



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la
Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Salazar Chavez, Precila Teolinda (orcid.org/0000-0001-7892-7744)

ASESORA:

Mgr. Orós Lobatón, Diocesana Eliana (orcid.org/0000-0001-6078-5135)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades No Transmisibles

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado principalmente a Dios, por ser fuente de inspiración y por darme fuerzas para continuar cumpliendo mis anhelos más deseados.

A mi madre, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años. Gracias a ella he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy.

AGRADECIMIENTO

Muy agradecida con Dios, con mi madre y con mis hermanos, compañeros del estudio, ya que ellos nos motivan a seguir adelante y a cumplir mis metas. Cabe resaltar el agradecimientos a mi Universidad César Vallejo, puesto que es el lugar donde me construyo profesionalmente. De igual manera, agradezco profundamente a mi asesora, quien aportó a través de sus conocimientos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Contenido de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	15
3.1.1. Tipo de investigación.....	15
3.1.2. Diseño de investigación.....	15
3.2. Variables y Operacionalización.....	16
3.3. Población, Muestra y Muestreo, Unidad de Análisis.....	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5. Procedimientos.....	19
3.6. Método de análisis de datos.....	20
3.7. Aspectos éticos.....	20
V. DISCUSIÓN.....	27
VI. CONCLUSIONES.....	31
VII. RECOMENDACIONES.....	32
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS.....	44

Contenido de tablas

Tabla 1. Hábitos alimenticios de los adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos - Lima, 2022	Página 21.
Tabla 2. Estado nutricional de los adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos - Lima, 2022	Página 21.
Tabla 3. Relación entre hábitos alimenticios y su dimensión tipos de alimentos y bebidas y estado nutricional en adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022	Página 22.
Tabla 4. Relación entre hábitos alimenticios y su dimensión alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta y estado nutricional en adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022	Página 23.
Tabla 5. Relación entre hábitos alimenticios y su dimensión tiempo y frecuencia de la alimentación y lugar donde se alimenta y estado nutricional en adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022	Página 24.
Tabla 6. Factores sociodemográficos de adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos - Lima, 2022	Página 25.
Tabla 7. Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos - Lima, 2022	Página 25.

Resumen

La adolescencia es un periodo de mucha fragilidad para el proceso alimentario, cuyas practicas inadecuadas pueden influenciar de forma desfavorable en el estado nutricional e incrementar, con más probabilidad, la aparición de enfermedades crónicas como es la hipertensión arterial; por tal motivo planteamos el siguiente estudio cuyo título Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la I.E. Huaca de Oro, Los Olivos – Lima, 2022; tuvo como objetivo general: Determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E. Huaca de Oro, Los Olivos-Lima, 2022; El método de estudio fue de tipo básico, cuantitativo, prospectivo, de diseño no experimental, y de corte transversal; con una población muestral de 50 estudiantes que cursan el 5to año de secundaria, para la medición de la variable Hábitos alimenticios se usó un cuestionario, y para la medición de la variable Estado nutricional se usó el IMC, para lo cual se obtuvo el peso y talla de los adolescentes; Respecto a los resultados, se observó que el 62% de adolescentes tienen regulares hábitos alimenticios, y el 40% están con sobrepeso, se demostró relación de las dimensiones: Tipos de alimentos y bebidas con estado nutricional ($p=0,025$); Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta con estado nutricional ($p=0,046$); Tiempo y frecuencia de alimentación con estado nutricional ($p=0,004$). En cuanto a la correlación de las variables hábitos alimenticios y Estado nutricional el resultado evidenció que $p=0,000$ ($p<0,05$), llegando a la conclusión de que existe relación directa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa Huaca de Oro de los Olivos.

Palabras clave: *hábitos alimenticios, estado nutricional, adolescente.*

Abstract

Adolescence is a vulnerable stage for the establishment of unhealthy eating practices, a situation that can have an unfavorable influence on nutritional status and increase the risk of the onset of chronic diseases such as hypertension; for this reason we propose the present research entitled "Eating habits and nutritional status in adolescents of the educational institution Huaca de Oro, Los Olivos - Lima, 2022"; its general objective was to determine the relationship between eating habits and nutritional status of adolescents of the educational institution Huaca de Oro, Los Olivos - Lima, 2022: Determine the relationship that exists between eating habits and nutritional status of adolescents of the Educational Institution haca de Oro, Los Olivos-Lima, 2022; The method of study was basic type, quantitative, prospective, non-experimental design, and cross-sectional; With a sample population of 50 students in the 5th year of secondary school, a questionnaire was used to measure the variable Eating habits, and for the measurement of the variable Nutritional status the BMI was used, for which the weight and height of the adolescents were obtained; Regarding the results, it was observed that 62% of adolescents have regular eating habits, and 40% are overweight, it was shown that the relationship of the dimensions: Types of food and beverages with nutritional status ($p=0.025$); Food between meals and place where they eat with nutritional status ($p=0.046$); Time and frequency of eating with nutritional status ($p=0.004$). As for the correlation of the variables eating habits and nutritional status, the result showed that $p=0.000$ ($p<0.05$), reaching the conclusion that there is a direct relationship between eating habits and nutritional status of adolescents of the educational institution Huaca de Oro de los Olivos.

Keywords: *eating habits, nutritional status, adolescent.*

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estimó al “adolescente” como un individuo de cambio repentino de niñez dependiente a adultez independiente; globalmente existen más de 1200 millones de adolescentes, lo que representa más del 18% de la población mundial y menos del 90% en naciones de bajos ingresos, siendo más de 600 millones mujeres; sin embargo, es latente la posibilidad de una mala nutrición, dándose desnutrición en África y Asia y sobrepeso-obesidad en América del Norte, América latina, por malos hábitos alimenticios (1).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), planteó que en la “adolescencia” sufren cambios físicos hasta un 45%, donde el crecimiento esquelético alcanza del 15 al 25% de estatura adulta; debido a ello la posibilidad de insuficiencia nutricional son motivo de gran preocupación, por el rápido crecimiento de estatura, masa muscular y grasa, como resultado de estos serios desafíos nutricionales, los adolescentes se verían afectados negativamente por este rápido crecimiento, así como por su salud en la edad adulta a consecuencia de una mala alimentación (2).

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA), refirió que en la “adolescencia” se presentan numerosas alteraciones tanto biológicas, psicológicas y sociales; ya que siguen siendo susceptibles a influencias de su entorno; al ser importantes para su futura vida, en una cultura preventiva o conciencia para adoptar estilos de vida saludables; hoy en día se están perdiendo los buenos hábitos de una buena nutrición ocasionado estado nutricional deficiente como son la desnutrición, el sobrepeso u obesidad (3).

Además, los adolescentes están influenciados por modas, mercados y publicidad, ya sea en medios publicitarios de la televisión o la internet de toda clase de alimentos muy procesados y sin ningún valor nutricional, que ayudan a hacer su dieta desequilibrada y excesivamente calórica; es decir, rica en grasas y carbohidratos, pero bajo en frutas, verduras, y legumbres; por lo tanto, uno de cada cinco adolescentes 21% presentan sobrepeso-obesidad, esto es debido a la práctica de malos hábitos alimenticios (4).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), evidenció que los adolescentes no cumplen con las recomendaciones dietéticas para el buen estado nutricional; es decir, reciben mayor proporción de energía de grasas y/o azúcares añadidos y tienen una ingesta menor de vitaminas; asimismo, la baja ingesta de hierro y calcio es sinónimo de inquietud-preocupación, debido a que el déficit de hierro altera el progreso cognitivo y físico, y la ingesta inadecuada de calcio, vitamina D, ocasiona un elevado peligro de tener fracturas en este periodo de vida, y osteoporosis en la adultez por acrecentar una densidad ósea disminuida (5).

Las necesidades alimenticias en esta etapa de vida aumentan debido al repentino cambio físico asociado con la pubertad; ya que por su mismo crecimiento y desarrollo requiere de mayor gasto de energía a los que hay de recomponerlos mediante una ingesta de alimentos que sean nutritivos; además, incluyen la búsqueda de independencia y aceptación por parte de los compañeros y demás, preocupación por la imagen propia, contribuyen a comportamientos alimentarios erráticos y poco saludables; además, pueden haber formado creencias culturales negativas sobre sus hábitos alimenticios, que pueden o no ser precisas (6).

Por tanto, los adolescentes están nutricionalmente muy vulnerables a tener unos hábitos y costumbres de una alimentación inadecuada, debido a las enseñanzas dietéticas recibidas desde pequeños, y en la adolescencia donde pueden sufrir de sobrepeso-obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta; además, la alta incidencia de conductas dietéticas no saludables puede contribuir a insuficiencias nutricionales y desarrollo de los trastornos alimentarios (7); es así que los licenciados enfermeros son quienes brindan el rol educativo a la población en general; por ello, son especialmente los llamados a brindar educación valiosa y pertinente de nutrición o una alimentación saludable que cumpla con los requerimientos necesarios para que el adolescente pueda tener un desarrollo dietético saludable, bajo el asesoramiento al adolescente y padres, derivación a un dietista si es necesario (8).

Por ello, se formuló la siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en

los adolescentes de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos-Lima, 2022?

La justificación teórica afianzó los conocimientos científicos en cuanto a los hábitos alimenticios, para prever enfermedades crónicas en la adultez, debido a la existencia de factores de riesgo modificables en sus hábitos y costumbres para evitarse patologías cardíacas y metabólicas.

La justificación práctica se evidencia mediante una buena educación de enfermería, concientización de los padres y aceptación de los adolescentes, las cuales presentaron hábitos alimenticios saludables nutricionalmente, previniendo algunas patologías propias del adulto mayor, con ingesta de alimentos ricos en proteínas y minerales, menos sal, azúcar y grasas saturadas.

La justificación metodológica consiste en que los instrumentos validados y confiables, son de utilidad como marco referencial en el futuro investigativo con similares temáticas que emplearán la situación problemática, estudios previos, bases teóricas y metodología.

Teniendo como objetivo general; “Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos-Lima, 2022”; igualmente los objetivos específicos son: Identificar los hábitos alimenticios de adolescentes de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos, 2022; Identificar el estado nutricional de adolescentes de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos, 2022; Identificar la relación entre los hábitos alimenticios en su dimensión tipos de alimentos y bebidas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”; “Identificar la relación entre los hábitos alimenticios en su dimensión alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”; e “Identificar la relación entre los hábitos alimenticios en su dimensión el tiempo y frecuencia de la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”. Además, la formulación de la hipótesis general será que, “Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos-Lima, 2022”.

