



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**“Hábitos Alimentarios, Actividad Física y Estado Nutricional de los  
Adolescentes de una Institución Educativa, La Esperanza - 2020”**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Enfermería

**AUTORAS:**

Castillo De La Cruz, Criss Berzabeth (ORCID: 0000-0002-1033-9433)

Correa Huayan, Ruth Alejandrina (ORCID: 0000-0003-4949-5019)

**ASESORA:**

MG. Rivera Tejada, Helen Soledad (ORCID: 0000-0003-2622-8073)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Políticas y Gestión en Salud

**TRUJILLO - PERÚ**

**2020**

## **DEDICATORIA**

A nuestro padre celestial por darnos la vida, salud, fuerza e inteligencia para poder afrontar los problemas que se nos presentan en la vida y también por el infinito amor que tiene por nosotros sus hijos, gracias a ese amor podemos seguir luchando y logrando nuestras metas propuestas. A nuestros padres por el apoyo incondicional que nos demuestran de igual manera a nuestros esposos por el apoyo moral y económico.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad César Vallejo por ser parte de nuestra formación académica, a nuestra asesora de investigación Mg. Helen Rivera Tejada por entendernos, comprendernos y guiarnos en este largo proceso que sin su ayuda no hubiera sido posible este trabajo. A nuestros padres, por brindarnos siempre su apoyo y alentarnos a seguir adelante y las facilidades para poder hacer nuestro trabajo de investigación; y así culminar nuestra carrera para obtener la licenciatura en enfermería.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenido.....	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1 Diseño de la investigación.....	17
3.2 Operacionalización de variables .....	17
3.3 Población, muestra y muestreo.....	18
3.3.1. Población:.....	18
3.3.2. Muestra:.....	18
3.3.3. Muestreo:.....	18
3.3.4. Unidad de análisis: .....	18
3.3.5. Criterios de selección .....	18
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad... 18	
3.4.1. Técnica de recolección de datos .....	18
3.4.2 Instrumentos de recolección de datos .....	18
3.4.3 Validez .....	19
3.4.4 Confiabilidad: .....	20
3.5 Procedimiento .....	20
3.6 Métodos de análisis de datos.....	20
3.7 Aspectos éticos.....	21
IV. RESULTADOS .....	22
V. DISCUSIÓN.....	31
VI. CONCLUSIONES.....	36
VII. RECOMENDACIONES .....	37
REFERENCIAS.....	38
ANEXOS	

## RESUMEN

Este estudio fue descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo la cual tuvo como objetivo general determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional de los adolescentes de la I.E Santa María La Esperanza. Trujillo 2019. La muestra estuvo conformada por 270 adolescentes del nivel secundario de la institución educativa Santa María. Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario. Después del procesamiento de los datos se obtuvieron los siguientes resultados en cuanto al nivel de hábitos alimentarios el 56% de los adolescentes tienen hábitos alimentarios adecuados y 44% tienen hábitos alimentarios inadecuados. En cuanto al nivel de actividad física el 46% de adolescentes realizan actividad física moderada y el 44% leve mientras que tan solo el 10% realiza actividad física intensa. En cuanto al estado nutricional de los adolescentes según el sexo el 75% tienen un estado nutricional normal representando (41% hombres y 33% mujeres), seguido la delgadez con el 18% representando (4% hombre y 15% mujeres) y el sobrepeso con el 7% representando el (4% hombres y 3% mujeres). No se encontró obesidad ni delgadez severa en ningún sexo. La delgadez predominó en mujeres y el sobrepeso en hombres. Para el análisis se utilizó la prueba chi cuadrado con un nivel de significancia de 0.001 y el programa estadístico informático SPSS versión 25. Se llega a la conclusión que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios, actividad física con el estado nutricional de los adolescentes.

**Palabra Clave:** Hábitos Alimentarios, Actividad Física, Estado Nutricional, Adolescentes

## ABSTRACT

This study is a descriptive correlational study with a quantitative approach, whose general objective was to determine the relationship between eating habits and physical activity with the nutritional status of adolescents in the Santa Maria La Esperanza I.E. Trujillo 2019. The sample was made up of 270 adolescents from the secondary level of the Santa Maria educational institution. The survey was used as a technique and the questionnaire as an instrument. After data processing, the following results were obtained regarding the level of eating habits: 56% of adolescents have adequate eating habits and 44% have inadequate eating habits. Regarding the level of physical activity, 46% of adolescents carry out moderate physical activity and 44% light, while only 10% carry out intense physical activity. Regarding the nutritional status of adolescents according to sex, 75% have a normal nutritional status representing (41% men and 33% women), followed by thinness with 18% representing (4% men and 15% women) and overweight with 7% representing (4% men and 3% women). No obesity or severe thinness was found in any sex. Thinness predominated in women and overweight in men. The chi-square test with a significance level of 0.001 and the SPSS version 25 computer statistical program were used for the analysis. We conclude that there is a significant relationship between eating habits, physical activity and the nutritional status of adolescents.

**Keywords:** Eating Habits, Physical Activity, Nutritional Status, Adolescent

## I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son conductas responsables, voluntarias, reiterativas que llevan a los sujetos a elegir, consumir y emplear algunos alimentos o tipos de dietas en reacción a influencias sociales y culturales; en las que intervienen en primer lugar la familia, luego los medios de información y finalmente las Instituciones Educativas. Los hábitos alimentarios se basan en experiencias típicas del aprendizaje lo que determina preferencias o rechazos de índole alimentario; si por enseñanza la descripción de sabores en el lapso de las comidas parece que facilita aprobar nuevos alimentos, pero al contrario hay un rechazo a los vegetales verdes asociado al rechazo del sabor amargo; se recomienda que si existe algún rechazo por ciertos alimentos continuar con la descripción paulatina a estos alimentos con la finalidad de mejorar su consentimiento.<sup>1</sup>

La OMS; refiere que la adolescencia es comprendida de los 10 y 19 años de edad, considerada como la más valiosa de las fases de transiciones de la vida humana; que describe un acelerado crecimiento y modificaciones biológicas psicológicas y cognitivas.<sup>2</sup>

En esta etapa se logra la independencia, también se genera una serie de alteración en la forma de vida; sobre todo en alimentación ya que el adolescente pasa mayor tiempo fuera de su hogar y eligen alimentos que quiere consumir la cual lo hace al adolescente más frágil a desarrollar hábitos no saludables que lo conlleva a la delgadez, sobrepeso y obesidad, etc. Es por ello que el adolescente es considerado como grupo de riesgo.<sup>3</sup>

Por la serie de cambios que atraviesan los adolescentes, estos influyen en su alimentación dando un principal interés a su propio aspecto físico, también adoptan modelos de consumo distintos a los habituales como las comidas chatarras, piqueos, jugos envasados y gaseosas; no suelen llevar una dieta saludable que les contribuya por completo los nutrientes siendo estos imprescindibles para su crecimiento y desarrollo como son las vitaminas, proteínas, carbohidratos y los lípidos; sin embargo el consumo adecuado de estos alimentos ayudan a prevenir enfermedades no transmisibles que pueden ser diabetes, cardiopatías o cáncer. <sup>4</sup>

Actualmente los adolescentes consumen alimentos con alto contenido calórico en grasas, azúcar, sal y escaso en nutrientes que tiene menos costo; estas costumbres alimentarias junto con la falta de ejercicio físico ocasionan sobrepeso u obesidad. En el mundo hay más muertes por sobrepeso y obesidad que por insuficiencia ponderal; existiendo muchas personas obesas a causa del sedentarismo es por ello lo fundamental de la práctica física en los adolescentes.<sup>5</sup>

Lopategui E; refiere que la actividad física es cualquier acción corporal originado por músculos y hay pérdida de energía; incluyendo actividades como, jugar, bailar, caminar, viajar, actividades recreativas y actividades realizadas al momento de trabajar. Es recomendable que los jóvenes practiquen una hora diaria de actividad física moderada o intensa como deportes, caminar, andar en bicicleta y la educación física; como mínimo tres veces a la semana para obtener mayores logros para la salud.<sup>6</sup>

Con respecto al estado nutricional de los adolescentes en el plano mundial, se sabe que muchos países pasan hambre por carecer de alimentos nutritivos lo que origina una población deficiente de estado nutricional, observado en el incremento de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad. Panorama por el cual la OMS ha considerado como objetivo prioritario los cuidados de la salud nutricional de los habitantes. Un déficit en el estado nutricional genera incapacidad de concentración, resistencia al esfuerzo físico; mientras que el sobrepeso y la obesidad se van extendiendo como pandemia mundial.<sup>7</sup>

El sobrepeso y la obesidad son frecuentes en jóvenes; producido por malos hábitos alimentarios como; la ingesta de comidas rápidas fuera de casa y el consumo de bebidas con contenido azucarado, evitar el desayuno o la merienda; así mismo la falta de actividad física es deficiente. La obesidad en la adolescencia no es solo grave por ser un problema de salud pública con alto impacto monetario sino también incrementa el ausentismo en los colegios y el rechazo entre compañeros; generando un menor rendimiento escolar.<sup>8,9</sup>

Plata E, Villanueva F. Encontró que las tasas más elevadas de obesidad se registraron en Nauru un país con mayor prevalencia de obesidad en niñas y adolescentes con un 33.4% mientras que en los varones fueron las Islas Cook 33.3% siguiendo la Polinesia y Micronesia con un 25.4% en las mujeres y con 22.4% en los varones. Las tasas más bajas de obesidad correspondieron a Motolva con un 5%. El aumento de las tasas de obesidad en adolescentes de naciones con ingresos bajos y medianos se ha acelerado recientemente; a diferencia de los países con altos ingresos la tasa de obesidad decrece.<sup>10</sup>

En el Perú el 69.9% padece de sobrepeso; afectando el 42.4% adultos jóvenes, el 33.1% adultos mayores, el 32.3% escolares y por último con el 23.9% se encuentran los adolescentes. Siendo los malos hábitos alimentarios la causa de estos males que a queja a la población; como el consumo de comida chatarra por lo menos una vez a la semana en un 29%, las frituras lo consumen con frecuencia en 87.1%, el consumo excesivo de sal 33.6% y menos del 50% consume fibra en sus alimentos.<sup>11</sup>

Según el INEI en una encuesta realizada a estudiantes del nivel secundaria sobre los hábitos alimentarios y actividad física; encontraron que la tercera parte consume frutas dos a más veces al día y verduras más de tres veces al día; un bajo porcentaje consume comidas rápidas durante la semana; mientras que la gaseosas es la más consumida por los estudiantes; en relación al nivel de actividad física de los estudiantes es baja; ya que solo un tercio de los estudiantes realiza alguna actividad física de 60 minutos al día; realizado más en hombres que en mujeres.<sup>12</sup>

La OPS en un estudio realizado a escolares del nivel secundario en Londres reportó que casi la mitad de los estudiantes presentaron obesidad y sobrepeso; mientras que la proporción de talla baja y la anemia fue mínima. Asimismo se encontró que los estudiantes consumían galletas saladas, jugos envasados y gaseosas más de dos veces a la semana. Además un porcentaje de estudiantes eran sedentarios no realizaban ninguna actividad física; esto explicaría los elevados niveles tanto de sobrepeso como obesidad en este grupo de la población.<sup>13</sup>

La Institución Educativa (I.E.) Santa María; localizada en el distrito La Esperanza; es estatal, mixto y atiende turno mañana y tarde; en su malla curricular cuenta con el curso de educación física de 45 min a la semana; observándose que la mayoría de los estudiantes compran su refrigerio en el quiosco de la I.E. y además entre los hábitos alimentarios adolescentes se encuentra la compra de galletas, chocolates, sándwiches, piqueos, snaks, frugos y gaseosas; considerados como alimentos chatarra los cuales tienen alto contenido en calorías; el consumo de estos alimentos conlleva a consecuencias negativas en el estado nutricional del adolescente; la cual podría perjudicar su salud por lo consiguiente el sobrepeso y obesidad.

A nivel Internacional diversos autores realizaron estudios referentes al tema en estudio.

Carrión<sup>14</sup>, Alvarado y Barros<sup>15</sup>. Concluyen que gran parte de la población adolescente presentan hábitos alimenticios inadecuados y en minoría un bajo porcentaje hay prácticas alimentarias adecuados y el estado nutricional mayormente tuvo una distribución entre normal o sobrepeso; en minoría los estudiantes presentan alteración del estado nutricional (delgadez).

Champutiz y Quilumbaquin<sup>16</sup>. Pudieron encontrar que la mayoría adolescente tuvieron hábitos alimentarios regulares, seguido los hábitos alimentarios deficientes y en minoría fueron los hábitos alimentarios buenos; casi la mitad consumen snack y golosinas; por ultimo las comidas rápidas. Con respecto al estado nutricional la mayoría tuvo sobrepeso con predominio en el sexo femenino y en menor porcentaje tuvieron obesidad los de sexo masculino. En su mayoría de los adolescentes realizaron actividad física moderada siendo superior en el sexo masculino, seguido la actividad física leve y en su minoría la actividad física intensa.

