



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Hábitos Alimentarios y Valoración Antropométrica en
estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar
Vallejo Mendoza” La Esperanza - Trujillo.

Julio – Noviembre 2016.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN NUTRICION

AUTOR:

INFANTES URTECHO, LIDIA CAROLINA

ASESOR:

JORGE LUIS DÍAZ ORTEGA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Del Escolar Y Adolescente

TRUJILLO – PERÚ

2017

JURADO CALIFICADOR

Dra. Susana Paredes Díaz
PRESIDENTE

Mg. María Esther Amaya García
SECRETARIA

Dr. Jorge Luis Díaz Ortega
VOCAL

DEDICATORIA

A Dios por darnos la sabiduría, el entendimiento, las fuerzas y demás bendiciones necesarias para concluir la tesis.

De manera muy especial a mi familia tanto por su amor y comprensión, así como por su invaluable apoyo moral para seguir esforzándome cada día más a lograr mis metas.

La autora.

AGRADECIMIENTO

Al Divino Hacedor que nos guía constantemente para llegar a cumplir todas nuestras metas trazadas

A mi estimado asesor Dr. Jorge Luis Díaz Ortega, que contribuyó significativamente a la elaboración de ésta tesis, brindándome sus conocimientos, orientaciones y guía.

A mis padres por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfar en el mundo en que nos desenvolvemos, pese a las dificultades que se nos presentan.

Un sincero agradecimiento a la Directora Rodríguez Arteta, Carmen Carolina de la I.E. N° 80821 "Cesar Vallejo Mendoza" por haberme permitido realizar el trabajo de investigación en su I.E.

A todos los docentes que nos brindaron su apoyo durante el transcurso de nuestra evaluación.

A todas aquellas personas que han colaborado de alguna u otra manera para la realización del presente trabajo de investigación

La autora.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo: Lidia Carolina Infantes Urtecho con DNI N° 48520277, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideraras en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y autentica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo. Trujillo, junio del 2017

Lidia Carolina Infantes Urtecho

PRESENTACIÓN

A LOS SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS:

En cumplimiento del reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la tesis titulada “Hábitos Alimentarios y Valoración Antropométrica en estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza - Trujillo. Junio – Noviembre 2016”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título profesional de Licenciado en Nutrición.

Trujillo, Diciembre de 2017.

Infantes Urtecho, Lidia Carolina

ÍNDICE

Contenido

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN.....	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	1
1.2 Trabajos previos	2
1.3 Teorías relacionadas al tema.....	5
1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	9
1.5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	9
1.6. HIPÓTESIS	10
1.7. OBJETIVOS.....	10
II. MÉTODO.....	12
2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	12
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	13
2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	14
2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	14
2.4. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS.....	14
Procedimiento de recolección de datos.....	15
2.5. Métodos de Análisis de datos	16
2.6. ASPECTOS ÉTICOS.....	16
III. RESULTADOS	17
II. DISCUSIÓN.....	22
III. CONCLUSIONES	25
IV. RECOMENDACIONES:	26
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27
ANEXOS	30

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la valoración antropométrica en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” del distrito de La Esperanza de Trujillo, durante los meses de julio a noviembre de 2016. Para lo cual, se planteó un diseño no experimental, descriptivo correlacional. La muestra fue de 79 estudiantes del 4to grado de secundaria; los cuales, respondieron un cuestionario (validado por juicio de expertos) para identificar los hábitos alimentarios y se les evaluó el índice de masa corporal (IMC percentil) por antropometría, considerando las tablas de la OMS. Los resultados de la evaluación antropométrica según Índice de Masa Corporal, muestran que los estudiantes tienen Delgadez; 1%, Normal; 91%, Sobrepeso; 7%, Obesidad; 1%. La Valoración Antropométrica según Talla para la edad es Talla Baja; 22%, Talla Normal; 77%, Talla Alta; 1%. Asimismo, los hábitos alimentarios fueron normales sólo en 12% de los escolares. Al aplicar la prueba de Chi cuadrado, resulta significativa ($p < 0.05$) la relación entre las dos variables. Se concluye que existe una relación altamente significativa ($p = 0.00001$) entre los hábitos alimentarios de los estudiantes del 4to grado de secundaria de la I.E. N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” y sus valores antropométricos.

Palabras clave: hábitos alimentarios, valoración antropométrica, IMC.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between eating habits and anthropometric assessment in the students of the Educational Institution No. 80821 "Cesar Vallejo Mendoza" of the district of La Esperanza de Trujillo, during the months of July to November 2016. For which, a non-experimental, descriptive, correlational design was proposed. The sample was 79 students of the 4th grade of secondary school; which answered a questionnaire (validated by expert judgment) to identify dietary habits and were evaluated the body mass index (BMI percentile) by anthropometry, considering the WHO tables. The results of the anthropometric evaluation according to the Body Mass Index show that the students have thinness; 1%, Normal; 91%, Overweight; 7%, Obesity; 1%. The Anthropometric Assessment according to Size for age is Low Size; 22%, Normal Size; 77%, Talla Alta; 1%. Also, eating habits were normal only in 12% of school children. When applying the Chi square test, the relationship between the two variables is significant ($p < 0.05$). It is concluded that there is a highly significant relationship ($p = 0.00001$) between the eating habits of the 4th grade students of secondary school of the I.E. No. 80821 "Cesar Vallejo Mendoza" and its anthropometric values.

Key words: dietary habits, anthropometric assessment, BMI.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 REALIDAD PROBLEMÁTICA

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, fisiológicos y sociales¹. Es una época donde hay poca conciencia sobre la salud y los buenos hábitos alimentarios. De los muchos aspectos que hay que cuidar en esta etapa la alimentación cobra una especial importancia, ya que la mayoría de los jóvenes desconoce que la dieta que tengan el día de hoy repercutirá en la salud de mañana. El consumo inadecuado de alimentos en adolescentes va en aumento, las causas son variadas, la influencia de los compañeros, enfermedades, tendencias sociales y los mensajes de los medios de comunicación².

Es preocupante saber que la gran parte de los adolescentes tengan un consumo bajo de verduras, frutas o cereales con un aumento en el consumo de comida rápida, sumadas a bebidas azucaradas con alto contenido energético. La selección inadecuada de alimentos y menor actividad, predisponen al adolescente a padecer enfermedades como la obesidad, hipercolesterolemia, hipertensión arterial que afectaran directamente su salud, disminuyendo la cantidad y calidad de años por vivir³.

