



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Situación nutricional y hábitos alimenticios en el colegio Secundario
Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Enfermería**

AUTORAS:

Chavez Riveros, Luisa Antonella (orcid.org/0000-0002-4296-0267)
Lopez Tarazona, Angela Milagros (orcid.org/0000-0002-0184-8420)

ASESORA:

Dra. Alfaro Quezada, Dimna Zoila (orcid.org/0000-0002-6669-5867)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y Gestión en Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2022

DEDICATORIA

A mi madre, por todo su apoyo incondicional, en especial para mi Padre Manuel que está en el cielo y está viendo lograr mis metas, gracias por estar siempre en cada avance que hagamos. De mi vida.

A nuestros padres por el apoyo incondicional en estos momentos de la vida, por motivarnos a continuar a pesar de las dificultades sociales y económicas que atraviesa el país.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por su guía y bendición en cada paso que he dado en mi vida.

A mis compañeros de promoción, por recorrer juntos el camino universitario con dedicación y sin rendirnos hasta alcanzar la meta.

A mis docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, por cada enseñanza en las aulas para ser una gran profesional.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	3
III. METODOLOGÍA	5
3.1. Tipo y diseño de investigación	5
3.2. Variables y operacionalización	6
3.3. Población, muestra y muestreo	6
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos	7
3.5. Procedimiento	7
3.6. Método de análisis de datos	8
3.7. Aspectos éticos	8
IV. RESULTADOS	9
V. DISCUSIÓN	12
VI. CONCLUSIONES	13
VII. RECOMENDACIONES	14
REFERENCIAS	15
ANEXOS	23

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo determinar la relación entre la situación nutricional y hábitos alimenticios en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022. Fue un estudio cuantitativo no experimental, con una muestra de 105 estudiantes entre los 12 y 13 años. Los resultados arrojaron que el 39% de adolescentes el tipo de desayuno que consumen son galletas, frugos, Yogurt; el 36.2% consumen frutas, verduras, pancakes; finalmente el 24.8% indico que consumen cereales, papas fritas, el 51.4 % consume menestras, sopas, mariscos en el almuerzo, 24.8 %frutas, verduras, y finalmente el 23.8%, Golosinas, pollo Broaster, hamburguesa, el 48.6% en la cena ingiere comidas similares al menú, el 35.2 % consume algún postre o fruta y el 16. 2 % carnes, frituras, 54.3 % bebe 1 litro o 1,5 de litro de agua al día, un 33.3% solo consume ½ litro de agua al día y finalmente el 12.4 % toma más de 2 litros de agua al día, un 54.3 % le dedica entre minutos a 20 minutos a la ingesta de sus alimentos, de tal manera un 27.6 % le dedica 10 minutos al consumo de sus comidas y un 18.1 invierte más de 30 minutos para la ingesta de sus alimentos, y el 97.1 % se encuentra dentro de los valores IMC, un 1.9% se encuentra con Bajo Peso y por último el 1% tiene sobrepeso. Se concluye que existe relación entre los buenos hábitos alimenticios y la situación nutricional de los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía.

Palabras clave: Situación nutricional, hábitos alimenticios, IMC.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between nutritional status and eating habits in the Emblematic Secondary School Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022. It was a non-experimental quantitative study, with a sample of 105 students between 12 and 13 years old. The results showed that 39% of the adolescents the type of breakfast they eat are cookies, fruit juices, yogurt; 36.2% eat fruits, vegetables, pancakes; finally 24.8% indicated that they eat cereals, potato chips, 51.4 % consumes vegetable stews, soups, seafood at lunch, 24.8 % fruits, vegetables, and finally 23.8 %, candy, Broaster chicken, hamburger, 48.6 % at dinner eat meals similar to the menu, 35.2 % consumes some dessert or fruit and 16.2 % meats, fried foods, 54.3 % drinks 1 liter or 1.5 liters or 1 liters or 1.5 liters or 1 liter of fruit. 3 % drink 1 liter or 1.5 liters of water a day, 33.3 % only consume ½ liter of water a day and finally 12.4 % drink more than 2 liters of water a day, 54.3 % dedicate between minutes to 20 minutes to the ingestion of their food, in such a way 27.6 % dedicate 10 minutes to the consumption of their meals and 18.1 % spend more than 30 minutes for the ingestion of their food, and 97.1 % are within the BMI values, 1.9 % are underweight and finally 1 % are overweight. It is concluded that there is a relationship between good eating habits and the nutritional situation of the students of the Emblematic Secondary School Augusto B. Leguía.

Key words: Nutritional status, eating habits, BMI.

I. INTRODUCCIÓN

La mala nutrición es uno de los problemas con mayor preocupación en la sociedad, y dentro de ella encontramos la desnutrición, cuyas consecuencias incluyen la insuficiencia ponderal para el peso y talla, de acuerdo a la edad ¹. Evidenciándose en estudiantes de edad escolar, se ha demostrado que los niveles de rendimiento en el curso de comprensión lectora podrían aumentar en un 0,52% y un 0,27% en matemáticas.

Uno de los factores que promueve la falta de hábitos alimenticios benéficos para la salud es el hecho de que en todos los hogares se presentan diferentes formas y estilos de preparación culinaria, utilizando diferentes tipos de ingredientes. Así mismo, se encuentran datos que muestran que el estudiante en la edad escolar por razones económicas hacen uso de comedores populares, programas de vasos de leche, etc. Conllevando que su dieta sea mayormente en alimentos fritos, con muchos conservantes y sin un aporte nutricional significativo.

En la ciudad de Yucatán, México se realizó una encuesta a estudiantes de nivel secundario a fin de revisar el consumo de alimentos industrializados y las consecuencias que estos podrían llegar a provocar. Los resultados arrojaron que la gran mayoría consumía alimentos compuestos de harina, cereales de caja, galletas y frituras, concluyendo de que existe la necesidad de establecer una gestión en la alimentación de los estudiantes con el fin de corregirlos y enseñarles las consecuencias a largo plazo que puede provocar su alimentación.

Así mismo, podemos mencionar que, en la Institución Educativa José Antonio Encinas de Juliaca, Perú. Se realizó un trabajo con el objetivo de medir la existencia de los estilos de vida saludable en estudiantes de 5to grado de nivel secundario, dando como resultado de que más del 60 % de estudiantes presentaba un estilo de vida saludable por causa de que tenían responsabilidad en las elecciones alimentarias, además de que realizaban ejercicios y eran conscientes de las consecuencias de los alimentos que consumen a menudo.

Se consideró realizar este trabajo con la finalidad que los adolescentes mejoren sus hábitos alimenticios.

Este trabajo plantea la siguiente problemática ¿Qué relación existe entre la situación nutricional y hábitos alimenticios en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022?

Problemas específicos ¿Cuál es la situación nutricional en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022? ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022? ¿Cuál es la relación entre la situación nutricional y hábitos alimenticios en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022?

