



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037
Gran Amauta, 2023

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

AUTORAS:

Aguilar Año, Alanis Alexandra (orcid.org/0000-0002-1952-1776)
Arrascue Arbildo, Alida Beatriz (orcid.org/0000-0001-7307-5618)

ASESORA:

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

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades No Transmisibles

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2023

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, quienes han sido mi fuente inagotable de amor, apoyo y sabiduría a lo largo de este camino académico. Su constante aliento y sacrificio han sido el pilar fundamental que me ha impulsado a alcanzar este logro. A mi mejor amiga Jimena Nicoll Salazar Pineda, por su comprensión, ánimo y complicidad durante este arduo trayecto. A mis profesores y mentores, por su guía experta y paciencia infinita. A todos aquellos que de alguna manera han contribuido en mi formación, gracias por ser parte fundamental en esta travesía hacia la culminación de este proyecto. Este logro es también suyo.

AGRADECIMIENTO

"En este momento crucial, deseamos expresar nuestro más sincero agradecimiento a quienes fueron parte fundamental en la realización de este trabajo. A la Dra. Alfaro Quezada Dimna Zoila, la cual tiene nuestra profunda gratitud por su orientación experta, paciencia y apoyo continuo. Sus conocimientos y dedicación fueron esenciales para enriquecer este trabajo. A nuestras familias, las cuales agradecemos su incondicional apoyo, paciencia y amor, que fueron nuestra mayor motivación. A nuestras amistades, gracias por estar presentes con ánimo y comprensión en los momentos desafiantes. A todas las personas que contribuyeron con ideas, consejos o aliento, les estamos profundamente agradecidas. Este logro es fruto del apoyo y la contribución de cada uno de ustedes, dejando una huella indeleble en este proyecto y en nuestra trayectoria académica. ¡Gracias de todo corazón!"

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS.....	v
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	10
3.1. Tipo y diseño de investigación	10
3.2. Variables y operacionalización	10
3.3. Población, muestra y muestreo	11
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	11
3.5. Procedimientos	12
3.6. Análisis de Datos	12
3.7. Aspectos éticos.....	12
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSIÓN.....	16
VI. CONCLUSIONES.....	18
VII. RECOMENDACIONES	19
REFERENCIAS.....	20
ANEXOS	25

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023	14
Tabla 2: Hábitos alimenticios según la familia en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023	14
Tabla 3: Hábitos alimenticios según el ambiente social en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023	15
Tabla 4: Hábitos alimenticios según la escuela en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023	15

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1: Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023	81
Gráfico 2: Hábitos alimenticios según la familia en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023	41
Gráfico 3: Hábitos alimenticios según el ambiente social en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023	92
Gráfico 4: Hábitos alimenticios según la escuela en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023	9

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo determinar los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023. La metodología de investigación se basa en un diseño no experimental descriptiva, tipo básica, de enfoque cuantitativo y corte transversal, donde la población fue de 100 adolescentes de 14 a 17 años. Como instrumento de recolección de datos se utilizó un cuestionario de 15 ítems sobre hábitos alimenticios dividido en 3 dimensiones: familia, ambiente social, y escuela. Como resultados se obtuvo que en los adolescentes predomina hábitos alimenticios medianamente saludable con un 74.51% de los adolescentes de 14 a 17 años, seguido de hábitos alimenticios no saludables con 13.73%, y al final hábitos alimenticios saludables solo con un 11.76%. Asimismo, se tuvo que prevalecieron hábitos alimenticios medianamente saludable según la dimensión familia con un 62.75% de los adolescentes de 14 a 17 años, seguido de hábitos alimenticios saludables con 28.43%, y al final hábitos alimenticios no saludables con el 8.82%. Además, sobresale los hábitos alimenticios medianamente saludable según la dimensión ambiente social con un 65.69% de los adolescentes de 14 a 17 años, seguido hábitos alimenticios no saludables con 23.53%, y al final hábitos alimenticios saludables solo con un 10.78%. Finalmente, la mayoría presentó hábitos alimenticios no saludables según la dimensión escuela con un 50.98% de los adolescentes de 14 a 17 años, seguido de los hábitos alimenticios medianamente saludable con 41.18%, y al final hábitos alimenticios saludables solo con un 7.84%. Se concluye que en los adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta predominaron hábitos alimenticios medianamente saludable.

Palabras clave: *Hábitos alimenticios, adolescentes, familia, ambiente social, escuela.*

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the eating habits of adolescents between 14 and 17 years of age at the I.E. 3037 Gran Amauta, 2023. The research methodology is based on a non-experimental descriptive design, basic type, quantitative approach and cross-sectional, where the population was 100 adolescents aged 14 to 17 years. The data collection instrument used was a 15-item questionnaire on eating habits divided into 3 dimensions: family, social environment, and school. The results showed that among adolescents, moderately healthy eating habits predominated with 74.51% of adolescents aged 14 to 17 years, followed by unhealthy eating habits with 13.73%, and finally healthy eating habits with only 11.76%. Likewise, moderately healthy eating habits prevailed according to the family dimension with 62.75% of adolescents aged 14 to 17 years, followed by healthy eating habits with 28.43%, and unhealthy eating habits at the end with 8.82%. In addition, moderately healthy eating habits stood out according to the social environment dimension with 65.69% of adolescents aged 14 to 17 years, followed by unhealthy eating habits with 23.53%, and finally healthy eating habits with only 10.78%. Finally, the majority presented unhealthy eating habits according to the school dimension with 50.98% of adolescents aged 14 to 17 years, followed by moderately healthy eating habits with 41.18%, and at the end healthy eating habits only with 7.84%. It is concluded that among adolescents between 14 and 17 years of age in the school 3037 Gran Amauta, moderately healthy eating habits predominated.

Keywords: *Eating habits, adolescents, family, social environment, school.*

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la alimentación saludable resulta una temática fundamental en los adolescentes debido al aumento y persistencia de enfermedades relacionadas con un inapropiado régimen alimenticio y estilo de vida. En la etapa de adolescente, los hábitos alimenticios adquiridos juegan un rol relevante en la comodidad física y la salud mental durante esta etapa. Por estos motivos resulta importante identificar qué factores determinantes llegan a influir los hábitos alimenticios en esta etapa entre 14 a 17 años, con el propósito de intervenir de forma efectiva y promover desde una edad temprana una alimentación saludable. ¹

La realidad problemática presentada asociada con las prácticas alimenticias resulta alarmante. El estilo de vida actual, la disposición de alimentos ultra procesados, las propagandas masivas de productos no saludables y carencia de conocimiento sobre nutricional permiten contribuir el incremento del predominio del sobrepeso y otras enfermedades no transmisibles asociadas con la alimentación en esta población. Asimismo, se contempla una inclinación a la reducción del consumo de hortalizas y alimentos naturales, e incremento de la ingesta de comidas no nutritivas debido a que contienen una cantidad elevada de grasas saturadas, sodio y azúcares. ²