La alimentación está condicionada tanto social y económicamente. En la mayor parte de los casos el aporte nutritivo de un producto, no es lo que induce a su consumo, sino otros factores condicionantes como el precio, la accesibilidad y el tiempo que se demora para su preparación, así como la aceptación en la sociedad y la publicidad engañosa^{3,1}.

Muchos de estos factores hacen que cada persona se alimente de distinta manera, también existe una falencia en la educación, ya que no se imparte una educación alimentaria en ningún ámbito, ni en la educación pública ni en la privada, tampoco se incide en una alimentación saludable, por el contrario, en la mayoría de los kioscos

escolares se ofrecen productos que son de alto contenido de azúcares, grasas, y sodio, y gran variedad de bebidas carbonatadas. Fuera de la institución educativa, normalmente los adolescentes tienen una cultura de alimentación estilo “comida rápida” basada en alimentos que no requieren cocción, o muy poca como por ejemplo los sándwiches, hamburguesas, pizzas entre otras, siempre acompañada de papas fritas con abundante sal y bebidas carbonatadas. Esta alimentación en un mediano plazo traerá problemas para su salud, como hipertensión arterial, obesidad, insulino resistencia, dislipidemias, diabetes, cardiopatía, entre otros⁴.

Sobrepeso y obesidad entre los 10 a 19 años. Un reporte realizado en Lima en el año 2012 en escolares son sobrepeso y obesidad entre los 2 a 17 años indagó en los padres la percepción que ellos tenían con respecto al problema, el 25,5% de los padres consideraron que sus hijos se encontraban normales y un 62,7% determinó que estaban un poco excedidos. El estudio que utilizó la base de datos ENAHO 2007-2010 encontró que para el grupo etareo entre los 10 a 19 años el 11% tenía sobrepeso y 3,3% presentaba obesidad, el análisis también determinó que era más frecuente el sobrepeso en. Una encuesta hecha en escolares en el año 2010 determinó entre 20,9% de los varones y 18,6% de las mujeres presentaron sobrepeso, la tendencia se mantiene por grados de estudio^{4.1}.

En una investigación realizada en el Colegio José Carlos Mariátegui de El Porvenir; se determinó que las diferentes formas de alimentación en los alumnos son muy comunes, ya que la mayoría opta por ingerir alimentos de comida rápida que satisface sus necesidades solo por el momento pero no les da la suficiente energía para desarrollarse en todo el día en sus estudios⁵

1.2 Trabajos previos

En el año 2010, Espinoza et al⁶, realizaron un estudio transversal en la ciudad de México sobre el estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de la escuela secundaria, en 165 alumnos de ambos sexos, con edades entre 11 y 15 años, y se emplearon como variables el número de comidas que realizan al día, el tipo de alimentos, la evaluación por nutrientes y el estado nutricional de acuerdo con el Índice de Masa Corporal ($IMC = \text{peso}/\text{talla}^2$) las que se compararon con las tablas de crecimiento y desarrollo. Se midieron el peso y la talla con báscula y tallímetro. Además, se aplicaron encuestas a los alumnos para conocer el tipo de alimentos y el número de comidas que realizan al día; obteniendo como resultado que los alumnos con una comida al día eran el 8 %; con dos comidas al día 27%; con tres comidas al día, 65%. En la evaluación de las dietas de acuerdo con el contenido de nutrientes se encontró exceso en la ingesta de carbohidratos era un 16%, exceso en grasa un 9%, e hipo proteico con un 31%. Los desnutridos fueron 35% alumnos; con peso normal, 15%, y con sobrepeso un 45%, y varones estaba desnutrido, 15%, tenía sobrepeso, y 9% se encontró con obesidad. Concluimos que en este grupo se detecta que, de 165 alumnos, 85% están mal nutridos, y que esta situación está determinada por el número y tipo de alimentos que toman^{6.1}.

En Argentina, Norry et al⁷, realizaron un estudio descriptivo de corte transversal a través de una encuesta y la toma de medidas antropométricas en los 196 alumnos entre 15 y 19 años, de ambos sexos, de la Escuela Montavani de Santa Ana, en el año 2011. Dando como resultado que un 91% de los alumnos tenía una alimentación inadecuada, un 21% se encontraba con sobrepeso o riesgo de sobrepeso. Se encontró asociación entre el hábito alimentario y el sexo (Test X^2 $p = 0,02$), y se concluyó que tanto las alteraciones del estado nutricional como los hábitos alimentarios y el sedentarismo son un problema vigente en esta comuna por lo que se debería implementar un programa de nutrición y un consultorio con especialistas en la materia en esta comunidad, para mejorar la calidad de vida de las personas.

En Argentina, Núñez⁸ en el año 2013, realizó una investigación sobre “Hábitos alimentarios en niños de 10 años de edad concurrentes a una escuela de gestión pública, respecto, a un colegio de gestión privada de la ciudad de Rosario” - estudio Observacional, descriptivo y transversal, realizado en una muestra de 48 alumnos en del Colegio “Nuestra Señora de los Ángeles” y 43 alumnos de la escuela “General San Martín tomados de dos quintos grados. Los resultados afirman, que existen diferencias entre los hábitos alimentarios de los niños pertenecientes a la escuela de gestión pública, de aquellos que concurren a la gestión privada, como son: en cuanto a las comidas diarias aquí se observa que el 90% de alumnos que asisten a la escuela primaria toman estas comidas, en cambio solo un 65 % de los alumnos que asisten a la escuela pública toman todas las comidas diarias. Se concluye que en cuanto al estado nutricional entre las niñas que asiste al colegio privado hay mayor frecuencia de peso normal 62% mientras que las que asisten a la escuela pública la frecuencia 55% es de sobre peso; en los niños se observa que los niños que asisten a la escuela privada el 53% presenta sobrepeso y los niños que asisten a la escuela pública, el peso normal es el de mayor frecuencia con un 46%.

