



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en  
estudiantes de una institución educativa básica regular,  
Ventanilla 2023

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

**AUTORAS:**

Medina Llatas, Ana Paola Yomar (orcid.org/0000-0001-9212-1288)

Viton Vasquez, Sharon (orcid.org/0000-0003-1242-2609)

**ASESORA:**

Mg. Ruiz Ruiz, Maria Teresa (orcid.org/0000-0003-1085-2779)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Políticas y Gestión en Salud

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA - PERÚ**

**2023**

### **Dedicatoria:**

A mis padres, gracias a sus esfuerzos he logrado culminar mis estudios con éxito. A mis hermanos, por ser mi inspiración de seguir adelante y lograr mis metas, siendo un ejemplo para ellos.

Y a todas las personas cercanas que me brindaron su apoyo incondicional durante todo este proceso académico.

- ***Paola Medina L.***

A mi padre, quien a lo largo de mi vida ha sido mi fuente de inspiración, mi guía y mi más grande defensor. Gracias por haberme inculcado la importancia del conocimiento, esta tesis también es tuya y es un homenaje a la fe que siempre has tenido en mí.

- ***Sharon Vítón V.***

### **Agradecimiento:**

A Dios, al creador de todo lo existente, al que otorga vida y sustento, y tiene el tiempo exacto para hacer realidad los anhelos del corazón.

A nuestros padres, quienes con amor y sacrificio nos brindaron el regalo invaluable de la educación.

A nuestra familia en general, por los consejos y las sonrisas que nos regalaron a lo largo de este viaje.

A todas las personas que entendieron nuestros compromisos académicos y nos brindaron su apoyo incondicional, sus palabras de ánimo y su presencia constante hicieron que cada desafío sea más llevadero.



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

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, RUIZ RUIZ MARIA TERESA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023", cuyos autores son VITON VASQUEZ SHARON, MEDINA LLATAS ANA PAOLA YOMAR, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, 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, 13 de Diciembre del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
RUIZ RUIZ MARIA TERESA <b>DNI:</b> 07254515 <b>ORCID:</b> 0000-0003-1085-2779	Firmado electrónicamente por: MTRUIZR el 19-12- 2023 23:42:56

Código documento Trilce: TRI - 0695660

### **Declaratoria de Originalidad de los Autores**

Nosotros, VITON VASQUEZ SHARON, MEDINA LLATAS ANA PAOLA YOMAR estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
ANA PAOLA YOMAR MEDINA LLATAS <b>DNI:</b> 73444452 <b>ORCID:</b> 0000-0001-9212-1288	Firmado electrónicamente por: AMEDINALLA el 13-12-2023 11:44:28
SHARON VITON VASQUEZ <b>DNI:</b> 72929816 <b>ORCID:</b> 0000-0003-1242-2609	Firmado electrónicamente por: SVITON el 13-12-2023 11:35:45

## Índice de contenidos

Carátula	
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento .....	iv
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	v
Declaratoria de originalidad del autor/autores .....	vi
Índice de contenidos .....	vii
Índice de tablas.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract .....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA .....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	11
3.2. Variables y operacionalización.....	11
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	14
3.5. Procedimientos .....	15
3.6. Método de análisis de datos .....	16
3.7. Aspectos éticos.....	16
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	21
VI. CONCLUSIONES.....	25
VII. RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS .....	27

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Hábitos alimenticios según sus dimensiones en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023. ....	18
<b>Tabla 2:</b> Estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.....	19
<b>Tabla 3:</b> Prueba de normalidad .....	19
<b>Tabla 4:</b> Relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023....	20
<b>Tabla 5:</b> Hábitos alimenticios en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023. ....	20

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023. **Metodología:** Investigación tipo básica, cuantitativa, no experimental y corte trasversal. Se trabajó con una población total de 175 estudiantes de 4to y 5to de secundaria, con una muestra de 120 estudiantes. Se utilizó la técnica de la encuesta y observación, y se aplicó la encuesta y lista de cotejo como instrumentos de medición. **Resultados:** Los hábitos alimenticios en estudiantes respecto a la primera dimensión el 87% presentó mayor elección de alimentos altamente calóricos, en la segunda dimensión el 80% menor consumo de frutas y/o verduras, y en la tercera dimensión el 89% mayor consumo de grasas; en cuanto al análisis de estado nutricional, se identificó que el 35% presentó sobrepeso, 25% delgadez y 9% obesidad. **Conclusión:** Existe una relación significativa entre ambas variables con un Rho Spearman ( $r= 0,819$ ) y un p-valor de 0,001 que indica un fuerte vínculo.