Este trabajo se justifica ya que, la situación nutricional y hábitos alimenticios son temas de alto interés y a su misma vez de preocupación. Debido a que en la actualidad los adolescentes en su gran mayoría realizan una inadecuada distribución de sus alimentos. Es por ello, que se encuentran en riesgo, de poder ser diagnosticados en un largo plazo, mediano plazo e incluso en corto plazo, por enfermedades de comorbilidad. Así mismo, consideramos que es un tema de prevalencia en la actualidad, esto nos permitirá orientarnos y tomar decisiones con respecto y brindar promoción de la salud. Simultáneamente, nos permitirá involucrar a estudiantes del nivel secundario, con el acompañamiento y seguimiento de sus padres

Es por ello que se plantea el siguiente objetivo general:

Determinar la relación entre situación nutricional y hábitos alimenticios en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022

Objetivos específicos:

- Identificar la situación nutricional en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022
- Identificar los hábitos alimenticios en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022

La presente investigación se basa en la teoría de Nola Penter, ya que nos habla acerca de la promoción de la salud. Dicha teorista nos motiva y orienta a promover una adecuada vida saludable, De esta manera podemos orientar y educar a las personas para que de esta manera puedan tener una calidad de vida, así mismo pueden prevenir futuras enfermedades.

II. MARCO TEÓRICO

Una buena alimentación saludable permite al adolescente, llevar un desarrollo adecuado, físico y mental durante el crecimiento y desarrollo, todo esto es producto a una buena alimentación equilibrada con un valor proteico, vitaminas, además de carbohidratos y esto es necesario para estos adolescentes de 12 a 14 años ya que en esta etapa se encuentran en el periodo de mayor crecimiento en la vida. Una alimentación saludable les permitirá lograr un peso sano, evitar el desarrollo de enfermedades y tener un buen desempeño escolar. Es fundamental que la familia facilite el consumo de alimentos saludables, en las colaciones y preparaciones en la casa, evitando las comidas preparadas fuera del hogar como premio. Los adolescentes de 12 a 14 años deben de consumir un total de 2050 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos, distribuidos de la siguiente manera aproximadamente: la cantidad de alimentos que deben consumir en el desayuno es de 20% que equivale a 410 Kcal, en el almuerzo 40% considerado en 820 Kcal, así mismo en la media tarde es del 10% evidenciado en 205 Kcal y finalmente en la cena se debe considerar 30% en 615 Kcal.

En nuestro país, existe un nivel de pobreza considerable, sobre todo en provincia, donde se alcanzan los niveles de pobreza extrema. Esto puede ser una de las causas que los estudiantes de nuestro país tienen un bajo rendimiento en áreas de matemática, ciencia y comprensión lectora según PISA, y por ende expresa una preocupación de nuestros adolescentes. ⁽⁴⁾

En 2019 se aprobó la Resolución Ministerial N 195-2019/MINSA que indica la importancia de las loncheras saludables y su necesidad para escolares, con el

objetivo de una alimentación saludable, reducir alimentos dañinos y no saludables satisfacer las necesidades nutricionales. ⁽⁵⁾

Esta etapa es muy importante porque se da la aceleración del crecimiento presentando cambios morfológicas y fisiológicas en el organismo, esta etapa se caracteriza por ser un periodo de riesgo porque aparecen los problemas nutricionales más frecuentes en esta población como el bajo peso, la delgadez, el sobrepeso y la obesidad. ⁽⁶⁾

Para evaluar el estado nutricional en adolescente, el Minsa indica utilizar el índice de masa corporal de acuerdo a la edad y sexo. Esta evaluación se da comparando el índice de masa corporal de cada adolescente con el indicador de referencia para su edad y sexo correspondiente. ⁽⁷⁾

Como antecedentes Internacionales tenemos, Uzêda (2019) que realizó una combinación de variables para identificar la doble carga de la desnutrición, se decidió establecer perfiles alimentarios y nutricionales de adolescentes brasileños. Esta medida se tomó para generar una variable que caracteriza mejor la realidad y ayudará a superar la dicotomía de asociaciones con el consumo de alimentos y el estado nutricional por separado. Se reconoce que existen adolescentes con diferentes perfiles alimentarios y nutricionales, y que estas diferencias necesitan ser reconocidas para el desarrollo de acciones de atención alimentaria y nutricional para este grupo. ⁽⁸⁾

Silva, Lyra (2016) El estado nutricional y niveles de dieta en adolescentes es un tema que realmente preocupa a la sociedad y sobre todo a la Organización Mundial de la Salud. Ya que, en dicho grupo etario existen dificultades para asociar el estado nutricional y el consumo adecuado de los alimentos. ⁽⁹⁾

Nos informa que Rosa B, Véronica Marín (2021) Indican que los porcentajes de trastorno en obesos es de 14 a 50 años, de los cuales visitan programas de salud. En Chile, se realiza un estudio con adolescentes obesos donde se reporta que 19,6% de las mujeres y 12,2% de los hombres presentaron donde se mide el índice corporal más elevado (20,5%). ⁽¹⁰⁾

Estudios realizados con adolescentes sobre factores de riesgo de exceso de

adiposidad corporal, la mayoría utilizó pliegues cutáneos o circunferencias corporales para estimar de adiposidad corporal. Por lo tanto, se vuelve relevante investigar los factores que pueden estar asociados con aumento de la adiposidad corporal, evaluado por métodos con mayor precisión. Es por ello que en el siguiente trabajo de investigación fue importante verificar los factores sociodemográficos, dietéticos y de estilo de vida asociado con mayor adiposidad en adolescentes de São Luís, Maranhão, Brasil. ⁽¹¹⁾

Según los autores de la revista AVFT, nos hablan acerca de los hábitos alimenticios en adolescentes. Ya que, durante la adolescencia se desarrolla el lado biológico, psicológico, sexual y social. En un estudio que realizó el programa de alimentación escolar (PAE), se identificó que en la actualidad las familias tienen un desorden alimenticio y una inadecuada nutrición. ⁽¹²⁾

Fajardo A , Martínez C (2020) nos dicen que se entrevistó a 152 estudiantes de cuatro colegios educativos la distribución por género y edad , ellos mencionaron que prefieren consumir alimentos empaquetados como ,pizza ,helados, y poca cantidades de frutas .En bebidas ingieren más gaseosas que bebidas naturales ,eligen esos alimentos porque son por el sabor ,más fácil y rápido de encontrarlos ,en tanto una de las razones para no consumir frutas mencionaron que el motivo principal es por los precios . ⁽¹³⁾

Guevara I, Urchago M (2020) mencionan que la ingesta de alimentos saludables es menor, el 11,3% tienen buenos hábitos alimentarios, hay diferencias entre la calidad y frecuencia del desayuno, el 12.3% va al colegio sin ingerir su desayuno, el 19.1% consume frutas 1 vez a la semana o a veces ni consumen, solo el 20,3% consume diariamente verduras, más del 50% escolares consumen snacks, refrescos y dulces 2 veces por semana. ⁽¹⁴⁾

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación está considerada de tipo cuantitativo correlacional para luego demostrarlas y se centra en cuantificar la recopilación y el análisis de datos, Diseño de investigación no experimental, es De campo ya que implica que la recolección

sea directa en el lugar en el que se desarrolla. el cual se hizo una selección de información obtenida a los estudiantes de la institución y es Prospectiva ya que los datos obtenidos se comenzarán a registrar después del diseño de investigación.