Por su parte Bedoya<sup>17</sup>, Borjas, Loaiza y Cevallos<sup>18</sup> y Arbos<sup>19</sup>. Investigaron actividad física y estado nutricional y encontraron que casi todos los adolescentes realizaron actividad física vigorosa o intensa tres veces por semana y tan solo la tercera parte obedecía lo impuesto por la OMS para actividad física moderada. En cuanto al estado nutricional se halló que la mitad de los jóvenes tiene un estado nutricional

normal y consumen alimentos variados; mientras que la otra mitad son delgados y consumen una dieta mediterránea y los obesos ingieren alimentos ricos en grasas. Concluyen que muchos adolescentes realizan ejercicios físicos vigorosa o intensa tres veces por semana y tienen estado nutricional normal.

Así mismo a nivel Nacional Bazán· Camposanto<sup>20</sup> y Valdarrago<sup>21</sup>. Realizaron estudios sobre hábitos alimentarios en estudiantes en edad adolescente; de los participantes entrevistados la mayoría presentó hábitos alimentarios adecuados y la otra mitad de estudiantes manifiestan costumbres alimentarias inadecuadas. Por otro lado tan solo la mitad de los escolares refieren estado nutricional normal y el resto adolescentes tenían sobrepeso u obesidad según su IMC.

Mamani A y Fuentes M<sup>22</sup>. Encontraron que los niveles de actividad física en adolescentes están de moderado a bajo, la cual no cumplen con las sugerencias de actividad física para su bienestar; primero porque no practican ningún deporte y segundo porque las sesiones de educación física son 1 a 2 veces semanales con una duración de 1 hora y tercero porque no responden positivamente a las necesidades de recreación en el tiempo disponible, comprobándose que no se hacen 1 hora diaria de actividad física moderada a intensa.

A nivel local un estudio realizado por Castillo P<sup>23</sup>; obtuvo que la mayoría de los adolescentes tuvieron hábitos alimentarios buenos; tan solo un bajo porcentaje tienen hábitos alimentarios deficientes. Con respecto al estado de nutrición obtuvieron que la mayoría presenta sobrepeso, seguido la obesidad y por ultimo delgadez. Concluyéndose que los hábitos alimentarios y el estado nutricional si están relacionados.

La preocupación por los jóvenes no solo se debe por la vinculación al sobrepeso y la obesidad, sino porque en el futuro ellos serán adultos y si ahora no se conoce los problemas de salud que afectan en esta etapa y además no se toma ninguna medida al respecto, sé tendrá los mismos problemas o mayores que hoy en día afectan a los adultos como las enfermedades cardiovasculares.

## II. MARCO TEÓRICO

Para el informe de tesis se empleó el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Pender; orientado a educar a personas sobre la forma de cuidarse así mismo para mantener una vida saludable ya que las personas tienen la capacidad de entendimiento y pueden ponerlo en práctica. Esta teoría permite identificar en la persona factores tanto cognitivos como perceptuales que vienen a ser las concepciones, creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que lo direccionan a tener prácticas determinadas; lo cual plantea que las influencias personales e interpersonales son modificables y voluntarias; es decir que el individuo está en la capacidad para modificar su conducta a través de su condición de vida. Los cambios de estos elementos y la causa para hacer dicha conducta, conduce a las personas a un estado netamente eficaz. En este caso los adolescentes están en capacidad de cambiar y llevar una vida saludable. En este modelo es importante la cultura incluye conocimientos, creencias, costumbres y experiencias adoptadas en el tiempo, es aprendida y transmitida a futuras generaciones.<sup>24</sup>

Pender estableció los principales supuestos de MPS; Salud: como el estado altamente positivo. La persona: crea limitaciones de vida mediante las cuales puedan reflejar su propio potencial humano. El entorno: que representan las interacciones entre los factores cognitivo-perceptuales y los factores modificantes que influyen sobre la aparición de conductas que promueven la salud; y Enfermera: representa la principal agente encargada para incentivar a las personas a mantener su salud personal.<sup>25</sup>

El MPS expone ampliamente los aspectos importantes intervinientes en la transformación conductual de las personas, así como los conocimientos, actitudes y motivaciones que conducen al sujeto a participar o abstenerse en conductas de salud. Se inspira en dos teorías (la teoría social-cognitiva de Albert Bandura y el tipo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather). Bandura; menciona trascendencia del desarrollo cognitivo en la variación de hábito e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual. Afirma que los elementos psicológicos tienen gran influencia en el comportamiento y actitud del

individuo. Menciona cuatro cláusulas que estas aprenden y moldean su conducta: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta). Además plantea que la autoeficacia es uno de los elementos más renombrado en el funcionamiento del ser humano, descrito como entendimiento de los individuos acerca de su inteligencia para alcanzar niveles determinados de rendimiento.

Feather; señala que la conducta de las personas es racional, porque para cumplir una meta hay que trazarse objetivos la cual se utiliza la razón y la inteligencia; también sostiene que el componente motivacional es clave para hacerse de un objetivo: es la intencionalidad. Cuando hay una intención clara, concreta y definida por lograr una meta; incrementa la probabilidad de lograr un objetivo. La intencionalidad se entiende como el comportamiento individual con la acción, es un componente de motivación decisivo representado en el análisis de los comportamientos voluntarios orientados al logro de los objetivos propuestos.<sup>26</sup>

Es por ello que la investigación tiene relación con la teorista Nola Pender porque busca que los adolescentes desarrollen capacidades para formar hábitos saludables que favorezcan la salud y permitiendo afrontar problemas relacionados a estilos de vida e incentivando la realización de actividad física, la alimentación sana y la saludable recreación en adolescentes.

Los hábitos alimentarios se definen como aquellas prácticas que fueron alcanzados durante la vida y contribuyen en la alimentación. Como llevar una dieta equilibrada, diversa y suficiente acompañada del ejercicio físico es primordial para estar en buen estado de salud, una dieta variada podría incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas de los adolescentes.<sup>27</sup>

Pinto P. los hábitos alimentarios son acciones que llevan a la selección de comida que satisfagan los requerimientos fisiológicos del organismo; por la cual el consumo de alimentos de una población está relacionado con las costumbres, leyendas, contexto socioeconómico y familiar.<sup>28</sup>

En los hábitos alimentarios adolescentes intervienen tres factores importantes como por ejemplo; la familia es donde adquieren conciencia de la necesidad de una buena alimentación, por otra parte la escuela, es el segundo lugar donde pasan mayor tiempo los adolescentes y asume su rol esencial promocionando factores protectores para salud y evitar aparición de problemas relacionados con el estado nutricional adolescente y medios de comunicación que proporcionen un ambiente lleno de carencias y excesos nutricionales como el sobrepeso y la obesidad. Por ello los comportamientos de las personas mayores varias veces se reproducen en las generaciones de menores; gran parte de la alimentación es derivada étnicamente establecida históricamente entre las diversas culturas alimentarias.<sup>29</sup>

Son muchos las circunstancias que intervienen en los hábitos alimentarios de los adolescentes; por su parte, Pereyra y Salas señalan: que la alimentación se encuentra influenciada por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales que contribuyen a un desarrollo y crecimiento adecuado, así como una maduración biopsicosocial; por eso es importante que los adolescentes logren durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Para ello es indispensable valorar factores de tipo psicológico, sociales y familiares; donde estos últimos factores ejerzan una fuerte influencia en los hábitos de consumo. Los hábitos alimentarios se han modificado por factores que afectan la dinámica familiar como la poca dedicación, escaso de tiempo para cocinar, la pérdida de autoridad en cuanto a la calidad y cantidad de alimentos que adquieren los adolescentes.<sup>30</sup>

Sin embargo para Moreno y Galiano. El comportamiento alimentario de los adolescentes está designado por muchos: factores externos (por la familia, amistades, valores sociales y culturales, medios de comunicación, conocimientos nutricionales, experiencias y creencias personales) e internos (características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias por algún alimento, desarrollo psicosocial y salud).<sup>31</sup>

Según Ruíz A; la alimentación de los adolescentes se encuentra influenciada por las costumbres, el nivel socioeconómico y el conocimiento. En un estudio a los adolescentes encontraron; que los cristianos y musulmanes tienen un desayuno de mejor calidad; mientras que la ausencia del desayuno es más frecuente en los de clase media y baja. <sup>32</sup>

Mientras De los Santos, M. Afirma que la cantidad y calidad de las comidas está condicionada por la presencia de los padres, el nivel socioeconómico y la cultura. Asimismo las creencias alimentarias sobre los productos light siguen estando presente en los adolescentes, son los primeros que creen que este tipo de productos se engloban dentro de los saludables.<sup>33</sup>

La adolescencia está comprendida desde los 10 a 19 años y se inicia con la maduración física, cognitiva, social y emocional del adolescente en la búsqueda del camino hacia la adultez. Además de ser un periodo de crecimiento y desarrollo acelerado; también se producen cambios en la estructura anatómica las cuales van a determinar las necesidades energéticas, aumentando sus necesidades de macro y micronutrientes. Si la ingesta es inadecuada y las necesidades no son cubiertas por la dieta, pueden producirse deficiencias severas. Está demostrado que la limitación de ingesta de calorías o proteínas durante la adolescencia inhibe el crecimiento<sup>34</sup>

Por ello la alimentación del adolescente debe ser una alimentación equilibrada; es decir la que incluya en su totalidad los grupos y en proporciones suficientes de los nutrientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas; con el fin de tener un crecimiento saludable a través del consumo de carbohidratos (pan, cereal, arroz, papas y fideos); proteínas (carnes, pollo, pescado, leche, queso y huevos); lípidos(mantequilla, palta, aceite de oliva y girasol); minerales ( hierro, calcio y zinc) y las vitaminas (productos lácteos, legumbres, cacahuetes y almendras; consumo de verduras y frutas; estos alimentos deben estar presentes en las comidas del día; y además el consumo de 2 litros de agua durante el día. Es recomendable que los alimentos se han preparados y consumidos en casa.<sup>35</sup>

Los nutrientes que debe ingerir el adolescente en su alimentación diaria son los carbohidratos: estos alimentos proporcionan la energía al organismo, es recomendable que el 50 a 55% de la energía total de la dieta derive de estos nutrientes; de igual manera los lípidos también cumplen una función importante son fuente de energía “concentrada” cada gramo aporta 9 kcal deben representar el 30% - 35% de la energía total, de las cuales no se debe exceder el 7-8% en forma de grasa saturada y un 5-6 de poliinsaturada, siendo aconsejable una ingesta de mono insaturada del 15 al 20%.<sup>36</sup>

Por su parte las proteínas también cumplen un desempeño orgánico, es el primordial “material de construcción” que constituye y mantiene nuestro cuerpo, se encuentra formando parte de músculos, huesos, piel, órganos y sangre. Asimismo los minerales también tienen importancia en esta etapa como el zinc, hierro y calcio cada uno de ellos está relacionado con el crecimiento.<sup>37</sup>

Las vitaminas son sustancias orgánicas de composición variable que el organismo necesita en pequeñas cantidades porque nos las puede sintetizar, las cuales son imprescindibles para el buen funcionamiento corporal, pues todos estos nutrientes son importantes en el crecimiento del adolescente.<sup>38</sup>

Se recomienda que los adolescentes consuman 5 comidas al día y que en su mayoría los alimentos sean consumidos en las primeras horas del día; es decir, en el desayuno y la media mañana es cuando se debe adquirir el 25% de calorías, el almuerzo de 30%, la merienda 15 a 20% y la cena un 25 a 30%. Todas las comidas deben ser acompañadas de agua; de esta manera se facilita el control y mantenimiento del peso idóneo y así mantener un estado nutricional normal en el adolescente.<sup>39</sup>

Hernández P. Señala que durante la adolescencia se originan modificaciones trascendentales en la composición del cuerpo, aumento del ritmo del crecimiento y aparición de fenómenos madurativos que complican el tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en los cuales la nutrición representa un rol fundamental; estas variaciones son específicas para cada sexo; en los muchachos incrementa la masa magra y en las chicas incrementa los depósitos grasos. Estas diferencias en la composición de los cuerpos influyen en las necesidades nutritivas de los adolescentes; las que serán mayores debido al crecimiento; la cual no debe restringir la cantidad de alimentos sino más bien hay que supervisar la calidad y cantidad para satisfacer sus requerimientos nutricionales; pues estos van a depender del desgaste energético; de la composición corporal y del consumo de energía. De esta forma los adolescentes irán creciendo y obtendrán un buen estado nutricional siempre y cuando tengan una buena alimentación.<sup>40</sup>

En esta etapa de la vida; la creciente independencia hace que ellos decidan sobre su propia alimentación; a diario comen fuera de casa, restringen comidas y las reemplazan por reducidas ingestas entre las comidas primordiales, que quitarán las ganas de ingerir las comidas principales; estos alimentos tienen bajo poder nutritivo y alto valor calórico, lo que favorece al avance de obesidad. El consumo de comidas breves y la disponibilidad de alimentos precocinados en casa, contribuyen de igual manera a cambios en los hábitos alimentarios, hay consumo de grasa saturada, altas cantidades de azúcar, sodio y poco consumo de alimentos en fibra (verduras y frutas); existe carencia de micronutrientes, de vitaminas y de minerales, alejándose de la dieta común.<sup>41</sup>

En los hogares se ha vuelto un hábito pasar muchas horas frente a la televisión o laptop, la escasa actividad física y el “sedentarismo” son facilitadores del “picoteo”, existiendo un alto porcentaje de adolescentes que no toma desayuno o lo hace a la ligera argumentando falta de apetito, tiempo o falta de costumbre; que posiblemente ocasione problemas de aprendizaje o rendimiento escolar. Otro hábito poco saludable en el adolescente es incluir en su dieta alimentos chatarra como las hamburguesas, broaster, dulces y gaseosas.<sup>42</sup>

Sin embargo en esta etapa no solo los hábitos alimentarios son inadecuados en los adolescentes sino que también muchos de ellos llevan una vida sedentaria a causa de la tecnología como el uso de celulares, la televisión, las computadoras y las tablets ha alejado a los adolescentes a mantenerse en constante actividad; y pocos son los que hacen actividad física.<sup>43</sup>

De lo contrario de presentar sobrepeso u obesidad en esta etapa lo más probable es continúen siendo obesos durante toda su vida, son considerados como grupos de riesgo, debido a que tienen una alta probabilidad de sufrir enfermedades relacionadas a la obesidad, pues la adolescencia es la etapa idónea para intervenir de forma nutricional y poder aumentar la salud futura.