Los hábitos alimenticios a nivel mundial están lejos de ser saludables y no han mejorado durante los últimos 10 años. El consumo de frutas y verduras todavía está aproximadamente abajo del 50% de nivel requerido de cinco porciones por día que resulta saludable, y el consumo de legumbres y nueces se encuentra aproximadamente un 66% abajo de las dos porciones requeridas diarias. Por el contrario, el consumo de carnes rojas y procesadas ha aumentado y casi quintuplica la cantidad máxima de una ración por semana, así como incrementa el consumo de bebidas azucaradas, que no se debe ingerir ninguna cantidad. Por todo esto, ninguna región presenta los requerimientos de dietas y hábitos alimenticios saludables, lo cual genera la necesidad de abordar estos buenos hábitos para garantizar un futuro saludable para las personas y el planeta. ³

Existe cierta falta de concienciación sobre los hábitos alimenticios, y a su vez las personas cada vez son más consciente y preocupados por la nutrición y como esta

se relaciona con buena salud, y no tenerla implica un mal estado nutricional como el sobrepeso y obesidad. En la Unión Europea, España es uno de los países con estas condiciones nutricionales, donde el 40% de los niños y adolescentes tienen obesidad y sobrepeso. Asimismo, estos porcentajes han ido en aumento durante las últimas décadas. ⁴

En relación a América Latina y el Caribe, a finales del siglo XX un 14,7% de la población carecía de alimentos necesarios para tener buena salud. Para el año 2014 este porcentaje cayó a 5,5%, no obstante, en el 2019 subió al 7,4%, mostrando un escenario complejo de alimentación no saludable de los países latinoamericanos, provocando un aumento de la desnutrición que continúa siendo una problemática en esta región. ⁵

Un estudio realizado en México señaló que los adolescentes de preparatoria tienen conocimiento de los hábitos alimenticios saludables, sin embargo, no son puestos en práctica debido a ciertos factores como el tiempo de estudio que realizan, además de no presentar una disponibilidad para consumirlos, señalando el 91.3% que tienen que recurrir a las comidas rápidas y procesadas para su alimentación. ⁶

Asimismo, los adolescentes son especialmente irascible a incidencias externas y contextuales que moldean su elección de alimentos. Asimismo, los investigadores indican que las pautas alimentarias en estas edades suelen tener una influencia por razones sociales, culturales, económicos y psicológicos. Por ejemplo, las amistades, propaganda de alimentos, tener alternativas de alimentos saludables y la educación nutricional son aspectos clave que influyen en la elección alimenticia de los adolescentes. ⁷

Esta problemática perjudica la salud personal de cada adolescente, y también presenta efecto en aspectos sociales y económicos. Los costos necesarios en medicamentos para enfermedades asociadas a la mala alimentación resultan un peso significativo para el sistema de salud, además de las consecuencias que se presentan en los estilos de vida de adolescentes y sus familias. ^{8,9}

Ante esto, resultó relevante investigar el diverso régimen alimentario de los adolescentes de 14 a 17 años desde un enfoque cuantitativo. Por lo tanto, la formulación del problema de investigación se centra en generar una respuesta a la

interrogante: ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta 2023? Asimismo, se plantea los siguientes problemas específicos: ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en la familia en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023 ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en el ambiente social en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023 ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en la escuela en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023?

Esta investigación permitió obtener datos objetivos y estadísticamente significativos que contribuirán a comprender la magnitud del problema y a identificar los factores clave que influyen en los hábitos alimenticios de esta población. Asimismo, proporcionará información relevante para la realización de intervenciones efectivas, tanto a nivel individual como comunitario de acuerdo con el diseño y las distintas técnicas a ejecutar.

La justificación de este estudio en cuanto a lo teórico reside en la importancia de desarrollar conocimiento científico sólido que contribuya a abordar y prevenir la problemática de los hábitos alimenticios poco saludables en los adolescentes. Respecto a la justificación práctica, se busca promover prácticas de enfermería que ayuden a promover hábitos alimenticios saludable en la adolescencia. Y respecto a la justificación metodológica, se pretende realizar este estudio por medio de un instrumento validado que aporte nuevas herramientas en la búsqueda de los hábitos alimenticios saludables en los adolescentes.

El objetivo general de este estudio es determinar los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023. Asimismo, se plantea los siguientes objetivos específicos: Determinar los hábitos alimenticios respecto en la familia en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023; determinar los hábitos alimenticios en el ambiente social en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023; y determinar los hábitos alimenticios en la escuela en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Existe gran cantidad de estudios que profundizan los diversos hábitos alimenticios en adolescentes. Por ejemplo, en el ámbito nacional, el estudio realizado por Ruiz en 2020 tuvo como objetivo identificar los hábitos alimenticios en adolescentes de un colegio de Santa Anita. Fue una investigación cuantitativa de diseño no experimental y descriptiva, donde participaron 49 alumnos de secundaria. Como resultados obtuvo que el 33.67% de adolescentes manifestaron hábitos de alimentos de alto nivel, y un 11.56% eran de bajo nivel, los cuales consumían comida chatarra. Concluyó que en los adolescentes de segundo año predomina los hábitos alimenticios de mediano y bajo nivel. ¹⁰

Ticse en 2023 publicó su estudio en las prácticas alimenticias familiares en estudiantes en medio de la pandemia del año 2020 en un colegio de Carabayllo lo cual se constató que el 67.6% de las familias manifestaban patrones alimenticios medianamente saludables en los años del COVID- 19, donde el 57,7% consumía diariamente alimentos procesados (embutidos), 43.7% alimentos ultra procesados (precocidos), 40.8% consumía diario gaseosas, 49.3% los dulces, y el 42,3% snack salados; hábitos que pone en alerta sobre la protección de la salud en el medio familiar, particularmente en la alimentación del escolar. ¹¹

Castillo y Correa en 2020 tuvieron como objetivos identificar los hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en adolescentes de un colegio en Trujillo. Fue una investigación básica, descriptiva, donde participaron 270 adolescentes de nivel secundaria. Como resultados mostraron que el 56% mantenía hábitos alimentarios medianamente saludable y en el 44% restantes no saludable. Respecto a la actividad física el 46% practicaban actividades físicas de manera regular, el 44% eran leves, únicamente el 10% realizaban están actividades de forma continua. Respecto al estado nutricional el 75% tenían un nivel normal, 18% presentaban delgadez, y un 7% tenía sobrepeso. Concluyeron que los hábitos alimentarios y la actividad física guardan relación con el estado nutricional de los adolescentes. ¹²

Peralta en 2022 planteó como finalidad identificar los hábitos alimentarios y el sobrepeso en adolescentes de un colegio en Chepén. Fue un estudio no

experimental, básico, descriptiva, donde participaron 175 adolescentes. Los resultados mostraron que un 25% tenían hábitos alimenticios saludables, 41% medianamente saludable y 34% de no saludable. Asimismo, el 45% presentó sobrepeso y 55% tenían un estado nutricional normal. Concluyó los hábitos alimentarios están relacionado con el sobrepeso en los adolescentes. ¹³

Ruiton en 2020 tuvo como objetivo identificar los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana. Desarrolló un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, donde participaron 120 escolares de secundaria. Los resultados mostraron que el 66.7% tenían hábitos alimenticios no saludables, por otro lado, el 30.8% tenía sobrepeso, y 14.2% obesidad. Concluyeron que los bajos niveles de hábitos alimenticios guarda relación con el sobrepeso en adolescentes. ¹⁴