**Palabras clave:** Hábitos alimenticios, estado nutricional, adolescente (DeCS/MeSH).



## Abstract

**Objective:** Determine the relationship between eating habits and nutritional status in students of a Regular Basic Educational Institution, Ventanilla 2023.

**Methodology:** Basic, quantitative, non-experimental and cross-sectional research. We worked with a total population of 175 4th and 5th grade secondary school students, with a sample of 120 students. The survey and observation technique was used, and the survey and checklist were applied as measurement instruments.

**Results:** Eating habits in students with respect to the first dimension, 87% presented a greater choice of highly caloric foods, in the second dimension 80% less consumption of fruits and/or vegetables, and in the third dimension 89% greater consumption of fats; Regarding the analysis of nutritional status, it was identified that 35% were overweight, 25% were thin, and 9% were obese. **Conclusion:** There is a significant relationship between both variables with a Spearman Rho ( $r= 0.819$ ) and a p-value of 0.001 indicating a strong link.

**Keywords:** Eating habits, nutritional status, adolescent (DeCS/MeSH).

## I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios en la adolescencia constituyen un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiometabólicas como la hipertensión, diabetes u obesidad, que pueden perjudicar el desarrollo y estado de salud de los adolescentes. Por esta razón, las instituciones internacionales sanitarias se han encargado de implementar estrategias con la finalidad de promover un estilo de vida saludable en este grupo que atraviesa por cambios físicos, hormonales, psicológicos y sociales <sup>(1)</sup>.

A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) mencionó que, Europa enfrenta una alta tasa de obesidad y sobrepeso en adolescentes, siendo un problema de salud pública que eleva el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, donde los patrones de alimentación varían en cada país y están vinculados a diferencias socioeconómicas <sup>(2)</sup>. En ese sentido, Ma Y, et al., mencionó que de 13,670 adolescentes de diferentes regiones de China; el 11.8% realizaba mucha actividad física y seguía una dieta hipocalórica, el cual obtuvo un menor riesgo de obesidad y sobrepeso, y que el 43.4% realizaba poca actividad física y seguía una dieta hipercalórica, el cual obtuvo un mayor riesgo de obesidad y sobrepeso <sup>(3)</sup>. Así mismo, Kerkadi A, et al., en su investigación realizada a 1184 adolescentes árabes en Qatar, reveló que el 85.3% de mujeres tenían un comportamiento más sedentario que los hombres, generando así un mayor riesgo de obesidad y sobrepeso, ya que referían estar aproximadamente más de 2 horas al día frente a un dispositivo tecnológico, a comparación de los hombres que fue el 79.5% <sup>(4)</sup>.

En Latinoamérica, según el Informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sobre el Panorama Nutricional en América Latina y el Caribe durante el 2021, se evidenció una situación preocupante entre los adolescentes que afectaba su estado de salud y bienestar, ya que 340 millones padecían de desnutrición, 200 millones de atrofia, y el 33% de sobrepeso <sup>(5)</sup>. En este aspecto, Lema V, et al., mencionó que en Ecuador aún se presenta un alto porcentaje de enfermedades relacionadas al estado nutricional y las conductas no saludables, el cual es alarmante ya que los casos siguen aumentando drásticamente en este

curso de vida y ocasionan un déficit de nutrientes que impiden su correcto desarrollo físico y mental <sup>(6)</sup>.

Además, una investigación realizada en México por Barriguete J, et al., señaló que los adolescentes de la Ciudad de México consumían más bebidas azucaradas que los de Michoacán, y que ambos grupos ingerían menores cantidades de frutas y verduras, catalogando a estos hábitos alimenticios como un problema de salud pública que requiere promover dietas saludables y actividad física <sup>(7)</sup>. De modo que, Pampillo T, et al., en su estudio realizado en Cuba reveló que el 13% de los adolescentes de un centro escolar padecían de obesidad y el 25% de sobrepeso, los cuales se relacionaban con el hábito de consumir mínimas cantidades de frutas y verduras, y preferir alimentos chatarra ricos en grasas <sup>(8)</sup>.