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Situación nutricional

Definición conceptual: La situación nutricional es aquel resultado entre las necesidades, la disminución de energía alimenticia y nutrientes principales y secundarios. Loas cuales se representan en los factores genéticos, biológicos, físicos, mentales, ambientales y económicos.

Variable Dependiente: Hábitos Alimenticios

Definición conceptual: Se define que los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas, las cuales pueden ser adquiridas por cada individuo. Así mismo, se relacionan con las situaciones económicas, sociales y culturales.

3.3. Población, muestra y muestreo

La Población está conformado por 150 estuantes en ambos turnos en el nivel secundario. La Muestra es 105 estudiantes del 1er grado de la sesión H, I, J. Cuyas edades fueron comprendidas de 12 a 13 años de edad.

- 1° H 35 estudiantes
- 1° I 35 estudiantes
- 1°J 35 estudiantes

Criterio de inclusión

- ✓ Estudiantes que pertenezcan a la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía.
- ✓ Estudiantes de 1er año de secundaria.
- ✓ Estudiantes entre 12 a 13 años de edad.

- ✓ Aquellos estudiantes que cuenten un consentimiento firmado por sus Padres.

Criterio de exclusión:

- ✓ Estudiantes cuyos padres no acepten el consentimiento para el estudio.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Se realizó una entrevista, es por ello, que nos permitió identificar cual es la situación alimentaria y hábitos alimenticios en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía.

Instrumento: Se ejecutó a través de un cuestionario virtual por la plataforma Google formulario, el cual fue coordinado con los directivos de la institución, por medidas de bioseguridad. Dicho instrumento nos permitirá recolectar información y recolectar datos. Se encuentra compuesto por 16 preguntas, las cuales fueron medidas en una escala de 1 al 3.

Validez: El siguiente trabajo de investigación fue evaluado por 5 expertos profesionales de la salud, el cual fue sometida a una prueba.

Confiabilidad: Se desarrolló una prueba piloto a 30 estudiantes de un aula, similares a los sujetos de estudio.

3.5. Procedimiento

Se solicitó la autorización para la aplicación del instrumento, al director del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía mediante solicitudes y visitas a dicha institución se brindó la autorización para aplicar nuestro cuestionario, por otra parte, se solicitó el permiso a los padres de los estudiantes mediante un consentimiento informado explicándoles el objetivo de nuestra investigación ,después de aceptarnos procedimos a realizarlo respetando los protocolos de bioseguridad se aplicó nuestro cuestionario a los alumnos mediante un enlace de formularios Google detallando cada pregunta ,los cuales fueron respondidos ,se vació toda la información a la base de datos ,para poder ser interpretados a través de tablas y finalmente analizarlos .

3.6. Método de análisis de datos

El presente proyecto de investigación se utilizó la estadística descriptiva, se aplicó el programa office Excel 2019, para poder colocar el procedimiento de los datos obtenidos. Para que sean representados a través de tablas

3.7. Aspectos éticos

Autonomía: Cada uno de los estudiantes tiene el derecho a su privacidad, por ello, se les entrego un consentimiento informado. Para que los padres puedan autorizar la participación de sus menores hijos, en el llenado del cuestionario.

Beneficencia: El estudio brindo un gran beneficio a cada uno de los estuantes, padres, docentes y autoridades de la institución. Ya que, de esta manera pudieron identificar cual es la situación nutricional y hábitos alimenticios, de cada uno de los alumnos de la instrucción educativa.

No maleficencia: En cuanto a este principio, los estudiantes no fueron ningún objeto de manipulación. Se utilizaron los datos y respuestas únicamente para fines de estudio. Considerando la importancia de salvaguardar la identidad, información y preservando la discreción.

Justicia: Todos los estudiantes que participaron obtuvieron las mismas oportunidades de colaborar, sin haber sido discriminado.

IV. RESULTADOS

Tabla 1: Tipo de desayuno que consumen los adolescentes

	N	%	Porcentaje válido
Cereales, Papas Fritas	26	24.8	24.8
Galletas, Frutas, Yogurt	41	39.0	39.0
Frutas, Verduras, Pancakes	38	36.2	36.2

FUENTE: Elaboración Propia

Según el tipo de desayuno que consumen los adolescentes se encontró que el 39% de adolescentes el tipo de desayuno que consumen son galletas, frugos, Yogurt; el 36.2% consumen frutas, verduras, pancakes; finalmente el 24.8% indico que consumen cereales, papas fritas.

Tabla 2: Tipo de almuerzo de consumen los estudiantes

	N	%	Porcentaje válido
Golosinas, Pollo Broaster, Hamburguesa	25	23.8	23.8
Frutas, Verduras	26	24.8	24.8
Menestras, Sopas, Mariscos	54	51.4	51.4

FUENTE: Elaboración Propia

Según el tipo de almuerzo que consumen los estudiantes se identifica que el 51.4 % consume menestras, sopas, mariscos en el almuerzo, 24.8 %frutas, verduras, y finalmente el 23.8%, Golosinas, pollo Broaster, hamburguesa.

Tabla 3: Tipo de cena que consumen los alumnos

	N	%	Porcentaje válido
Similar al menú	51	48.6	48.6
Algún postre o fruta	37	35.2	35.2
Carnes, Frituras	17	16.2	16.2

FUENTE: Elaboración Propia

Según el tipo de cena que consumen los alumnos, se observa que el 48.6% en la cena ingiere comidas similares al menú, el 35.2 % consume algún postre o fruta y el 16. 2 % carnes, frituras

Tabla 4: Cantidad de bebida que consumen los estudiantes

	N	%	Porcentaje válido
Medio Litro	35	33.3	33.3
1 litro o 1,5 litros	57	54.3	54.3
Mas de 2 litros	13	12.4	12.4

FUENTE: Elaboración Propia

Según el tipo de bebidas que consumen los estudiantes, que un 54.3 % bebe 1 litro o 1,5 de litro de agua al día, un 33.3% solo consume ½ litro de agua al día y finalmente el 12.4 % toma más de 2 litros de agua al día.

Tabla 5: Tiempo que dedican al consumo de sus alimentos

	N	%	Porcentaje válido
Menos de 10 minutos	29	27.6	27.6
Entre 15 a 20 minutos	57	54.3	54.3
Mas de 30 minutos	19	18.1	18.1

FUENTE: Elaboración Propia

Según los resultados obtenidos un 54.3 % le dedica entre minutos a 20 minutos a la ingesta de sus alimentos, de tal manera un 27.6 % le dedica 10 minutos al consumo de sus comidas y un 18.1 invierte más de 30 minutos para la ingesta de sus alimentos.