La actividad física es comprendida como todo desplazamiento del cuerpo causado por los músculos esqueléticos que requieran algún desgaste de energía; como caminar, danzar, montar bicicleta, nadar, hacer tareas domésticas y de jardinería,

lavar el auto, practicar deportes. La OMS recomienda a los adolescentes trabajar 60 minutos diarios con actividades físicas moderadas o intensas cuando menos tres veces semanales; según la clasificación de la actividad física tenemos: Ligera, no existe hábito de practicar ejercicios, la mayor parte del tiempo se encuentra sentado estudiando o trabajando sentado, pasando varias horas frente al televisor o computadora, conduciendo un automóvil; en la moderada pasa poco tiempo sentado, realiza labores domésticas con ejercicio físico, practica la jardinería, anda en bicicleta y por último, la Intensa como actividades de construcción, caminata con carga, ejercicios físicos intensos, por más de una hora diaria. Al realizar actividad física de manera regular se obtienen beneficios saludables, mejorando la digestión, el sistema óseo, el sistema circulatorio y los pulmones; disminuyendo la grasa corporal y aumentando la masa muscular, disminuyendo el estrés y aumentando la autoestima, mejorando la flexibilidad muscular y el movimiento de articulaciones.<sup>44, 45,46</sup>

Existen muchos tipos de actividad física como las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico; este tipo de actividades necesitan que el cuerpo traslade oxígeno usando el corazón y los pulmones como: andar, correr, nadar, manejar bicicleta, danzar; los ejercicios de resistencia muscular sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos como levantar pesas carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo; ejercicios relacionadas con la flexibilidad resultan beneficiosas para todas las actividades que requieran flexiones, contusiones extensiones y estiramientos entre ellas tenemos el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, el karate y el yoga; finalmente los ejercicios relacionadas con la coordinación como mantener el equilibrio sobre una pierna, actividades rítmicas tales como bailar.<sup>47</sup>

Los hábitos alimentarios al igual que la actividad física son importantes para mantenerse saludables debido que tiene muchos beneficios para la salud; además que en esta etapa los adolescentes suelen llevar una vida sedentaria y también tienden a consumir comidas rápidas que alteran su estado nutricional y es aquí donde se puede modificar sus hábitos alimentarios ya que será difícil que cambien sus hábitos durante la etapa adulta, es por ello importante evaluar el estado nutricional para diagnosticar deficiencias o excesos alimentarios, debido que en

esta etapa comienzan los problemas nutricionales y continúan durante la vida adulta.

Según Pontón G. Los adolescentes con hábitos saludables se posicionan con un estado nutricional dentro de los parámetros normales y los que tienen hábitos poco saludables se ubican con sobrepeso, mientras los que tienen hábitos malos, presentan obesidad. Para ello recomienda evaluar nutricionalmente al adolescente.<sup>48</sup>

Según (MINSA); el estado nutricional es la situación en la cual se halla un ser vivo relacionado con la ingesta alimentaria y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras la adquisición de nutrientes, importante porque ayuda a reconocer algunos factores de riesgo para la salud. La evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos en relación con la nutrición. Los adolescentes crecen de manera acelerada en peso y talla, adquiriendo la mitad del peso definitivo y la cuarta parte de talla adulta. Durante este periodo se originan un conjunto de modificaciones físicas como mayor masa muscular en los varones y aumento de depósitos de grasas en las mujeres.<sup>49</sup>

Para la evaluación del estado nutricional adolescente el MINSA recomienda usar el indicador del IMC este permite diagnosticar desnutrición u obesidad derivados de los hábitos alimentarios de los jóvenes. Índice de masa corporal (IMC): es la relación que existe entre el peso corporal de la persona y su talla elevada al cuadrado:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ <sup>50</sup>

Clasificación de la valoración nutricional según el índice de masa corporal son: delgadez severa  $IMC < -3DE$ . Delgadez los adolescente con un  $IMC < -2DE$ , son clasificados como valoración nutricional de delgadez, la cual significa una malnutrición por déficit y presenta riesgos para enfermedades transmisibles. Normal: los adolescentes que presentan un IMC entre  $\geq -2 DE$  y  $\leq 1 DE$  (normal), esta es el valor en que la población de mantenerse. El sobrepeso; los adolescentes que tengan un IMC de  $\geq 1 DE$  a  $< 2 DE$ , son clasificados con valoración nutricional de sobrepeso; esto significa que existe mala nutrición por exceso, caracterizada por el consumo excesiva de calorías, malos hábitos alimentarios y poca actividad física. La obesidad; los adolescentes que tengan un  $IMC \geq 2 DE$ , son clasificadas con

valoración nutricional de “obesidad”, que es una mala nutrición por exceso, e indica la existencia de un alto riesgo de comorbilidad, especialmente de las enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus. <sup>51</sup>

Por la cual nos planteamos la siguiente pregunta:

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios, la actividad física con el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María; La Esperanza. Trujillo 2019?

Este estudio se justifica, porque hoy en día muchos adolescentes tienen malos hábitos alimentario, ingieren comidas rápidas, comen muchas frituras y gaseosas muchas veces no comen sus cinco comidas que deberían comer; a veces omiten el desayuno y en la cena comen el doble ; también pasan horas y mirando televisión, en los videos juegos o en el celular y no realizan mucha actividad física; al tener malos hábitos alimentarios y poca actividad física se suman muchos problemas que afecta a su salud, con ello presentando una alteración en su estado nutricional ya sea por exceso y por deficiencia.

Las alteraciones nutricionales son problemas que afectan muchas veces a naciones subdesarrolladas como la desnutrición y la obesidad han ido ganando terreno de forma rápida, estas enfermedades no tienen condición socioeconómica sino que a cualquier persona la puede padecer, pero lo más importante es llevar una vida saludable mediante la realización de actividad física y buenos hábitos alimentarios; para tener una vida sana libre de enfermedades.

En los colegios públicos del estado se recibe a todos los estudiantes de diferentes clases sociales, por la cual creemos que es el lugar adecuado para realizar el estudio que beneficiará a los escolares adolescentes, que se hallan en una etapa de desarrollo físico, psicológico y cognitivo.

Por esto se genera un problema teniendo en cuenta que la alimentación y nutrición son aspectos biológicos, culturales y sociales. Es necesario que en la adolescencia se adquieran hábitos alimentarios saludables y motivar a los adolescentes a realizar actividad física; para tener un buen estado nutricional debido que la formación de

estos hábitos saludables en esta etapa es modificable y si no se modifican en esta etapa serán practicados cuando lleguen a la etapa adulta.

A nivel metodológico; se quiere determinar la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de los adolescentes a través de una valoración según tablas nutricionales según sexo y edad, para ello se empleó la encuesta como un instrumento de recolección de datos para recoger información sobre los hábitos alimentarios y la actividad física; obteniendo de esta manera el proceso de análisis de resultados y de acuerdo a ello contribuye a que los adolescentes adopten comportamientos saludables para tener un buen estado nutricional.

A nivel práctico; se justifica porque representa una oportunidad importante para la Institución Educativa así como también para los adolescentes del nivel secundario; esto nos permitió determinar si existe relación o no entre los hábitos alimentarios, actividad física con el estado nutricional, de manera que se identificará mejor la realidad problemática que atraviesan los estudiantes; por intermedio de los cuestionarios y las tablas de valoración nutricional según el MINSA; para realizar intervenciones en la disminución del sobrepeso u obesidad, consiguiendo hábitos alimentarios sanos, teniendo estudiantes con un buen estado nutricional; para un adecuado desarrollo físico como cognitivo.

Este estudio tiene por finalidad obtener una visión completa en torno a hábitos alimentarios adecuados e inadecuados para determinar si se relacionan con el estado nutricional, de esta manera los datos podrán servir para futuras investigaciones que requieran aportar soluciones de este tema, previniendo enfermedades crónicas a futuro y erradicando malos hábitos alimentarios en su vida para tener una población sana.

Por la que se formula las siguientes hipótesis:

H1: Existe relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física con el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019.

H0: No existe relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física con el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019.

Se plantea como objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física con el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019.

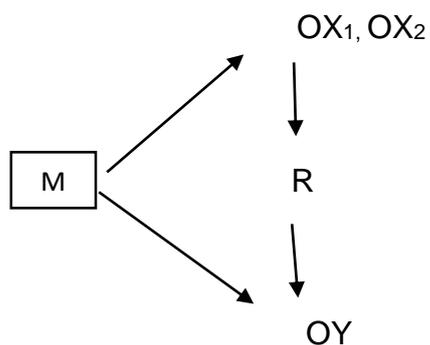
Y como objetivos específicos:

- ❖ Analizar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019.
- ❖ Determinar el nivel de actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019.
- ❖ Determinar el estado nutricional según el sexo de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de la investigación

Según el diseño de la investigación fue no experimental, descriptivo, correlacional de corte transversal; observacional dado que se observaron las variables sin ser manipuladas, descriptivo porque las características de las variables se describieron, correlacionar porque se determinó si ambas variables se relacionan y de corte transversal porque los datos fueron recolectados en un solo momento y tiempo determinando. Según el enfoque es cuantitativo.



Dónde:

M: Muestra de adolescentes

OX<sub>1</sub>: Hábitos alimentarios.

OX<sub>2</sub>: Actividad física.

OY: Estado nutricional.

R: Relación entre las variables

#### 3.2 Variables y Operacionalización

##### Variable independiente

- Hábitos alimentarios.
- Actividad física.

##### Variable dependiente

- Estado nutricional.

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

**3.3.1. Población:** Constituida por 908 escolares adolescentes entre hombres y mujeres de la Institución Educativa Santa María del distrito de La Esperanza. Trujillo, 2019.

**3.3.2. Muestra:** Estuvo conformada por 270 adolescentes de la Institución Educativa Santa María del distrito de La Esperanza. Trujillo – 2019

**3.3.3. Muestreo:** No probabilístico a conveniencia del autor, cogiendo adolescentes de 4 y 5<sup>to</sup> de secundaria.

**3.3.4. Unidad de análisis:** Estuvo compuesto por cada adolescente de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza.

#### **3.3.5. Criterios de selección**

**Criterios de inclusión:** Adolescentes de 4to y 5to de secundaria de las secciones: A, B, C, D, E y F que hayan completado toda la encuesta y cuenten con el consentimiento firmado por sus padres y asentimiento firmado.

**Criterios de exclusión:** Adolescentes con permiso médico por salud y aquellos que no cuenten con el asentimiento firmado.

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

#### **3.4.1. Técnica de recolección de datos**

La técnica empleada fue la encuesta que permitió identificar el tipo de alimentos consumidos habitualmente por los adolescentes y determinar el nivel de actividad física que realizan; la evaluación del estado nutricional se realizó mediante la técnica de la observación. Para recolectar datos se pidió a la Universidad César Vallejo una solicitud de permiso dirigida al director de la Institución Educativa Santa María; que luego de ser presentado y fue aceptada por la Institución Educativa.