A nivel nacional, según el Informe del Panorama Nutricional de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se observó que en el Perú los adolescentes se han visto particularmente afectados por la publicidad de comidas poco saludables, lo que ha provocado un aumento considerable en las tasas de obesidad desde 1990 hasta el 2016; incluso, se notó un incremento en la oferta de alimentos con altos niveles calóricos y bajos en nutrientes, lo que ha elevado los casos de sobrepeso y obesidad en diversas edades, incluyendo la adolescencia, por lo que resalta la necesidad crítica de fomentar una educación nutricional eficaz y ofrecer alternativas alimentarias saludables en el país <sup>(9)</sup>.

Por consiguiente, el estudio de Rivas S, et al., reveló que, de 242 adolescentes del departamento de Lima, el 25.2% tenía un conocimiento deficiente sobre una alimentación saludable, el 27.3% mostraba actitudes desfavorables y el 73% practicaba hábitos alimenticios inadecuados; además, el 66.7% de las mujeres tenía un peso dentro de los valores normales, mientras que el 25.7% de los hombres presentaba sobrepeso y el 12.1% obesidad <sup>(10)</sup>. Igualmente, un estudio realizado por Olivos L, et al., concluyó que, de 90 estudiantes de secundaria de una I.E de Lima, el 58.9% de adolescentes presentó un estado nutricional adecuado, el 22.2% sobrepeso y el 33.3% obesidad <sup>(11)</sup>.

A nivel local, en la I.E Básica Regular del distrito de Ventanilla, se evidenció durante las prácticas preprofesionales la preocupación continua de los docentes y apoderados acerca de los hábitos alimenticios de los adolescentes. Al conversar con los padres, manifestaron lo siguiente: “A mi hijo no le gusta que cocine verduras” “Solo quiere comer pollo broaster o frituras” y “Cada vez que salimos quiere que le compre comida rápida”. Incluso, se observó que los estudiantes comían en grandes cantidades y optaban por el uso de dispositivos tecnológicos, en vez de participar en actividades que requerían de esfuerzo físico o energético.

Por lo mencionado anteriormente, se formuló la siguiente interrogante ¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023?

**Objetivo general:**

- Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.

**Objetivos específicos:**

- Identificar los hábitos alimenticios en estudiantes según sus dimensiones de elección de alimentos altamente calóricos, consumo de frutas y/o verduras, y consumo mínimo de grasas.
- Identificar los niveles del estado nutricional en estudiantes según el Índice de Masa Corporal (IMC).

La presente investigación, se justifica por la importancia de los hábitos alimenticios en la adolescencia, ya que las practicas inadecuadas generan un déficit o exceso, constante y/o progresivo, que conlleva al riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles a una edad temprana. Puesto que, el estudio minucioso y detallado sobre este tema permitirá que la Institución Educativa Básica Regular obtenga información sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes, el cual se obtendrá mediante la aplicación de una encuesta, y del

estado nutricional mediante la evaluación antropométrica del Índice de Masa Corporal (IMC). Por tanto, se espera que en función de estos hallazgos la I.E tenga la iniciativa de implementar estrategias de intervención que fomente hábitos alimenticios saludables en los adolescentes con el objetivo de mejorar su estilo de vida y reducir las conductas de riesgo asociadas a su estado nutricional. Además, se espera que esta investigación sirva como fuente de información y referencia para futuras investigaciones, ya que proporciona datos actuales sobre la problemática estudiada.

Finalmente, se planteó como **hipótesis general**:

**Hi:** Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.

**Ho:** No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

Seguidamente, se detallan los antecedentes **nacionales** que preceden a la investigación: León J et., al en el 2021, se analizó los patrones alimenticios con su relación con el estado nutricional en adolescentes de una I.E pública, donde trabajó con una muestra de 90 estudiantes y recolectó información aplicando un cuestionario y evaluando las medidas antropométricas, por lo que fue un estudio con una metodología cuantitativa - correlacional. Los resultados revelaron, que el 13% de los estudiantes presentaba comportamientos no saludables, y en cuanto al estado nutricional, el 22% sobrepeso y 3% obesidad <sup>(12)</sup>.