Por otra parte, Greppi⁹ en el año 2012, estudió “Hábitos alimentarios en escolares adolescentes” en Argentina, mediante un estudio descriptivo, transversal y observacional. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes cuya edad estuvo entre 16 y 18 años de edad, de éstos 40 pertenecieron a la escuela Baneo y 40 a la escuela Servando Bayo. Llegó a la conclusión que los hábitos alimentarios en adolescentes que van a escuelas públicas y los que van a escuelas privadas no presentan diferencias significativas. Hay una marcada tendencia a conductas nocivas para la salud de los adolescentes como son el consumo de alcohol que se da en una forma alarmante en más del 50 % de los encuestados, el consumo frecuente de productos de snack de alto contenido de sodio, y la concurrencia a lugares de comidas rápidas donde las comidas son de alto contenido de grasas saturadas, frituras y

bebidas carbonatadas, así como el consumo diario de productos considerados como golosinas.

1.3 Teorías relacionadas al tema

La etapa de la adolescencia es crucial para el desarrollo de la persona y tiene múltiples cambios fisiológicos y psicológicos que van a influir sobre el comportamiento, necesidades nutricionales y hábitos alimentarios; que por lo general, se caracteriza por un intenso crecimiento y desarrollo, hasta el punto que se llega a alcanzar, en un periodo relativamente corto de tiempo, el 50% del peso corporal definitivo¹⁰.

Es vital en la adolescencia la adecuada nutrición para que el desarrollo sea óptimo, que garantice la permanencia de su salud y con ello implantar normas nutricionales que prevalezcan en la etapa de la adultez¹¹.

Los hábitos alimentarios inadecuados, como irregularidad en las comidas, consumo frecuente de productos de preparación rápida, traen consigo múltiples problemas nutricionales en el adolescente, los que derivan de trastornos en la conducta alimentaria, convirtiéndose en un problema para la salud del adolescente que requiere de altos niveles nutricionales en esta etapa¹².

Muchos de los jóvenes por tener una alimentación inadecuada presentan un bajo rendimiento académico, por el contrario, en los alumnos que consumen más de lo necesario presentan más energía para su desarrollo, pero no presentan la misma energía en el área deportiva y recreativa; en algunos casos estos presentan cansancio constantemente en las horas de clases y tienen una alimentación muy variada.

Muchos de estos hábitos alimentarios son presentados desde la pequeña edad de estos jóvenes ya que muchas veces son influenciados por sus padres y no les proporcionan una buena educación para una alimentación saludable. Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud¹³.

Conjunto de actitudes que toman la persona ante el consumo de alimentos, en el cual inciden numerosos factores como el económico, social, cultural, etc. Hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación¹⁴. Se debe llevar una dieta equilibrada, muy variada y en cantidad suficiente, la cual debe estar acompañada de la práctica de actividad físico, para que se adquiriera una vida sana. Una dieta variada debe contener alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas¹⁵. Hoy en día, debido a los factores culturales, el ambiente en el que vivimos, la influencia de los grupos de amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social general, es habitual que los adolescentes cometan errores en su conducta alimenticia, como por ejemplo: excluir comidas, sobre todo el desayuno, que tiene una gran importancia porque proporciona la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, contribuyendo a un mayor rendimiento y concentración en el colegio; consumir de manera exagerada entre horas; Tener despreocupación por unos hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas; Elevada ingesta de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, etcétera. También refrescos, golosinas, bollería industrial con alta cantidad de calorías y pocos nutrientes; Bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogures; Mayor inclinación a realizar dietas bajas en calorías, siendo en muchos casos dietas vegetarianas o muy restrictivas, que pueden llegar a provocar carencias de distintos nutrientes. Por el contrario, los hábitos alimentarios saludables se dan cuando el adolescente se organiza y ordena su conducta alimentaria¹⁶. El consumo

de frutas son alimentos que deben incluirse en lo que consideramos una alimentación saludable. Los beneficios del consumo de frutas, radican en primer término en su valor nutricional, éstas son fuente de vitaminas, minerales, azúcares, sustancias antioxidantes y fibra¹⁷.

El consumo de lácteos, La leche y sus derivados son alimentos de gran valor nutricional por lo que no pueden ser fácilmente desplazados ni sustituidos por otros productos en la alimentación diaria.

Beneficios de los Lácteos: Excelente aporte de proteínas, Fuente natural de calcio, ayudando a formar y mantener huesos y dientes sanos, Contienen fósforo que ayuda al calcio a la formación y mantenimiento de los huesos junto con la vitamina D, Magnesio el cual ayuda a mantener los huesos sanos y a la regulación sanguínea, Potasio que ayuda a regular el balance de líquidos en el organismo, Vitamina A, esencial para la vista, salud de la piel y el sistema inmune¹⁸.

El consumo de agua, La importancia de tomar agua. Beber suficiente agua es muy importante por muchas razones. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo y a hidratarlo. ... Otros líquidos como jugos, bebidas energéticas, etc., no tienen el mismo efecto que el agua porque no limpian en organismo de la misma manera^{18,1}

El pescado, aporta proteínas y además nutre el cerebro. El pescado tiene un valor nutritivo excelente, proporciona proteínas de gran calidad y una amplia variedad de vitaminas y minerales, como las vitaminas A y D, fósforo, magnesio, selenio, y yodo en el caso del pescado de mar.

Los productos envasados como el jugo, Nutricionistas consideran que, consumir estos jugos a diario, es perjudicial para la salud. Contienen demasiados aditivos químicos, colorantes y azúcares que promueven la obesidad y los trastornos metabólicos^{18,2}.

La valoración antropométrica estudia y aplica los métodos, técnicas e instrumentos de la evaluación nutricional basada en las características antropométricas de los diferentes grupos etarios, a nivel individual y en atención primaria de la salud. Sus contenidos son teórico-prácticos.¹⁹

Es la determinación de la valoración nutricional de la persona adolescente, mediante la toma de peso, medición de la talla, medición del perímetro abdominal y otras medidas antropométricas. La obesidad es una enfermedad caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal producto de un desbalance entre la ingesta excesiva de calorías y un menor gasto energético. Hoy, es considerada como un grave problema de salud, afectando a niños, adolescentes y adultos. El sobrepeso es un exceso de grasa corporal que no llega a ser obesidad. En el caso de los adolescentes, como en el de los niños, es difícil a veces evaluar cuándo lo padecen porque están aún en periodo de crecimiento. Se considera obesos a un chico o una chica cuando tienen un IMC por encima del 95% de la media de chicos o chicas de su sexo y edad. Cuando el IMC está por encima del 85% se considera que tienen sobrepeso. La delgadez puede deberse a muchas causas. Ser delgado puede estar simplemente dentro del rango normal para su constitución genética. Sin embargo, la delgadez también puede indicar una variedad de condiciones médicas, especialmente si surge debido a una pérdida de peso²⁰.