En el ámbito internacional, Vilugrón et al en 2020 en Chile planteó como objetivo identificar los hábitos alimenticios de adolescentes chilenos. Fue un estudio no experimental, transversal, donde participaron 550 adolescentes de Valparaíso. Los resultados encontrados fueron que los alimentos con mayor ingesta adecuada fueron la comida rápida (88,7%), seguida de la fruta (64,5%) y los refrescos (47,1%). Menos del 30% afirmó cumplir las recomendaciones de productos lácteos, verduras y agua. Sólo el 9,3% reportó comer pescado dos o más veces por semana, y el 42,2% lo desayunaba todos los días. Concluyeron que los adolescentes presentan hábitos alimentarios de bajo nivel y la obesidad, que tiene un efecto negativo en la calidad de vida relacionada con la salud de los adolescentes. ¹⁵

Pupiales en 2022 en Ecuador planteó como investigación identificar los hábitos alimentarios y actividad física en los adolescentes de la ciudad de Ibarra. Fue una pesquisa descriptiva, cuantitativa y transversal, donde participaron 145 adolescentes. Los resultados mostraron que el 52,41% eran mujeres, el 77,24%, comía de 3 a 4 veces por día, el 74,48%, se alimenta en casa, el tipo de plato preferido es frito, el 23,44% añaden azúcar extra en sus alimentos; el 33,11% toma entre 3 a 4 vasos de agua diaria. Concluyó que los adolescentes presentaron unos hábitos alimenticios de bajo nivel y poca actividad física baja en ambos sexos. ¹⁶

Flores y Guamán en 2022 en Ecuador tuvieron como objetivo general determinar los hábitos alimentarios en la actividad física de estudiantes en un centro educativo en Cotopaxi. Fue una investigación no experimental, descriptiva, transversal, donde participaron 259 estudiantes. Los resultados identificaron que únicamente el 5.6% de los participantes presentaban hábitos alimenticios saludables, 46% medianamente saludable, y el 29.50% no saludable con falta de actividad física. Concluyeron que gran parte de los estudiantes tenían bajos niveles de hábitos alimenticios relacionados con la falta de actividad física. ¹⁷

Guerrero en 2019 en Argentina planteó como objetivo identificar los hábitos alimenticios en estudiantes de una institución educativa en Santa Fe. Fue una investigación descriptiva, transversal, donde participaron 90 adolescentes que desarrollaron una encuesta para determinar sus hábitos alimentarios, además de conocer si presentan sobrepeso u obesidad. Los resultados mostraron que el 55.4% presentaron hábitos alimenticios no saludables teniendo una mala percepción de su imagen, mientras que el 55.9% tenían hábitos alimenticios no saludables sin una mala percepción de su imagen. Concluyeron que los adolescentes presentan en su mayoría hábitos alimenticios no saludables. ¹⁸

Catalá et al en 2023 en Cuba tuvieron como finalidad identificar los malos hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa en el municipio Pinar del Rio. Desarrollaron un estudio no experimental, transversal, donde participaron 73 adolescentes. Los resultados mostraron que el 35,6% de adolescentes tenían sobrepeso u obesidad. Además, el 23,3% de adolescentes dejaban de desayunar, 63,3% no comía seguidamente frutas, 37,0% verduras, 90,4% pescado, el 43,8 % ingería embutidos con frecuencia, y el 37% comida chatarra. Concluyeron que los adolescentes presentaron malos hábitos alimenticios, donde el sobrepeso y la obesidad afectó a casi la tercera parte. ¹⁹

Respecto a las bases teóricas, la teoría de enfermería para este estudio fue el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, debido a que es una teoría motivada por el deseo de incrementar el bienestar y optimizar la capacidad para desarrollar una salud idónea. Por lo tanto, en un modelo que fomenta buenos hábitos alimenticios, inculcando los estilos de vida saludable. ²⁰

El hábito se define como una forma personal que se destaca por su frecuencia, concentrado a lo personal. Respecto al campo de antropología el hábito es la parte más cercana al comportamiento alimentario, donde se desarrolla de prácticas y se influye por las costumbres. Los hábitos alimentarios se adquieren con las vivencias, lo que influye en la alimentación de cada día. Es decir, un hábito se puede definir como el modo que uno se comporta por lo adquirido en la práctica frecuentemente de un acto. ¹⁵

Además, los hábitos alimentarios son los procesos mediante los cuales una persona elige los alimentos en relación con la disponibilidad y el conocimiento de su alrededor, que al mismo tiempo están influenciados por causas socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos. En general lo define como un conjunto de conductas y comportamientos grupales, que determinan la forma de elegir, cocinar y comer determinados alimentos, que deben poseer con una cantidad nutricional que otorgue al organismo energías suficientes para desarrollar las actividades cada día. ²¹

Asimismo, estos hábitos resaltan por los alimentos consumidos de mayor constancia, teniendo en cuenta las razones por las que se hace. Esto permite que los alimentos tengan un rol primordial en la dieta de cada persona, así como en el proceso no voluntario de nutrición y con el accionar seguro en la alimentación presentando una visión holística. Cabe resaltar que hay dos formas de poder abordar científicamente los hábitos alimenticios, donde estos se consigue estudiar mediante métodos pragmáticos, lo que significa que el estudio de los hábitos alimenticios relacionado a conceptos biológicos, ecológicos, económicos y de política. Y además por métodos cognitivos, en los cuales los hábitos alimenticios transmiten valores, creencias, símbolos y costumbres. ²²

Los hábitos se adquieren principalmente cada vez que uno crece, que concuerda con la etapa escolar. Por tanto, este proceso se considera vital para establecer cimientos sólidos en la salud, la educación y la vida. Implementar hábitos de alimentación saludable es vital en la etapa de aprendizaje y éxito académico. ²³

Los hábitos alimenticios guardan relación con el modelo y teoría propuesta por Nola Pender, ya que se visualiza en concebir promocionar la salud, que se define como

esas actividades hechas para desarrollar recursos con el fin de mantener o intensificar el bienestar en cada persona. Esto logran conllevar a tener buenos hábitos alimenticios con un régimen de consumo de alimentos nutritivos, y restringir de aquellos que no lo son. ²⁴

Todo alimento que se consume tiene un efecto en el organismo, dependiendo cual se ingiera puede ser de forma positiva o negativa. Los hábitos alimenticios saludables resultan importantes ya que estos, por medio de diversos procesos metabólicos internos, logran brindar y mantener una buena salud y genera un efecto en la operatividad del sistema nervioso, aportando un incremento para el rendimiento cognitivo. ²⁵

Los buenos hábitos se adquieren en esencia a medida que una persona crece, que en los adolescentes está de la mano con su etapa escolar. Esto significa que esta etapa es primordial para establecer bases sólidas para que un adolescente tenga buena salud. Por esto, poseer hábitos alimentarios saludables resulta importante para una buena calidad de vida y desarrollo académico. ²⁶

Por otro lado, los hábitos alimenticios generan un impacto en la parte psicológica de los adolescentes, ya que la elección de los alimentos se ve influenciada por pensamientos como la autoimagen corporal, las emociones, la valoración de la índole de las comidas o las creencias sobre la alimentación saludable. ²⁷

Los hábitos alimenticios en este estudio presentan 3 dimensiones, como primera es la familia, el primer lugar donde las personas se vinculan por primera vez con la alimentación, lo que genera que cada integrante influya sus alimentos fundamentalmente en los niños y adolescentes. Por esto, los primeros hábitos alimenticios vienen del ámbito familiar generando una costumbre aprendida. ²⁸