II. MARCO TEÓRICO

Se revisaron estudios relacionados en el ámbito internacional:

Mena y Guerrero (9), tuvo como finalidad valorar la asociación entre los “Hábitos alimentarios y estado nutricional en la adolescencia de la I.E. Los Pinos de Ecuador 2020”; metodología cuantitativa, descriptivo-correlacional; muestra de 13019 adolescentes; aplicando dos cuestionarios; en cuyos resultados se evidenciaron que los hábitos alimentarios fueron: regular 62.6%, bueno 35.2% y malo 2.2%; asimismo, 86.4%, sobrepeso 11% y 2.8% de obesos.

Castillo P, et al., (10), en su estudio cuya finalidad fue valorar la asociación de “Hábitos alimentarios y condición nutricional de adolescentes de Escuelas Deportivas Integrales de Chile 2020”; metodología cuantitativa, descriptivo-correlacional; muestra de 196 adolescentes; aplicando dos cuestionarios; Los resultados fueron; las conductas alimentarias fueron 65% malo, regular 32.5% y bueno 2.3%; asimismo, el estado nutricional normal 41.3%, sobrepeso 28.1% y obesidad 30.6%.

Cuffaro (11), planteó como finalidad asociación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes en una escuela pública ciudad de Rosario en Argentina 2020”; metodología descriptivo-correlacional; muestra de 140 adolescentes; aplicando dos cuestionarios; en cuyos resultados arrojaron que los hábitos alimentarios fueron regular 63%, bueno 34% y malo 3.6%; asimismo, el estado nutricional normal 56%, sobrepeso 23% y obesidad 22%; el 45% de adolescentes refieren que consumen frituras, y bebidas gasificadas al menos 3 veces por semana.

Guevara M, et al (12), planteó como finalidad asociación de hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de preparatoria pública en México 2020”; metodología cuantitativa, descriptivo-correlacional; una muestra de 245 adolescentes; aplicando dos cuestionarios; Los resultados fueron; las costumbre alimentarias regular 67.1%, bueno 20.4% y malo 12.5%; asimismo, el estado nutricional normal 62.6%, sobrepeso 26.9% y

obesidad 10.5%; el 30% de adolescentes refieren ingerir un refrigerio a base de empanada y refresco al media mañana.

Mendoza y Barreto (13), cuya investigación fue valorar la asociación de hábitos alimenticios y condición de nutrición en adolescentes de Barranquilla en Colombia 2018”; metodología cuantitativa, descriptivo-correlacional; muestra de 114 adolescentes; aplicando dos cuestionarios; Los resultados fueron; las costumbres de alimentación fueron: regular 60%, bueno 30% y malo 10%; asimismo, el estado nutricional normal 65.1%, sobrepeso 33.1% y obesidad 1.8%.

De la misma manera podemos mencionar estudios previos relacionados con las variables de la investigación las cuales evidenciaron que, en el ámbito nacional:

Huamán y Medina (14), se propuso valorar la asociación de costumbre de alimentación y condición de nutrición en adolescentes de instituciones educativas en Lima 2021”; metodología cuantitativa, descriptivo-correlacional; muestra de 105 adolescentes; aplicando dos cuestionarios; los hábitos alimentarios regular 61.8%, bueno 37.1% y malo 1.1%; asimismo, el estado nutricional normal 72.2%, sobrepeso 21.5% y obesidad 6.3%.

León, et al (15), se propusieron desarrollar un estudio cuya finalidad fue valorar la asociación de costumbres alimenticios y condición de nutrición en adolescentes del a I.E. Los Olivos 2021”; metodología cuantitativa, descriptivo-correlacional; muestra de 90 adolescentes; aplicando dos cuestionarios; los hábitos alimentarios bueno 46.5%, regular 40.2% y malo 13.3%; asimismo, el estado nutricional normal 74.5%, sobrepeso 22.2% y obesidad 3.3%.

Ruiton (16), tuvo como finalidad valorar la asociación entre las costumbres alimentarias y condición de nutrición en la etapa de la adolescencia de una I.E. de Lima Metropolitana 2020”; metodología cuantitativa, descriptivo-correlacional; muestra de 120 adolescentes; aplicando dos cuestionarios; hábitos alimentarios regular 45.8%, malo 33.3%

y bueno 20.8%; asimismo, el estado nutricional normal 55%, sobrepeso 30.8% y obesidad 14.2%.

Valdarrago (17), tuvo como finalidad valorar la asociación entre las costumbres de la alimentación y estado nutricional en la adolescencia de la I.E.P. Alfred Nobel 2020”; metodología enfoque cuantitativa, descriptivo-correlacional; muestra de 209 adolescentes; aplicando dos cuestionarios; los hábitos alimentarios bueno 70.8%, regular 15.8% y malo 13.4%; asimismo, el estado nutricional normal 69.9%, sobrepeso 15.3% y obesidad 6.2%.

Llanos (18), se propuso como finalidad valorar la asociación de hábitos de alimentación y condición de nutrición en adolescentes de la I.E del distrito de Monsefú en Chiclayo 2018”; metodología cuantitativa, descriptivo-correlacional; muestra de 78 adolescentes; aplicó cuestionarios; los hábitos alimentarios malo 65.4%, regular 32.5% y malo 2.1%; asimismo, el estado nutricional normal 56.4%, sobrepeso 26.9% y obesidad 16.7%.

Flor-Garrido P, y Abril-Ulloa R. (52) (Ecuador, 2016) en su estudio titulado “diferencias en el condición de nutrición, esfuerzo físico e ingesta de frutas y legumbre en escolares urbanos y rurales de Paute; en los resultados se observan que el 55% son de zona rural, la prevalencia de peso fue mayor en los estudiantes de la zona urbana, el retraso de crecimiento fue mayor en adolescente de la zona rural, no hubo diferencia en ambos grupos sobre consumo de frutas y verduras; los jóvenes de la zona urbana tuvieron mayor tiempo d recreación al aire libre.

Mendoca E, y cols. (53), sobre condición de nutrición en la adolescencia de municipio do semiárido do Nordeste brasileiro; con el objeto de valorar la condición de nutrición en adolescentes escolares; el método de estudio fue transversal, con una muestra de 860 participantes; en los resultados se observan la prevalencia de desnutrición crónica y sobrepeso/obesidad fue de 9,1% y 24,0%, respectivamente. El sobrepeso y la desnutrición crónica fueron mayores en los adolescentes de 15 años y

más, en comparación con otros grupos de edad analizados. En relación al género, la desnutrición se presentó de manera similar, pero el sobrepeso fue más frecuente en el sexo femenino; llegando a la conclusión que el exceso de peso presentado por la suma de sobrepeso y obesidad, fue más prevalente que la desnutrición crónica, destacando la necesidad urgente de atención a este problema para diseñar intervenciones capaces de mejorar la condición de nutrición en escolares.

Calderón A, y cols. (54) (España, 2019) en su tesis titulado descripción de la condición nutricional y costumbres de alimentación de pobladores adolescentes de la comunidad de Madrid; con el objeto de valorar la condición de nutrición de los pobladores adolescentes; el método es descriptiva, transversal; en los resultados se observan que hay una mayor porcentaje de obesidad abdominal, así como el consumo de alimentos de alto valor calórico pero de bajo valor nutricional; concluyendo que existe un alta prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Espinoza-Gutiérrez G, y cols. (55) (Lima -Perú, 2022) en un artículo titulado costumbres en la alimentación formas de vida de universitarios de la salud al inicio del virus del SARS-CoV-2; cuyo objetivo realizar un estudio descriptivo de las costumbre de alimentación y calidad d vida de universitarios; el método de estudio fue transversal, descriptivo multicéntrico; con una cifra muestral de 886 universitarios; en los resultados observamos que el 81% son mujeres, el 4% tuvo calificación baja, y el 95% como favorable, el 91% no fuman, en el 78% se redujeron los esfuerzos físicos llegando a la conclusión de que Los universitarios durante la pandemia mostraron costumbre de alimentación de regular calidad.

Barajas-García D, y Mercado-Mercado G. (56) (México, 2021) en cuya investigación, Actividad física, costumbres de alimentación y condición de nutrición de escolares de Tepic Nayarit; con la finalidad de valorar la condición den nutrición de costumbre de alimentación y esfuerzo físico de escolares de primaria; el método es descriptiva, transeccional,

observacional, no experimental; en cuyos resultados observamos el 55% de padres se encargan de comprar los alimentos para consumo diario, el 44% entregan a su hijos para que lo realicen; los alimentos más consumidos son hamburguesas, frituras, pizza, galletas y refrescos, la actividad física disminuye a medida que aumenta el grado escolar; llegando a la conclusión que Los escolares tienen niveles moderados y bajos de actividad física durante el horario escolar y la comida chatarra es frecuente en los horarios escolares.

La fundamentación del concepto de los hábitos alimenticios (Variable 1), son aquellas conductas que las personas proponen ingerir día a día, una alimentación adecuada que contenga vitaminas, minerales, alimentos energéticos y estructurales prioritarios para mantener una salud en el presente y futuro (19).

Un hábito implica el consumo regular de ciertos tipos de alimentos; así como las elecciones constantes que uno hace con respecto a la alimentación diaria, como elección de alimentos, volumen alimentario y su espacio entre alimentos consumidos, frecuencia de comidas, etc., donde las personas se alimentan para sobrevivir, según sus creencias y costumbres de cada individuo (20).

Las personas comen de acuerdo con comportamientos aprendidos con respecto a cada uno de ellos, patrones de comidas y meriendas aceptables, combinaciones de alimentos y tamaño de porciones; por tanto, el comportamiento refiere a los comportamientos aceptables o inaceptables; para algunos grupos es aceptable chuparse los dedos mientras se come, mientras que para otros grupos esto es un comportamiento grosero (21).

Las comidas se definen como el consumo de dos o más alimentos durante un tiempo determinado; sin embargo, los refrigerios consisten en pequeñas cantidades de alimentos o bebidas entre comidas, donde el patrón de alimentación es de tres comidas (desayuno, almuerzo y cena) por día, con refrigerios entre comidas según la cultura, tradición y costumbre (22).

Las preferencias personales pertenecen a cada persona, tienen

gustos y disgustos específicos sobre la comida; en la actualidad, en los adolescentes las preferencias individuales están regidas por hábitos que son aprendidos según el grupo donde residen o siguen influencia de sus amigos, la moda o los medios publicitarios (23).

Las influencias culturales son una guía para una comida aceptable, dentro de un gran grupo de creencias y costumbres; subgrupos que pueden practicar diferentes comportamientos alimentarios grupales, sin dejar de considerarse parte de un grupo más grande; es decir, adolescentes que se saltan el desayuno, tienen más opciones de comida rápida y refrescos (24).