#### **3.4.2 Instrumentos de recolección de datos**

Para medir los hábitos alimentarios se usó el cuestionario sobre los tipos de alimentos, lugar, tiempo para la ingestión, frecuencia semanal, el consumo promedio diario de líquidos, conocimiento sobre alimentación saludable, creencias alimentarias y factor económico. Para evaluar los hábitos alimentarios se

establecieron dos categorías: hábitos alimentarios adecuados y hábitos alimentarios inadecuados; según la puntuación se estableció lo siguiente:

- Hábitos adecuados: 11 – 18 puntos
- Hábitos inadecuados:  $\leq 10$  puntos

Para determinar el nivel de actividad física que realizan los adolescentes se tomó como modelo el cuestionario de PAQ-A (Physical Activity Questionnaire For Adolescents), el cual fue elaborado por Kowalski, Crocker y Kowalski en el año (1997). Para determinar el nivel de actividad física se establecieron 3 categorías:

- Intensa: 15-18 puntos
- Moderada: 14-12 puntos
- Leve:  $\leq 11$  puntos

Para la evaluación del estado nutricional de los adolescentes se emplearon los cuadros de valoración nutricional antropométrica de varones y mujeres estandarizados por el Ministerio de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) e Instituto Nacional de Salud (INS); siendo la última versión el 2007; a través del indicador del Índice de masa corporal (IMC)= peso/ talla<sup>2</sup>; que permitió determinar el estado nutricional: delgadez, normal, sobrepeso y obesidad. Para ello se usó una hoja de registro donde se anotaron el peso y talla. Las tablas de valoración antropométrica es una de las medidas más utilizadas en el sector salud. Los valores para evaluar el estado nutricional son:

- Obesidad  $> 2DE$
- Sobrepeso  $> 1$  a  $2DE$
- Normal  $1$  a  $- 2DE$
- Delgadez  $< - 2$  a  $- 3DE$
- Delgadez Severa  $< 3 DE$

### **3.4.3 Validez**

La validez de los instrumentos estuvo a cargo de 5 expertos de profesionales de la salud; de las cuales fueron 3 enfermeras especialistas en el tema y una nutricionista.

#### **3.4.4 Confiabilidad:**

Para verificar la validez de los instrumentos sobre hábitos alimentarios y actividad física de los adolescentes se empleó la prueba alfa de Cronbach; se obtuvo los siguientes resultados:

C.H.A= 0.86 coeficiente de alfa de Cronbach

C.A.F= 0.80 coeficiente de alfa de Cronbach

En ambos casos la confiabilidad de los instrumentos es alta

#### **3.5 Procedimiento**

Se realizó la recolección de datos en la Institución Educativa Santa María, la Esperanza, para ello se usó encuesta (técnica) y cuestionario (instrumento), con la aprobación del director de la institución, acepto la aprobación de la investigación. Aplicándose el instrumento a 263 estudiantes del nivel de 4to y 5to del nivel secundario cogiendo las secciones: A, B, C, D, E del turno mañana; además se les explicó la finalidad de dicho estudio, asimismo se respetó la decisión de algunos adolescentes que decidieron no participar en la encuesta. Para determinar el estado nutricional adolescente se procedió a pesar y tallar para luego sacar su IMC según su edad y así determinar el estado nutricional según los cuadros de valoración nutricional antropométrica del MINSA. Luego se procedió a realizar la base de datos en Excel para después elaborar las tablas que permitieron analizar e interpretar los resultados obtenidos.

#### **3.6 Métodos de análisis de datos**

Se usó análisis estadísticos descriptivos, para luego ser procesados mediante el programa de Excel 2019 y programa software de estadística SPSS versión 25, de esta manera el proceso de tabulación y reporte y análisis estadísticos fueron más fáciles; demostrando los resultados finales en tablas y gráficos.

### **3.7 Aspectos éticos**

**Asentimiento informado:** Se explicó a los adolescentes la finalidad del proyecto para que puedan firmar la autorización y así participar en la investigación

**Consentimiento informado:** Se solicitó permiso a los padres de los adolescentes con el objetivo de que participen en el estudio.

**Autorización de la Institución Educativa:** Se solicitó permiso al director de la I.E. Santa María.

**Beneficencia:** Se realizó una correcta evaluación nutricional de los adolescentes.

**Autonomía:** Se respetó las decisiones tomadas de los participantes en cuanto al deseo de participar en el estudio.

**Confidencialidad:** Bajo ninguna razón se divulgó la información obtenida del sujeto en estudio al público, con la finalidad de proteger la integridad moral. <sup>52</sup>

#### IV. RESULTADOS

Tabla N° 1:

**Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019**

<b>Nivel</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Inadecuado	117	44%
Adecuado	146	56%
Total	263	100%

Fuente: Cuestionario sobre los tipos de alimentos

#### **Interpretación:**

En la Tabla N° 1 se observa que el 44% de los adolescentes encuestados de la I.E. Santa María del distrito de La Esperanza equivalente a 117 estudiantes tienen hábitos alimentarios Inadecuados en tanto que el 56% que equivale a 146 estudiantes tienen hábitos alimentarios Adecuados.

**Tabla N° 2:**

**Actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María,  
La Esperanza. Trujillo -2019**

<b>Nivel</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Leve	118	44%
Moderada	120	46%
Intensa	25	10%
Total	263	100%

Fuente: Cuestionario de PAQ-A

**Interpretación:**

En la Tabla N° 2 se observa que el 44% de los adolescentes encuestados de la Institución educativa Santa María del distrito de La Esperanza equivalente a 118 estudiantes realizan Actividad física Leve, el 46% equivalente a 120 estudiantes realizan Actividad física Moderada mientras que el 10% equivalente a 25 estudiantes realizan Actividad física Intensa.

**Tabla N° 3:**

**Estado Nutricional de las mujeres adolescentes de la Institución Educativa  
Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019**

<b>Nivel</b>	<b>N°</b>	<b>% del total</b>
Delgadez severa	0	0%
Delgadez	37	15%
Normal	88	33%
Sobrepeso	9	3%
Obesidad	0	0%
Total	134	51%

Fuente: Hoja de registro

**Interpretación:**

En la Tabla N° 3 se observa que del total de adolescentes encuestados de la I.E. Santa María del distrito de La Esperanza, ninguna mujer adolescente presenta Delgadez severa ni Obesidad, el 15% equivalente a 37 estudiantes presenta Delgadez, el 33% equivalente a 88 estudiantes presento un Estado Nutricional Normal y el 3% equivalente a 9 estudiantes presenta Sobrepeso.

**Tabla N° 4:**

**Estado Nutricional de los hombres adolescentes de la Institución Educativa  
Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019**

<b>Nivel</b>	<b>N°</b>	<b>% del total</b>
Delgadez severa	0	0%
Delgadez	11	4%
Normal	108	41%
Sobrepeso	10	4%
Obesidad	0	0%
Total	129	49%

Fuente: Hoja de registro

**Interpretación:**

En la Tabla N° 4 se observa que del total de adolescentes encuestados de la Institución Educativa Santa María del distrito de La Esperanza, ningún hombre adolescente presenta Delgadez severa ni Obesidad en su Estado Nutricional, el 4% equivalente a 11 estudiantes presenta Delgadez en su Estado Nutricional, el 41% equivalente a 108 estudiantes presenta un Estado Nutricional Normal y el 4% equivalente a 10 estudiantes presenta Sobrepeso en su Estado Nutricional.

**Tabla N° 5:**

**Estado Nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019**

<b>Nivel</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Delgadez severa	0	0%
Delgadez	48	18%
Normal	196	75%
Sobrepeso	19	7%
Obesidad	0	0%
Total	263	100%

Fuente: Hoja de registro

**Interpretación:**

En la Tabla N° 5 se observa que del total de encuestados de la Institución Educativa Santa María del distrito de La Esperanza, ningún adolescente presenta Delgadez severa ni Obesidad en su Estado Nutricional, el 18% equivalente a 48 estudiantes presenta Delgadez en su Estado Nutricional, el 75% equivalente a 196 estudiantes presenta un Estado Nutricional Normal y el 7% equivalente a 19 estudiantes presenta Sobrepeso en su Estado Nutricional.

**Tabla N° 6:**

**Tabla cruzada entre Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019**

		Estado Nutricional										Total	
		Delgadez severa		Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Hábitos alimentarios	Adecuados	0	0%	34	13%	108	41%	4	2%	0	0%	146	56%
	Inadecuados	0	0%	14	5%	88	33%	15	6%	0	0%	117	44%
Total		0	0%	48	18%	196	75%	19	7%	0	0%	263	100%

Fuente: Reporte de resultados SPSS ver 25

**Interpretación:**

En la Tabla N° 6 se observa que el 13% de los adolescentes encuestados de la Institución Educativa Santa María del distrito de La Esperanza que tienen Hábitos Alimentarios Adecuados presentan Delgadez en su Estado Nutricional, el 41% de los adolescentes que presentan hábitos alimentarios Adecuados presentan un Estado Nutricional Normal y el 6% de los adolescentes que tienen Hábitos Alimentarios Inadecuados presentan Sobrepeso en su Estado Nutricional.

## Formulación de hipótesis

### Hipótesis nula

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019.

### Hipótesis alternativa

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019.

**Tabla N° 7:**  
**Prueba estadística Chi cuadrado**

	Valor	gl	Sig. Asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	13,712	4	,001
Razón de verosimilitud	14,216	4	,001
N de casos válidos	263		

Fuente: Reporte de resultados SPSS ver 25

### Interpretación:

En la Tabla N° 7 se aprecia que el valor Chi Cuadrado es de 13.712, superior al valor tabular de 9.49, teniendo un valor de significancia asintótica menor a 0.05 ( $P = 0.001$ ), entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, esto significa que existe relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019.

**Tabla N° 8:**

**Tabla cruzada entre Actividad Física y el Estado Nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019**

		Estado Nutricional										Total	
		Delgadez severa		Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Actividad física	Leve	0	0%	26	10%	75	29%	17	6%	0	0%	118	44%
	Moderada	0	0%	16	6%	102	39%	2	1%	0	0%	120	46%
	Intensa	0	0%	6	2%	19	7%	0	0%	0	0%	25	10%
<b>Total</b>		<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>48</b>	<b>18%</b>	<b>196</b>	<b>75%</b>	<b>19</b>	<b>7%</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>263</b>	<b>100%</b>

Fuente: Reporte de resultados SPSS ver 25

**Interpretación:**

En la Tabla N° 8 se observa que el 10% de los adolescentes encuestados de la Institución Educativa Santa María del distrito de La Esperanza que realizan Actividad física Leve presentan Delgadez en su Estado Nutricional, el 39% de los adolescentes que realizan Actividad física Moderada presentan un Estado Nutricional Normal y el 6% de los adolescentes que realizan Actividad física Leve presentan Sobrepeso en su Estado Nutricional.

## Formulación de hipótesis

### Hipótesis nula

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre la Actividad Física y el Estado Nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019.

### Hipótesis alternativa

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre la Actividad Física y el Estado Nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa. Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019.

**Tabla N° 9:**  
**Prueba estadística Chi cuadrado**

	Valor	gl	Sig. Asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	22,009	8	,000
Razón de verosimilitud	24,338	8	,000
N de casos válidos	263		

Fuente: Reporte de resultados SPSS ver 25

### Interpretación:

En la Tabla N° 9 se aprecia que el valor Chi Cuadrado es de 22.009, superior al valor tabular de 15.5, teniendo un valor de significancia asintótica menor a 0.05 ( $P = 0.000$ ), entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, ello quiere decir que, existe relación entre la Actividad Física y el Estado Nutricional en los adolescentes de la I.E. Santa María, La Esperanza. Trujillo, 2019.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación se realizó en 263 estudiantes de la I.E. Santa María; tuvo como primer objetivo analizar los hábitos alimentarios de los adolescentes; de los cuales se encontró que el 56% de adolescentes encuestados tienen hábitos alimentarios adecuados y en minoría los adolescentes tienen hábitos alimentarios inadecuados. Porque los alimentos ingeridos en el desayuno son saludables como la quinua, avena, leche, huevo, pan con palta, tortilla y aceitunas; representando el 74.81%; en el almuerzo 79.85% de estudiantes consumen carnes, pescado, menestras, ensaladas, refrescos naturales y agua. Así mismo a media mañana el 71.48% suelen consumir frutas, pan con queso, con pollo, con palta, jugo de manzana y quinua lo que también se repite por la tarde (47.53%). Mientras que en la cena consumen postre, comida de almuerzo, té con pan (46.01%). El 57.27%, 95.82% y el 74.90% de adolescentes tienen la costumbre desayunar, almorzar y cenar en casa todos los días; el tiempo utilizado para el desayuno oscila entre 10 a 20 minutos (43.35%); tiempo que repite en la cena (38.78%). En cuanto a la cantidad de líquidos que consumen diariamente es 4 vasos al día (44.49%).