La segunda dimensión, el ambiente social, viene a ser un factor que influye en la alimentación de cada individuo por medio de los espacios publicitarios en medios de radiodifusión en todo el entorno social, consiguiendo desplazar las influencias familiares y del colegio, incitando consumir comida chatarra, debido a que los niños resultan más vulnerables a este tipo de publicidad, ya que poco a poco desarrollan y se dejan manipular por material publicitario, donde se busca consumir alimentos sin beneficio nutricional a las personas. ²⁸

Finalmente se tiene la dimensión escuela, lugar donde los adolescentes enfrentan nuevas experiencias con respecto a los hábitos alimenticios, por lo general no tienden a ser saludable pese a que tengan un rol fundamental para enseñar hábitos alimenticios saludables. Por esto, los docentes tienen la responsabilidad de fomentar a los escolares la motivación y propagación de una la alimentación saludable. ²⁸

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La tesis se centró en una investigación de tipo básico ya que su información sirvió para contestar interrogantes que forman parte del conocimiento global, de los estilos de vida.²⁹

A su vez, presentó un diseño no experimental, debido a que se observó y analizará el comportamiento de la variable en los adolescentes sin influir en estas.³⁰

Asimismo, el nivel fue descriptivo, ya que se especificó las características primordiales de la variable en una muestra tal cual se manifieste.³⁰

También tuvo un enfoque cuantitativo porque se resolverán los objetivos de la investigación mediante datos estandarizados y numéricos por medio de la estadística.³¹

Finalmente fue de corte transversal ya que aportará definiciones relevantes de los participantes, analizando la data en un periodo de tiempo de la muestra predefinida.³²

3.2. Variables y operacionalización

La variable del estudio es Hábitos Alimenticios (ver anexo 2).

Definición conceptual: Son los procesos mediante los cuales una persona elige los alimentos en relación con la disponibilidad y el conocimiento de su alrededor, que al mismo tiempo están influenciados por causas socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.

Definición operacional: Se medirá mediante el instrumento “Hábitos Alimenticios”, desarrollado y validado en Perú por Karin Paiva Llave (2021).

Dimensiones: Familia, Ambiente social, Escuela.

3.3. Población, muestra y muestreo

La población del estudio está comprendida por 200 adolescentes que cursan el 3er, 4to y 5to grado de secundaria de manera presencial en la I.E. 3037 Gran Amauta.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes entre 14 a 17 años.
- Adolescentes que pertenezcan a la I.E. 3037 Gran Amauta nivel secundaria
- Adolescentes que cuenten con la autorización de sus padres.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no deseen participar del estudio.
- Estudiantes que no asisten regularmente al centro educativo

La muestra se conformará según los criterios de inclusión y de exclusión, donde finalmente se evaluó a 102 adolescentes. ³³

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

El estudio tendrá como técnica la encuesta, y como instrumento un cuestionario para la variable Hábitos Alimenticios. (ver anexo 3)

El instrumento es de la autora Karin Paiva Llave elaborado en el año 2021, el cual contiene 15 preguntas con respuestas formuladas en escala de Likert. Las preguntas están divididas en 3 dimensiones: la dimensión familia (4 preguntas), donde los puntajes por pregunta son 2 (frecuentemente), 1 (a veces) y 0 (nunca); la dimensión ambiente social (5 preguntas), donde los puntajes por pregunta son 0 (frecuentemente), 1 (a veces) y 2 (nunca); y la dimensión escuela (6 preguntas), donde los puntajes por pregunta son 2 (frecuentemente), 1 (a veces) y 0 (nunca). ²⁸

La validación del instrumento fue realizada por la autora original, donde para validar el cuestionario se sometió al juicio de 3 expertos ²³. Por otro lado, la confiabilidad fue realizada por las autoras de este estudio mediante la prueba por Alfa de Cronbach, arrojando un valor de 0.784 (ver anexo 4).

3.5. Procedimientos

Como primer paso, se buscará la aprobación del Comité de Ética de la Universidad César Vallejo, luego solicitar al director de la I.E. 3037 Gran Amauta para obtener los datos correspondientes al estudio. Con los permisos aceptados se buscará el consentimiento de los padres para que sus hijos puedan participar del proyecto, informando todos los detalles de este. Finalmente, los adolescentes con el permiso de sus padres recibirán el cuestionario del estudio para su desarrollo, el cual lo desarrollarán en un tiempo máximo de 20 minutos.

3.6. Análisis de Datos

Los datos obtenidos se procesarán en los programas Microsoft Excel 2019 e IBM SPSS 25, para su respectivo análisis estadístico descriptivo en relación con los objetivos de la investigación, empleando tablas y gráficas de frecuencia. ³⁴

3.7. Aspectos éticos

El proyecto de investigación seguirá los siguientes principios éticos:

No maleficencia: El desarrollo del estudio no resultará dañino al adolescente. ³⁵

Beneficencia: El estudio será beneficioso a los adolescentes de la institución educativa, aprendiendo sobre hábitos alimenticios y fidelizando los lazos con el personal de enfermería. ³⁵

Veracidad: Durante el desarrollo del proyecto toda la información brindada será veraz a los adolescentes y padres de familia. ³⁶

Justicia: El estudio se practicará equitativamente para todos los participantes, sin distinción de sexo, raza, o creencias. ³⁷

Autonomía: Cada estudiante decidirá voluntariamente participar o no en el estudio, donde sus padres y ellos mismos autorizarán y firmarán una carta de consentimiento y asentimiento informado respectivamente (ver anexo 5 y 6).

IV. RESULTADOS

Tabla 1: Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023

Hábitos Alimenticios	f (102)	% (100%)
No saludable	14	13.73%
Medianamente saludable	76	74.51%
Saludable	12	11.76%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 1 muestra que un 13.73% presenta hábitos alimenticios no saludables, seguido de medianamente saludable con 74.51%, y al final saludable solo con un 11.76%.

Tabla 2: Hábitos alimenticios según la familia en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023

Hábitos alimenticios según Dimensión Familia	f (102)	% (100%)
No saludable	9	8.82%
Medianamente saludable	64	62.75%
Saludable	29	28.43%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 2 muestra que un 8.82% de adolescentes presentan hábitos alimenticios no saludables según la dimensión familia, seguido del medianamente saludable con 62.75%, y saludable de 28.43%.

Tabla 3: Hábitos alimenticios según el ambiente social en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023

Dimensión Ambiente Social	f (102)	% (100%)
No saludable	24	23.53%
Medianamente saludable	67	65.69%
Saludable	11	10.78%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 3 muestra que el 23.53% de adolescentes presenta hábitos alimenticios no saludables según la dimensión ambiente social, seguido del medianamente saludable con 65.69%, y al final saludable solo con un 10.78%.

Tabla 4: Hábitos alimenticios según la escuela en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023

Dimensión Escuela	f (102)	% (100%)
No saludable	52	50.98%
Medianamente saludable	42	41.18%
Saludable	8	7.84%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4 muestra que la mayoría presentó hábitos alimenticios no saludable según la dimensión escuela con un 50.98% de los adolescentes de 14 a 17 años, seguido del medianamente saludable con 41.18%, y al final saludable solo con un 7.84%.