Las influencias sociales son interdependientes a la pertenencia social de una persona o determinados grupos, que influye en los comportamientos alimentarios, muchas veces los hábitos alimentarios se ven reflejados por el entorno de las amistades, el grupo de amigos con las que comparten sus alimentos que muchas veces no son saludables sino más bien son muy ricos en calorías, grasas, azucaradas y saladas (25).

Las influencias económicas van de acuerdo con el nivel sociocultural y su adquisición alimentaria según posibilidades, donde el adolescente se encuentra influenciado por medios publicitarios, sin tener en cuenta el valor nutricional de los alimentos, ya que solo lo hace según sus condiciones de valor adquisitivo del consumo (26).

Las influencias ambientales provienen de factores ecológicos y sociales, donde los alimentos fáciles de cultivar de una región en particular a menudo se convierten en parte de la cocina local, aumenta la disponibilidad del consumo de diferentes tipos de alimentos, cuando solo están disponibles en ciertas temporadas (27).

Las influencias políticas pueden afectar los precios de los alimentos; por lo tanto, las costumbres de alimentación en el adolescente están influenciados tanto por factores externos como la política como por factores internos como los valores, que se presentan y cambian durante el tiempo en que viven (28).

El adolescente es nutricionalmente vulnerable, por los malos hábitos alimenticios que pueden conducir al sobrepeso-obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta a largo plazo; además, las conductas alimenticias

pueden contribuir a insuficiencias nutricionales y de trastornos alimentarios, los enfermeros son los llamados a brindar información nutricional saludable acerca de la nutrición, asesoramiento al adolescente y padres (29).

Los cambios físicos son de rápido o acelerado crecimiento en esta etapa de la vida, ya que ellos requieren de más raciones o cantidad de comida para saciar su desgaste de energía por el mismo hecho de que están en pleno desarrollo, y que sus capacidades físicas son más activas y tienen que aplacar su desgaste con una alimentación sana y saludable (30).

Los hábitos alimentarios poco saludables, como comer demasiado, no comer lo suficiente o comer de forma restringida pueden ser muy dañinos, ahora y en el futuro, pero hábitos alimenticios saludables en la adolescencia, pueden evitar en gran medida estos riesgos; el comer demasiado, en particular alimentos poco saludables, trae un elevado riesgo de sobrepeso-obesidad; con elevado riesgo de patologías degenerativas (31).

Cuando los adolescentes siguen dietas de moda o drásticas, pueden correr el riesgo de no comer suficiente y no obtener una nutrición completa; asimismo, las dietas severas pueden provocar problemas de salud, falta de concentración, pérdida de masa muscular y densidad ósea; algunos desarrollan anorexia o bulimia; dietas constantes o repetitivas, atracones, ejercicio excesivo, evitación de alimentos, pesaje repetido y mareo (32).

No se debe restringir alimentos como productos nutritivos o alimentos saludables a menos que tenga una alergia o intolerancia alimentaria que haya sido diagnosticada por un profesional de la salud, una dieta restringida que no está bien planificada y/o supervisada por un dietista, podría provocar deficiencias nutricionales y otros problemas de salud. (33)

La primera dimensión “variedad de la alimentación y elementos bebibles”; en la actualidad los adolescentes no tiene por costumbre tomar un desayuno nutritivo, más bien se saltan el desayuno, otros consumen productos azucarados como galletas, queques, biscochos acompañados

con una gaseosa o un frugos; lastimosamente prefieren en el almuerzo comidas rápidas más no un almuerzo saludable hecho en casa, y en la cena repiten la misma costumbre de solo comer hamburguesas, salchipapas, pollitos a la brasa, entre otros, conduciéndolos a futuro al sobrepeso-obesidad (34).

Asimismo, los adolescentes a menudo tienen costumbre de comer los snack, dulces, refrescos, y demás productos procesados en azúcares o sales artificiales; más dejando de lado la alimentación tradicional que era un pan con queso, huevo o camote que era más saludable; inclusive llevar frutas, no es costumbre ingerir hoy en día este tipo de alimentos más sanos y saludables, ellos se olvidaron de los cereales, verduras y menestras (35).

En cuanto a las bebidas que consumen los adolescentes estos se ven más identificados con las gaseosas, refrescos en cajitas, bebidas energéticas, los cuales son perjudiciales para su salud y en gran medida no tienen la costumbre de beber una limonada, chicha morada, o inclusive solo agua hervida fresca, que es fundamental para su salud e hidratación; más prefieren esas bebidas procesadas en altas calorías y azúcares, que son las causantes de enfermedades metabólicas y cardíacas (36).

La segunda dimensión “alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta”; el lugar donde se alimenta es prioritario, la casa es la mejor opción, con padres conscientes de darles alimentos ricos y nutritivos; sin embargo, no se cumplen debido a que los padres trabajan, por el tiempo escaso no pueden darles su alimentación en casa, solo se da en casos que no trabajan; pero en la actualidad eso ya no es común; por ende, muchos adolescentes se alimentan en restaurantes, mercados que a veces no son saludables (39).

Los alimentos entre comidas están a la orden del día en los adolescentes que son motivo de preocupación ya que en todo el día están al acecho de los anuncios publicitarios quienes les infunden que consuman comidas rápidas llenas de grasas y carbohidratos, así como los refinados

ricos en azúcares; esto ocasiona que cuando llega la hora del desayuno, almuerzo y cena no coman los alimentos nutritivos ricos en proteínas, vitaminas, minerales, bajas en grasas y carbohidratos (38).

A los adolescentes les gusta comer sobre todo en restaurantes, mercados o puestos callejeros, porque tiene la libertad de elegir, siendo estos alimentos muy condimentados, altos en grasas y salados; por ende, ellos tienen la libertad de escoger sin ninguna restricción dietética; por lo cual ahora si son padres que hacen dieta, es más probable que les guste una comida que se sirve con verduras y alimentos blandos (40).

La tercera dimensión “tiempo y frecuencia de la ingesta de alimentos”; cuando los adolescentes asumen que la alimentación de papá y mamá es a toda prisa, es costumbre que los jóvenes aprendan eso; por lo tanto, a la hora del desayuno debido a la presión de ir a la escuela deben darse prisa para comer; comúnmente en lugares donde los padres están ocupados laboralmente no se dan el tiempo necesario para alimentarse como era en antaño, más bien lo hacen de prisa para no llegar atrasados a sus trabajos, otros al colegio; por ello, se alimentan con comidas de preparación rápida o que están envasadas o congeladas (41).

Los adolescentes deben tomarse el suficiente tiempo para tragar entre 20 a 30 minutos o más, y producir una buena masticación; sin embargo, no lo hacen por los hábitos inadecuados de consumo de su alimento tanto desayuno-almuerzo-cena lo hacen de forma veloz sin medir el tiempo necesario para digerirlos y que sea efectivo para su aspecto nutricional (42).

Depende de la parte educativa e información valiosa de padres-hijos ya que en los adolescentes la frecuencia de la ingesta de los alimentos provocará problemas como desequilibrios nutricionales; es decir, proporcionar la cantidad justa de alimento al niño para no tener que volver a comer más a menudo (43).

La fundamentación del concepto del estado nutricional (Variable 2), es un enfoque estructurado para la determinación del valor nutricional y los requerimientos energéticos a través de mediciones objetivas y a través de parámetros objetivos en relación con indicadores nutricionales específicos al desarrollar una dieta de nutrición adecuada; es decir, la definición del estado nutricional resultado de la ingestión, absorción y uso de nutrientes, así como la influencia de factores relacionados con la alimentación (44).

La nutrición es también un estado del cuerpo que está influenciado por lo que come uno mismo, según lo nutritivo de la ingesta, acorde a los requerimientos corporales del adolescente, que va a ser evaluada de manera práctica respecto a su peso corporal y su altura; estos resultados van a expresarse como el denominado “índice de masa corporal” (IMC), la relación entre el peso (kg) y la altura (m); donde la parte adiposa será estimada de acuerdo a la contextura de la piel y midiendo diámetro de los músculos (45).

El peso-talla para la edad, según la medición del agrandamiento alrededor de su cráneo y contextura ósea; es decir, esta confiere en que el adolescente va a tener un desarrollo saludable si se alimenta correctamente para tener un peso-talla estandarizado en la tabla del Ministerio de Salud para ser una medida usual en esta etapa de crecimiento y desarrollo (46).

También es una homeostasis del consumo de elementos nutritivos del cuerpo y el costo del crecimiento, la reproducción y la salud; esto se debe a que el proceso es muy complejo e individual; las evaluaciones nutricionales pueden ser de amplia aplicación, van desde los niveles de nutrientes en los cuerpos del adolescente hasta los productos metabólicos y procesos regulados (47).

El estado nutricional puede medirse durante la praxis enfermera valoradas según mediciones rigurosas aquellos en proceso de crecimiento y desarrollo; se puede utilizar para describir el estado nutricional de un grupo para identificar una población o grupo que riesgos para la salud (48).

El estado nutricional de los adolescentes es un valor muy relevante utilizado por enfermeros para reconocer según establecido por las normas internacionales del IMC; por la altura y el peso, esto se expresa o mide para establecer su condición nutricional basada en medida estándar de IMC (49).

De la siguiente manera se utiliza una fórmula matemática simple; consistente en la división entre el peso por la altura al cuadrado (50):

$$\text{Índice de Masa Corporal (IMC)} = \text{peso (Kg.)} / \text{altura (m)}^2.$$

El peso de los adolescentes es considerado como una determinada medición estándar calificado como bajo peso-normal-sobrepeso-obesidad; siendo una valoración específica en la cual va a regirse para reconocer el estado nutricional del adolescente si es saludable o no saludable (51).

La teoría de enfermería Nola Pender; dice que los malos hábitos-alimentarios en adolescentes corren el riesgo de enfermedades crónicas en corto y largo plazo, a través de información sobre esquemas promocionales salubres para mejorar hábitos nutricionales saludables en el adolescente; se tiene en cuenta a la teorista en relación a que fomenta un esquema de aspectos preventivos salubres, en la cual el enfermero es la indicada como al tener su rol educativo de educar a los adolescentes la forma de tener un consumo de alimento salubre para prevenir el sobrepeso o la obesidad y con ello no sufrir de enfermedades en el futuro (52).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

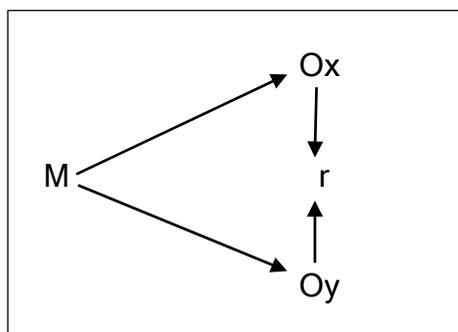
3.1.1. Tipo de investigación

Según Hernández-Sampieri R, (53) el tipo es básico, debido a que se avoca a problemas muy específicos buscando describir las características y vinculación entre variables, para así generar nuevos conocimientos teóricos; el enfoque es “cuantitativo porque estuvo basado en reportes de medición estadística en la aplicación de dos instrumentos”.