El 82.13% de estudiantes si han recibido capacitación sobre alimentación saludable, por lo tanto el 77.95% de estudiantes conocen cuales son los alimentos saludables; mientras que el 66.16% de estudiantes no leen las etiquetas informativas nutricionales de alimentos antes de comprar. Por otra parte el 92.02% de estudiantes llevan propina al colegio y prefieren comprar gaseosas, frutos, chocolates, galletas y chifles; aun conociendo cuales son los alimentos saludables optan por los alimentos no saludables.

Resultados similares encontró Valdarrago S en su estudio refiere que si hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes; porque el 70.8% presentó hábitos alimentarios buenos debido que el 44.5% de estudiantes consumen cereales, frutas, verduras y tubérculos en sus comidas; el 58.9%, 65.1% y 67.5% de estudiantes desayunan, almuerzan y cenan todos los días en su casa; el tiempo utilizado para las comidas es de 10 a 20 minutos (70.3%), consumiendo alrededor litro y medio de agua al día (70.8%).<sup>21</sup>

Resultados diferentes encontró Alvarado M en su estudio sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa.

Cuyo resultado señala que el 87% de adolescentes tienen hábitos alimentarios inadecuados; mientras que el 13 % tienen hábitos alimentarios adecuados. Porque el 46.8% no consumen las tres comidas principales del día, el 57.4% no comen carnes y el 50.8% no consumen lácteos; así mismo solo el 11.4% consume vegetales diariamente, el 33.3% consume frutas todos los días, el 52.8% consume snack y frituras más de cuatro veces a la semana; además el 77.4% consume dulces y golosinas más de 2 veces por semana y el 56.5% toman bebidas con alto contenido en calorías.<sup>15</sup>

Así mismo Champutiz A en su estudio obtuvo que los hábitos alimentarios de los estudiantes son poco saludables porque el consumo de frutas y verduras es deficiente solo el 15.57% con sumen todos los días, los alimentos preferidos en los recreos son snack, golosinas con 41.45% y comida rápida con 36.32%.<sup>16</sup>

Los hábitos alimentarios, formados durante la infancia, se consolidan en la adolescencia constituyendo un factor determinante de la condición saludable de la persona; pero esta etapa puede verse afectada por cambios biopsicosociales que es típico de este grupo etéreo, adoptando muchos tipos de dietas tratando de adelgazar, existiendo preferencia por la comida rápida y no comer en casa, patrones de conducta que se asocian a una búsqueda de independencia, insatisfacción con su imagen e identificación con costumbres y modas generacionales.

En el presente estudio se evidenció que la mayoría de adolescentes tienen hábitos alimentarios saludables; pero también hay un porcentaje significativo que tienen malos hábitos alimentarios; esto se debe al consumo de comida chatarra, al escaso consumo de frutas o verduras, la ingesta de bebidas y refrescos envasados con alto contenido en azúcar. Así mismo el dedicar poco tiempo al consumo de los alimentos, el no consumir las tres comidas principales del día y no consumirlas en el hogar no es garantía de calidad de la dieta que se ingiere, es importante el consumo de agua también y no reemplazarlo con bebidas en alto contenido calórico que suelen ingerir los adolescentes con mayor frecuencia; situación que pone en riesgo el estado nutricional del adolescente la cual favorece al desarrollo problemas futuros.

Otro de los objetivos fue determinar el nivel de actividad física que realizan los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019. Este estudio demuestra que el 46% de los adolescentes tienen un nivel de actividad física moderada, seguido la actividad física leve con un 44% mientras que la actividad física intensa representa el 10%.

Además nuestro estudio determinó que la mayoría de estudiantes realizan actividad física 3 a 4 veces por semana representando el 42.96%, el tiempo que dedican para la actividad física es más de 60 minutos (34.99%). Mientras que el 32.32% estudiantes le dedican menos de 30 minutos. Durante las clases de educación física el 46.77% estuvo activo corriendo y jugando mientras que el 12.17% no realizó ninguna actividad física. En los últimos 7 días antes y después de comer el 44.86% de adolescentes realizo actividad física como correr un poco mientras que el 43.73% estaba sentado. Durante el fin de semana el 47.15% de estudiantes realizo deporte y baile una vez y el 17.11% no realizo ninguno. El 47.15% de estudiantes se van caminando al colegio mientras que el 10.27% se moviliza en bicicleta.

Resultado semejantes encontró Champutiz A en su estudio en la cual 70.28% tienen nivel de actividad física moderada, la actividad física intensa representa el 6.60% y la actividad física leve representa el 23.11%.<sup>16</sup>

Resultados similares obtuvo Arbos T en la cual el 44.2% de los estudiantes tienen un nivel alto de actividad física, mientras que el 44.6% tiene un nivel moderado y el 11.2% representa a la actividad física leve.<sup>19</sup>

Resultados semejantes encontró Mamany A y Fuentes J en su estudio menciona que hay una proporción significativa entre hombres y mujeres encontrando en sus resultados que el 45% realizan actividad física moderada y mientras 52% de los varones realizan actividad física leve; encontrándose a las mujeres en un mejor nivel. La diferencia de los resultados se debe a las competencias deportivas organizadas en la institución y la participación de las mujeres en las tareas de educación física que no ocurre en los varones.<sup>22</sup>

La OMS recomienda que los adolescentes acumulen un mínimo de una hora diaria de ejercicios moderados o vigorosos al menos 3 días por semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades de fortalecimiento muscular y óseo.<sup>44</sup>

En el presente estudio los adolescentes se ubican en un nivel de actividad física de moderado o bajo; la cual significa que no cumplen con los niveles sugeridos por la OMS, primero porque los adolescentes realizan actividad física solo una a dos veces por semana segundo porque el 32.32% de adolescentes le dedican menos de 30 minutos AF. Tercero porque en los últimos 7 días el 43.73% de adolescentes estuvo sentado. Cuarto porque el 42.58% se moviliza en transporte para ir al colegio.

En cuanto al estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María del distrito de La Esperanza, ningún adolescente presenta delgadez severa ni obesidad en su estado nutricional, el 18% presenta delgadez en su estado nutricional con predominio en el género femenino 15%. El 75% presenta estado nutricional normal con predominio en los varones 41% y el 7% presenta sobrepeso en su estado nutricional con predominio en los varones con el 4%.

Resultados similares encontraron Borjas y Loayza en sus estudios en la cual el 64.6% tienen estado nutricional normal, el 17.1% tienen delgadez y el 18.3% tienen obesidad con sobrepeso. En cuanto a los hábitos alimentarios se puede afirmar que los adolescentes obesos y con sobrepeso tienen una dieta con exceso de dulces, embutidos y carnes y carencia de verduras y pescado.<sup>18</sup>

Asimismo Valdarrago S en su estudio halló que el 69.9% de adolescentes tienen estado nutricional normal, el 15.3% tienen sobrepeso, el 8.65 tienen bajo peso y el 6.2% tiene obesidad. Según lo encontrado en la prueba chi cuadrado existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.<sup>21</sup>

Datos Similar encontró Castillo P En su estudio; en la que el 60% de los estudiantes tiene un estado nutricional normal, 22% de estudiantes se encuentra con sobrepeso, el 12% presenta a la obesidad y el 6% se encuentra con delgadez; por

lo tanto existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.<sup>23</sup>

En la Institución Educativa Santa María el 13% de adolescentes que tienen hábitos alimentarios adecuados presentan delgadez en su estado nutricional, el 41% de los adolescentes que presentan hábitos alimentarios adecuados presentan un estado nutricional normal y el 6% de adolescentes que tienen hábitos alimentarios Inadecuados presentando Sobrepeso en su estado nutricional.

En cuanto a la actividad física y el estado nutricional el 10% de los adolescentes que realizan actividad física leve presentan delgadez en su estado nutricional, el 39% de los adolescentes que realizan actividad física moderada presentan estado nutricional normal y 6% de los encuestados realizan actividad física leve y presentan sobrepeso en su estado nutricional.

En relación al objetivo general según la prueba chi cuadrado se logró encontrar que hay una relación significativa entre hábitos alimentarios, la actividad física con el estado nutricional de adolescentes. Es por ello que si los hábitos alimentarios son deficientes, además la falta de ejercicio físico en el adolescente suelen causar alteraciones en la nutrición puede ser por déficit o por exceso. Por tal motivo es primordial llevar una dieta saludable para que la salud del adolescente no se vea alterado y tenga una buena calidad de vida en su etapa adulta. Resultados similares encontró Castillo P en su estudio en la cual menciona que el 14% los estudiantes tienen sobre peso y a la vez hábitos alimentarios regulares mientras que el 34% de estudiantes tienen un estado nutricional normal y buenos hábitos alimentarios.<sup>23</sup>

Así mismo Ponton G en su estudio encontró que el 60.16% de los estudiantes con hábitos alimentarios saludables tienen un estado nutricional normal y el 88.89% de los encuestados con hábitos alimentarios poco saludables tienen sobrepeso. <sup>48</sup>

Dicha información coincide con nuestro trabajo de investigación donde los adolescentes que tienen un estado nutricional normal tienen buenos hábitos alimentarios. De esta manera podemos concluir que los hábitos alimentarios y la actividad física influyen en el estado nutricional, por ende esto podría llevar a ocasionar serios problemas en su salud.

## VI. CONCLUSIONES

En el presente trabajo de investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- ❖ Que si existe relación significativa entre los hábitos alimentarios, la actividad física con el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019; mediante la prueba estadística chi cuadrado con un nivel de significancia de 0.001.
- ❖ Los hábitos alimenticios de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo -2019. El 56% de los adolescentes encuestados reportan hábitos alimentarios Adecuados en tanto que el 44% refieren hábitos alimentarios Inadecuados.
- ❖ En cuanto al nivel de actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo – 2019. El 44% realizan actividad física Leve, el 46% realizan actividad física Moderada mientras que el 10% realizan actividad física Intensa.
- ❖ En cuanto al estado nutricional según el sexo de los adolescentes de la Institución Educativa Santa María, La Esperanza. Trujillo - 2019. El 75% de los adolescentes tienen un estado nutricional normal (41% hombres, 33% mujeres), seguido la delgadez con el 18% (4% hombres, 15% mujeres) y el sobrepeso con el 7% (4% hombre, 3% mujeres); no se encontró obesidad ni delgadez severa en ningún sexo. La delgadez predominó en las mujeres con el 15% mientras el sobrepeso en los hombres con el 4%.

## VII. RECOMENDACIONES

- ❖ Desarrollar sesiones educativas demostrativas acerca de hábitos de alimentación saludable a los progenitores como a profesores, ya que ellos son maestros y cuidadores más cercanos a los estudiantes para que así motiven y formen hábitos saludables desde la niñez y continúe hasta la etapa mayor.
- ❖ Al director de la Institución Educativa para que incorpore en su plan de trabajo acciones de prevención promocional por lo menos 2 veces semanales con el objetivo de corregir los hábitos alimentarios a futuro.
- ❖ Al administrador del quiosco del colegio que debe asesorarse con profesionales nutricionistas, los cuales colaboren en la planificación de menús saludables y variados; los cuales deben sujetarse a la normatividad impuesta por el MINSA.
- ❖ A la Institución Educativa que incluya una enfermera para que haga seguimiento y valoraciones mensuales a los adolescentes que presentan sobrepeso, obesidad o delgadez; para conocer los alimentos que conforman su alimentación diaria y prevenir problemas de salud futuros.
- ❖ Implementar un plan de actividad física y deporte en la institución educativa que garantice a los alumnos recrearse e impulsar estilos de vida saludables con el fin de disminuir el sobrepeso.

## REFERENCIAS

Guía de alimentación del niño menor de 2 años hasta la adolescencia. [Sitio en internet]. 2016. [Citado 2019 julio 01]. Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>.

The World Health Organization: Adolescent Health. [Sitio en internet]. 2018 [aforementioned 2019 July 01]; available in: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/).

Martínez R. Actualización Enfermería en nutrición y alimentación. [Sitio en internet]. 2ª ed. Serie Manuales de Formación continuada. Madrid: Difusión Avances de Enfermería; 2017. p. 103-21. [Citado 2019 julio 01]. Disponible en: [http://encuentra.enfermeria21.com/encuentracontenido/?search\\_type=2&search\\_entity=&id\\_pub\\_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=definicion+de+adolescencia&ordenacion=on&option=com\\_encuentra&task=showContent&id\\_pub\\_cont=18&id\\_articulo=1900](http://encuentra.enfermeria21.com/encuentracontenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=definicion+de+adolescencia&ordenacion=on&option=com_encuentra&task=showContent&id_pub_cont=18&id_articulo=1900).

Vidal V, Mazlymián V, Prada P, Ferreira A. Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en niños de 5º y 6º año de Escuela pública de Montevideo, Uruguay. Rev. Iberoam Educ. Investi. Enferm. [Internet]. 2016 [citado 2019 July 01]; 6(3):38-47. Disponible en: [file:///C:/Users/OBEDIC/Downloads/originales4\\_63.pdf](file:///C:/Users/OBEDIC/Downloads/originales4_63.pdf).