Los pasos para modificar el comportamiento alimentario son las actitudes o la confianza de la población en sí misma y el propio grado de convencimiento en su capacidad de autocontrol de su alimentación, junto con la motivación sobre la importancia de la alimentación y nutrición sobre la salud, esto incide sobre los conocimientos, que harán razonar sobre la necesidad del cambio, y sobre el desarrollo de habilidades y técnicas que permitirán la elección adecuada de alimentos en el lugar de compra y de consumo, así como su preparación en el hogar²¹.

Los parámetros antropométricos de tipo nutricional pueden agruparse en dos grupos: el peso y la talla que nos permiten una valoración de la masa global, y el perímetro braquial y pliegues cutáneos, que evalúan el compartimento muscular y graso respectivamente. El peso es un índice de constitución y composición corporal que está sujeto a rápidas variaciones por causas no nutritivas, tales como el contenido líquido o intestinal. La talla es una medida poco sensible a déficit nutritivos de

escasa duración, pero cuando la talla disminuye en relación a la edad, puede indicar malnutrición crónica. Sin embargo, un peso disminuido respecto a la talla reflejaría un cuadro de malnutrición aguda²².

1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la valoración antropométrica en estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza – Trujillo durante los meses de Julio a Noviembre 2016?

1.5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Actualmente, debido a múltiples factores culturales, el ámbito social en el que vivimos, la influencia de los grupos de amigos y los mensajes a través de los medios de comunicación y el entorno social general, los adolescentes caen en errores al momento de alimentarse, tales como excluir el desayuno, el cual proporciona la energía y los nutrientes necesarios para las actividades del día, contribuyendo a un mayor rendimiento y concentración en el colegio ²³.

La falta de buenos hábitos alimentarios es un problema que está presente, debido a que los padres de familia no tienen los conocimientos, ni la capacidad para darles una buena alimentación a sus

hijos. Es decir, los niños y adolescentes no reciben una alimentación apropiada en sus hogares, ocasionando de esta manera una alteración en su valoración antropométrica. Al realizar este proyecto se pretende identificar los malos hábitos y actitudes alimentarias, que está afectando a los adolescentes del Distrito de la Esperanza.

La investigación planteada es de mucha importancia para todos quienes estamos implicados en el área nutricional

La presente investigación busca que los adolescentes tomen conciencia de mejorar sus hábitos alimentarios en esta etapa en donde es importante una dieta balanceada para fortalecer músculos, definir la talla y gozar de buena salud y desarrollo cognitivo²⁴.

El propósito es el de definir una dieta apropiada para cada individuo, es decir, una dieta personalizada, que se ajuste a sus necesidades y apetencias, cuidando un equilibrio que mantenga su peso óptimo. El gozar de buena salud es más que la ausencia de enfermedad, es el bienestar físico y mental, es el equilibrio y la buena forma. Para cuidar la salud no es útil comer mucho o poco, sino lo apropiado y lo que hace mejor al cuerpo. El bienestar es que todas las personas conozcan sus necesidades alimentarias como ser humano y así al momento de comer. Tener en cuenta su conocimiento.

1.6. HIPÓTESIS

Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la valoración antropométrica en estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza – Trujillo durante los meses de Julio a Noviembre 2016.

1.7. OBJETIVOS.

GENERAL

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la valoración antropométrica en estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza – Trujillo durante los meses de Julio a Noviembre 2016.

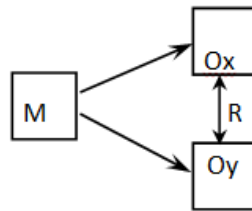
ESPECÍFICOS

- Evaluar antropométricamente mediante IMC en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza, Trujillo.
- Valorar antropométricamente según el índice T/E en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza, Trujillo.
- Identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza, Trujillo.

II. MÉTODO

2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se realizó aplicando un diseño descriptivo, transversal y correlacional, representado mediante el siguiente gráfico:



Dónde:

M: Muestra de estudiantes considerados para la investigación

Ox: Hábitos alimentarios de los estudiantes

Oy: Valoración Antropométrica de los estudiantes

R: Relación entre variables

2.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala de Medición
Hábitos Alimentarios	Conjunto de actitudes que toman la persona ante el consumo de alimentos, en el cual inciden numerosos factores como el económico, social, cultural. ¹	Se utilizó una encuesta sobre hábitos alimentarios que consta de 8 preguntas.	Adecuado (23 a 32 pts). Regular (12 a 22 pts). Deficiente (0 a 11 pts).	Cualitativa ordinal
Valoración Antropométrica	Resultado del equilibrio o desequilibrio entre el consumo de alimentos y el respectivo aprovechamiento de nutrientes para llenar los requerimientos de esto por el organismo ²⁵	Se determinó por el puntaje que obtenga cada adolescente en su índice de masa corporal y se cuantificará de acuerdo al rango del indicador de masa corporal.	Delgadez (IMC < -2DE) Normal (IMC ≥ -2DE) Sobrepeso (IMC < 2DE) OBESIDAD (IMC > 2DE)	Cualitativa ordinal

2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Estuvo conformada por todos los estudiantes del 4to año del Nivel secundario de la I.E. N° 80821 Cesar Vallejo Mendoza, matriculados en el año escolar 2016 (N = 159 alumnos), que cumplan los criterios de selección propuestos.

Muestra

La muestra fue seleccionada mediante muestreo aleatorio simple y calculado mediante la fórmula para poblaciones finitas, obteniendo un valor $n = 79$ estudiantes (Anexo 7)

2.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Técnica de recolección de datos

Para evaluar los hábitos alimentarios, la técnica empleada fue la encuesta; en tanto que para la valoración antropométrica fue la observación directa.

2.5 MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS

Instrumento de recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos fueron dos:

Un cuestionario para la identificación de los hábitos alimentarios (Anexo 1) a través de 8 preguntas con alternativas múltiples relacionadas al consumo de alimentos que ingieren diariamente, como por ejemplo si

consumen frutas, verduras, pescado, productos lácteos, productos envasados. El cuestionario estuvo previsto para ser aplicado en un tiempo entre 15 a 20 minutos aproximadamente. En el anexo 2 se indica los puntajes y la escala para la identificación de los hábitos alimentarios

Una ficha de recolección de datos para la valoración antropométrica (Anexo 2) que identificó el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes, a través del registro del peso y la talla mediante el uso de las tablas de la OMS 2007.