Salazar P, en Lima en el 2022, investigó la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una I.E pública, donde trabajó con una muestra de 50 estudiantes y recopiló información mediante la aplicación de un cuestionario, por lo que fue un estudio con una metodología básica, cuantitativa, prospectiva, no experimental y de diseño transversal. Los resultados revelaron que, el 62% de los adolescentes presentaba hábitos alimenticios regulares y en cuanto al estado nutricional, el 40% presentaba sobrepeso y el 14% obesidad <sup>(13)</sup>.

Altamirano K, en Huaraz en el 2022, investigó sobre los hábitos alimenticios relacionados al estado nutricional en estudiantes de una I.E pública, donde trabajó con una muestra de 70 estudiantes y obtuvo información mediante la aplicación de un cuestionario y la evaluación de las medidas antropométricas, por lo que fue un estudio con una metodología básica, descriptiva y de diseño transversal. Los resultados revelaron que, los hábitos alimenticios y el estado nutricional se encontraban dentro de los rangos normales, prevaleciendo más en los estudiantes masculinos con un valor del 71% <sup>(14)</sup>.

Ruiton G, en Lima en el 2020, investigó la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una I.E nacional, donde trabajó con una muestra de 120 estudiantes y aplicó un cuestionario como instrumento de medición, por lo que fue un estudio con una metodología no experimental, correlacional y cuantitativa. Los resultados revelaron que, el 67% presentaba hábitos alimenticios no saludables, y a su vez, el 52% presentaba un peso normal, el 31% sobrepeso, el 14% obesidad y el 3% delgadez <sup>(15)</sup>.

Martínez S, en Tumbes en el 2021, investigó sobre los hábitos alimenticios en la adolescencia en una I.E pública, donde trabajó con una muestra de 90 estudiantes y aplicó un cuestionario como instrumento de medición, por lo que fue un estudio con una metodología cuantitativa, no experimental. Los resultados revelaron que, todos los participantes presentaban hábitos alimenticios no saludables, con un 88% que consumía alimentos azucarados o procesados, y un 91% alimentos con grandes cantidades de grasa <sup>(16)</sup>.

Del mismo modo, se recopiló los siguientes antecedentes **internacionales**:

Ateye M, et al., en Indonesia en el 2020, investigó sobre los hábitos alimenticios y la actividad física en adolescentes de escuelas secundarias en zonas urbanas y rurales, donde aplicó un cuestionario y evaluó las medidas antropométricas a una muestra de 70 estudiantes por lo que fue un estudio de corte transversal. Los resultados concluyeron que, los estudiantes que habitaban en zonas urbanas tenían mejor estado nutricional que aquellos que residían en zonas rurales; y respecto a la actividad física, el mayor porcentaje de los estudiantes de zonas rurales mantenían un estilo de vida menos activa, a comparación de la contraparte que habitaba en zonas urbanas <sup>(17)</sup>.

Catalá Y, et al., en Cuba en el 2022, investigó sobre la relación de los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una escuela secundaria, donde aplicó un cuestionario y evaluó las medidas antropométricas a una muestra de 73 estudiantes, por lo que fue un estudio con una metodología observacional y de corte transversal. Los resultados concluyeron que, respecto a los hábitos alimenticios el 63 % consumía mínimas cantidades de frutas y el 37% de vegetales, el 44% consumía frecuentemente embutidos y el 37% comidas rápidas; y respecto al estado nutricional el 36% de estudiantes femeninas padecían de sobrepeso u obesidad <sup>(18)</sup>.

Sánchez M, et al., en Ecuador en el 2018, investigó sobre el estado nutricional en adolescentes de una unidad educativa, donde aplicó un cuestionario sobre la frecuencia de los alimentos y evaluó las medidas antropométricas a una muestra de 120 estudiantes, por lo que fue un estudio con una metodología transversal, no experimental. Los resultados concluyeron que, según el IMC el 72% presentó un peso normal, el 18% sobrepeso y el 9% obesidad, sin embargo, el 50% de los

estudiantes con un peso normal se encontraba en riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, ya que respecto a los hábitos alimenticios el 90% consumía comida rápida o alimentos procesados <sup>(19)</sup>.