3.1.2. Diseño de investigación

Es no experimental al no poder manipularse las variables, solo consiste en la observación de hechos, transversal ya que la investigación tendrá un período de duración estipulado de un inicio y un término que es de una medición temporal y espacial”; además, es “correlacional ya que se buscara asociación entre variables” (53).

Asimismo, la esquematización se evidencia a continuación:



Dónde:

M = “Adolescentes”

Ox = “Hábitos alimenticios”

Oy = “Estado nutricional”

r = "Relación"

3.2. Variables y Operacionalización

Variable 1: Hábitos alimenticios

Variable 2: Estado nutricional (ver anexo 1)

3.3. Población, Muestra y Muestreo, Unidad de Análisis

3.3.1. Población

La población integrada por 50 adolescentes que cursan el quinto año de secundaria distribuidos de la siguiente manera: 5to"A" (18 alumnos), 5to"B" (15 alumnos), 5to"C" (17 alumnos), de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos-Lima; durante el año 2022.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes matriculados en el del 5to de secundaria de la I.E. Huaca de Oro de Los Olivos en el año 2022
- Estudiantes quienes papá y mamá autoricen su participación mediante firma de consentimiento informado
- Estudiantes quienes se motivan a colaborar con el desarrollo del estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de 5to secundaria ausentes durante la recolección de datos.
- Estudiantes de 5to secundaria a los que no se les pueda controlar el peso o talla.
- Estudiantes de 5to secundaria con enfermedades metabólicas diagnosticadas.

3.3.2. Muestra

Se consideró la misma cantidad de la población censal de 50 estudiantes del 5to de secundaria de la I.E Huaca de Oro de los Olivos, quedando conformada así por ser pequeña o finita.

3.3.3. Muestreo

Según Hernández-Sampieri R, (53), el muestreo del estudio fue tipo no probabilístico, por conveniencia.

3.3.4. Unidad de análisis

Estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. “Huaca de Oro de los Olivos”

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica fue la encuesta y como instrumentos son:

Instrumento 1. “Cuestionario de hábitos alimenticios”, de Isabel Victoria Angulo Álvarez y Ysolina Cubas Salazar (2021), el cual consta de 18 ítems; con alternativas múltiples (politómicas), está dividido en 3 dimensiones; Dimensión de tipos de alimentos y bebidas (07 ítems); Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta (05 ítems), y Tiempo y frecuencia de la alimentación (06 ítems); cuyo valor final será: Hábitos alimenticios malos, hábitos alimenticios regulares y hábitos alimenticios buenos; teniendo una validez de correlación de Pearson de $p \geq 0.20$ y una confiabilidad de Alfa de Cronbach de $\alpha = 0.80$. Cuya puntuación se detalla a continuación:

Hábitos alimenticios y estado nutricional

		Nivel	Valores
Variables	Hábitos Alimenticios	Malos	18 - 30
		Regulares	31 - 43
		Buenos	44 - 54
		Grado	IMC
	Estado nutricional	Bajo peso	< 18,5
		Normal	18,5 - 24,9
		Sobrepeso	25 - 29,9
		Obesidad	30 a más

Dimensión de hábitos alimenticios.

	Dimensiones	Niveles y Rangos (Puntajes)		
		Malos	Regulares	Buenos
Hábitos alimenticios	Tipos de alimentos y bebidas	07 - 12	13 - 17	18 - 21
	Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta	05 - 08	09 - 11	12 - 15
	Tiempo y frecuencia de la alimentación	06 - 10	11 - 15	16 - 18

Así mismo, se obtuvo la autorización escrita de las autoras: Victoria Angulo Álvarez y Ysolina Cubas Salazar, para el uso de este instrumento (anexo 7), y para la confiabilidad, se aplicó una prueba piloto en población similar a la del estudio (20 adolescente entre 15 y 18 años) y obteniéndose un alfa de Cronbach de 0,787 el cual es categorizado como confiable y apto para su aplicación.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,787	,778	8

Instrumento 2. Tabla de Medición del Estado Nutricional, se midió y talló a cada estudiante para sacar su índice de masa corporal (OMS). Para lo cual se usó una balanza digital, con capacidad de 150 kg. Y nivel de precisión de 0,1kg, y para la talla se usó un tallímetro portátil, ambos instrumentos fueron calibrados antes de su uso, cuyo valor final se detalla a continuación:

Estado Nutricional	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
IMC	<18.5	18.5 - 24.9	25.0 - 29.9	>30

3.5. Procedimientos

Primero, aprobado el proyecto por el comité de ética de la Universidad César Vallejo, le fue otorgada una constancia al director de la I.E. “Huaca de Oro” de Los Olivos para que firme la autorización; **segundo**, se coordinaron con los docentes del quinto año de secundaria para establecer el cronograma de recolección de datos; y **tercero**, se captaron a los adolescentes para realizar el trabajo de campo previa firma del asentimiento informado, haberles pedido el permiso a sus padres de cada participante del estudio haciéndoles saber en qué consiste el estudio y con ello hacerles firmar su consentimiento informado de los mismos de su menor hijo adolescente.

3.6. Método de análisis de datos

Luego de culminar la recolección de información, estos fueron analizados usando la estadística descriptiva, para su interpretación mediante frecuencia y porcentaje, procesados con el apoyo de los programas estadísticos de Microsoft Excel 2019 y SPSS versión 26.0; para la categorización de rangos de cada variable y dimensiones se utilizará la Escala de Baremo, y para establecer la asociación de variables, se utilizó la estadística inferencial a través del uso de la Prueba de Spearman (Rho).

3.7. Aspectos éticos

Principio de Autonomía: cada uno de los integrantes de la muestra, presenciaron y decidieron voluntariamente decidir colaborar con la investigación, corroborado con una ficha de consentimiento.

Principio de beneficencia. Se buscó en todo momento un resultado que beneficie a los adolescentes para mejorar y fortalecer sus prácticas de alimentación y hábitos de nutrición adecuadas.

Principio de la confidencialidad. La información contenida en la ficha de datos guarda especial reserva, cuya identidad no sea revelado bajo ninguna circunstancia por otras personas; solo de conocimiento de la investigadora.

Principio de justicia. Los adolescentes que participaron en el estudio el mismo trato y el tiempo durante la aplicación de la encuesta.

Principio de no maleficencia. El proyecto de investigación tuvo objetivos de apoyo más no de hacer perjuicio con el objeto de identificar cuáles son las características alimentarias de los adolescentes.

Veracidad: La información contenida en esta investigación es legítimos y reales, cuya fuente de obtención de datos fueron diferente de persona.

Consentimiento informado: para mayor conformidad de la participación voluntaria y para corroborar su libre elección de participar, cada encuestada

firma una ficha de consentimiento informado; herramienta que sostiene el libre de deseo de participar

IV.RESULTADOS

Tabla 1. Hábitos alimenticios de los adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022.

		Total (%)
Hábitos alimenticios	Malos	7 (14%)
	Regulares	31 (62%)
	Buenos	12 (24%)
Total		50 (100%)

Fuente: elaboración propia.

Observando la condición alimenticia de los adolescentes, el 14% presentan malos hábitos en su alimentación, el 62% hábitos alimenticios regulares y el 24% adecuados o buenos hábitos alimenticios.

Tabla 2. Estado nutricional de los adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022.

		Total (%)
Estado nutricional	Obesidad	7 (14%)
	Sobrepeso	20 (40%)
	Peso normal	22 (44%)
	Bajo peso	1 (2%)
Total		50 (100%)

Fuente: elaboración propia.

A la evaluación nutricional, el 14% de los adolescentes tienen obesidad, el 40% sobrepeso, el 44% peso normal y el 2% bajo peso.

Tabla 3. *Relación entre hábitos alimenticios en su dimensión tipos de alimentos y bebidas con estado nutricional en adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022.*

Correlaciones			Tipos de alimentos y bebidas	Estado nutricional
Rho de Spearman	Tipos de alimentos y bebidas	Coeficiente de correlación	1,000	,317*
		Sig. (bilateral)	.	,025
	Estado nutricional	N	50	50
		Coeficiente de correlación	,317*	1,000
		Sig. (bilateral)	,025	.
		N	50	50

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

Fuente: *elaboración propia.*

Observando el valor $p=0,025$ ($p < 0,05$), concluimos que si existe asociación entre tipo de alimentos y bebidas y el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa “Huaca de Oro”.

Tabla 4. *Relación entre hábitos alimenticios en su dimensión alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta con el estado nutricional en adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022.*

		Correlaciones	
		Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta	Estado nutricional
Rho de Spearman	Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	50
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,253
		Sig. (bilateral)	,046
		N	50

Fuente: *elaboración propia.*

Observando el valor $p=0,046$ ($p < 0,05$), concluimos que si existe asociación entre alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta con el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa “Huaca de Oro”.

Tabla 5. Relación entre hábitos alimenticios en su dimensión tiempo y frecuencia de la alimentación y lugar donde se alimenta y estado nutricional en adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022.

Correlaciones			Tiempo y frecuencia de la alimentación	Estado nutricional
Rho de Spearman	Tiempo y frecuencia de la alimentación	Coeficiente de correlación	1,000	,397**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	50	50
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,397**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	50	50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: elaboración propia.

Observando el valor $p=0,004$ ($< 0,05$), concluimos que si existe asociación entre el tiempo y frecuencia de la alimentación y el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa “Huaca de Oro”.

Tabla 6. Factores sociodemográficos de adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	15 años	1	2%
	16 años	2	4%
	17 años	24	48%
	18 años	23	46%
Sexo biológico	Femenino	27	54%
	Masculino	23	46%
Total		50	100%

De los adolescentes entrevistados, el 2% tienen 15 años, el 4% 16 años, el 48% tienen 17 años y el 46% 18 años. De los adolescentes entrevistados, el 54% son de sexo femenino y el 46% de sexo masculino.