Tabla 6: Distribución de los estudiantes según el sexo

	N	%	Porcentaje válido
Femenino	48	45.7	45.7
Masculino	57	54.3	54.3

FUENTE: Elaboración Propia

Según los datos obtenidos se identificó que dentro de la población de estudiantes encuestados un 54.3 son Masculino y un 45.7 son el sexo Femenino.

Tabla 7: Situación nutricional de los estudiantes

	N	%	Porcentaje válido
Bajo Peso	2	1.9	1.9
Normal	102	97.1	97.1
Sobrepeso	1	1.0	1.0

FUENTE: Elaboración Propia

Según los resultados obtenidos de los 105 estudiantes encuestados se identificó que el Índice de Masa Corporal. El 97.1 % se encuentra dentro de los valores IMC, un 1.9% se encuentra con Bajo Peso y por último el 1% tiene Sobre Peso.

V. DISCUSIÓN

Según el tipo de desayuno que consumen los adolescentes se encontró sólo el 25% del colegio consumen alimentos que no son adecuados. Esto indica que los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía presentan buenos hábitos alimenticios para el desayuno.

Según el tipo de almuerzo que consumen los estudiantes se identifica que sólo el 24% del colegio consumen alimentos que no son adecuados. Esto indica que los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía presentan buenos hábitos alimenticios para el almuerzo.

Según el tipo de cena que consumen los alumnos, se observa que sólo el 16% del colegio consumen alimentos que no son adecuados. Esto indica que los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía presentan buenos hábitos alimenticios para la cena.

Según el tipo de bebidas que consumen los estudiantes, sólo un 33% consume bajas cantidades de agua al día. Esto indica que los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía presentan buenos hábitos alimenticios según la cantidad de bebidas por día.

Según los resultados obtenidos un 55% le dedica un tiempo prudente en la ingesta de alimentos. Esto indica que los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía presentan buenos hábitos alimenticios al momento de ingerir sus alimentos.

Según los resultados obtenidos el 97.1 % se encuentra dentro de los valores IMC. Esto indica que los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía presentan una buena situación nutricional, sin estar ni con bajo peso ni con sobrepeso.

VI. CONCLUSIONES

1. Se concluye que los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía presentan buenos hábitos alimenticios respecto a alimentos saludables.

2. A su vez, los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía presentan buenos hábitos alimenticios respecto a los alimentos durante el desayuno, almuerzo, cena y la cantidad de bebidas por día.

3. Además, los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía presentan una buena situación nutricional, sin padecer de sobrepeso ni de un bajo peso.

4. Por tanto, podemos afirmar que existe relación entre los buenos hábitos alimenticios y la situación nutricional de los estudiantes del colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía.

VII. RECOMENDACIONES

- 1.** Se debe crear programas en los centros educativos que enseñen los buenos hábitos alimenticios con el fin de seguir promoviendo una correcta situación nutricional en los estudiantes.
- 2.** Además, se debe proyectar que los centros educativos brinden alimentos saludables en los quioscos dentro de sus instalaciones, para que los estudiantes en sus horas de receso puedan consumir alimentos que los hagan rendir durante la jornada escolar.
- 3.** Asimismo, se debe seguir profundizando en la investigación de la relación de la situación nutricional y hábitos alimenticios en diversos centros educativos de diversos sectores del país, con el fin de recolectar información en diversos contextos de cada lugar o de los estudiantes.

REFERENCIAS

1. Colmenares YV, Hernández KD, Piedrahita Marin MA, Espinosa JF, Hernández J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet] 2020. [citado 6 de junio de 2022] 39(1): 70-79. Disponible: <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798012/55969798012.pdf>
2. Ibarra Mora, J.; Ventura Vall-Llovera, C.; Hernández Mosqueira, C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet] 2019 [citado 8 de junio de 2022], 23(4).

Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217451452019000400010
3. La alimentación saludable es cada vez más inaccesible a los más pobre [Internet]. FAO en Perú. 2017 [citado 28 mayo 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/en/c/1032520/#:~:text=%E2%80%9CEI%20escenario%20es%20pe%20para>
4. Moreano G, Trujillo A, Ramos S, Saravia J, Terrones M. El Perú en PISA informe nacional de resultados [Internet]. 2017 [citado 28 de abril de 2022]. Disponible en: http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Libro_PISA.pdf
5. Ley de la Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Lima: Ministerio de Salud; 2019. Disponible: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM_N_195-2019MINS.A.PDF
6. Pérez Izquierdo O, Cárdenas García S, Aranda González I, Perera Ríos J, Barradas Castillo MR. Consumo frecuente de alimentos industrializados y su percepción en adolescentes indígenas Mayas con

sobrepeso y obesidad. Artículo [Internet]. 2020 [citado 8 de junio de 2022] 25(11): 4423-4438. Disponible:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/VvgsqCyrCHtrBLMp4Ywf4nz/?lang=es>

7. Rivas Pajuelo S, Saintila J, Rodríguez Vásquez M, Calizaya-Milla YE, JavierAliaga DJ. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. Rev. Esp. Nutr. Hum. Diet. [Internet]. 2021 [citado 8 de junio de 2022]; 25(1): 87-94. Disponible:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100087&lng=es&nrm=iso&tlng=es

8. Ibarra Mora, J.; Ventura Vall-Llovera, C.; Hernández Mosqueira, C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. SportisSci J [Internet]. 2019 [citado 8 de junio de 2022], 5 (1), 70-84. Disponible:

https://www.researchgate.net/publication/330117344_Habitos_de_vida_saludable_de_actividad_fisica_alimentacion_sueno_y_consumo_de_tabaco_y

[alcohol en estudiantes adolescentes Chilenos](https://www.researchgate.net/publication/330117344_Habitos_de_vida_saludable_de_actividad_fisica_alimentacion_sueno_y_consumo_de_tabaco_y)

9. Arroyo PE, Carrete L. Intervención orientada a modificar prácticas alimentarias en adolescentes mexicanos. Revista Gerencia y Políticas de Salud. [Internet]. 2018 [citado 8 de junio de 2022];17(35). Disponible:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rgps/v17n35/1657-7027-rgps-17-35-13.pdf>

10. Guevara Ingelmo RM, Urchaga Litago JD, García Cantó E, Tárraga López PJ, Moral-García JE. Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. 2020 [citado 8 de junio de 2022], 40(1):40-48. Disponible:

<https://www.researchgate.net/profile/Raquel-M->

[Ingelmo/publication/343444251_Articulo_Original/links/5f2a8a4f92851cd302dc63bf/Articulo-Original.pdf](https://www.scielo.br/ingelmo/publication/343444251_Articulo_Original/links/5f2a8a4f92851cd302dc63bf/Articulo-Original.pdf)