Cuffaro C, en Argentina en el 2020, investigó sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público, donde aplicó dos cuestionarios a una muestra de 140 estudiantes, por lo que fue un estudio con una metodología descriptiva correlacional. Los resultados concluyeron que, el 63% presentaba hábitos alimenticios regulares, el 34% bueno y el 3% malo; y en relación al estado nutricional, el 56% presentó un peso normal, el 23% sobrepeso y el 22% obesidad. Además, se reveló que el 45% de los adolescentes consumía alimentos fritos y bebidas carbonatadas al menos 3 veces por semana <sup>(20)</sup>.

Tufiño A, en Ecuador en el 2022, investigó sobre el impacto del frecuente consumo de comida rápida en el estado nutricional y la composición corporal en adolescentes de un colegio privado, donde aplicó un cuestionario y evaluó la antropometría a una muestra de 170 estudiantes, por lo que fue un estudio con una metodología analítica y de enfoque cuantitativo. Los resultados concluyeron que, no se manifestó una relación directa entre las variables, ya que la salud nutricional depende de diversas causas; sin embargo, se identificó que los alimentos fritos eran los más consumidos por los estudiantes, con una frecuencia de una a dos veces por semana y que el sabor agradable era el factor principal que los inducía a la elección de estos alimentos <sup>(21)</sup>.

Respecto a la teoría que sustentó la investigación, fue la **teoría del autocuidado de Dorothea Orem**, la cual destaca la capacidad del individuo para realizar actividades necesarias que promuevan su propia salud y bienestar personal. Al relacionar la teoría con el presente estudio, se recalca la importancia de tomar decisiones conscientes sobre qué, cuándo y cuánto comer, basándose en el conocimiento de las necesidades nutricionales y de cómo ciertos alimentos pueden perjudicar el organismo. Esta teoría se divide en cuatro paradigmas: el primero es la **persona**, donde se enfatiza la capacidad del autocuidado del individuo en relación a sus hábitos alimenticios, por lo que la teoría propone que cada persona sea consciente de sus requerimientos nutricionales y escoja alimentos saludables <sup>(22)</sup>.



Por consiguiente, el segundo paradigma es el **entorno**, que son los factores externos que influyen en el autocuidado de un individuo, incluyendo los hábitos alimenticios. Desde el punto de vista de Orem, un entorno que apoya opciones saludables facilita un mejor autocuidado, ya que la cultura y las tradiciones o creencias sociales, impactan significativamente las decisiones alimenticias de cada individuo. En cuanto al tercer paradigma, hace referencia a los **cuidados de los enfermeros**, el cual es el rol que ejerce el profesional de enfermería en apoyar y facilitar el autocuidado del individuo. En el contexto de la alimentación, esto implica educar sobre los hábitos alimenticios y concientizar sobre cómo la elección de los alimentos puede beneficiar o perjudicar la salud. Por último, el cuarto paradigma es la **salud**, siendo el objetivo final del autocuidado, donde el profesional de enfermería sensibiliza a los individuos sobre como una alimentación balanceada contribuye a su estado de salud y calidad de vida <sup>(22)</sup>.

Por otro lado, se recopiló la definición de las **variables de estudio y sus dimensiones** a través de los siguientes autores:

La primera variable de estudio son los **hábitos alimenticios** que, desde el punto de vista de Hernández D, et al., son comportamientos habituales relacionados con la elección, ingestión y preparación de los alimentos, así como el momento en las que se consumen, siendo influenciados por las diferentes circunstancias y características específicas de una población particular <sup>(23)</sup>.