Procedimiento de recolección de datos

Se comunicó a la Dirección de la Escuela Académico Profesional de Nutrición acerca de la realización de la Investigación, el cual se aprobó, para ser ejecutado. Para ello Se envió una solicitud a la dirección de Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza con la finalidad de obtener el permiso para la ejecución del trabajo de investigación. Posteriormente habiendo obtenido el permiso autorizado se realizó la valoración antropométrica a cada alumno y posteriormente la recolección de datos, utilizando un cuestionario sobre hábitos alimentarios

Este instrumento fue aplicado a los alumnos de la Institución Educativa N° 80821 “César Vallejo Mendoza” La Esperanza, durante los meses de julio a noviembre 2016, que cumplían con los criterios de selección, previa información y explicación acerca del propósito de estudio. Se les explicó también a los alumnos que los datos son estrictamente confidenciales y además se le solicitó la hoja de consentimiento informado para que puedan formar parte del estudio (Anexo 6)

2.6 Métodos de Análisis de datos

Los resultados fueron tabulados en hoja de Excel y analizados en el programa SPSS versión 22. Se hizo una tabla de frecuencias y se procesó los datos con estadística descriptiva. Se aplicó la prueba estadística chi cuadrado para establecer la relación entre las dos variables en estudio.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

Esta investigación se desarrolló bajo las normas internacionales de estudios biomédicos según el tratado de Helsinki; debido a la naturaleza de la presente investigación, no representa riesgo o daño para la salud física ni mental de los individuos implicados en este estudio. Asimismo, se respetó el acuerdo del Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS).
Anexo 04

III. RESULTADOS

TABLA 1. Valoración antropométrica según índice de masa corporal, de los alumnos del 4to grado del nivel secundario de la Institución Educativa "César Vallejo".

INDICE DE MASA CORPORAL	CANTIDAD	PORCENTAJE
DELGADEZ	1	1%
NORMAL	72	91%
SOBREPESO	5	7%
OBESIDAD	1	1%
TOTAL	79	100%

TABLA 2. Valoración antropométrica según talla para la edad, de los alumnos del 4to grado del nivel secundario de la Institución Educativa "César Vallejo".

TALLA PARA LA EDAD	CANTIDAD	PORCENTAJE
TALLA BAJA	17	22%
TALLA NORMAL	61	77%
TALLA ALTA	1	1%
TOTAL	79	100%

TABLA 3. Hábitos alimentarios, de los alumnos del 4to grado del nivel secundario de la Institución Educativa "César Vallejo".

HÁBITOS ALIMENTARIOS	CANTIDAD	PORCENTAJE
ADECUADO	10	12%
REGULAR	63	81%
DEFICIENTE	6	7%
TOTAL	79	100%

TABLA 4. Relación entre valoración antropométrica y hábitos alimentarios, de los alumnos del 4to grado del nivel secundario de la Institución Educativa "César Vallejo".

VALORACIÓN ANTROPOMETRICA	HABITOS ALIMENTARIOS				Significancia (p)
	ADECUADO	REGULAR	DEFICIENTE	TOTAL	
DELGADEZ	0	0	1	1	<0.01**
NORMAL	9	61	2	72	
SOBREPESO	1	2	2	5	
OBESIDAD	0	0	1	1	
TOTAL	10	63	6	79	

p**<0.01; prueba estadística chi cuadrado.

TABLA 5. Relación entre talla para la edad y hábitos alimentarios, de los alumnos del 4to grado del nivel secundario de la Institución Educativa "César Vallejo".

TALLA PARA LA EDAD	HABITOS ALIMENTARIOS			TOTAL	Significancia (p)
	ADECUADO	REGULAR	DEFICIENTE		
TALLA BAJA	0	12	5	17	
TALLA NORMAL	9	51	1	61	<0.01**
TALLA ALTA	1	0	0	1	
TOTAL	10	63	6	79	

p**<0.01 altamente significativa; prueba chi cuadrado

IV. DISCUSIÓN

Los hábitos alimentarios pueden condicionar el estado nutricional como consecuencia de las costumbres del adolescente precedidos por la influencia familiar o de su entorno en el colegio

En la Tabla 1 se observa la valoración antropométrica en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza – Trujillo en donde se encontró que la delgadez correspondió a 1 %; Normal 91%, Sobrepeso 7% y obesidad 1% Ramón et al²⁵, afirman que el estado nutricional varía según la situación específica de cada país y de múltiples factores como el nivel de educación, la disponibilidad nacional de alimentos, las condiciones del medio ambiente, el acceso a los servicios básicos y el trabajo, además de la condición jurídica de la ciudad. Estos datos difieren con los encontrados por Espinoza⁶ en México en una investigación a adolescentes donde el exceso de alimentos llega al 85% casi el doble de los observados aquí en este estudio. Esto, posiblemente se debería a los diferentes factores culturales y sociales de ambas realidades. Esta diferencia se da también en otras regiones de nuestro país, tal y como lo demuestra el estudio de Chalco y Mamani²⁶, en donde, al evaluar el IMC de escolares adolescentes de un colegio de Puno, identificaron que 21% presentaron sobrepeso.

El estado nutricional de los adolescentes depende mucho de elementos intervinientes; desde factores socioculturales y económicos hasta la condición genética. La mala nutrición es probablemente influenciada por aspectos psicológicos en los adolescentes, ya que están en cambios constantes de adaptación a la sociedad y se adaptan a la moda de muchos productos alimenticios perjudiciales¹².

En la Tabla 2 se muestra la valoración antropométrica según talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza – Trujillo en donde la talla baja fue correspondiente a; 22%, Talla Normal; 77% Talla Alta; 1%. Estos resultados difieren de los encontrados Rojas²⁷, en donde encontró que el

29% estaba en riesgo de retraso de crecimiento. Ello, denota que las características genéticas, que se relaciona con la talla promedio del adolescente peruano es 165cm, mientras que en Holanda es 182.5cm y también el componente de la dieta podrían estar influyendo sobre la estatura de los adolescentes debido posiblemente a un exceso o déficit de nutrientes.