11. Rico Sapena N, Galiana Sanchez ME, Bernabeu Mestre J, Trescastro Lopez EM, Moncho Vasallo J. Efectos de un programa alternativo de promoción de la alimentación saludable en comedor escolar. *Ciênc. saúde coletiva* [Internet]. 2019 [citado 11 de junio de 2022], 24(11). Disponible: <https://www.scielo.br/j/csc/a/sk7qcQGymJhRYVW8qLSb5HS/?lang=es&for mat=html>
12. García Padilla FM, González Rodríguez A, Martos Cerezuela I, Liébana Fernández JL, Juan Antonio Melo Salor. Prácticas alimentarias del alumnado de secundaria durante la jornada escolar en Andalucía asociadas a la oferta del entorno. *Enfermería Global* [Internet]. 2017 [citado 11 de junio de 2022], 16(46). Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412017000200094&script=sci_arttext&tlng=pt
13. Fajardo A, Martínez C, Moreno Z, Villaveces M, Céspedes J. Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología* [Internet]. 2020 [citado 11 de junio de 2022], 27(1): 49-54. Disponible: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563319301706>
14. Álvarez Guarniz GA, Ramos Carrasco KE. Conocimiento sobre Alimentación Saludable en relación al Estado Nutricional en estudiantes de secundaria del Colegio Alternativo Talentos, 2021. Repositorio UPAO [Internet]. 2021 [citado 12 de junio de 2022]. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12759/8407>
15. Reyes Narvaez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*. [Internet]. 2020 [citado 12 de junio de 2022], 47(1): 67-72. Disponible:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182020000100067

16. Pareja Sierra SL, Roura Carbajal E, Mila Villaroel R, Adot Caballero A. Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS (tú y Alicia por la salud). *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2018 [citado 12 de junio de 2022], 35(4): 121-129. Disponible: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2137>
17. Marcela Rincón Barreto D, Restrepo Gómez K, López Medina JD, Isaza Álvarez J. Percepción de lo "saludable" y su relación con las marcas de alimentos en un grupo de adolescentes de la ciudad de Medellín, Colombia. *Estudios Sociales: Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional* [Internet]. 2021 [citado 12 de junio de 2022], 31(58):1-17. Disponible: <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1112>
18. Shin H, Jeon S, Cho I. Factors influencing health-related quality of life in adolescent girls: a path analysis using a multi-mediation model. *Health and Quality of Life Outcomes* [Internet]. 2022 [citado 16 de junio de 2022], 20(1). Disponible: <https://doi.org/10.1186/s12955-022-01954-6>
19. Vasudevan V; Vang P; Fernandez-Baca D. An exploration of healthy eating and physical activity habits of Hmong high-school students by disability status: A pilot study. *Disability and Health Journal* [Internet]. 2019 [citado 16 de junio de 2022]; 12(4): 694-698. Disponible: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S193665741930113X?via%3Dihub>
20. Al-Ghanim L, Dalal A. Factors Associated with Self-Efficacy Toward Healthy Eating and Physical Activity among Kuwaiti Adolescent Girls. *Current Research in Nutrition and Food Science* [Internet]. 2021 [citado 22 de junio de 2022]; 9(3): 890-903. Disponible:

<https://www.proquest.com/docview/2640065352/179D85A3A3854DA1P/Q/1?accountid=37408>

21. Tanebu JT, Mohammadnezhad M, Nasser Salem A; Salusalu M. Perception of students on factors contributing to overweight and obesity among high school students in Kiribati: A qualitative study. PLoS One [Internet]. 2022 [citado 22 de junio de 2022]; 17(1): e0260900. Disponible: <https://www.proquest.com/docview/2621666457/2DACFB6DCAD4375P/Q/3?accountid=37408>
22. Emine E, Neslihan L, Sefa L. Relationship Between Physical Activity Level and Healthy Nutritional Attitude of High School Students. Gymnasium [Internet]. 2021 [citado 22 de junio de 2022]; 22(1): 49-60. Disponible: <https://www.proquest.com/docview/2626029927/2DACFB6DCAD4375P/Q/4?accountid=37408>
23. Beck H, Tesler R, Moran D, Kolobov T, Harel FY. Factors predicting physical activity and healthy nutrition habits among students in Israel. European Journal of Public Health [Internet]. 2020 [citado 22 de junio de 2022]; 30(5). Disponible: <https://www.proquest.com/docview/2476184290/6120EF8601F240BFP/Q/5?accountid=37408>
24. Tanir H. Determination of Healthy Lifestyle Behaviours of the Students in Middle-Adolescence. World Journal of Education [Internet]. 2019 [citado 22 de junio de 2022]; 9(1):70-78. Disponible: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=a952a240-9adf-48ae-b8a8-b429a52706e6%40redis&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=EJ1203566&db=eric>
25. Ridder MAM, Koning, M, Visscher TLS, Hirasing RA, Seidell JC, Renders CM. Energy Balance–Related Behavior and Anthropometric Measures Among Adolescents Across Three Educational Levels: A Cross-Sectional

Study in Dutch Schools. Health Education & Behavior [Internet]. 2018 [citado 22 de junio de 2022]; 45(3): 349-358. Disponible:

<https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=ad873a8d-9c97-4629-b1a3-b42c172f9570%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl# AN=129668208&db=eue>

26. Haidar A, Carey FR, Ranjit N, Archer N, Hoelscher D. Self-reported use of nutrition labels to make food choices is associated with healthier dietary behaviours in adolescents. Public Health Nutrition [Internet]. 2017 [citado 22 de junio de 2022]; 20(13): 2329-2339. Disponible:

<https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=eaf59125-ad5d-490d-ae6b-48e3c8f19972%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl# AN=43951825&db=eoah>

27. Gillies C, Farmer A, Willows ND, Maximova K. First Nations students' perceptions of school nutrition policy implementation: A mixed methods study. Nutrition & Dietetics [Internet]. 2018 [citado 22 de junio de 2022]; 75(5): 533-540. Disponible:

<https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=73a3dfee-d8e0-4d18-9b03-f5065a742a34%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl# AN=133444316&db=a9h>

28. Lee KE. Students' dietary habits, food service satisfaction, and attitude toward school meals enhance meal consumption in school food service. Major of Food & Nutrition [Internet]. 2019 [citado 22 de junio de 2022]; 13(6): 555-563. Disponible:

<https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=c7607d6e-1080-41c2-88e2-aaf6da137381%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl# AN=31814931&db=cmedm>