Pampillo T, Arteché N, Méndez M. Eating habits, obesity and overweight in adolescents of mixed school. Medical Sciences Magazine [Internet]. 2019 [cited 2019 July 02]; 23(1): 99-107. Available in: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3794/pdf>

Lopategui E. Actividad física: Evolución y delineamientos más recientes. Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud. [Sitio en internet]. 2016. [Citado 2019 julio 02]. Disponible en: <http://www.saludmed.com/actividadfisica/actividadfisica.html>

The World Health Organization. Obesity and overweight. [Sitio internet]. February 2018. [Cited 2019 July 02]. Available in:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

García N, Rivas V, Guevara M. Estado Nutricional y niveles de actividad física en adolescentes, del Estado de Tabasco, México. Rev. XVI Coloq Panam de Investi en Enferm, Cuba. [Sitio en internet]. 2018 [Citado 2019 julio 02]. Disponible en:

<http://coloquioenfermeria2018.sld.cu/index.php/coloquio/2018/paper/viewFile/924/638>

The World Health Organization. Teen health risks and solutions. [Sitio internet]. December 2018. [Cited 2019 July 05]. Available in:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Plata E, Villanueva F. Factores presentes en cuadros por malnutrición por exceso en adolescentes. [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia; 2017. [Sitio en internet]. Disponible en:

[http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7638/1/2018%20H%c3%a1bitos\\_Alimentarios\\_Adolescentes.pdf](http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7638/1/2018%20H%c3%a1bitos_Alimentarios_Adolescentes.pdf)

La UNICEF. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. [Sitio en internet]. 2019. [Citado 2019 julio 05]. Disponible en:

[http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001387cnt-2019-01\\_sobrepeso-y-obesidad.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001387cnt-2019-01_sobrepeso-y-obesidad.pdf)

Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de Peruanos padecen de sobrepeso y obesidad. [Sitio en internet]. Marzo 2019. [Citado 2019 julio 08]. Disponible en:

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>

The Pan American Health Organization. Obesity between children and adolescents. [Sitio internet]. October 2017. [Cited 2019 July 05]. Available in:

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13798:obesity-trends-by-imperial-college-london-and-who-2017&Itemid=42457&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13798:obesity-trends-by-imperial-college-london-and-who-2017&Itemid=42457&lang=es)

Carrión, S. Hábitos alimentario y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del Cantón; 2016. [Tesis para optar el Título de Médico General]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2017. [Sitio en internet]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19440/1/proyecto%20final.pdf>

Alvarado M, Barros A. Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la unidad educativa Manuel Córdova Galarza; 2016. [Tesis para optar el Título de Licenciada en Nutrición]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2017. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

Champutiz A y Quilumbaquin M. Evaluación nutricional, hábitos alimentarios y niveles de actividad física e implementación de un plan educativo para los estudiantes de la unidad educativa Marieta de Veintimilla; Pichincha 2015-2016. [Tesis para optar el Título de Licenciada en Nutrición]. Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2017. [Sitio en internet]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6473/1/06%20NUT%20203%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Bedoya J. Actividad física y alimentación y su relación con la composición corporal en niños y adolescentes. [Tesis para Doctorado]. España: Universidad Santiago de Compostela, 2017. [Sitio en internet]. Disponible en: <https://minerva.usc.es/xmlui/handle/10347/15693>

Borjas M, Loaiza L y Cevallos E. Obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en alumnos de una educación secundaria. Rev. Cuban de investí bioméd. [Revista en internet] 2017. [Citada: 2019 julio 11]; 36(3):10pp. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000300008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300008)

Arbos T. Actividad física y salud en los estudiantes universitarios. [Tesis para doctorado]. España: Universitat De Les Illes Balears, 2017. [Sitio en internet]. Disponible en: [https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS\\_Maite.pdf](https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf)

Bazán A, Camposano K. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 9 a 17 años de la IE 1270 - Huaycan, 2017. [Tesis para optar el Título de Licenciada

en Enfermería]. Lima: Universidad Arzobispo Loayza; 2018. [Sitio en internet]. Disponible en:

<http://repositorio.ual.edu.pe/bitstream/handle/UAL/101/TENF%200066%20%28Bazan%20P%C3%A9rez%20y%20Camposano%20Valladares%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valdarrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares del I.E Alfred Nobel. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2017. [Sitio en internet]. Disponible en:

[http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago\\_asi.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_asi.pdf)

Mamani A, Fuentes J, Machaca M. Physical activity in school teenagers of Puno's city. Sport is scientific technical journal of school sport, physical education and psychomotricity. [Internet]. September 2017. [Citado 2019 julio 12]. Vol. III, nº. 3; p. 525-541. A Coruña. España ISSN 2386-8333. Available in:

<http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2017.3.3.2015/pdf>

Castillo P. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares de la I.E Jesús de Nazaret, 2016. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. La Libertad: Universidad César Vallejo; 2016. [Sitio en internet].

Disponible en:

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/765/castillo\\_gp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/765/castillo_gp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Raile M, Marriner A. Modelos y Teorías en Enfermería 7ma ed. Barcelona España. Universidad Ramón Llull; 2011

Raile M. Modelos y Teorías en Enfermería. 8ava ed. Barcelona, España. Universidad Ramón Llull; 2015

El Ministerio de Salud. Modelo de abordaje para la promoción de la salud. [Sitio en internet]. 2016. [Citado 2019 julio 12]. Disponible en:

[http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203\\_prom30.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf)

Calisaya L. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la universidad mayor de san Andrés de la ciudad de la paz. [Tesis Para obtener el grado de Bachiller]. Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés; 2016. [Sitio en internet]. Disponible en:

<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence=1>

Pinto C. Hábitos alimentarios de riesgo en adolescentes de 11 a 17 años de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla Región Callao 2018. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018. [Sitio en internet]. Disponible en:

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18178/Pinto\\_ECP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18178/Pinto_ECP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pinto J, Carbajal A. Nutrición y Salud. [Sitio en internet]. Instituto de Salud Pública. Madrid.2016. Disponible en:

[http://docentes.educacion.navarra.es/metayosa/dieta\\_equilibrada\[1\].pdf](http://docentes.educacion.navarra.es/metayosa/dieta_equilibrada[1].pdf)

Pereyra J y Salas M. Analysis of Tenth-Year Students' Eating Habits of a Technical High School in Pérez Zeledón of Costa Rica. Educare Electronic Journal. [Journal in online]. 2017 Sep – Dic. [Cited 2019 July 14]; EISSN: 1409-4258 Vol. 21(3). Available in:

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>

Moreno, J y Galiano M. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Pediatr Integ [sitio en internet]. 2016; [Citado 2019 Julio 14] XIX (4): 268-276. Disponible en:

[https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276\\_Jose%20Moreno.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf)

Ruiz A. Evaluación y valoración de los hábitos y estilo de vida y del estado nutricional de los adolescentes de Ceuta. [Tesis para Doctorado]. España: Universidad de Granada; 2016. [Sitio en internet]. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56661>

De los Santos, M. Analysis of beliefs and habits about feeding and risk of Eating Disorders in adolescents in Secondary Education. Rev journal results positive and of negative. [Sitio en internet]. 2018; [Cited 2019 July 16] 3(10):768-788, available in: <http://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/2642/pdf2642>

Ruiz G, Martínez M, González P. Enfermería del Niño y Adolescente. Vol. I. Colección Enfermería S21. 2ª ed. Madrid: Difusión Avances de Enfermería; 2009. p. 320-335. Disponible en:

[http://encuentra.enfermeria21.com/encuentracontenido/?search\\_type=2&search\\_entity=&id\\_pub\\_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=alimentacion+en+el++adol+escente](http://encuentra.enfermeria21.com/encuentracontenido/?search_type=2&search_entity=&id_pub_grp=29&view=&ordenarRelevancia=&q=alimentacion+en+el++adol+escente)

La Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Sitio en internet]. 2018. [Citado 2019 julio 18]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Martin C, Díaz J. Nutrición y dietética. [Internet].2019 Ed. Madrid. Difusión Avances de Enfermería. Disponible en:

<https://ebooks.enfermeria21.com/ebooks/-html5-dev/625/324/>

Martínez L. Hábitos alimentarios en los adolescentes. [Sitio en internet]. 2017. [Citado 2019 julio 18]. Disponible en:

<https://www.efesalud.com/adolescentes-habitos-alimentarios-saludables>

Hernández T, Hernández H, Medrano A. Nutrición y Dietética. [Internet].2016 ed. Madrid. Difusión y avance de enfermería. Disponible en:

<https://ebooks.enfermeria21.com/ebooks/-html5-dev/451/305/#zoom=z>

Cereceda A, Salinas C. Nutrición y Dietética. [Internet]. 2019 Ed. Madrid. Difusión y avance de enfermería. Disponible en:

<https://ebooks.enfermeria21.com/ebooks/-html5-dev/625/5/#zoom=z>

Hernández P. La importancia de una alimentación saludable en la adolescencia. Celcachapoal [diario online]; Agosto 2018. [Citado 2019 agosto 05]. Disponible en:

<https://elcachapoal.cl/ec/2018/08/13/la-importancia-de-una-alimentacion-saludable-en-la-adolescencia/>

Marugán J, Monasterio L, Pavón M. Alimentación en el adolescente. [Sitio en internet]. 2017. [Citado 2019 agosto 05]. Disponible en:

[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf)

Morales J, Gutiérrez C y Bernui I. Food Habits in adolescents of the district My Peru, Callao Region. Health Care & Global Health. [Internet]. 2017[cited 2019 august 08]; 1(1):10- available in: <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/viewFile/4/14>

Campo L, Herazo Y, García F, Suarez M, Orlando M, Vásquez F. Healthy lifestyles of children and adolescents. Original article. Salud Uninorte. Barranquilla (Col.) 2017; 33 (3): 419-428. Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>

The World Health Organization. Physical activity [website]. 2018. [Cited 2019 August 14]. Available in:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

La Organización Mundial de la salud. La actividad física. [Sitio en internet]. [Citado 2019 agosto 14]. Disponible en:

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)

Beneficios del fomento de la actividad física y la práctica deportiva en términos para mejorar la salud. [Sitio en internet].2016]. [Citado 2019 agosto 17]. Disponible en:

<https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/NUEVO/Beneficios%20del%20fomento%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>

Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física [sitio en internet].2017. [Citado 2019 agosto 17]. Disponible en:

[https://www.msccbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ca\\_pitulo1\\_Es.pdf](https://www.msccbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ca_pitulo1_Es.pdf)

Pontón G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los estudiantes del Colegio de Bachillerato Fisicomisional Daniel Álvarez Burneo. [Tesis previa a la obtención del título de Médico General].Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2016. [Sitio en internet]. Disponible

<http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/16343/1/H%C3%A1bitos%20alimenticios%20y%20estado%20nutricional%20en%20los%20estudiantes%20del%20colegio%20de%20bachillerato%20fiscomis.pdf>

Ministerio de la Salud. Documento Técnico de Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes. [Sitio en internet].2017. [Citado 2019 agosto 22]. Disponible en:

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

Ministerio de Salud. Patrones de crecimiento para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes, desde el nacimiento hasta los 19 años de edad; 2018. [Citado 2019 agosto 24]. Disponible en:

<http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/03/2018.03.16-Patrones-de-crecimiento-para-la-evaluaci%C3%B3n-nutricional-de-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes-2018.pdf>

Ministerio de la Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Sitio en internet].Perú 2018. [Citado 2019 agosto 24].

Disponible

en:

<https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/214/CENAN-0056.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pedrazas D. Aspectos éticos de la investigación Biomédica: Percepción de sujetos de investigación, médicos de atención primaria e investigadores de ensayo clínicos.