Tabla 7. Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución educativa “Huaca de Oro”. Los Olivos – Lima, 2022.

H1: “Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos-Lima, 2022”.

Correlaciones

			Hábitos alimenticios	Estado nutricional
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación	1,000	,562**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	50	50
	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	,562**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.

N	50	50
---	----	----

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: *elaboración propia.*

En la prueba de correlación de Rho de Spearman se obtuvo una significancia de $p=0,000 (< 0,01)$ por lo tanto se acepta la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula, concluyendo que existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro, Los Olivos.

V. DISCUSIÓN

Se observa que los adolescentes muestran irregularidad en los horarios de consumo de los alimentos principales, sumado a éste problema está el que acostumbran frecuentar establecimientos de comida rápida; todo esto conlleva a generar un desequilibrio en la buena nutrición; el presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa Huaca de Oro de los Olivos.

En cuanto a los hábitos alimenticios, el 14% manifestaron malos hábitos alimenticios, el 62% hábitos alimenticios regulares y el 24% hábitos alimenticios buenos; de los resultados obtenidos podemos analizar que la mayoría de los adolescentes no tienen hábitos y prácticas alimentarias buenas, similares resultados obtuvieron Mena y Guerrero (9) donde determinaron que el 62% de los adolescentes mostraban hábitos alimenticios regulares, mientras que solo el 2% tenía hábitos alimenticios desordenados, trayendo como consecuencia que el 2,8% fueron obesos y el 11% con sobrepeso para su talla; sin embargo Castillo P, y cols., (10) en un estudio realizado en Chile determinaron que el sobrepeso y la obesidad ocupaban el 28% y 31% respectivamente muy diferente a los encontrados en nuestra investigación, donde se encontró que el 14% de adolescentes padecen de obesidad, el 40% muestra evidencias de sobrepeso, el 44% se encuentra con peso adecuado acorde a su talla y solo el 2% resultaron con bajo peso. Diversos estudios fueron llevados a cabo con el objeto de verificar los índices o niveles de hábitos de una buena alimentación en los adolescentes en donde se observan resultados diversos.

Es así que Guevara M, et al, Determinó una correlación lineal entre conductas inadecuadas de alimentación y el mal estado de nutrición de los adolescentes; mientras tanto Mendoza y Barreto (13) en cuyo estudio encontraron que del 10% que tienen malos hábitos de alimentación

solamente el 2% muestra un estado nutricional con cuadros de obesidad. Huamán Y Medina (14) determinaron que el 62% de adolescentes tienen un estilo alimentario regular de las cuales solo el 6%; así también León et al, (15), desarrollaron un estudio e donde identificaron que el 40% los adolescentes tiene un estilo alimenticio de regular calidad, mientras que el 13% mostraron malos hábitos de ingesta de nutrientes, sin embargo solamente el 3% sufren de obesidad; tal es el caso de Ruiton (16) en su estudio demostró que el 33% de adolescentes tenían malos hábitos de alimentación , de ellas solo el 14% presentaron obesidad

La adolescencia es un estado de cambios continuos y la alimentación juega un papel muy importante, ya que va a favorecer un crecimiento y desarrollo adecuado, lo que hace que los requerimientos energéticos y nutritivos sean mayores; es una etapa de gran vulnerabilidad por que su estado nutricional va a depender mucho de ello; e nuestro estudio determinamos que un porcentaje considerable de un 40% de adolescentes manifiestan a la evaluación un sobrepeso, condición que puede acarrear problemas de salud como la diabetes, hipertensión y la obesidad misma; es así que Flor-Garrido P, y Abril-Ulloa R (52) es un estudio llevado a cabo en Ecuador pudieron concluir que el 29% de los adolescentes tienen sobrepeso debido a una inadecuada ingesta de alimentos; a diferencia de otros autores tales como Mendoca E y cols., (53) donde determinaron que los adolescentes con sobrepeso y obesidad tienen una prevalencia de 9% y 24% respectivamente realidad que difiere con los resultados hallados en nuestra investigación; mientras tanto Calderón A y cols. (54) estudiaron el estado nutricional de los adolescentes afirmando que el 33% de adolescentes se encuentran con sobrepeso y un 12% de ellos padecen de obesidad.

La adolescencia es una etapa de vida muy importante desde la perspectiva porque en ella acaban de conformarse estructuras y características corporales que nos acompañarán siempre. Una nutrición adecuada es clave en la población adolescente y el farmacéutico, como educador sanitario, puede desarrollar en este terreno una labor decisiva. Ingerir alimentos sanos

no es tan fácil como parece, muchos factores intervienen para que esto ocurra, el ritmo de vida de la actualidad, limita hasta cierto punto, dedicarse a mejorar el consumo de alimentos nutritivos; dentro de los alimentos menos saludables encontramos la gaseosa incrementa el riesgo de diabetes y enfermedades cardiacas, las frituras con excesivo aceite y sal, las bebidas gasificadas; los adolescentes consumen con frecuencia alguno de los alimentos descritos. En el estudio desarrollado, los adolescentes que consumen alimentos poco nutritivos como hamburguesas, bebidas gasificadas y cereales procesadas representan hasta un 54% con regulares condiciones de ingesta de líquidos y bebidas, trayendo como consecuencia una predisposición a padecer de sobrepeso u obesidad, información que es corroborada por Cuffaro (11) quien detalló que el 45% de los adolescentes mantiene un regular calidad de ingesta de alimentos en lo que se refiere a buena nutrición, dentro los alimentos habituales a consumir se encuentran frituras y bebidas gasificadas.

El aumento del crecimiento estatural que se produce es lo más destacado, ya que es esta la etapa de la vida en la que ambos sexos registran la máxima velocidad de crecimiento.

Con respecto a la nutrición en adolescente, Martin-Aragón S, y cols., considera que la ingesta de alimentos adicionales a la ración normal genera mayor aporte de calorías cuyo exceso Se evidencia en el aumento de peso; es así que en el presente estudio se encontró asociación entre incremento de la frecuencia de alimentos entre comidas y el lugar donde uno se alimenta con la manifestación de la obesidad. En la evaluación nutricional de los adolescentes, observando el valor $p < 0,05$ concluimos que existe una asociación directa entre el tiempo de consumo de alimentos y el número de veces o frecuencia con el mal estado nutricional. Resultados similares los hallados por Guevara describió que el 30% de adolescentes acostumbran consumir empanadas o hamburguesas a media mañana.

El aumento de las necesidades nutricionales, en macro y micronutrientes, que se produce durante esta etapa está más relacionado con la edad biológica que con la edad cronológica, y es más significativo en los niños que en las niñas. Si la ingesta no es adecuada, es muy posible que puedan producirse deficiencias nutricionales.

Calderón A, y cols., también concluyeron que un aproximado del 38% de adolescentes mantienen regulares hábitos de consumo de alimentos en tipos tales como frituras y gaseosas; el consumo de bebidas carbonatadas es un hábito que existe a nivel mundial, el consumo del exceso de minerales presentes en las burbujas que junto a otros elementos provocan un efecto perjudicial a la salud.

Este consumo excesivo de grasa y en especial, de grasa saturada, puede resultar un riesgo a largo plazo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. El consumo de fibra dietética entre los adolescentes españoles es deficitario, lo cual unido a la presencia de obesidad, sedentarismo y un nivel deteriorado de la forma física, puede generar un alto riesgo de enfermedad cardiovascular en el futuro.

Según Martín S, la ingesta de grasas en alimentos como las frituras acompañado de exceso de sal conllevan también efectos negativos como el sobrepeso, ya que al cuerpo ingresa una cantidad desmedida de hidratos de carbono que son almacenados en forma de tejido adiposo; a la par que contribuyen al aumento del colesterol, triglicéridos.

VI. CONCLUSIONES

1. En cuanto a la evaluación de las adolescentes se pudo determinar que existe relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en los adolescentes de la IE. Huaca de Oro de Los Olivos.
2. hábitos alimenticios de los adolescentes de la institución educativa Huaca de Oro fue de nivel regular.
3. Cerca de la mitad de los adolescentes tienen sobrepeso, a consecuencia de un inadecuado hábito de alimentación.
4. Se verificó que si existe relación entre la dimensión, alimentación entre comidas y el lugar donde ingiere los alimentos, con el estado nutricional de los adolescentes.
5. Se identificó que si existe relación entre la dimensión tiempo y frecuencia de alimentación con el estado nutricional de los adolescentes.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a las instituciones de salud del distrito de Los Olivos, elaborar planes y/o estrategias de cambio en los hábitos alimenticios, a través de sesiones demostrativas de modelos de alimentación nutritiva y saludable, para los alumnos adolescentes de la institución educativa Huaca de Oro.
2. Se sugiere a las autoridades gubernamentales del distrito de Los Olivos promover actividades deportivas estudiantiles para fomentar participación en actividad física a los adolescentes para evitar el sedentarismo y sobrepeso.
3. Se sugiere a las instituciones educativas controlar el expendio de los alimentos en los cafetines, conservando la higiene y alimentos que sumen a la buena nutrición de los adolescentes.