En la Tabla 3 se observa que la mayor parte de los escolares tienen hábitos alimentarios que no son considerados normales. Adecuado 12%, hábitos regulares 81% y 7% hábitos deficientes. En un estudio piloto en Túnez, Cervera²⁸, encontró que más del 90% de adolescentes tienen deficiencias al momento de alimentarse y no tiene un patrón normal de hábitos alimentarios

En la tabla 4 se muestran los resultados de la relación entre la valoración antropométrica y los hábitos alimentarios de los estudiantes de 4to grado de secundaria estudiados, en donde indica que existe una relación altamente significativa ($p=0.0001$) entre ambas variables

En la presente investigación de los adolescentes que están con riesgo a sobrepeso, se relaciona con el consumo excesivo de calorías, de comidas rápidas, bebidas carbonatadas al paso, bollerías, etc. Así mismo en el caso de sobrepeso y obesidad hoy en día hay más personas con sobrepeso que con desnutrición, y además, provoca más muertes a nivel mundial

En la tabla 5 se muestran los resultados de la relación entre la talla para la edad y los hábitos alimentarios de los estudiantes de 4to grado de secundaria estudiados, en donde indica que existe una relación altamente significativa ($p=0.0008$) entre ambas variables

Según Soifer²⁹, los problemas físicos de sedentarismo, problemas sociales y emocionales pueden interferir con el apetito, o pueden afectar la

capacidad de comprar, preparar o consumir una dieta adecuada. El adolescente necesita ingerir muchos oligoelementos que son necesarios para su crecimiento y desarrollo, lo cual no están en los productos alimenticios que se ofertan y que son atraídos fácilmente para su consumo, tales como los snacks, bebidas carbonatadas, hamburguesas y comidas rápidas en general.

V. CONCLUSIONES

- Los estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” del distrito de La Esperanza de Trujillo, presentan una valoración antropométrica mayor dentro de los parámetros Normales con: 91%; Delgadez correspondió a 1 %; Sobrepeso 7% y Obesidad 1%.
Los estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” del distrito de La Esperanza de Trujillo, presentan hábitos alimentarios regulares en la mayor parte de casos: Adecuado 12%, hábitos regulares 81% y 7% hábitos deficientes)
- Los hábitos alimentarios tienen una relación altamente significativa con la valoración antropométrica, según IMC y talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” del distrito de La Esperanza de Trujillo, durante Julio a Noviembre de 2016 ($p < 0.01$).

VI. RECOMENDACIONES:

- Establecer programas de sensibilización entre los adolescentes para incrementar los buenos hábitos alimentarios, como la adecuada ingesta de alimentos ricos en nutrientes esenciales para un buen desarrollo y así para poder aminorar las consecuencias futuras de la desnutrición.
- Promover estilos de vida saludable que ayudara a los adolescentes a mejorar su estado nutricional: con una dieta saludable, equilibrada y sin obesidad, evitando alimentos ricos en azúcar, sal y grasa.
- Para tratar de mejorar la calidad de vida de los estudiantes se debería educar a los padres de familia sobre los buenos hábitos alimentarios, para evitar una alteración en la valoración antropométrica de los adolescentes.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Garbayo J, Craviotto R, Abelló M, Gómez C, Oliver M, Marimón L, Samaranch J, Armengol A, Soler L y Vidal J. Consumo de nutrientes y hábitos alimentarios de adolescentes de Balaguer. Revista Ped de Aten Primaria 2000; 2(7): 47-58
2. Ramos G. Alimentación normal en niños y adolescentes. Teoría y práctica. Edt Manual moderno, S.A. de C.V. México, D.F; 2010
3. Cruz J. Antropología de los Hábitos Alimentarios. En: Hernández M, Sastre Gallego A. Tratado de Nutrición. Madrid; 2000
4. Calzada R. Obesidad en la infancia y la adolescencia, México DF: Fundación Mexicana para la salud; 2011.
5. Contreras J. Antropología de la alimentación. Madrid: Eudema; 2000.
6. Espinoza M. Hábitos alimentarios relacionados con la Valoración Antropométrica de adolescentes. Hospital HG. Dr. Fernando Quezada Gutiérrez ISSSTE. México AC; 2004
7. Norry G. Valoración Antropométrica y Hábitos Alimentarios en adolescentes del polimodal de la escuela Mantovani de santa Ana. Revista de la Facultad de Medicina; 2007; 8(1); 2007.
8. Núñez S. Hábitos Alimentarios en niños de 10 años de edad concurrentes a una escuela de gestión pública, respecto, a un colegio de gestión privada de la Ciudad de Rosario. [Tesis final para obtener la Licenciatura en Nutrición; Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Abierta Interamericana; Julio 2013]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112127.pdf>
9. Greppi GD. Hábitos Alimentarios en escolares adolescentes. [Tesis final para obtener la Licenciatura en Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Abierta Interamericana]; Octubre 2012. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>
10. Bravo S. Evaluación del Estado Nutricional y características de la alimentación en escolares de la localidad de Medinas, Biblioteca de la Facultad de Medicina, Pasantía Concepción; 2004.
11. Bueno M. Crecimiento y desarrollo humano y sus trastornos. 2ª ed. Madrid: Ergon; 2003.

12. Tojo R, Leis R, Pavón P: Necesidades nutricionales de la adolescencia. Factores de riesgo. *An Esp Pediatr* 1992; 36 (Supl.49):80-105.
13. Krause. *Nutrición y Dietoterapia* 8ª ed. México: Nueva Editorial Interamericana; 2008
14. Uriarte S. Los hábitos alimentarios. Disponible en: <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx=1967>; 2008.
15. Ballabriaga A. *Nutrición en la infancia y adolescencia* 2ª ed. España, Madrid; 2001.
16. Gabriel A. Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en Adolescentes del Polimodal de la Escuela Montovani de Santa Ana *Revista de la facultad de Medicina – VOL.8- Nº 1 (2007)* [Fecha de acceso 11 de]
17. Serra-Majem, Aranceta J, Mataix J, editores. *Nutrición y salud pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, S.A., 1995; 303-310.
18. Aranzabal M. de. *Inmigración: indicadores de nutrición y crecimiento*. *An pediatría*. 2003; 58:236-240
19. Unicef. *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. [Internet]. [Citado 10 de enero de 2012].
Disponible en: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
20. Jover E. Índice cintura/ cadera. *Obesidad y riesgo cardiovascular*. *An Med Intern*; 2010
21. Bousoño G. *Requerimientos nutricionales en la infancia y en la adolescencia*. *Pediatría* 2008; Supl 1:38-3
22. Marín K, Olivares S, Solano P, Musayón P. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Rev enferm Herediana* [Internet]. 2011 [consultado 10 de noviembre de 2016]; 4(2):64-70. Disponible en: <http://www.upch.edu.pe/faenf/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20ESTADO%20NUTRICIONAL.pdf>
23. Zambrano R, Colina J, Valero Y, Herrera H, Valero J. *Evaluación de Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes de Caracas, Venezuela*. *An Venez Nutr* [Internet]. 2013 [consultado 15 de noviembre de 2016]; 26(2): 86-94. Disponible en: <http://anales.fundacionbengoa.org/ediciones/2013/2/art-4/>