[Tesis para obtener el título de Médico].España: Universitat Autònoma de Barcelona 2016. [Sitio en internet]. Disponible:

[https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2016/hdl\\_10803\\_400219/dpl1de1.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2016/hdl_10803_400219/dpl1de1.pdf)

## ANEXOS

### ANEXO 1: Matriz De Operacionalización de Variables.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
<b>Hábitos alimentarios</b>	Los hábitos alimentarios son actos que conducen a seleccionar alimentos a fin de satisfacer necesidades fisiológicas del organismo, por ello la alimentación de la población tiene mucha relación con las costumbres, tradiciones, contexto socioeconómico y familiar. (Pinto 2018)	Los hábitos alimentarios se midieron a través de un cuestionario a la que se aplicó a los adolescentes de la I.E. Santa María.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tipos de alimentos: que consumen diariamente.</li><li>- Frecuencia semanal de las comidas.</li><li>- Lugar: donde toma sus alimentos.</li><li>- Tiempo dedicado a la ingesta.</li><li>- Creencias alimentarias.</li><li>- Factor socioeconómico</li></ul>	Hábitos adecuados: 11 – 18 puntos Hábitos inadecuados: ≤10 puntos	Cualitativa ordinal

<b>Actividad física</b>	<p>Se define como aquella actividad física realizada por los músculos esqueléticos que exigen desgaste de energía. (OMS 2018)</p>	<p>El nivel de actividad física se determinó a través del cuestionario internacional para adolescentes, la cual se aplicó a cada adolescente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensidad: ligera, moderada e intensa.</li> <li>- Frecuencia: cuantas veces a la semana practica esa actividad.</li> <li>- Duración: cuanto tiempo por día practica dicha actividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensa:15-18 puntos</li> <li>- Moderada:14-12 puntos</li> <li>- Leve:≤11 puntos</li> </ul>	<p>Cualitativa ordinal</p>
<b>Estado Nutricional</b>	<p>Es la condición en la que se halla un individuo entorno a la alimentación y adaptaciones fisiológicas que tienen origen tras la ingesta de alimento. (MINSa 2016)</p>	<p>El estado nutricional de los adolescentes se determinó con los cuadros de valoración antropométrica para hombres y mujeres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peso(kg)</li> <li>- Talla(m)</li> <li>- IMC= peso/talla<sup>2</sup></li> </ul>	<p>Obesidad &gt; 2DE Sobrepeso &gt; 1 a 2 DE Normal 1 a – 2DE Delgadez &lt; - 2 a – 3DE Delgadez Severa&lt; 3 DE</p>	<p>Intervalo</p>

## ANEXO 2: Instrumento De Recolección De Datos



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA – 2019..

**Autoras:** Castillo de la Cruz; Criss Berzabeth – Correa Huayan; Ruth Alejandrina

### **DATOS GENERALES.**

Edad.....

**Sexo:** a) Hombre b) Mujer

### **I. VARIABLE HABITOS ALIMENTARIOS**

#### **TIPOS DE ALIMENTOS**

#### **1. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?**

- a) Cifrut, frugos, galletas, papas lays.
- b) Quinoa, avena, leche, huevo, pan con palta, tortilla, aceitunas.
- c) Sopas, frituras, salchipapa, salchipollo, pan con mantequilla, pan con mermelada, té, café.

#### **2. Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?**

- a) Hamburguesas, bizcochos, galletas y gaseosas
- b) Sopa, arroz, papas, fideos, pan, camotes.
- c) Carnes, pescado, menestras, ensaladas y refrescos naturales, agua.

#### **3. La cena que ingieres es:**

- a) Hamburguesas, salchipollo y pollo broster
- b) Jugo de frutas, avena, yogurt y pan con palta, queso, aceitunas.
- c) Algún postre, comida de almuerzo, té con pan.

**4. ¿En la media mañana que alimentos consumes?**

- a) Snack (papas lays, chizitos y chifles)
- b) Golosinas, hamburguesas, galletas chocolates.
- c) Frutas, pan con queso, con pollo, con palta, jugo de manzana, quinua.

**5. ¿En la media tarde que alimentos consumes?**

- a) Snack (papas lays, chizitos y chifles)
- b) Golosinas, hamburguesas, galletas chocolates.
- c) Frutas, pan con queso, con pollo, con palta, jugo de manzana, quinua.

**LUGAR DONDE SE ALIMENTA**

**6. ¿Dónde consumes tus alimentos mayormente?**

- a) En restaurantes
- b) En el colegio
- c) En mi Casa

**TIEMPO DEDICADO A LA INGESTA**

**7. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el desayuno?**

- a) Menos de 10 minutos
- b) Entre 10 y 20 minutos.
- c) Más de 20 minutos.

**8. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el almuerzo?**

- a) Menor de 10 minutos
- b) Entre 10 y 20 minutos.
- c) Más de 20 minutos

**9. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en la cena?**

- d) Menor de 10 minutos
- e) Entre 10 y 20 minutos.
- f) Más de 20 minutos

## **FRECUENCIA SEMANAL DE LAS COMIDAS**

**10. ¿Tomas desayuno todos los días?**

- a) No
- b) A veces
- c) Si

**11. ¿Almuerzas todos los días?**

- a) No
- b) A veces
- c) Si

**12. ¿Cenas todos los días?**

- a) Si
- b) A veces
- c) No

## **PROMEDIO DIARIO DE LÍQUIDOS**

**13. ¿Cuál es la cantidad de líquidos que consume diariamente?**

- a) 2 vasos de agua
- b) 4 vasos de agua
- c) 8 vasos de agua

## **CONOCIMIENTO SOBRE TEMAS DE ALIMENTACIÓN**

**14.** En el colegio ha recibido capacitación sobre temas de alimentación saludable en adolescentes.

- a) Si
- b) No

**15.** Antes de comprar los alimentos lees las etiquetas con información nutricional de los alimentos

- a) Si
- b) No

**16. ¿Cuáles crees que son alimentos no saludables?**

- a) Golosinas, galletas, snack y frugos, arroz, pan y fideos
- b) No se
- c) Frutas, verduras, lácteos, carnes

### **CREENCIAS ALIMENTARIAS**

**17. Cree usted que los alimentos procesados que venden en los supermercados son saludables**

- a) Si
- b) No

### **FACTOR ECONÓMICO**

**18. Llevas propina al colegio**

- a) Si
- b) No

**19. ¿Qué prefieres comprar con tu propina?**

- a) Gaseosas, frugos, chocolates, galletas y chifles
- b) Arroz chaufa, tamales y tallarines.
- c) Manzana, pera, mandarina y plátanos.

Hábitos alimentarios adecuados	11-18
Hábitos alimentarios inadecuados	<10

**CALIFICACIÓN**

## II. VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA

### 1. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

- a) 1 a 2 veces
- b) 3 a 4 veces
- c) Todos los días de la semana.

Criterio
Cuantitativo
1
2
3

### 2. ¿Cuánto tiempo dedicas para realizar actividad física?

- a) Menos de 30 minutos
- b) 30 a 60 minutos
- c) Más de 60 minutos

Criterio
Cuantitativo
1
2
3

### 3. Durante las clases de educación física cuantas veces estuviste; jugando intensamente, corriendo saltando, haciendo lanzamientos.

- a) No hice
- b) Algunas veces
- c) Siempre

Criterio
Cuantitativo
1
2
3

### 4. En los últimos 7 días que hiciste normalmente antes y después de comer.

- a) Estar sentado ( hablar, leer , trabajo de clase)
- b) Correr y jugar un poco
- c) Correr y jugar intensamente todo el tiempo

Criterio
Cuantitativo
1
2
3

**5. El último fin de semana cuantas veces hiciste deporte, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo.**

- a) Ninguno
- b) 1 vez en la última semana
- c) 2 a 3 veces en la última semana

Criterio
Cuantitativo
1
2
3

**6. Habitualmente en que medio te movilizas al colegio**

- d) Transporte.
- e) Caminas
- f) Andas en bicicleta

Criterio
Cuantitativo
1
2
3

**PUNTUACIÓN**

Nivel de actividad física	Puntaje
Intensa	15 -18
Moderada	11-14
Leve.	<10



### ANEXO 3: Calculo del tamaño de la muestra

$$n: \frac{NZ^2 * P * Q}{(N - 1)d^2 + Z^2 * P * Q}$$

$$n= \underline{871.68}$$

$$3.23$$

$$n= 270.16$$

Dónde:

N: Total de la población.

Z: Nivel de confianza 95%  $(1.96)^2$

P: Proporción de los adolescentes 50% (0.50)

Q: Proporción de individuos que no poseen esa característica.

D: Precisión (0.50)

## ANEXO 4: Validación y Confiabilidad



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**Título de la Tesis:** “Hábitos Alimentarios, Actividad física y Estado nutricional de los Adolescentes de una Institución Educativa La Esperanza -2019”

**Autoras:** Castillo de la Cruz Criss Berzabeth – Correa Huayan Ruth Alejandrina

### LISTA DE EXPERTOS

<b>Apellidos y Nombre</b>	<b>Grado Académico</b>	<b>Institución</b>	<b>Cargo</b>
Carmen Rosa Monzón Alva.	Magister en Enfermería	Hospital Jerusalén	Sub Gerencia de la Micro Red de Salud del distrito La Esperanza
Vanessa Gutiérrez Velásquez.	Lic. en Enfermería	Hospital Jerusalén	Encargada del CRED del adolescente
Nelly Miguel castro.	Magister en Enfermería	Hospital Belén	Enfermera de CRED y VACUNAS
Nancy Sánchez Muñoz.	Magister en Enfermería	Hospital Belén	Enfermera de CRED y VACUNAS
María del Pilar Echevarría Saavedra.	Lic. en Nutrición y Dietética	Hospital Belén	Jefa del servicio de nutrición y dietética.

## **Validación de la encuesta para Hábitos alimentarios**

FÓRMULA V DE AIKEN

$$V = S / [n(c - 1)]$$

S: Sumatoria de Si

Si: Valor asignado por cada juez

N: Número de jueces

C: Valores de cada escala de medición

$$V = S / [n(c - 1)]$$

$$V = 4.06 / [5(2 - 1)]$$

$$V = 0.812$$

## **Validación de la encuesta para Actividad física**

FÓRMULA V DE AIKEN

$$V = S / [n(c - 1)]$$

S: Sumatoria de Si

Si: Valor asignado por cada juez

N: Número de jueces

C: Valores de cada escala de medición

$$V = S / [n(c - 1)]$$

$$V = 4.02 / [5(2 - 1)]$$

$$V = 0.804$$

## **ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD: ALFA DE CRONBACH**

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left| 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right|,$$

Donde K = número de ítems

$\sum V_i$ : Sumatoria de las variables independientes

$V_t$ : Sumatoria de las variables totales

### **Criterios para el alfa de Cron Bach**

Para evaluar los resultados obtenidos en el alfa de Cron Bach, se emplea los siguientes criterios:

- Coeficiente alfa > 0.9 es excelente.
- Coeficiente alfa > 0.8 es bueno.
- Coeficiente alfa > 0.7 es aceptable.
- Coeficiente alfa > 0.6 es cuestionable.
- Coeficiente alfa > 0.5 es pobre.
- Coeficiente alfa < 0.5 es inaceptable.

## **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES, TRUJILLO - 2019**

**Autoras:** Castillo de La Cruz, Criss Berzabeth y Correa Huayan, Ruth Alejandrina (2019)

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,868	19

Como  $\alpha = 0.868 > 0.80$ , el instrumento se considera como bueno para su aplicación.

## BASE DE DATOS

N°	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19
1	b	c	c	c	c	c	b	c	b	a	c	c	a	a	b	a	b	a	b
2	b	c	a	c	a	c	b	c	b	b	c	b	c	a	b	a	b	a	b
3	b	c	c	b	c	c	b	c	b	c	c	a	c	a	b	a	b	b	c
4	b	b	a	b	a	c	b	a	a	c	c	a	c	a	a	a	b	a	b
5	b	c	a	c	b	c	a	c	a	b	c	a	c	b	b	a	b	a	c
6	b	b	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	a	a	b	a	b	a	c
7	a	c	a	b	a	c	c	c	c	b	c	a	c	a	b	a	b	b	c
8	b	c	c	c	c	c	b	c	c	c	c	b	b	b	a	a	b	a	a
9	b	c	c	a	b	c	a	a	a	c	c	a	c	a	b	a	b	a	c
10	b	c	b	c	a	c	c	c	a	c	b	b	b	b	b	a	b	a	b
11	b	c	c	c	a	c	b	b	b	c	c	a	c	a	a	a	b	a	c
12	b	c	c	c	b	c	b	c	c	b	c	a	a	a	b	a	b	a	c
13	b	c	b	c	c	c	b	c	b	c	c	b	c	b	a	a	b	a	c
14	b	b	c	b	c	c	c	c	c	c	c	a	c	a	a	a	b	a	a
15	b	c	c	c	a	c	b	c	c	c	c	a	b	a	a	a	a	a	c
16	b	c	b	c	c	c	b	c	b	b	c	a	b	a	b	a	b	a	b
17	b	c	b	a	c	c	b	b	b	c	c	a	b	a	b	a	b	a	b
18	b	b	c	c	b	c	b	b	b	c	c	a	a	a	a	a	b	a	b
19	b	c	c	c	c	c	b	b	b	b	c	a	a	a	a	a	b	a	b
20	b	c	c	b	c	c	b	b	c	c	c	b	b	a	a	a	b	a	b

## ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES, LA ESPERANZA - 2020

**Autoras:** Castillo de La Cruz, Criss Berzabeth y Correa Huayan, Ruth Alejandrina (2019)

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,802	6

Como  $\alpha = 0.802 > 0.80$ , el instrumento se considera como bueno para su aplicación.