REFERENCIAS

1. “Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana: hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes. Ginebra: OMS; 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>”
2. “Organización Panamericana de la Salud. Nutrición: hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes. Washington: OPS; 2021. <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>”
3. “Ministerio de Salud del Perú. Minsa promueve prácticas de nutrición saludable por Día Mundial de la Alimentación. Lima: MINSA; 2021. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52965-minsa-promueve-practicas-de-nutricion-saludable-por-dia-mundial-de-la-alimentacion>”
4. “Mondragón, G., Vílchez, S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular De La Cruz de Pueblo libre. Lima: Universidad Autónoma de Ica; 2020. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>”
5. “El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes. Nueva York: UNICEF; 2021. <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>”
6. “Albornoz, I., Macedo, R. Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Salud Breña. Lima: Universidad César Vallejo; 2019. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2751/TESIS%20Albornoz%20Isabel%20-%20Macedo%20Ross.pdf?sequence=1&isAllowed=y>”

7. “León, S., Obregón, S., Ojeda, H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una Institución Educativa Los Olivos. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y”
8. “Osorio, O., Parra, L., Henao, A., Fajardo, E. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. Revista Cubana de Salud Pública. 2018; 43(2): 214-229.
<https://www.scielo.org/pdf/rcsp/2017.v43n2/214-229>”
9. “Mena M, Guerrero G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del Colegio Privado Los Pinos de Ecuador. Quito: Universidad Central de Ecuador; 2020.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20993/1/T-UCE-0006-CME-197-P.pdf>”
10. “Castillo P, Araneda J, Pinheiro A. Hábitos alimentarios y estado nutricional de adolescentes de Escuelas Deportivas Integrales de Chile. Revista chilena de nutrición; 2020. 47(04):71-78.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000400640&script=sci_arttext”
11. “Cuffaro A. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes en una escuela pública ciudad de Rosario en Argentina. Rosario: Universidad Nacional de Rosario; 2020.
<https://rehip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/22283/PTE2179-CuffaroA-2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y>”
12. “Guevara M, Ruíz K, Pacheco L, Santos J. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una preparatoria pública en México. Distrito Federal: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2020.
<https://revistas.um.es/global/article/download/370021/279971>”

13. “Mendoza X, Barreto M. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Barranquilla en Colombia. Barranquilla: Corporación Universitaria Rafael Núñez; 2018. <http://site.curn.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/374>”
14. “Huamán B, Medina K. Hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas en Lima. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2021. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6181/TESIS%20-%20HUAMAN%20GUTIERREZ%20BLADEMIR%20MELANIO%20-%20MEDINA%20MACHACA%20KROSVY%20-%20FAN.pdf?sequence=7>”
15. “León S, Obregón S, Ojeda A. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de una Institución Educativa Los Olivos. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9735>”
16. “Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un Colegio Público de Lima Metropolitana. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2020. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4333>”
17. “Valdarrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares de la I.E.P. Alfred Nobel. Lima Universidad San Martín de Porres; 2020. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2772>”
18. “Llanos G. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado en la Institución Educativa Urbano y Rural del distrito de Monsefú en Chiclayo. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán; 2018. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/5391>”

19. “Mallqui J, León L, Reyes S. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. Lima: RESPYN Revista Salud Publica y Nutrición; 2020. 19(04):09-15.
<https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/download/536/375/1964>”
20. “Pampillo T, Arteché N, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Pinar del Río: Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río; 2019. 23(01):99-107.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/pinar/rcm-2019/rcm191n.pdf>”
21. “Ministerio de Salud del Perú. Actividad 1: Exploramos acerca de nuestra alimentación familiar y su impacto en la salud (Parte 2). Lima: MINSA; 2021.
<https://resources.aprendoencasa.pe/red/aec/regular/2021/bf38b488-343d-466e-ac23-f7c9e3908872/exp7-primaria-5y6-exploramos-act1-2.pdf>”
22. “Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Valparaíso: Revista Chilena de Nutrición; 2019. 46(04):400-408.
<https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0400.pdf>”
23. “Anaya S, Alvarez M. Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. Medellín: Revista Eleuthera; 2018. 18(01):58-73.
<http://www.scielo.org.co/pdf/eleut/v18/2011-4532-eleut-18-00058.pdf>”
24. “Veramendi N, Portacarero E, Barrionuevo C. Cultura alimentaria en estudiantes de educación básica regular: un abordaje educativo. Cienfuegos: Universidad y Sociedad - Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos; 2019. 12(01):307-312.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n1/2218-3620-rus-12-01-307.pdf>”

25. “Gutiérrez E. Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la institución educativa rural departamental Anatoli, en el municipio de la mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por Covid-19. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2021. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/54026/DOCUMENTO%20FINAL%20TG.pdf?sequence=2>”
26. “Cuervo C, Cachón J, Zagalaz L, González C, Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. Oviedo: Revista Aula Abierta; 2018. 47(02):211-220. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6395864.pdf>”
27. “Jiménez M, Carpena P, Mondéjar J, García R, Gómez A. Influencia de hábitos saludables sobre el índice de masa corporal en la población de 12-14 años en un área de Murcia (España). Murcia: Anales del Sistema Sanitario de Navarra; 2021. 44(01):33-40. <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v44n1/1137-6627-asisna-44-01-33.pdf>”
28. “Arroyo P, Carrete L. Intervención orientada a modificar prácticas alimentarias en adolescentes mexicanos. Monterrey: Revista Gerencia y Políticas de Salud; 2018. 17(35):01-13. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/gerepolsal/article/view/24377>”
29. “Garavito M. Consumo de alimentos y estado nutricional en adolescentes de tres instituciones educativas públicas de Bogotá, Colombia. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2018. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/34752/1.%20Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=3&isAllowed=y>”
30. “Altisent A. Alimentación en adolescentes: Propuesta de educación sanitaria en Instagram. Lleida: Universidad de Lleida; 2018. <https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/65407/aaltisentl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>”

31. "Pareja S, Roura E, Milá-Villarroel R, Adot A. Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS (tú y Alicia por la salud). Madrid: Nutrición Hospitalaria; 2020. 35(04):121-129. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe4/1699-5198-nh-35-nspe4-00121.pdf>"
32. "Cárdenas S, Ruíz R, Sedamanos M. Riesgo a trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de la Institución Educativa Esther Festini de Ramos Ocampo Comas. Los Olivos: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2018. https://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/236/Cardenas_SL_Ruiz_RG_Sedamanos_ML_tesis_enfermeria_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y"
33. "Hidalgo I. Alimentación en la adolescencia. Mitos y realidades. Madrid: ADOLESCERE - Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia; 2021. 09(01):03-06. https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IX-n1-2021/2021-n1-3_6_Editorial-Alimentacion-en-la-adolescencia.-Mitos-y-realidades.pdf"
34. "Ruiz M. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de la Institución Educativa Juan Ingunza Valdivia, Callao. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2019. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jdsKpWBWioEJ:repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3358/RUIZ%2520ALCANTARA%2520MILAGROS%2520MARLENE%2520-%2520TITULO%2520PROFESIONAL.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy+&cd=12&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>"
35. "Khandpur N, Cediel G, Ayala D, Constante P, Parra D. Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultra procesados en Colombia. São Paulo: Revista de Saúde Pública RSP; 2020. 54(19). <https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2020.v54/19/es>"

36. “Salas J, Maraver F, Rodríguez L, Sáenz M, Vitoria I, Moreno L. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Tarragona: Nutrición Hospitalaria; 2020. 37(05):1072-1086. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n5/0212-1611-nh-37-5-1072.pdf>”
37. “Chávez M. Prácticas alimentarias de adolescentes rurales en Santa María Tecuanulco, México. Tecuanulco: Revista Culturales; 2018. 06(e346):01-34. <http://www.scielo.org.mx/pdf/cultural/v6/2448-539X-cultural-6-e346.pdf>”
38. “Spetz G. Alimentación Saludable para Adolescentes. Cincinnati: Foundation for Female Health Awareness; 2019. <https://femalehealthawareness.org/site/wp-content/uploads/2019/11/COMIDA-SALUDABLE-PARA-ADOLESCENTES-FFHA2019-ESPANOL.pdf>”
39. “Hernández D, Prudencio M, Téllez I, Ruvalcaba J, Beltrán M, López L, Reynoso J. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la licenciatura en farmacia. Hidalgo: Journal of Negative & No Positive Results; 2020. 05(03):295-306. <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n3/2529-850X-jonnpr-5-03-295.pdf>”
40. “Soriano D. Análisis del comportamiento de compra de comida rápida mexicana en el centro médico de la ciudad de Houston, Estado de Texas. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/16884/1/T-UCSG-POS-MMDE-10.pdf>”
41. “García J. Análisis de la calidad de la dieta y frecuencia de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años. Castilla La Mancha: Revista Digital de Educación Física; 2019. X(X):48-67. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7133737.pdf>”

42. “Escuela Andaluza de Salud Pública Consejería de Salud y Familias. El recreo, un espacio saludable en los centros docentes. Andalucía: EASPCSF; 2018. <https://www.easp.es/wp-content/uploads/2020/05/Recreos-Saludables-v5.pdf>”
43. “Díaz T, García Z, Bustamante E. Sobre el papel de los padres en la formación de los hábitos alimentarios de los niños atendidos en un centro mexicano de desarrollo infantil. Colima: Revista Cubana de Alimentación y Nutrición RCAN; 2021. 31(01):15-31. <http://www.revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/download/1090/pdf>”
44. “Yaguachi R, Poveda C, Tipantuña G. Caracterización del estado nutricional de niños y adolescentes de zonas urbano-marginales de la ciudad de Guayaquil-Ecuador. Guayaquil: Revista Española de Nutrición Comunitaria; 2020. 26(03):01-10. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_4_04._-RENC_D-19-0039.pdf”
45. “Lapo D, Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Camagüey: Archivo Medico Camagüey; 2018. 22(06):01. <http://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/6176/3249>”
46. “Salazar R, Oyhenart E. Estado nutricional y condiciones de vida de niños y jóvenes rurales de Tucumán, Argentina. Tucumán: Revista Española de Nutrición Humana y Dietética; 2021. 25(01):111-120. <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1162/769>”
47. “Molina P, Galvez P, Stecher M, Vizcarra M, Coloma M, Schwingel A. Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. Santiago de Chile: Revista Atención Primaria; 2021. 53(09):01-12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8220171/pdf/main.pdf>”

48. “Plaza C. Estado nutricional de los adolescentes que acuden al subcentro unidos somos más de la ciudad de Esmeraldas. Esmeraldas: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2021. <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2763/1/Plaza%20Cabezas%20Carmen%20Yadira.pdf>”
49. “Ali R. Estado nutricional y hábitos alimentarios en relación con el estrés en adolescentes de una academia preuniversitaria en Villa El Salvador. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/8632/Ali_jr.pdf?sequence=3&isAllowed=y”
50. “Jiménez Y. Relación entre el estado de nutrición y el nivel de riesgo de estilo de vida en adolescentes de quinto de secundaria del distrito de Chorrillos. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2018. https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/473/Jim%c3%a9nez%20Arrun%c3%a1tegui_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y”
51. “Aylas C. Estilos de vida y el sobrepeso - obesidad en adolescentes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta – Santa María. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2020. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3927/AYLAS%20-%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20Y%20EL%20SOBREPESO%20-%20OBESIDAD%20EN%20ADOLESCENTYES%20DE%20LA%20INSTITUCION%20EDUCATIVA%20MADRE%20TERESA%20DE%20CALCUTA-%20SANTA%20MARIA.pdf?sequence=1>”
52. Flor-Garrido P, y Abril-Ulloa R. Differences in nutritional status, physical activity, and fruit and vegetable consumption in urban and rural school-going adolescents in Paute, Ecuador. [Internet]. [Citado 2022 octubre 21]. Disponible en: <http://ve.scielo.org/pdf/alan/v66n3/art09.pdf>
53. Mendonca E, Egito R, Souza J, Araujo M, Leocadio T, Longo-Silva G, Costa E, Estado nutricional de niños y adolescentes de um municipio do semiárido