29. Akdeniz Kudubes A, Ayar D, Bektas İ, Bektas M. Predicting the effect of healthy lifestyle belief on attitude toward nutrition, exercise, physical activity, and weight-related self-efficacy in Turkish adolescents. Archives de Pédiatrie [Internet]. 2022 [citado 22 de junio de 2022]; 29(1): 44-50. Disponible: <https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=8d1177fb-a2b7-4894-9eff-72b320e1818e%40redis&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=154506453&db=a9h>
30. Ardic A, Erdogan S. The effectiveness of the COPE healthy lifestyles TEEN program: a school-based intervention in middle school adolescents with 12month follow-up. Journal of Advanced Nursing [Internet]. 2017 [citado 22 de junio de 2022]; 73(6): 1377-1389. Disponible: <https://doi.org/10.1111/jan.13217>
31. Wadolowska L, Kostecka M, Kowalkowska J, Jeruszka-Bielak M, Tomaszewska M, Danielewicz A, Hamulka J. Sustainability of a MultiComponent Education Program (ABC of Healthy Eating) after Three Months and Nine Months: The Socioeconomic Context in Improving Nutrition Knowledge in Polish Teenagers. Nutrients [Internet]. 2021 [citado 22 de junio de 2022]; 13(5). Disponible: <https://doi.org/10.3390/nu13051661>
32. Gimeno Tena A, Esteve Clavero A. Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universitat Jaume I. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. 2021 [citado 22 de junio de 2022]; 41(2): 99-106. Disponible: <https://doi.org/10.12873/412gimeno>
33. Zuñiga Jara S, Pizarro Diaz R, Escudero López ME, Honores Marín G. Rendimiento académico universitario y conductas alimentarias. Form. Univ. [Internet]. 2018 [citado 22 de junio de 2022]; 11(2): 57-68. Disponible: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000200057>

34. Fajardo E, Mendez C, Jauregui A. Prevalencia del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en una población de estudiantes de secundaria, Bogotá Colombia. Rev. Fac. Med. [Internet]. 2017 [citado 22 de junio de 2022]; 25(1): 46-57. Disponible: <https://doi.org/10.18359/rmed.2917>
35. Galicia Rodríguez AG, Herrera Gutiérrez SA, Herrera Medrano AM, Acuña Ruiz A, Ayala Aguilera JI, Castro Lugo MP. La relación de hábitos alimentarios, toxicomanías y actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Zacatecas. Acta Universitaria [Internet]. 2022 [citado 22 de junio de 2022]; 32, e3254. Disponible: <http://doi.org/10.15174.au.2022.3254>
36. Garden EM, Pallan M, Clarke J, Griffin T, Hurley K, Lancashire E, Sitch AJ, Passmore S, Adab P. Relationship between primary school healthy eating and physical activity promoting environments and children's dietary intake, physical activity and weight status: A longitudinal study in the West Midlands, UK. BMJ Open [Internet]. 2020 [citado 22 de junio de 2022]; 10. Disponible: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040833>
37. Sharif Ishak SIZ, Chin YS, Mohd Taib, MN, Mohd Shariff Z. Malaysian adolescents' perceptions of healthy eating: A qualitative study. Public Health Nutrition [Internet]. 2020 [citado 22 de junio de 2022]; 23(8): 1440-1449. Disponible: <https://doi.org/10.1017/S1368980019003677>
38. Mohammadi S, Su TT, Papadaki A, Jalaludin MY, Dahlui M, Mohamed MNA, et al. Perceptions of eating practices and physical activity among Malaysian adolescents in secondary schools: A qualitative study with multistakeholders. Public Health Nutrition [Internet]. 2021 [citado 22 de junio de 2022]; 24(8): 2275-2285. Disponible: <https://doi.org/10.1017/S1368980020002293>

ANEXOS

ANEXOS: 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación Del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Metodología
<p>Problema general: ¿Qué relación existe entre la situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022?</p> <p>Problema específico: ¿Cuál es la situación nutricional en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022.</p> <p>Objetivo específico: Identificar la situación nutricional en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022.</p>	<p>Hipótesis general: La relación entre situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario.</p> <p>Hipótesis específica: La situación nutricional en la Institución Educativa Secundario</p> <p>Los hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario</p>	<p>Variable: Situación Nutricional Hábitos Alimenticios</p> <p>Indicadores: Sexo Edad Conocimientos Previos Estilos de Vida saludable</p>	<p>Tipo de investigación cuantitativo, por su finalidad es aplicada. Diseño de investigación no experimental.</p>

<p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022?</p>	<p>Identificar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022.</p>	<p>La relación entre la situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario.</p>		
<p>¿Cuál es la relación entre la situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022?</p>	<p>Conocer la relación entre la situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022.</p>			

ANEXOS: 2

VARIABLE	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN
Situación Nutricional	<ul style="list-style-type: none"> ● Talla en centímetro ● Peso en gramos ● Índice de masa corporal 	Estado: Bajo Peso Normal Sobrepeso Obesidad	Ordinal
Hábitos Alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> ● Tipos de alimentos consumidos en desayuno, almuerzo y cena. ● Tipos de bebidas, desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. ● Ambiente y lugar donde desayuno, almuerzo y cena ● Promedio de líquidos que ingiere al día. 	Adecuado (Puntaje mayor a 10 puntos) Inadecuado (Puntaje menor 9 puntos)	Ordinal

ANEXO 3

CARTA N°111-2022



Los Olivos, 13 de setiembre de 2022

CARTA N.º 111-2022-INV-EP/ENF.UCV-LIMA

Sr. Prof.
Moisés Barcayola Rojas
Director del Colegio Augusto B. Leguía
Puente Piedra
Presente. -



Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar la autorización a fin de que los estudiantes **Chávez Riveros Luisa Antonella** y **López Tarazona Angela Mitagros** del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada: **"Situación nutricional y hábitos alimenticios en el Colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022."** Institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo – Filial Lima

c/c: Archivo.

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....
.....Identificado con número de DNI autorizo a
.....
..... estudiante del Del Colegio
Augusto B. Leguía. Para que pueda participar en la evaluación, acerca de la “Situación
nutricional y hábitos alimenticios”.

Dicha evaluación se llevará a cabo dentro de las instalaciones de la institución
educativa. Así mismo, se aplicará un cuestionario y se realizare el control de
peso y talla a cada uno de las estudiantes. Con la finalidad de obtener
resultados relacionados a la “Situación nutricional y hábitos alimenticios”.

.....

Firma del apoderado

ANEXO 5

CUESTIONARIO VIRTUAL



Situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022

Buenas Tardes, somos egresadas de la Universidad Cesar Vallejo de la facultad de Enfermería, perteneciente a la Escuela de Enfermería. Les saludamos y pedimos su colaboración, para el desarrollo de esta encuesta dirigida hacia ustedes. La siguiente encuesta tiene carácter de seriedad, y cada una de las respuestas que nos brinden estará bajo estricto anonimato.

¡Muchas Gracias!

I. DATOS GENERALES

Marque la alternativa que considere correcta.

Solo tiene una opción para marcar la respuesta que usted considere.

SEXO

- VARÓN
- MUJER

Distrito de Procedencia

- Puente Piedra
- Carabaylo
- Ancón
- Los Olivos

II. HABITOS ALIMENTICIOS

1. ¿Cuál es el tipo de desayuno que consumes?

- Cereales, papas fritas
- Galletas, Frugos, Yogurt
- Frutas, verduras, Pancakes

2. ¿Durante la media mañana que alimentos consumes?

- Piqueos, Nachos, Tortis, Cuates
- Comida
- Frutas

3. ¿Qué alimentos consumes en el almuerzo?