V. DISCUSIÓN

Respecto al objetivo general, los niveles de hábitos alimenticios en general prevalecen en ser medianamente saludables (74.51%), y una minoría posee hábitos alimenticios saludables (11.76%), similar al estudio de Vuligrón ¹⁵, donde se observó que los adolescentes consumían escasos alimentos con un buen contenido de proteínas, vitaminas y minerales, que resultan indispensables para su crecimiento y desarrollo. Asimismo, Ruiz ¹⁰ encontró que los estudiantes de secundaria de un colegio en Santa Anita presentaron su mayoría entre hábitos alimenticios medianamente saludable, consumiendo alimentos procesados con alto contenido de azúcares y grasa. Alba et al ²⁵ señalaron que los alimentos generan un impacto en el organismo, por eso es importante reconocer cuales son beneficios para el adolescente en su desarrollo. Asimismo, una mala salud nutricional logra influir en el estado mental de las personas. Es así que Guerrero ¹⁸ comenta en su estudio que una mala alimentación de los adolescentes se ve reflejado en su estado nutricional, lo que afecta su la percepción de su imagen ante los demás, experimentando niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Respecto al primer objetivo específico, se observó que la mayoría de adolescentes presentaron hábitos alimenticios medianamente saludables respecto a la dimensión familia (62.75%), y seguido de hábitos saludables (28.43%). En el estudio de Catalá ¹⁹ indica que estos hábitos alimenticios vienen de la propia experiencia y costumbres provenientes del hogar, la cual tiene una alta influencia en el adolescente desde su infancia, por ello, el comportamiento de sus hábitos alimenticios en el hogar se verá reflejado en otros entornos de su vida. Pupiales ¹⁶ en su estudio obtuvo resultados similares, donde el 74.48% consumía en casa alimentos fritos, y solo alrededor de la tercera parte tomaba más de 3 vasos de agua al día, provenientes de hábitos alimenticios generados en el hogar, que a su vez afectaron el estado nutricional, ya que su rendimiento físico también fue bajo, realizando poca actividad física al día. Por ello, como señaló Ticse ¹¹ se debe poner en alerta la alimentación en el medio familiar, buscando modificar estos índices de malos hábitos alimenticios que perjudican el estado nutricional del adolescente.

Respecto al segundo objetivo específico, se encontró que la mayoría presentaba hábitos alimenticios medianamente saludable respecto a la dimensión ambiente social (65.69%), seguido de hábitos no saludables (23.53%), similar a los resultados obtenidos por Ticse ¹¹, quien manifiesta en su estudio que los adolescentes que presentan hábitos no saludables suelen consumir diariamente alimentos procesados, golosinas, gaseosas, y distintos productos dulces y salados. Asimismo, Vilugrón ¹⁵ señala que la comida rápida anunciada en la televisión son los alimentos de mayor consumo en los adolescentes y, por el contrario, menos del 30% consume verduras. Ruiz ¹⁰ indica que esta situación se debe a causas socioculturales que definen la forma de elección de alimentos en los adolescentes, no logrando obtener la energía suficiente que requiere el organismo para desarrollar sus actividades diarias. Asimismo, Paiva ²⁷ indica que los espacios publicitarios logran ser una gran influencia en niños y adolescentes, que promueven alimentos no saludables que resultan ser dañinos a largo plazo, tal como lo menciona Ruiton ¹⁴, que únicamente se consumen alimentos sin contenido nutrición que inhibe el crecimiento y desarrollo del adolescente y genera sobrepeso.

Finalmente, respecto al tercer objetivo específico, los resultados mostraron que prevalece una mayoría de adolescentes con hábitos alimenticios no saludables en la escuela (50.98%), y pocos presentan hábitos saludables (7.84%), similar a los resultados de Pupiales ¹⁶ que indicó que los estudiantes suelen llevar o consumir alimentos procesados en su hora de recreo del colegio. Maza y Cadena ²¹ manifiestan la importancia que tienen los centros educativos para transmitir valores por métodos cognitivos como la educación sobre alimentación y hábitos saludables que los adolescentes deben tener para cuidar su salud. Por otro lado, Ruiz ²⁰ indica que los factores sociales influyen en el adolescente, referido a sus compañeros que consumen alimentos procesados o comida chatarra en la escuela, contagiando estas conductas y provocando el consumo de estos alimentos al resto de compañeros. Por todo ello, es importante la enseñanza de los hábitos alimenticios saludables en todos los entornos que alberga el adolescente, y la escuela siendo uno de ellos, deber convertirse en el pilar de información relevante para el adolescente, logrando transmitir conocimientos importantes y necesarios para mantener un buen estado nutricional a largo plazo.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se determina que los niveles de los hábitos alimenticios de los adolescentes entre 14 y 17 años de la I.E. 3037 Gran Amauta presentan en su mayoría hábitos alimenticios medianamente saludable (74.51%), seguido no saludable (13.73%), y una minoría posee hábitos alimenticios saludables (11.76%).

SEGUNDA: Se determina que en dimensión familia, predomina hábitos alimenticios medianamente saludable (62.75%), seguido hábitos saludables (28.73), y pocos hábitos no saludables (8.82%).

TERCERA: Se determina para la dimensión ambiente social, prevalece hábitos alimenticios medianamente saludable (65.69%), seguido de no saludable (23.53%), y en menor cantidad hábitos saludables (10.76%)

CUARTA: Se determina que en la dimensión escuela, la mayoría muestra hábitos alimenticios no saludables (50.96%), seguido de medianamente saludable (41.18%), y una mínima cantidad presentaban hábitos alimenticios saludables (7.84%).

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se sugiere a la institución educativa fomentar conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables a los adolescentes, por medio de charlas, taller, folletos, etc., con la finalidad de influir a los adolescentes a llevar una vida y estado nutricional saludable.

SEGUNDA: Asimismo, es igual de importante que estos conocimientos se den a los padres de familia, por tal razón se sugiere al director de la I.E entablar reuniones con los padres de familia de los estudiantes en el cual se aborde la mejora de los malos hábitos de alimentación desde el hogar, y optar por alimentos mucho más saludable para el desayuno, almuerzo y cena del adolescente.

TERCERA: Por otro lado, se sugiere al director de la I.E. Coordinar con los trabajadores de la salud para poder orientar y brindar charlas educativas en la que se enfoque la mejoría de los hábitos alimenticios para los adolescentes.

CUARTA: Finalmente, la institución educativa debe regular los alimentos que puedan obtener los adolescentes en su hora de receso por tal razón se sugiere al director entablar coordinaciones con la Asociación de padres de familia (APAFA) para tener mejor manejo de los alimentos que se ofrece en los quioscos de la escuela.