24. Ortale MS, Santos JA, Oyhenart EE, Quintero FA, Aimetta C. Hábitos alimentarios, estado nutricional y percepción del cuerpo en jóvenes escolarizados de la Provincia de Buenos Aires, Argentina. Acta Científica XXIX Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología 2013, Grupo de Trabajo 19. Disponible en: http://actacientifica.servicioit.cl/biblioteca/gt/GT19/GT19_Ortale_Santos.pdf
25. Ramón JB, Rodríguez AF y Romero CF. Evaluación del estado nutricional en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Colegio Manuela Garaicoa de Calderón del cantón Cuenca en el año 2010. [Tesis para título profesional]. Universidad de Cuenca. 2010. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4033/1/MED50.pdf>
26. Chalco G, Mamani R. Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del nivel secundario, Colegio José Antonio Encinas, Juliaca 2013. Revista Científica de Ciencias de la Salud. 2013; 7(2): 9-16. Disponible en: http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/viewFile/218/225
27. Rojas D. Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedid ciudad Bolívar, Bogotá. [Tesis de grado. Pontificia Universidad Javeriana. Junio de 2011]. Disponible en: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>
28. Cervera F. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez. Tesis doctoral. Universidad de Castilla-La Mancha. Albacete, 2014. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?sequence=1>
29. Soifer G, Carmuega E, Durán P, Schapira P, Carera M, Del Pietro S, Braña M. Nutrición y Tercera edad. Buenos Aires: Abbot Laboratorios Arg. SA; 2001. P. 131-150. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111948.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA DEL NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombres y Apellidos:

.....

Edad..... Sexo..... Año: y

Sección:.....

- II. **INSTRUCCIONES:** A continuación se te presenta una serie de preguntas, marca con una “X” la respuesta que se asemeje a tu vida personal.

CANTIDAD

N= NUNCA CN= CASI NUNCA AV= ALGUNAS VECES CS= CASI SIEMPRE S= SIEMPRE



1. ¿Usted consume 3 comidas principales al día?

N	CN	AV	CS	S	
---	----	----	----	---	--

2. ¿Consumes leche y/o derivados a diario?

N	CN	AV	CS	S	
---	----	----	----	---	--

3. ¿Consumes bebidas como: gaseosas, refrescos azucarados y golosinas a diario?

N	CN	AV	CS	S	
---	----	----	----	---	--

4. ¿Consumes fruta a diario?

N	CN	AV	CS	S	
---	----	----	----	---	--

5. ¿Consume carnes(pollo, pavo, pescado)

N	CN	AV	CS	S	
---	----	----	----	---	--

6. ¿Tomas 8 vasos de agua al día?

N	CN	AV	CS	S	
---	----	----	----	---	--

7. ¿Consume ensaladas y/o vegetales a diario?

N	CN	AV	CS	S	
---	----	----	----	---	--

8. ¿Consume menestras 3 veces a la semana?

N	CN	AV	CS	S	
---	----	----	----	---	--

ANEXO 2

Ficha de puntaje para determinar el nivel de hábitos alimentarios de los adolescentes

1. Comidas al día	Puntaje
Nunca	0
Casi nunca	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

2. Consumo de leche y/o derivados	Puntaje
Nunca	0
Casi nunca	1
Algunas veces	2

Casi siempre	3
Siempre	4

3. Consumo de bebidas envasadas y/o golosinas	Puntaje
Nunca	0
Casi nunca	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

4. Consumo de fruta	Puntaje
Nunca	0
Casi nunca	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

5. Consumo de pescado	Puntaje
Nunca	0
Casi nunca	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

6. Consumo de agua diaria	Puntaje
Nunca	0
Casi nunca	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

7. Consumo de ensaladas	Puntaje
--------------------------------	----------------

Nunca	0
Casi nunca	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

8. Consumo de menestras	Puntaje
Nunca	0
Casi nunca	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

ESCALA:

- Buenos Hábitos Alimentarios..... 23 a 32 puntos
- Regulares Hábitos Alimentarios.....12 a 22 puntos
- Malos Hábitos Alimentarios.....0 a 11 puntos.

ANEXO 2
TABLA DE CLASIFICACION DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL
ADOLESCENTE

CLASIFICACION	IMC
DELGADEZ	<-2 DE----DELGADEZ
NORMAL	>-2 DE – NORMAL
SOBREPESO	<2 DE – SOBREPESO
OBESIDAD	>2 DE – OBESIDAD

ANEXO 3: TABLAS DE VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN IMC





TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA VARONES (5 a 19 años)



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) para EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN									
	Baja		Med		Alta		Muy Alta		Obesidad	
5	< -2SD	-2SD a -1SD	-1SD a +1SD	+1SD a +2SD	+2SD a +3SD	> +3SD				

> mayor, < menor, = Mayor o igual, ≠ menor o igual

* Edad en años y por cada 3 meses
** Alerta, evaluar riesgo de desnutrición
*** En el rango de obesidad
Cualquier cambio de columna de crecimiento entre 2 y 3DE debe ser motivo de consulta nutricional a fin de prevenir malnutrición

INSTRUCCIONES

- Con los valores de peso y talla del niño o adolescente calcular el IMC, según Fórmula **IMC = peso (kg) / 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 adjunto y clasificar según corresponda.

Valoración Secundaria
A los niños de 10 a 19 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios Tanner, para ello explicar que debemos conocer su edad biológica, a través de los estadios Tanner, mostrar las imágenes y solicitar al adolescente indicar el estadio en que se encuentra y determinar la edad biológica.
Compare la edad cronológica con la edad biológica, de encontrarse una **diferencia mayor a un año** entre ambas edades se le evaluará con el IMC respecto de su edad biológica y clasificar según corresponda.





TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA VARONES (5 a 19 años)



TALLA para EDAD

EDAD (años y meses)	T. Baja		Talla		Alta		Muy Alta		Obesidad	
	5	< -2DE	-2DE a -1DE	-1DE a +1DE	+1DE a +2DE	+2DE a +3DE	> +3DE			

> mayor, < menor, = Mayor o igual, ≠ menor o igual

DE: Desviación Estándar
* Edad en años y por cada 3 meses
** Alerta, evaluar riesgo de talla baja
Cualquier cambio de columna de crecimiento en (años) desde el nacimiento o el mes de nacimiento de talla de un control o otro crecimiento + a 2.5 cm en 3 meses es motivo de consulta nutricional

INSTRUCCIONES

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

Valoración Secundaria
A los niños de 10 a 19 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios Tanner, para ello explicar al adolescente que debemos conocer su edad biológica, mostrar las imágenes y solicitar al adolescente indicar el estadio en que se encuentra y determinar la edad biológica.
Compare la edad cronológica con la edad biológica, de encontrarse una **diferencia mayor a un año** entre ambas edades, evaluar la talla respecto de su edad biológica y clasificar según corresponda.

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°

Ministerio de Salud
Av. Salaverry 4249 B s/n, Jesús María, Lima - Perú.

Instituto Nacional de Salud
Cápac Yupanqui 1430, Jesús María, Lima - Perú
Teléfono: 47 195201 Fax: 47 195779
Página Web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Área de Normas Técnicas
Jr. Tison y Buena Vista 276, Jesús María
Teléfono: 0051-1-44880316
Lima - Perú 2009

Elaboración: Lic. Mariela Carrasco Rojas



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - MUJERES (5 a 19 años)



INDICE DE MASA CORPORAL
IMC para EDAD

EDAD (años y meses)	Clasificación		N O R M A L					Subnormal	Obesidad
	Severa	Leve	FF	Med	1 DE	+1 DE	+2 DE		
5	< -2DE	-1 DE	2 - 1 DE	1 DE	Med	1 DE	+1 DE	+2 DE	+3 DE

DE: Desviación Estándar
 * Edad en años y por cada 2 meses
 ** Abierta, evolutivo riesgo de desnutrición
 *** Cerrar riesgo de desnutrición

INSTRUCCIONES

1. Con los valores de peso y talla de la niña o adolescente calcular el IMC, según fórmula:
 $IMC = \text{peso} / \text{talla}^2$
2. Ubique en la columna de EDAD, 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 adjunto y clasificar según corresponda.

Valoración Sexual

A las mujeres de 10 a 18 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios Tanner. Se le explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se le mostrará las imágenes y se le solicitará a la adolescente indicar el estadio en que se encuentra y determinar la edad biológica.

De encontrarse **diferencia mayor a un año** entre la edad biológica y la edad cronológica se le evaluará con el IMC respecto de su edad biológica. Clasificar según corresponda.

Hacer el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú 19

Ministerio de Salud
Av. Salaverry 0803 a 8 s/n. Jesús María, Lima - Perú

Instituto Nacional de Salud
Cajón Yupungui 1400, Jesús María, Lima - Perú
Telf: 4719601 Fax: 4719179
Página Web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Área de Normas Técnicas
Jr. Tuzen y Boero 276, Jesús María
Teléfono: 0054- 5-4800376
Lima - Perú, 2006

Distribución: Lit. Mercado Central Pizarro



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - MUJERES (5 a 19 años)



TALLA para EDAD
TALLA (cm)

EDAD (años y meses)	Clasificación		N O R M A L					Talla Alta	Talla Baja
	Severa	Leve	FF	Med	1 DE	+1 DE	+2 DE		
5	< -2DE	-1 DE	2 - 1 DE	1 DE	Med	1 DE	+1 DE	+2 DE	+3 DE

DE: Desviación Estándar
 * Edad en años y por cada 2 meses
 ** Abierta, evolutivo riesgo de talla baja

INSTRUCCIONES

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

Valoración Sexual

A las mujeres de 10 a 18 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios Tanner. Se le explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se le mostrará las imágenes y se le solicitará a la adolescente indicar el estadio en que se encuentra y determinar la edad biológica.

De encontrarse una **diferencia mayor a un año** entre la edad biológica y la edad cronológica se evaluará la talla respecto de su edad biológica. Clasificar según corresponda.

ESTADIOS TANNER

Características de la mama		Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambio o ligero aumento del pezón	< 10 a y 6 m
II	Aparece el botón mamario. Crecimiento de la glándula	10 a y 6 m
III	Mucha en forma de copa, inicio el crecimiento del pezón	11 a
IV	Crecimiento de la areola y del pezón. Inicio areola	12 a
V	Mucha areola. Sólo el prominente el pezón	12 a 6 m

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento Informado para Alumnos Encuestados

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los alumnos en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por la alumna del noveno ciclo de Nutrición Lidia Carolina Infantes Urtecho, de la Universidad Cesar Vallejo. La meta de este estudio es conocer los hábitos alimentarios de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza 2016.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 5 minutos de su tiempo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando una letra de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por la alumna Lidia Carolina Infantes Urtecho del noveno ciclo. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es conocer los hábitos alimentarios de la Institución Educativa N° 80821 “Cesar Vallejo Mendoza” La Esperanza 2016.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Nombre del Alumno	Firma del Alumno	DNI	huella	Fecha
-------------------	------------------	-----	--------	-------

ANEXO 5
CÁLCULO DEL TAMAÑO MUESTRAL

$$n = \frac{(N)(Z^2)(P)(Q)}{\varepsilon^2(N-1)+(Z^2)(P)(Q)}$$

Dónde:

n = tamaño necesario de la muestra

N = tamaño de la población = 159

Z = margen de confiabilidad = 1,96 (nivel de confianza 95%)

P = probabilidad de que el evento ocurra = 0,12 (12%)

Q = probabilidad de que el evento no ocurra = 0,88 (88%)

ε = error de estimación = 0,05 (5% de error)

Cálculo de la muestra:

$$n = \frac{159(1,96)^2(0,12)(0,88)}{(0,05)^2(159-1)+(1,96)^2(0,12)(0,88)}$$

$$n = 79,2 \approx \mathbf{79 \text{ estudiantes}}$$