- Golosinas, Pollo Broster, Hamburguesa
- Frutas, Verduras
- Menstras, sopas, mariscos

4. ¿Durante la media tarde que alimentos consumes?

- Piqueos, Nachos, Tortis
- Comida
- Frutas

5. ¿En la cena que tipo de alimentos ingieres?

- Similar al menú
- Algún postre o fruta
- Carnes, Frituras

6. ¿Cuáles son las bebidas que consumes durante el desayuno?

- Refrescos, Gaseosa
- Infusiones
- Jugos, Leche, Yogurt

7. ¿Qué bebidas tomas durante el almuerzo?

- Refrescos, Gaseosa
- Infusiones
- Frutas, jugos

8. ¿Cuál es la bebida que tomas durante la cena?

- Refrescos, Gaseosa
- Infusiones
- Jugos, Leche, Yogurt

9. ¿Cuál es el lugar donde desayunas?

- En lugares ambulantes
- Restaurante
- Casa

10. ¿Cuál es el lugar donde almuerzas?

- En lugares ambulantes
- Colegio, Restaurante
- Casa

11. ¿Cuál es el lugar donde cenas?

- En lugares ambulantes
- Restaurante
- Casa

12. ¿Cuánto es el promedio de líquidos que consume al día?

- Medio litro
- 1 litro o 1,5 litros
- Mas de 2 litros

13. ¿Cuánto tiempo dedicas a la ingesta de tus alimentos?

- Menos de 10 minutos
- Entre 15 a 20 minutos
- Mas de 30 minutos

Enviar

Borrar formulario

Preguntas Respuestas **105** Configuración



Situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022

Buenas Tardes, somos egresadas de la Universidad Cesar Vallejo de la facultad de Enfermería, perteneciente a la Escuela de Enfermería. Les saludamos y pedimos su colaboración, para el desarrollo de esta encuesta dirigido hacia ustedes. La siguiente encuesta tiene carácter de seriedad, y cada una de las respuestas que nos brinden estará bajo estricto anonimato.

¡Muchas Gracias!

ANEXO 6

CUESTIONARIO VIRUAL N° 2



Situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022

II. DATOS GENERALES

Buenas Tardes, somos egresadas de la Universidad Cesar Vallejo de la facultad de Enfermería, perteneciente a la Escuela de Enfermería. Les saludamos y pedimos su colaboración, para el desarrollo de esta encuesta dirigido hacia ustedes. La siguiente encuesta tiene carácter de seriedad, y cada una de las respuestas que nos brinden estará bajo estricto anonimato.

¡Muchas Gracias!

SEXO *

- FEMENINO
 MASCULINO

PESO

Tu respuesta

TALLA

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario



Situación nutricional y hábitos alimenticios en la Institución Educativa Secundario Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022

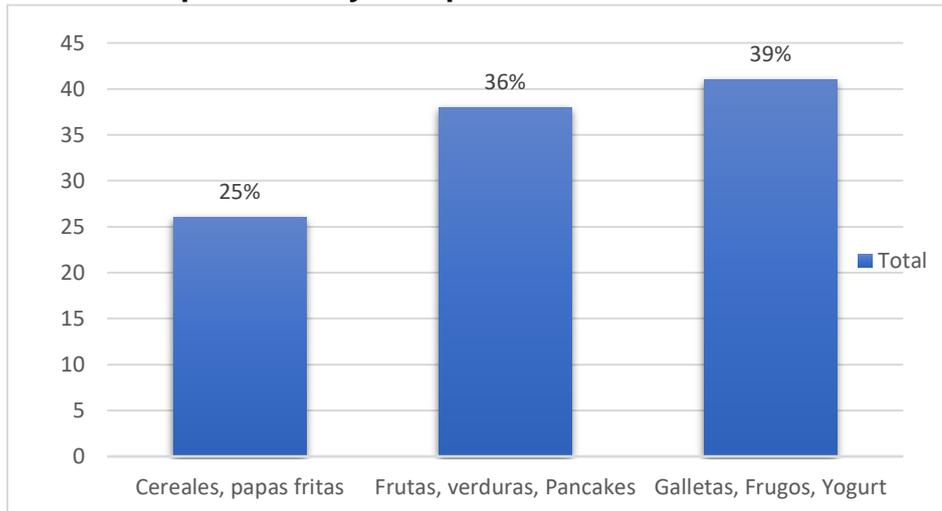
II. DATOS GENERALES

Buenas Tardes, somos egresadas de la Universidad Cesar Vallejo de la facultad de Enfermería, perteneciente a la Escuela de Enfermería. Les saludamos y pedimos su colaboración, para el desarrollo de esta encuesta dirigido hacia ustedes. La siguiente encuesta tiene carácter de seriedad, y cada una de las respuestas que nos brinden estará bajo estricto anonimato.

¡Muchas Gracias!

ANEXO 8

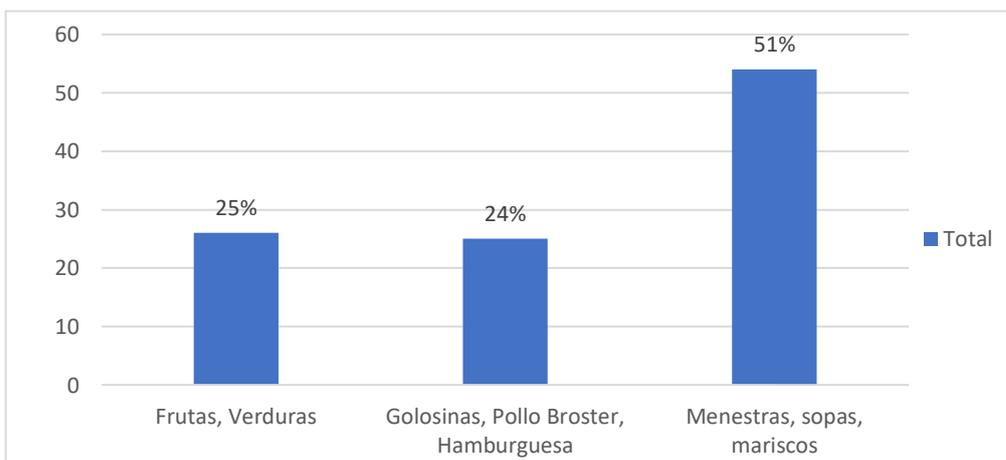
TABLA 1 Tipo de desayuno que consumen los adolescentes



FUENTE: Elaboración propia

Según el tipo de desayuno que consumen los adolescentes se encontró que el 39% de adolescentes el tipo de desayuno que consumen son galletas, frugos, Yogurt; el 36% consumen frutas, verduras, pancakes; finalmente el 25% indico que consumen cereales, papas fritas.