REFERENCIAS

1. Carmona M. Consumo de alimentos y sus implicaciones ambientales. Tesis de Posgrado. Universidad Veracruzana. México, 2019. Disponible: <https://www.uv.mx/mie/files/2020/02/Tesis-Mario-Alberto-Carmona.pdf>
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Panorama general de la seguridad alimentaria y nutricional - hacia una mejor asequibilidad de las dietas saludables. Santiago de Chile. 2023. Disponible: <https://www.fao.org/3/cc3859es/cc3859es.pdf>
3. UN Nutrition. 2021 Global Nutrition Report: The state of global nutrition. 2021. Disponible: https://www.un.org/nutrition/sites/www.un.org.nutrition/files/global_nutrition_report_2021.pdf
4. Gordillo M, Sánchez S, Bermejo M. La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física, INFAD: Revista de Psicología. 2019; (1):331-344. Disponible: https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10943/1/0214-9877_2_1_331.pdf
5. FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. 2020. Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020. Santiago de Chile. <https://doi.org/10.4060/cb2242es>
6. Urrutia T. Hábitos Alimenticios en Adolescentes: Un Estudio Preliminar en la Preparatoria Dos. PREPA2 [Internet]. 5 de enero de 2021; 8(15): 3-7. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa2/article/view/6504>
7. Kansra A, Lakkunarajah S, Jay M. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. Frontiers in Pediatrics. 2020; 8. Disponible: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7020092/>
8. Smith R, Kelly B, Yeatman H, Boyland E. Food Marketing Influences Children's Attitudes, Preferences and Consumption: A Systematic Critical Review.

- Nutrients. 2019; 11(4): 875 – 888. Disponible: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520952/>
9. Comisión Interamericana de Derechos Humanos. Las enfermedades no transmisibles y los derechos Humanos en las Américas. Informe 28 ago 2023. Disponible: https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/2023/REDESCA_enfermedades_No_Transmisibles_DDHH_SPA.pdf
 10. Ruiz R. Hábitos alimentarios en los estudiantes de 2do año de secundaria de la Institución Educativa “TRILCE”, Santa Anita. Tesis Pregrado. Universidad Cesar Vallejo. 2020. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/44815>
 11. Ticse L. Hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID 19, en las familias de escolares en un centro educativo del distrito de Carabaylo, Lima 2020. Tesis de Pregrado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2023. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/19590>
 12. Castillo C, Correa R. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de los adolescentes de una institución educativa, La Esperanza – 2020, Tesis Pregrado. Universidad Cesar Vallejo. 2020. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/55989>
 13. Peralta R. Relación entre hábitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepén, 2022. Tesis Pregrado, Universidad Cesar Vallejo. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/110829>
 14. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Tesis Posgrado. Universidad Nacional Federico Villarreal. 2020. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/4333>
 15. Vilugrón F, Molina T, Gras M, Font S. Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. Revista médica de Chile. 2020; 148(7). Disponible: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000700921>

16. Pupiales J. Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en adolescentes de Bachillerato de la Unidad Educativa Luis Leoro Franco. Ibarra, 2021. Tesis Pregrado. Universidad Técnica del Norte. Ecuador, 2021. Disponible: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13063>
17. Flores R, Guamán E. Hábitos alimentarios en la actividad física en la etapa escolar. Tesis Pregrado. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. 2022. Disponible: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34258>
18. Guerrero R. Percepción de la imagen corporal y Hábitos alimentarios de adolescentes de edades entre 13 y 18 años del colegio Argentino Hispano Nuestra Señora de Covadonga de la ciudad de Santa Fe. Tesis Pregrado. Universidad de Concepción del Uruguay. Argentina, 2019. Disponible: <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/250>
19. Catalá- Díaz Y, Hernández Y, Del Toro A, González K, García M, Catalá-Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2023; (27). Disponible: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>
20. 43. Díaz R, Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Rev Esp Nutr Comunitaria 2022; 28(2). Disponible: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-205813>
21. Ruiz C. Abordajes teóricos y metodológicos sobre los hábitos alimentarios y estado nutricional desde diversas disciplinas: una revisión del estado del arte para una antropología nutricional en Colombia. Tesis Pregrado. Universidad de Caldas, Colombia. 2021. Disponible: <https://repositorio.ucaldas.edu.co/handle/ucaldas/17005>
22. Maza F, Cadena M. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. 2022; 25(47): 1-31. Disponible: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
23. Pearce K, Golley R, Lewis L, Cassidy L, Olds T, Maher C. The Apples of Academic Performance: Associations Between Dietary Patterns and Academic

- Performance in Australian Children. *Journal of School Health*. 2018; 88(6): 444-452. Disponible: <https://doi.org/10.1111/josh.12631>
24. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista Cubana de Enfermería*. 2019; 35(4). Disponible: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>
25. Alba M, Estudillo A, Jaramillo J, Rodríguez O, Vásquez D. Nutrición, la clave para un mejor rendimiento cognitivo. *TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río*. 2022; 9(17): 18-27. Disponible: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/issue/archive>
26. Ibarra J, Hernández C, Ventura C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 2019; 23(4). Disponible: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
27. Kansra A, Lakkunarajah S, Jay M. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics*. 2020; 8. Disponible: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7020092/>
28. Paiva K. Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa 14787 Sullana, 2021. Tesis Pregrado. Universidad Cesar Vallejo. 2021. Disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78643>
29. Esteban Nieto N. Tipos de investigación. *Revista Institucional Universidad Santo Domingo de Guzmán*, 2018. Disponible: <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
30. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Primera edición. Vicerrectorado de Investigación Universidad Ricardo Palma: URP. 2018; Disponible:

<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

31. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL. 1ra edición [Internet]. 2021 [citado el 22 de junio de 2023]. Disponible: <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
32. Dzul M. Aplicación básica de los métodos científicos. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo. 2012; Disponible: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
33. Mucha L, Chamorro R, Oseda M, Alania R. Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. Desafíos. 2021; 12(1): 50-57. Disponible: <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>
34. Gaviña C, Márquez C. Estadística descriptiva y probabilidad. Medellín. Editorial Bonaventuriana. Primera edición. 2019. Disponible: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=YubhDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=estad%C3%ADstica+descriptiva&ots=3P6va8XsV&sig=AtkiG7tkTqs4J8DNWTzriOuUPPY#v=onepage&q=estad%C3%ADstica%20descriptiva&f=false>
35. Zerón A. Beneficencia y No Maleficencia. Revista ADM. 2019; 76 (6): 306-307. Disponible: <https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>
36. Inguillay L, Tercero S, López J. Ética en la investigación científica. Imaginario Social. 2020; 3(1). Disponible: <https://doi.org/10.31876/is.v3i1.10>
37. Espinoza E, Calva D. La ética en las investigaciones educativas. Revista Universidad y Sociedad. 2020; 12(4). Disponible: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000400333&script=sci_arttext

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	DISEÑO	VARIABLE
<p style="text-align: center;">Problema general</p> <p style="text-align: center;">¿Cuáles son los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023</p> <p style="text-align: center;">Problema específico</p> <p style="text-align: center;">¿Cuáles son los hábitos alimenticios en la familia en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023</p> <p style="text-align: center;">¿Cuáles son los hábitos alimenticios en el ambiente social en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023</p> <p style="text-align: center;">¿Cuáles son los hábitos alimenticios en la escuela en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo general</p> <p style="text-align: center;">Determinar los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en I.E. 3037 Gran Amauta, 2023.</p> <p style="text-align: center;">Objetivos específicos</p> <p style="text-align: center;">Determinar los hábitos alimenticios en la familia en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023.</p> <p style="text-align: center;">Determinar los hábitos alimenticios en el ambiente social en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023.</p> <p style="text-align: center;">Determinar los hábitos alimenticios en la escuela en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023.</p>	<p>Investigación básica, de diseño no experimental, nivel descriptivo, enfoque cuantitativo, de corte transversal.</p> <p>Muestra: 102 alumnos que cursan el 3er, 4to y 5to grado de secundaria de la I.E. 3037 Gran Amauta, perteneciente al distrito de Ventanilla.</p>	<p style="text-align: center;">HÁBITOS ALIMENTICIOS</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familia • Ambiente social • Escuela