- do Nordeste brasileiro. Revista Paulista de pediatria. Vol. 32. Número 3. 2017. [Internet]. [Citado 2022 octubre 21]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/en-revista-revista-paulista-pediatria-english-edition--409-articulo-nutritional-status-children-adolescents-from-S2359348215300117>
54. Calderón A, Marrodan M, Villarino A. Valoración del estado nutricional, hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la comunidad de Madrid. Assessment of nutritional status, habits and food preferences in a child and adolescent population (7 to 16 years) in the community of Madrid. Nutri Hosp 10 de abril de 2019; 36 (2): 394-404. Doi: 10.209960/nh.2244. [Internet]. [Citado 2022 octubre 21]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30868907/>
55. Espinoza-Gutiérrez G, Yance-Cacñahuaray, Ruzer-Colmenrares F. EATING HABITS AND LIFESTYLES OF MEDICAL STUDENTS AT THE BEGINNING OF THE COVID-19 PANDEMIC EATING. Rev. Fac. Med. Hum 2022; 22(2):319-326. [Internet]. [Citado 2022 octubre 21]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n2/en_2308-0531-rfmh-22-02-319.pdf
56. Barajas-García D, y Mercado-Mercado G. Physical activity, eating habits and nutritional status of schoolchildren in Tepic Nayarit México. Revista médica del Hospital General de México. Vol.84 México enero/mar. 2021 Epub 22-ene-2021. [Internet]. [Citado 2022 octubre 21]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2524-177X2021000100018&script=sci_arttext
57. Martin-Aragon S. la nutrición del adolescente. Hábitos saludables. Rev. Elsevier. Vol. 22. Num. 10. Páginas 42-47 (nov 2008). [Internet]. [Citado 2022 diciembre 08]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>

ANEXOS

ANEXO 1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valor final
V1 "Hábitos alimenticios"	"El término hábitos alimenticios se refiere a los patrones de consumo de alimentos en las personas que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias" (Sayán, 2018).	"Son los hábitos alimenticios que presentan los adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos; según las dimensiones de tipos de alimentos y bebidas, alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta, y tiempo y frecuencia de la alimentación; el cual será medido mediante un cuestionario; y cuyo valor final serán los malos(18-3), regulares (31-43) y buenos (44-54)	Tipos de alimentos y bebidas Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta Tiempo y frecuencia de la alimentación	Alimentos en el desayuno Alimentos en el almuerzo Alimentos en la cena Bebidas en el desayuno Bebidas en el almuerzo Bebidas en la cena Consumo promedio de agua Alimentos en media mañana Alimentos de media tarde Lugar donde desayunas Lugar donde almuerzas Lugar donde cenas Tiempo ingerido desayuno Tiempo de ingerida del almuerzo Tiempo de ingerida de cena Frecuencia de desayunos Frecuencia de almuerzos Frecuencia de cenas	NOMINAL
V2 "Estado nutricional"	"El estado nutricional es la condición del cuerpo en aquellos aspectos influenciados por la dieta; los niveles de nutrientes en el cuerpo y capacidad de niveles para mantener la integridad metabólica normal" (OMS, 2020).	"Es el estado nutricional que presentan los adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos; según el peso del adolescente en kilogramos, dividido entre el cuadrado de la estatura en metros (IMC); y cuyo valor final serán: Bajo peso (< 18.5), Peso normal (18.5 a 24.9), Sobrepeso (25.0 a 29.9), Obesidad (> 30) intervalo IMC Normal	Índice de Masa Corporal (IMC)	Bajo peso Peso normal Sobrepeso Obesidad	NOMINAL

ANEXO 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022 Autora: Precila Teolinda Salazar Chávez”			
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable e indicadores
<p>Problema general</p> <p>“¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022?”</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cómo son los hábitos alimenticios de adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022?</p> <p>¿Cuál es el estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022?</p> <p>“¿Cuál es la relación que existe entre los tipos de alimentos y bebidas y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022?”</p> <p>“¿Cuál es la relación que existe entre los alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022?”</p> <p>“¿Cuál es la relación que existe entre el tiempo y frecuencia de la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022?”</p>	<p>Objetivo general</p> <p>“Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>identificar los hábitos alimenticios de adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022;</p> <p>Identificar el estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022</p> <p>“Identificar la relación que existe entre los hábitos alimenticios en su dimensión tipos de alimentos y bebidas y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”</p> <p>“Identificar la relación que existe entre los hábitos alimenticios en su dimensión los alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>“Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>“Existe relación entre los hábitos alimenticios en su dimensión los tipos de alimentos y bebidas y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”</p> <p>“Existe relación entre alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”</p> <p>“Existe relación entre el tiempo y frecuencia de la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”</p>	<p>Variable 1: Hábitos alimenticios</p> <p>Dimensiones:</p> <p>D1: Tipos de alimentos y bebida. Alimentos en el desayuno Alimentos en el almuerzo Alimentos en la cena Bebidas en el desayuno Bebidas en el almuerzo Bebidas en la cena Consumo promedio de agua</p> <p>D2: Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta. Alimentos en media mañana Alimentos de media tarde Lugar donde desayunas Lugar donde almuerzas Lugar donde cenas</p> <p>D3: Tiempo y frecuencia de la alimentación. Tiempo ingerido del desayuno Tiempo de ingerido del almuerzo Tiempo de ingerido de la cena Frecuencia de desayunos Frecuencia de almuerzos Frecuencia de cenas</p>

		Oro de Los Olivos, 2022” “Identificar la relación que existe entre los hábitos alimenticios en su dimensión tiempo y frecuencia de la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”		Variable 2: Estado nutricional Índice de Masa Corporal (IMC) Bajo peso (< 18.5) Peso normal o saludable (18.5 a 24.9) Sobrepeso (25.0 a 29.9) Obesidad (> 30.0)
Nivel y diseño de investigación	Población y muestra	Población y muestra		
Tipo: Cuantitativo Corte transversal Diseño: No experimental Transversal Correlacional	Población: 50 adolescentes que cursan el quinto año de secundaria de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos Tipo de muestreo: Muestreo No probabilístico, por conveniencia. Tamaño de la muestra: 50 adolescentes del quinto año de secundaria	Variable 1: Hábitos alimenticios Técnica: Encuesta Instrumento 1: Cuestionario de hábitos alimenticios Autor: Isabel Angulo Álvarez y Ysolina Cubas Salazar Variable 2: Estado nutricional Instrumento 2: Tabla de medición del estado nutricional Autor: Organización Mundial de la Salud		



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ANEXO 3. INSTRUMENTOS

PRESENTACIÓN:

Estimados adolescentes, mi nombre es Precila Teolinda Salazar Chávez, estoy realizando un estudio sobre: “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro de Los Olivos, 2022”. Por lo tanto, solicito su colaboración valiosa y confidencial; agradeciendo su participación y le ruego sinceridad en sus respuestas.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentará una serie de enunciados, para lo cual le pido que conteste a cada uno de ellos, según sea conveniente, marcando con un aspa (X) o cada pregunta, responda una sola vez por cada enunciado.

DATOS GENERALES:

Edad: _____ años Año de estudios: _____ Sexo: _____

DATOS ESPECÍFICOS

INSTRUMENTO 1: HÁBITOS ALIMENTICIOS

Tipo de alimentos y bebidas

1. “¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?”
 - a) Snack
 - b) Cereales, tubérculos
 - c) Frutas, verduras

2. “¿Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?”
 - a) Hamburguesa, golosinas
 - b) Sopa, menestras
 - c) Verduras, frutas

3. “La cena que ingieres es:”
 - a) Similar al almuerzo
 - b) Carnes y verduras
 - c) Algún postre o fruta

4. “¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?”
 - a) Gaseosas
 - b) Infusiones
 - c) Jugos, leche, yogurt, quinua

5. “¿Qué tipo de bebidas tomas en el almuerzo?”
 - a) Gaseosas
 - b) Infusiones
 - c) Jugos de frutas

6. “¿Qué tipo de bebidas tomas en la cena?”
 - a) Gaseosas, rehidratantes
 - b) Infusiones
 - c) Leche, yogurt

7. “¿Cuál es tu consumo promedio diario de agua?”
 - a) Medio litro a 1 litro
 - b) 1.5 litros
 - c) Más de 1.5 litros

Alimentos entre comidas y el lugar donde se alimenta

8. “¿En la media mañana que alimentos consumes?”
 - a) Snack
 - b) Comidas
 - c) Frutas

9. “¿En la media tarde que alimentos consumes?”
 - a) Snack
 - b) Comidas
 - c) Frutas

10. “¿Dónde desayunas?”
 - a) En ambulantes
 - b) Restaurante o similar
 - c) Casa

11. “¿En qué lugar almuerzas?”
 - a) En ambulantes
 - b) Colegio
 - c) Casa

12. “¿En qué lugar cenas?”
 - a) En ambulantes
 - b) Restaurante o similar
 - c) Casa

Tiempo y frecuencia de la alimentación

13. “¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el desayuno?”
a) Menos de 10 minutos
b) Entre 10 a 20 minutos
c) Más de 20 minutos
14. “¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el almuerzo?”
d) Menos de 10 minutos
e) Entre 10 a 20 minutos
f) Más de 20 minutos
15. “¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en la cena?”
a) Menos de 10 minutos
b) Entre 10 a 20 minutos
c) Más de 20 minutos
16. “¿Tomas desayuno todos los días?”
a) En gran cantidad
b) A veces
c) Si
17. “¿Almuerzas todos los días?”
a) En gran cantidad
b) A veces
c) Si
18. “¿Cenas todos los días?”
a) En gran cantidad
b) A veces
c) Si