### BASE DE DATOS

N°	I <sub>1</sub>	I <sub>2</sub>	I <sub>3</sub>	I <sub>4</sub>	I <sub>5</sub>	I <sub>6</sub>
1	b	a	b	c	b	b
2	b	a	c	a	b	a
3	a	a	a	a	b	a
4	c	b	b	a	b	b
5	b	a	a	a	a	a
6	a	a	b	a	a	a
7	b	a	c	a	b	b
8	b	a	b	b	b	b
9	c	a	b	b	b	b
10	b	a	b	a	a	a
11	b	b	c	b	c	b
12	c	a	c	a	b	b
13	c	a	c	b	c	b
14	b	a	c	a	a	b
15	b	a	b	a	a	a
16	b	a	a	a	a	a
17	b	a	b	a	b	b
18	a	a	b	a	a	a
19	b	a	b	b	b	b
20	b	b	c	b	c	b

## ANEXO 5: Solicitud de permiso para el desarrollo de Tesis

CARSO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

I.E. "SANTA MARÍA  
DE LA ESPERANZA"

04 SEP. 2019

Nº EXP: 1163

FOLIOS:

Trujillo, 03 de setiembre del 2019

OFICIO Nº 236 - 2019 / UCY - PFCMM - E&PE

SR.

GILMER SEGURA LEZAMA

Director de la I.E. Santa María

Presente:

### ASUNTO: SOLICITO PERMISO PARA REALIZAR PRUEBA PILOTO

Es grato dirigirme a Ud. a través del presente, para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de la Escuela de Enfermería y el mío propio. El motivo del documento es para solicitar de manera especial, el permiso para que nuestras estudiantes de IX ciclo de la Escuela de Enfermería, puedan realizar su prueba piloto de su proyecto titulado "HABITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FISICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES. LA ESPERANZA - TRUJILLO 2019", por lo que pido a su digno despacho se sirva autorizar el permiso correspondiente para realizar encuestas, a continuación detallo nombres de las estudiantes:

- CASTILLO DE LA CRUZ, CRISS
- CORREA HUAYAN, RUTH

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



*[Firma]*  
Dra. María Elena Gamboa Sánchez  
Directora de Escuela de Enfermería

Ci. Arehno  
Módulo

CAMPUS TRUJILLO  
Av. Larco 1770  
Tel.: (044) 401 000. Ate.: 7000.  
Fax: (044) 401 1000

#jura\_peru  
@UCV\_peru  
#jura delante  
ucv.edu.pe

# ANEXO 6: Tablas de Valoración Nutricional Antropométrica

## TABLA DE VARONES

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



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

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN				
	Deficiente < -2 DE	NORMAL			Excesivo > 2 DE
5-10E	< 10E	10E	10E	10E	> 10E
11-16E	< 10E	10E	10E	10E	> 10E

\* Fuente: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud y Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.  
 DE: Desviación estándar.  
 \*\* Nota: evaluar riesgo de desnutrición.  
 \*\*\* Nota: evaluar riesgo de obesidad.  
 \*\*\*\* Nota: evaluar riesgo de sobrepeso.  
 Clasificación de los estados de IMC según el J. I. O. Definición: Índice de Masa Corporal (IMC) = P (kg) / Talla (m)².

**INSTRUCCIONES**

- Con los valores de peso y talla del niño o adolescente calcular el IMC, según fórmula:  
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ .
- Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide, ubíquese en la edad anterior.
- Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y talo figue según corresponda.

**CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA**

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

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

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

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

ESTADOS TANNER		
EDAD	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambios	9 a 10 a
II	 Escroto y testículos aumentan ligeramente de tamaño.	11 a
III	 Crecer el pene ligeramente, escroto talo en (origen).	12 a 13 a
IV	 Engrosamiento del pene y desarrollo de testículos y escroto.	13 a 14 a
V	 Genitales adultos.	16 a 17 a

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



**TALLA PARA EDAD**

**TALLA (cm)**

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN				
	Talla baja < -2 DE	NORMAL			Talla alta > 2 DE
5-10E	< 10E	10E	10E	10E	> 10E
11-16E	< 10E	10E	10E	10E	> 10E

\* Fuente: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud y Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.  
 DE: Desviación estándar.  
 \*\* Nota: evaluar riesgo de talla baja.  
 \*\*\* Nota: evaluar riesgo de talla alta.  
 Clasificación de los estados de talla según el J. I. O. Definición: Índice de Masa Corporal (IMC) = P (kg) / Talla (m)².

**INSTRUCCIONES**

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

**CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA**

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

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

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



Instituto Departamental de Gerencia Ejecutiva Nacional del Perú N° 2010-17801  
 2do. piso - (Avenida 2010)  
 Talle: 011 42114200  
 © Ministerio de Salud, 2010.  
 Av. Suroeste Cuadra 3 s/n, Jirón Miraflores, Lima, Perú.  
 Teléfono: (011) 42114200  
 Página web: www.minsa.gob.pe  
 © Instituto Nacional de Salud, 2010.  
 Calle Tumbesca 1500, Jirón Miraflores, Lima, Perú.  
 Teléfono: (011) 261-1115  
 Correo electrónico: pns@instituto.gob.pe  
 Página web: www.instituto.gob.pe  
 Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
 Dirección Ejecutiva de Promoción de Salud y Deficiencias Nutricionales  
 J. Tulla y Tulla 274, Jirón Miraflores  
 Teléfono: (011) 42114200 Anexo 1005  
 Lima, Perú, 2010. 2ª Edición  
 Elaboración: Lic. Mercedes Contreras Rojas

# TABLA DE MUJERES

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



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

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN									
	< -2 DE		NORMAL						Superior	
	z	z	z	z	z	z	z	z	z	z
	<-3DE	-2 DE	-1 DE	Med	1DE	2DE	3DE	4DE	5DE	>+2 DE

1. Edad: 5 años a 17 años y meses. 2. Edad biológica. 3. Índice de Masa Corporal. 4. Desviación estándar. 5. Talla en centímetros.

1. Fórmula:  $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ . 2. Ubiqúese en la columna de EDCO, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide, ubíquese en la edad anterior. 3. Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

**CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA**

Alas mujeres de 10 a 18 años se les calculará la edad biológica a través de los estados de Tanner.

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

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

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

ESTADOS TANNER			
Estado	Características de las glándulas	Características de la imagen	Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambios o signo evidente del pecho.		< 10 a 8m
II	Aparece el botón mamario. Crecimiento de la glándula.		10 a 11m
III	Mamario firme de color. Inicio el crecimiento del pecho.		11 a
IV	Crecimiento del pecho y del pezón. Afloramiento.		12 a
V	Forma adulta tal y es precedente al pecho.		12 a 18m

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



**TALLA PARA EDAD TALLA (cm)**

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN									
	< -2 DE		NORMAL						Superior	
	z	z	z	z	z	z	z	z	z	z
	<-3DE	-2 DE	-1 DE	Med	1DE	2DE	3DE	4DE	5DE	>+2 DE

1. Edad: 5 años a 17 años y meses. 2. Edad biológica. 3. Índice de Masa Corporal. 4. Desviación estándar. 5. Talla en centímetros.

1. Fórmula:  $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ . 2. Ubiqúese en la columna de EDCO, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior. 3. Compare la talla de la niña o adolescente con los valores de talla que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

**CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA**

Alas mujeres de 10 a 18 años se les calculará la edad biológica a través de los estados de Tanner.

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

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



**Redes de Opinión Local - Nivel Estratégico Nacional (RONEL) N° 219 - EDCO**  
 Calle Alameda - Lima Sur, 21911  
 Telf: 021 219 4400

**El Ministerio de Salud, 2019**  
 Av. Salaverry 14000 - San Juan de Dios, Lima, Perú  
 Teléfono: 011 219 4400  
 Página web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

**El Instituto Nacional de Salud, 2019**  
 C/Alcazales 1400 - San Juan de Dios, Perú  
 Teléfono: 011 219 1111  
 Correo electrónico: [instituto@insa.gob.pe](mailto:instituto@insa.gob.pe)  
 Página web: [www.insa.gob.pe](http://www.insa.gob.pe)

**Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**  
 Dirección: Calle de la Princesa de España y Calle Nutrición  
 2 1000 y 1000 219 - Jesús María  
 Teléfono: 011 219 4400  
 Correo electrónico: [centro@cnan.minsa.gob.pe](mailto:centro@cnan.minsa.gob.pe)  
 Lima, Perú 2019. 3ª Edición

Elaboración: Lic. Mariana Contreras Rojas

## ANEXO 7: Evidencias Fotográficas





## ANEXO 8: TABLAS

### I. VARIABLE HABITOS ALIMENTARIOS

#### 1. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

Pregunta 1	N°	%
A	55	20.91
B	197	74.91
C	11	4.18
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

#### 2. Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?

Pregunta 2	N°	%
A	5	1.90
B	48	18.25
C	210	79.85
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

#### 3. La cena que ingieres es:

Pregunta 3	N°	%
A	75	28.52
B	67	25.47
C	121	46.01
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

#### 4. ¿En la media mañana que alimentos consumes?

Pregunta 4	N°	%
A	38	14.45
B	37	14.07
C	188	71.48
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

5. ¿En la media tarde que alimentos consumes?

Pregunta 5	N°	%
A	51	19.40
B	87	33.07
C	125	47.53
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

6. ¿Dónde consumes tus alimentos mayormente?

Pregunta 6	N°	%
Restaurantes	11	4.19
Colegio	39	14.83
Casa	213	80.98
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

7. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el desayuno?

Pregunta 7	N°	%
Menos de 10 min	109	41.45
Entre 10 y 20 min	114	43.35
Más de 20 min	40	15.20
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

8. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el almuerzo?

Pregunta 8	N°	%
Menos de 10 min	45	17.11
Entre 10 y 20 min	94	35.74
Más de 20 min.	124	47.15
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

9. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en la cena?

<b>Pregunta 9</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Menos de 10 min	100	38.02
Entre 10 y 20 min	102	38.78
Más de 20 min	61	23.20
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

10. ¿Tomas desayuno todos los días?

<b>Pregunta 10</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
No	23	8.74
A veces	92	34.99
Si	148	56.27
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

11. ¿Almuerzas todos los días?

<b>Pregunta 11</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
No	3	1.14
A veces	8	3.04
Si	252	95.82
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

12. ¿Cenas todos los días?

<b>Pregunta 12</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Si	197	74.90
A veces	56	21.30
No	10	3.80
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

**13. ¿Cuál es la cantidad de líquidos que consume diariamente?**

<b>Pregunta 13</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
2 vasos	57	21.67
4 vasos	117	44.49
8 vasos	89	33.84
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

**14. En el colegio ha recibido capacitación sobre temas de alimentación saludable en adolescentes**

<b>Pregunta 14</b>	<b>TOTAL</b>	<b>%</b>
Si	216	82.13
No	47	17.87
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

**15. Antes de comprar los alimentos lees las etiquetas con información nutricional de los alimentos**

<b>Pregunta 15</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Si	89	33.84
No	174	66.16
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

**16. ¿Cuáles crees que son alimentos no saludables?**

<b>Pregunta 16</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
A	205	77.95
B	45	17.11
C	13	4.94
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

**17. Cree usted que los alimentos procesados que venden en los supermercados son saludables**

<b>Pregunta 17</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Si	58	22.05
No	205	77.95
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

**18. Llevas propina al colegio**

<b>Pregunta 18</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Si	242	92.02
No	21	7.98
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

**19. ¿Qué prefieres comprar con tu propina?**

<b>Pregunta 19</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
A	102	38.79
B	65	24.71
C	96	36.50
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

## II. VARIABLE ACTIVIDAD FISICA

### 1. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

Pregunta 1	N°	%
1 a 2 veces	110	41.83
3 a 4 veces	113	42.96
Todo los días	40	15.21
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

### 2. ¿Cuánto tiempo dedicas para realizar actividad física?

Pregunta 2	N°	%
Menos de 30 min	85	32.32
30 a 60 min	86	32.69
Más de 60 min	92	34.99
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

### 3. Durante las clases de educación física cuantas veces estuviste; jugando intensamente, corriendo saltando, haciendo lanzamientos.

Pregunta 3	N°	%
No hice	32	12.17
Algunas Veces	123	46.77
Siempre	108	41.06
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

4. En los últimos 7 días que hiciste normalmente antes y después de comer.

<b>Pregunta 4</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Sentado	115	43.73
Correr un poco	118	44.86
Correr todo el tiempo	30	11.41
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

5. El último fin de semana cuantas veces hiciste deporte, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo.

<b>Pregunta 5</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Ninguno	45	17.11
1 Vez Ult. Sem.	124	47.15
2 a 3 Veces Ult. Sem.	94	35.74
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

6. Habitualmente en que medio te movilizas al colegio

<b>Pregunta 6</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Transporte	112	42.58
Caminas	124	47.15
Bicicleta	27	10.27
<b>TOTAL</b>	<b>263</b>	<b>100</b>