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Escala
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Son los procesos mediante los cuales una persona elige los alimentos en relación con la disponibilidad y el conocimiento de su alrededor, que al mismo tiempo están influenciados por causas socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.	Se medirá mediante el instrumento “Hábitos Alimenticios”, desarrollado y validado en Perú por Karin Paiva Llave (2021), compuesto de 15 preguntas en escala de Likert del 0 al 2. Frecuentemente A veces Nunca	Familia	<ul style="list-style-type: none"> • En tu casa consumen los tres alimentos diarios. • En tu casa consumen diariamente desayuno con frutas y verduras. • En tu casa consumen diariamente almuerzo con frutas y verduras. • En tu casa consumen diariamente cena con frutas y verduras. • En tu casa se consume diariamente más de 4 vasos con agua. 	Ordinal
			Ambiente social	<ul style="list-style-type: none"> • Comes con frecuencia la comida que se muestra en la televisión (Hamburguesas, pizza, gaseosas, chizitos). • Piden en tu casa comida rápida por Delivery. • Comes con frecuencia golosinas que te muestran tus amigos de la calle. • Cuando sales a comprar comes lo que muestran en las propagandas de las tiendas (dulces y gaseosas). 	Medianamente saludable (11 – 20)
			Escolar	<ul style="list-style-type: none"> • En el recreo comes comida saludable. • Tus compañeros comparten contigo comida saludable. • Llevas lonchera diariamente para tu recreo. • Llevas en tu lonchera una botella con agua. • Llevas en tu lonchera frutas y verduras. • Comes todos los alimentos que te proporcionan en Qaliwarma. 	No saludable (0 – 10)

ANEXO 3: INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Instrumento de la variable Hábitos Alimenticios

Instrucciones: Estimado estudiante el presente cuestionario forma parte de una investigación para investigar acerca de tus hábitos alimenticios, marca las respuestas con honestidad, gracias por tu colaboración.

Indicadores	Opción de respuesta		
	Frecuentemente	A veces	Nunca
Familia			
En tu casa consumen los tres alimentos diarios (desayuno, almuerzo y cena).	2	1	0
En tu casa consumen diariamente desayuno con frutas y verduras.	2	1	0
En tu casa consumen diariamente almuerzo con frutas y verduras.	2	1	0
En tu casa consumen diariamente cena con frutas y verduras.	2	1	0
En tu casa se consume diariamente más de 4 vasos con agua.	2	1	0
Ambiente social			
Comes con frecuencia la comida que se muestra en la televisión (Hamburguesas, pizza, gaseosas, chizitos).	0	1	2
Piden en tu casa comida rápida por delivery.	0	1	2
Comes con frecuencia golosinas que te muestran tus amigos de la calle.	0	1	2
Cuando sales a comprar comes lo que muestran en las propagandas de las tiendas (dulces y gaseosas).	0	1	2
Escuela			
En el recreo comes comida saludable.	2	1	0
Tus compañeros comparten contigo comida saludable.	2	1	0
Llevas lonchera diariamente para tu recreo.	2	1	0
Llevas en tu lonchera una botella con agua.	2	1	0
Llevas en tu lonchera frutas y verduras.	2	1	0
Comes todos los alimentos que te proporcionan en Qaliwarma.	2	1	0

BAREMOS	Saludable	Medianamente saludable	No saludable
Variable Hábitos alimenticios	21 – 30	11 – 20	0 – 10
Dimensión Familia	8 – 10	4 – 7	0 – 3
Dimensión ambiente social	6 – 8	3 – 5	0 – 2
Dimensión escuela	9 – 12	5 – 8	0 – 4

ANEXO 4: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

PRUEBA PILOTO DE 18 EN ADOLESCENTES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	18	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	18	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,784	15

ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL APODERADO

Título de la investigación: "Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023"

Investigadoras:

Aguilar Año, Alanis Alexandra (orcid.org/0000-0002-1952-1776)

Arrascue Arbildo, Alida Beatriz (orcid.org/0000-0001-7307-5618)

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023", cuyo objetivo es determinar los niveles de hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado, de la carrera profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad con el permiso de la I.E. 3037 Gran Amauta.

En la actualidad, la alimentación saludable es un tema de gran relevancia en la adolescencia debido al incremento y la permanencia de enfermedades que se relacionan con un inadecuado régimen alimenticio y estilo de vida. Durante la adolescencia, los hábitos alimenticios adquiridos juegan un papel fundamental en el confort físico y mental en el transcurso de los años. Por tal razón es crucial reconocer los factores determinantes que influyen en los hábitos alimenticios que se encuentren en la etapa de la pubertad de entre 14 a 17 años, con el fin de desarrollar intervenciones efectivas y promover una alimentación saludable desde temprana edad.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: "Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023"
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en los ambientes de la I.E. 3037 Gran Amauta. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.



Participación voluntaria:

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo:

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios:

Los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad:

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la Investigadora Aguilar Año, Alanis Alexandra, con email; aaquilaran30@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

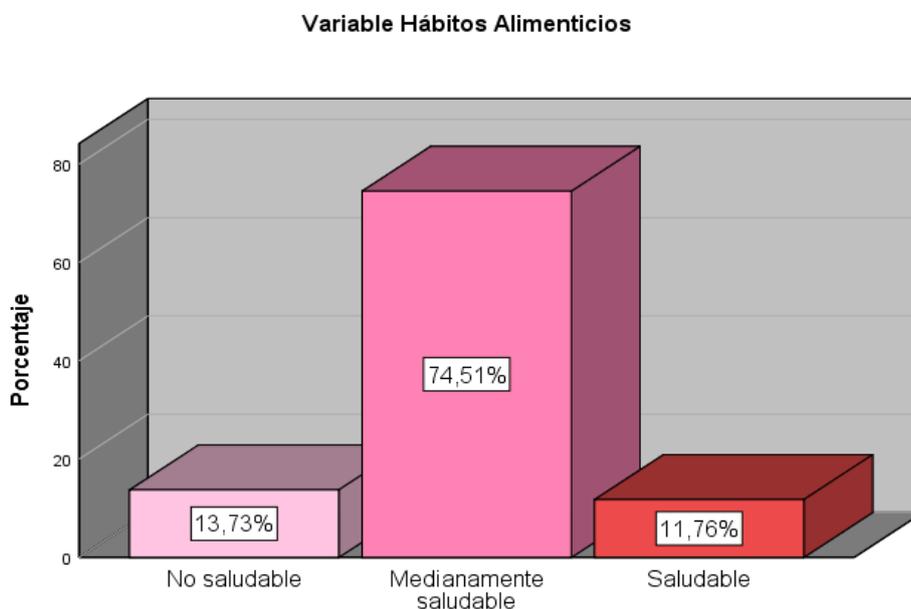
Nombre y apellidos:

Fecha y hora:



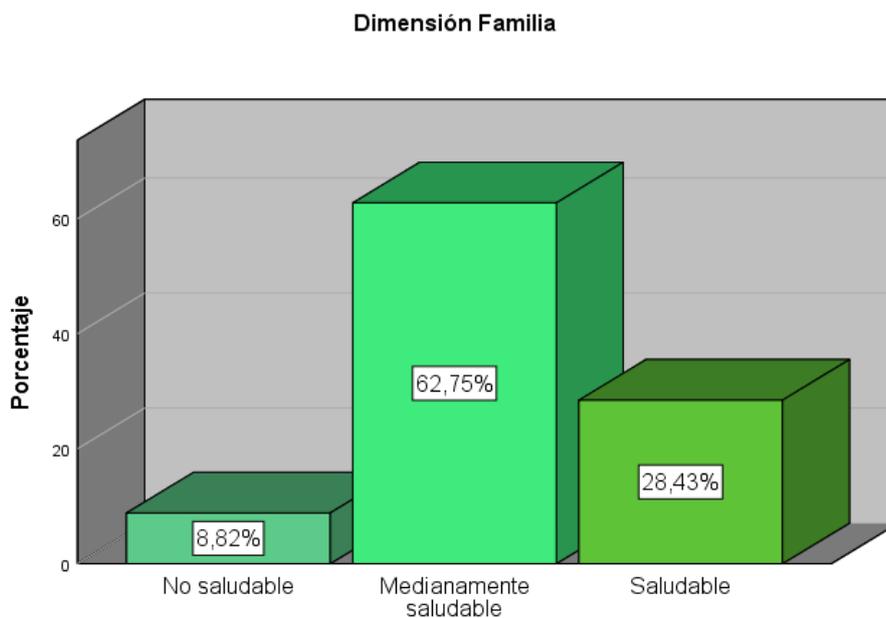
ANEXO 6: GRAFICOS

Gráfica 1: Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023



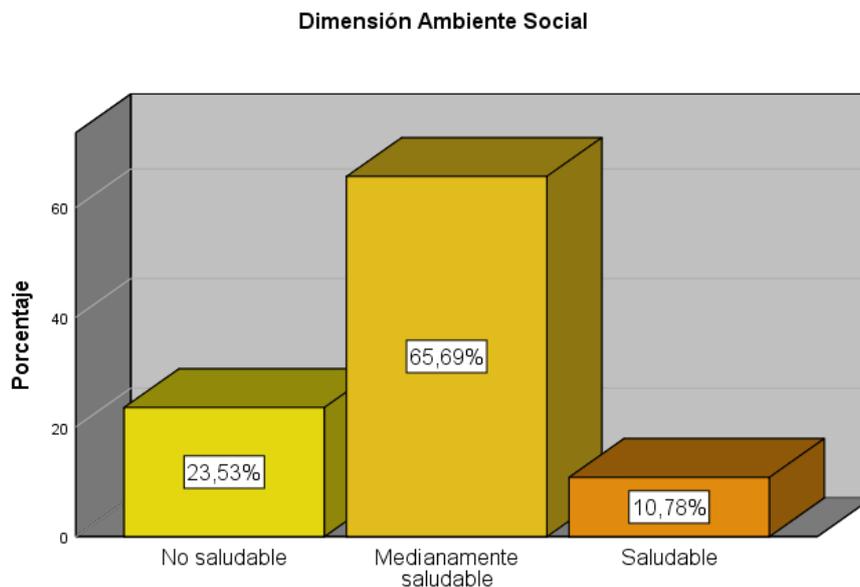
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2: Hábitos alimenticios según la familia en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023



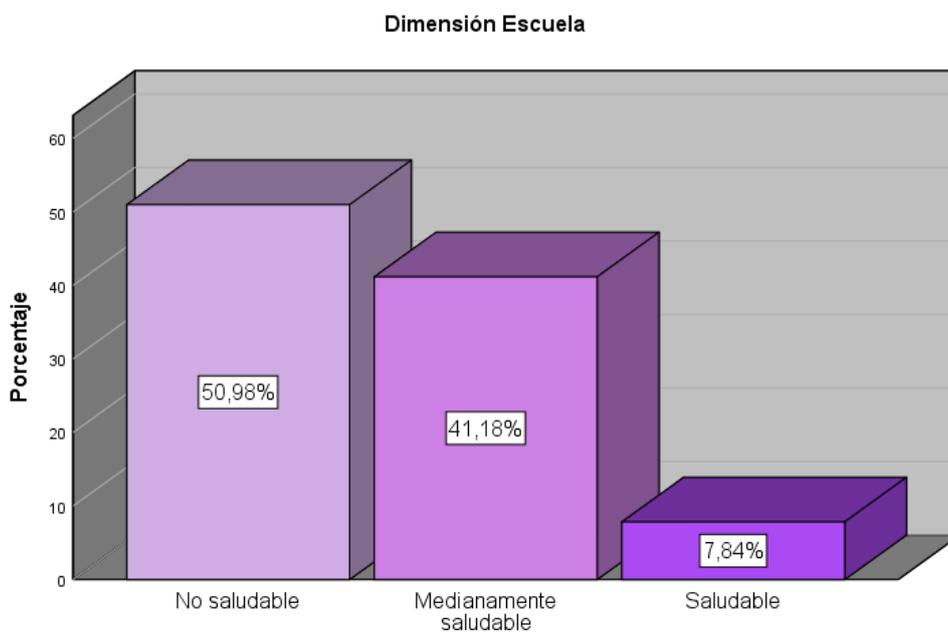
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3: Hábitos alimenticios según el ambiente social en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4: Hábitos alimenticios según la escuela en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023



Fuente: Elaboración propia

Los Olivos, 6 de octubre del 2023

CARTA N°111 -2023-EP/ ENF.UCV-LIMA

Sra.
Carmen Angelica Espinal Farfán
Directora I.E. 3037 Gran Amauta

Presente. -



Asunto: Autorización para trabajo de campo de las estudiantes de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo Sede Lima Norte

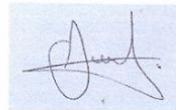
De mi mayor consideración:

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

A su vez, la presente tiene como objetivo presentar a las estudiantes Alanis Alexandra Aguilar Año y Alida Beatriz Arrascue Arbildo, del X ciclo del Programa de Enfermera Profesional. En este sentido, solicito a Ud. señora Directora su autorización para la aplicación del instrumento de la investigación titulada: **"Hábitos Alimenticios en Adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta , 2023"**. Asimismo, agradecería se le brinde las facilidades correspondientes.

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

Atentamente,



Dr. Paul Velásquez Porras
Responsable de Investigación del
Programa de Enfermería de la
Universidad César Vallejo Sede Lima
Norte

c/ c: Archivo.



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: "Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años en la I.E. 3037 Gran Amauta, 2023", cuyos autores son AGUILAR AÑO ALANIS ALEXANDRA, ARRASCUE ARBILDO ALIDA BEATRIZ, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 8.00%, 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, 10 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ALFARO QUEZADA DIMNA ZOILA DNI: 08448344 ORCID: 0000-0002-6669-5867	Firmado electrónicamente por: DALFAROQ el 12-12- 2023 22:39:42

Código documento Trilce: TRI - 0690862