INSTRUMENTO 2: ESTADO NUTRICIONAL

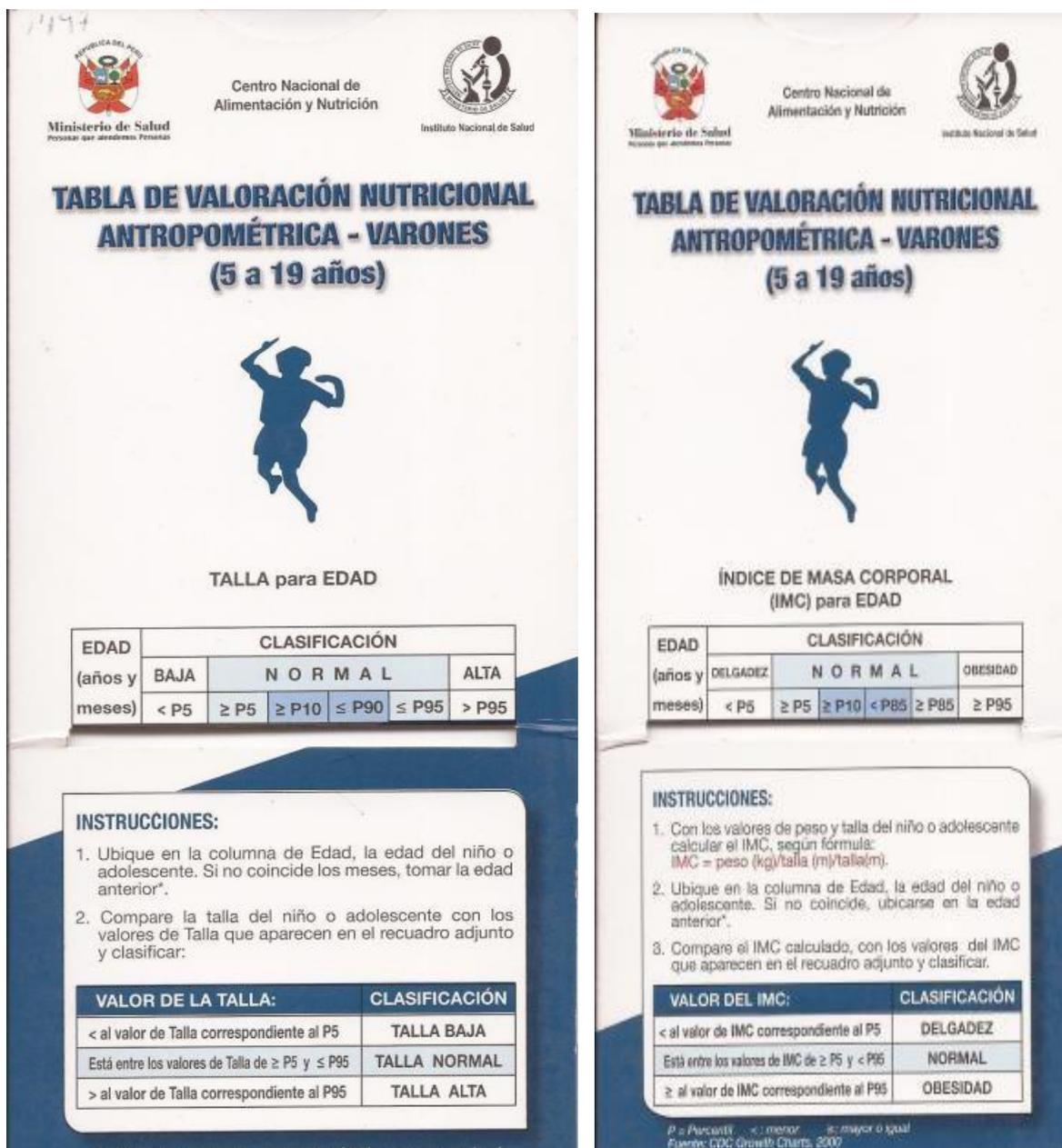
Peso: _____ Kg
Talla: _____ cm
IMC: _____ Kg/m

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

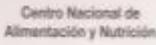
Nº	Peso	Talla	IMC	Bajo peso <18.5	Normal 18.5-24.9	Sobrepeso 25.0-29.9	Obesidad >30

ANEXO 4

TABLA



Fuente: Tablas de Niños Ministerio de Salud


Ministerio de Salud
Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Instituto Nacional de Salud

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



TALLA para EDAD

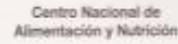
EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN					
	BAJA	N O R M A L				ALTA
	< P5	≥ P5	≥ P10	≤ P90	≤ P95	> P95

INSTRUCCIONES:

- Ubique en la columna de Edad, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior*.
- Compare la Talla de la niña o adolescente con los valores de Talla que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar:

VALOR DE LA TALLA:	CLASIFICACIÓN
< al valor de Talla correspondiente al P5	TALLA BAJA
Está entre los valores de Talla de ≥ P5 y ≤ P95	TALLA NORMAL
> al valor de Talla correspondiente al P95	TALLA ALTA

P = Percentil < : menor ≥ : mayor o igual > : mayor o igual
Fuente: CDC Growth Charts, 2000


Ministerio de Salud
Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Instituto Nacional de Salud

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



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) para EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN				
	DELGADEZ	N O R M A L			OBESIDAD
	< P5	≥ P5	≥ P10	< P85	≥ P85
				≥ P85	≥ P95

INSTRUCCIONES:

- Con los valores de peso y talla de la niña o adolescente calcular el IMC, según fórmula:
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$
- Ubique en la columna de Edad, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide, ubicarse en la edad anterior*.
- Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar:

VALOR DEL IMC:	CLASIFICACIÓN
< al valor de IMC correspondiente al P5	DELGADEZ
Está entre los valores de IMC de ≥ P5 y < P85	NORMAL
≥ al valor de IMC correspondiente al P85	OBESIDAD

P = Percentil < : menor ≥ : mayor o igual > : mayor o igual
Fuente: CDC Growth Charts, 2000

Fuente: Tablas de Niñas Ministerio de Salud

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., con DNI.....

Expreso mi voluntad para que mi hijo participe en la investigación titulada: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022"; y manifiesto que:

- Pude hacer preguntas sobre la investigación.
- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- He hablado con la señorita estudiante de enfermería de UCV: Salazar Chávez Precila Teolinda, investigadoras del presente proyecto, quienes han respondido a todas mis preguntas y dudas.
- He comprendido que la investigación es de carácter confidencial.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

1. Cuando quiera.
 2. Sin tener que dar explicaciones.
 3. Sin que esto repercuta en las notas de los alumnos.
- Si tuviese cualquier duda comunicarse con la investigadora:
Salazar Chávez Precila: Cel. 988145347

Si piensa que sus derechos se han vulnerado comunicarse a la oficina de la UCV al siguiente número (01) 202-4342.

Presto libremente mi conformidad para participar de este estudio de investigación.

Que se van a llevar una copia del consentimiento informado.

Firma del participante: _____

Fecha _____

Firma de las investigadoras: _____

ANEXO 6

ASETIMIENTO INFORMADO

Buenos días estimados participantes, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022”. Espero que usted acepte participar en el estudio, se le ha tenido que explicar lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente Usted pueda aceptar la participación de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022

Riesgos:

El estudio de investigación se trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por lo tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a la investigadora PRECILA TEOLINDA SALAZAR CHÁVEZ; celular 988145347 y correo electrónico:

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación; la información brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada, brindando información que promueva una cultura saludable en su vida evitando productos que pueden traer complicaciones a futuro.

Confidencialidad:

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo _____, manifestó que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

ANEXO 7

Permiso de autorización de instrumento

PERMISO DE AUTORIZACION DE INSTRUMENTO

Nosotras las Licenciadas: Isabel Victoria Angulo Alvarez y Ysolina Cubas Salazar; de la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID); que realizamos el estudio de investigación titulado: "Hábitos alimenticios y obesidad en adolescentes de una Institución Educativa de San Juan de Lurigancho, 2021", autorizamos que la Srta. Precila Teolinda Salazar Chávez, de la Universidad César Vallejo, de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Profesional de Enfermería, pueda utilizar el instrumento de nuestro estudio.

Lima, 22 de setiembre de 2022

|
Atentamente,

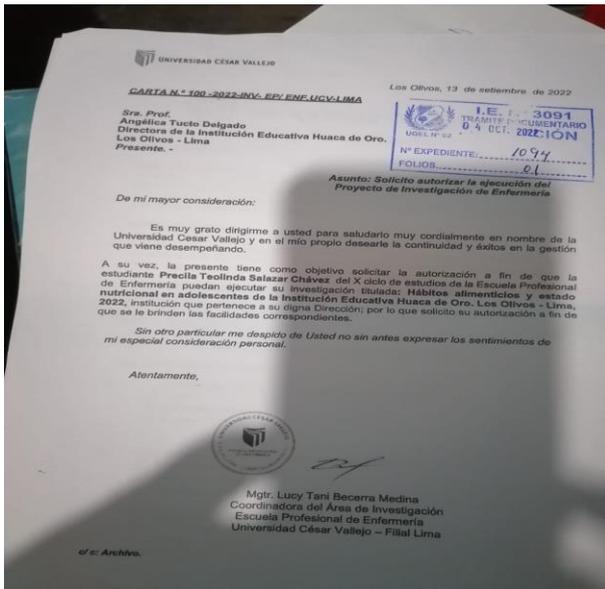


Ysabel V. Angulo Alvarez



Ysolina Cubas Salazar

ANEXO 8



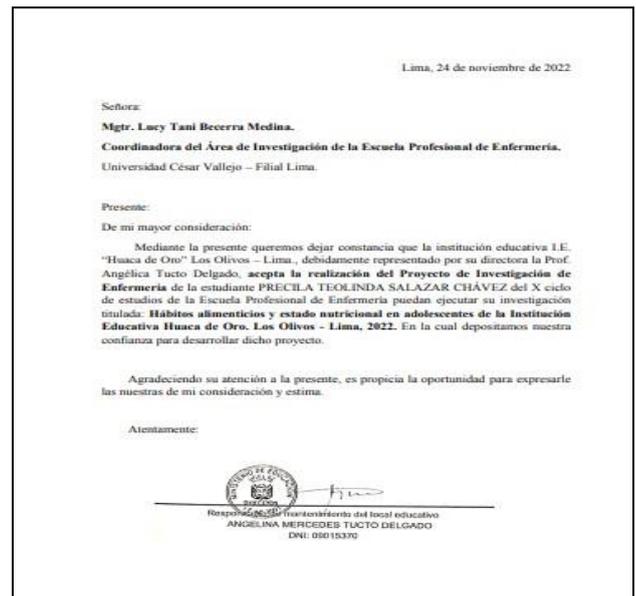
Solicitud de autorización para la ejecución del proyecto de investigación de enfermería



Recepción de solicitud de autorización para trabajo de tesis



Llenado de encuestas por los estudiantes de quinto grado de secundaria de la I.E. de Huaca de Oro.



Carta de aceptación de la directora de la I.E. secundaria de la I.E. de Huaca de



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, OROS LOBATON DIOCESANA ELIANA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022", cuyo autor es SALAZAR CHAVEZ PRECILA TEOLINDA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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 vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 01 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
OROS LOBATON DIOCESANA ELIANA DNI: 04648728 ORCID: 0000-0001-6078-5135	Firmado electrónicamente por: OROSLD el 15-12- 2022 21:31:55

Código documento Trilce: TRI - 0466264