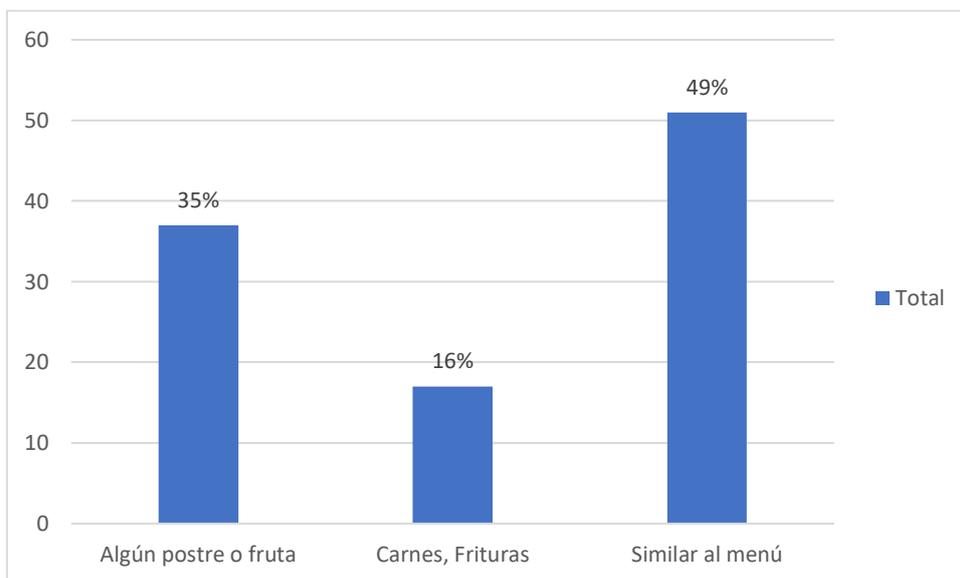
TABLA 2 Tipo de almuerzo que consumen los estudiantes



FUENTE: Elaboración propia

Según el tipo de almuerzo que consumen los estudiantes se identifica que el 51% consume menestras, sopas, mariscos en el almuerzo, 25 %frutas, verduras, y finalmente el 24%, Golosinas, pollo Broster, hamburguesa.

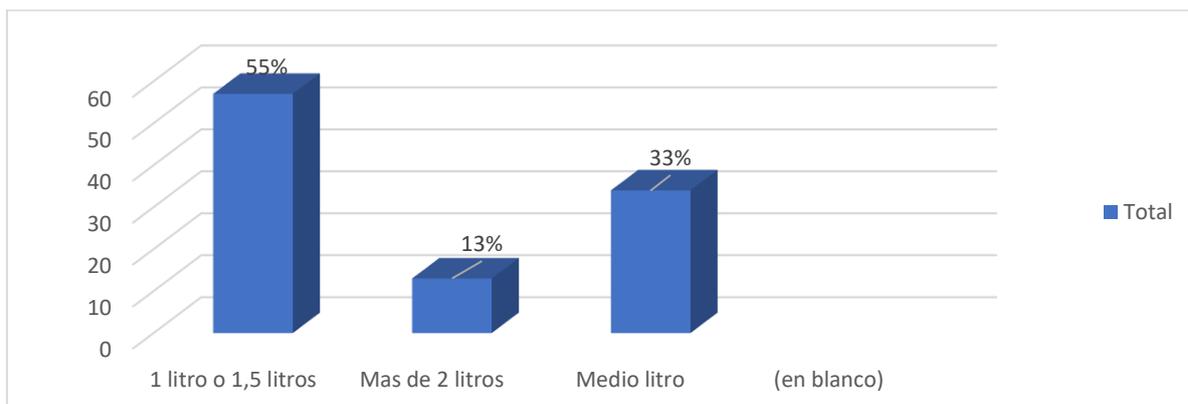
TABLA 3 Tipo de cena que consumen los alumnos



FUENTE: Elaboración propia

Según el tipo de cena que consumen los alumnos, se observa que el 49% en la cena ingiere comidas similares al menú, el 35% consume algún postre o fruta y el 16% carnes, frituras.

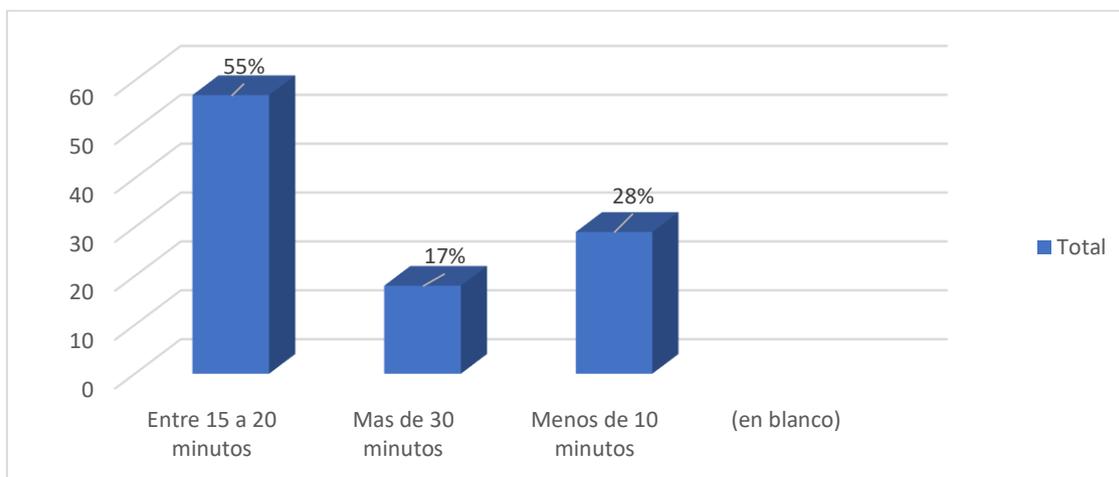
TABLA 4 Cantidad de bebida que consumen los estudiantes



FUENTE: Elaboración propia

Según el tipo de bebidas que consumen los estudiantes, que un 55% bebe 1 litro o 1,5 de litro de agua al día, un 33% solo consume ½ litro de agua al día y finalmente el 13% toma más de 2 litros de agua al día.

TABLA 5 Tiempo que dedican al consumo de sus alimentos



FUENTE: Elaboración propia

Según los resultados obtenidos un 55% le dedica entre 15 minutos a 20 minutos a la ingesta de sus alimentos, de tal manera un 22% le dedica 10 minutos al consumo de sus comidas y finalmente un 17% dedica 30 minutos de tiempo en la ingesta de alimentos.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ALFARO QUEZADA DIMNA ZOILA, 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: "Situación nutricional y hábitos alimenticios en el colegio Secundario Emblemático Augusto B. Leguía, Puente Piedra 2022", cuyos autores son CHAVEZ RIVEROS LUISA ANTONELLA, LOPEZ TARAZONA ANGELA MILAGROS, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 11.00%, 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
ALFARO QUEZADA DIMNA ZOILA DNI: 08448344 ORCID: 0000-0002-6669-5867	Firmado electrónicamente por: DALFAROQ el 10-12- 2022 10:46:41

Código documento Trilce: TRI - 0466349