A su vez, esta variable se subdivide en tres dimensiones, la primera hace referencia a los **alimentos altamente calóricos**, que desde el punto de vista de Martí A, et al., contienen grasas saturadas y/o azúcares refinados que aumentan los niveles de energía debido al exceso de calorías que producen cuando se consumen <sup>(24)</sup>. Esta dimensión se subdivide en tres indicadores, siendo el primero los alimentos azucarados que, según la OMS, el excesivo consumo de alimentos con alto contenido de azúcar se ha relacionado con problemas de obesidad, Diabetes Mellitus tipo 2 y enfermedades cardíacas <sup>(25)</sup>. El segundo indicador, son las bebidas azucaradas que, según García C, et al., son líquidos que contienen azúcares añadidos, tales como gaseosas, zumos, bebidas deportivas y tés endulzados <sup>(26)</sup>. Y el tercer indicador, son los alimentos fritos, que según Marchesino, M et al., consiste en cocer los alimentos sumergiéndolos en aceite caliente, el cual les otorga una textura crujiente y potencia su sabor;

sin embargo, esta técnica de cocina eleva el aporte calórico y graso de estos alimentos, el cual puede ser perjudicial para la salud si es consumida de manera regular y en grandes cantidades <sup>(27)</sup>.

La segunda dimensión es el **consumo de frutas y/o verduras** que, desde el punto de vista de Petermann F, et al., la ingesta de estos alimentos es fundamental para seguir una dieta saludable y balanceada. Además, recalca que su consumo está relacionado con un menor riesgo de mortalidad asociado a enfermedades cardiovasculares y oncológicas <sup>(28)</sup>. Esta dimensión se subdivide en dos indicadores, siendo la primera la ingesta de vegetales y la segunda la ingesta de frutas, los autores Núñez A, et al., nos menciona las frutas y verduras, se destacan por su alto contenido nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, contribuyendo a una nutrición equilibrada y a la prevención de enfermedades como sobrepeso y obesidad <sup>(29)</sup>.

Por último, la tercera dimensión es el **consumo de grasas** que, desde la perspectiva de Quintero Y, et al., el consumo en una cantidad correcta de los tipos adecuados de grasas forma parte de una alimentación balanceada y, por el contrario, el consumo excesivo de grasas saturadas altera la cantidad de lípidos en la sangre y aumenta el riesgo cardiovascular <sup>(30)</sup>. Esta dimensión se subdivide en tres indicadores, siendo la primera carnes y pollo con exceso de piel y grasa que, según Acosta L, et al., estas contienen altos niveles de calorías y grasas saturadas, las cuales aumentan el peso corporal y el riesgo de padecer problemas de salud si se consumen sin moderación; cabe recalcar, que estas versiones menos magras de proteínas suelen ser menos recomendables en dietas enfocadas en la salud cardiovascular y el control de peso <sup>(31)</sup>.

Asimismo, el segundo indicador son los embutidos que, según Castillo P, son carnes transformadas que se amalgaman con grasa y especias, incorporando frecuentemente conservantes para mantener su buen estado, sabor y practicidad; no obstante, la considerable cantidad de sodio y otros componentes añadidos puede representar un peligro para la salud si su ingesta es regular o en mayores proporciones <sup>(32)</sup>. Y el tercer indicador son las mantequillas y margarinas que, según el mismo autor, son tipos de grasas untables usadas comúnmente en la preparación de alimentos y para hornear; con la diferencia

que la mantequilla está hecha a base de grasa animal mientras que la margarina se produce a partir de aceites vegetales refinados <sup>(32)</sup>.

La segunda variable de estudio es el **estado nutricional** que, desde el punto de vista de Castillo P, et al., es el balance entre el gasto energético y el requerimiento del mismo, además del consumo de nutrientes que generan una serie de cambios metabólicos y funcionales en el organismo <sup>(32)</sup>. Esta variable tiene una dimensión denominada **Índice de Masa Corporal (IMC)**, que según Gardi P, et al., es un cálculo matemático que evalúa la composición corporal de una persona en relación a su peso y talla, siendo la siguiente fórmula la más utilizada: peso entre talla al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), que según los resultados se considera un peso normal si el IMC se encuentra entre el 18.5 y 24.9, sobrepeso entre el 25 y 29.9, y obesidad si es mayor o igual a 30 <sup>(33)</sup>.

Así mismo, esta dimensión se subdivide en dos indicadores, siendo el primero el peso que según Catacora A, et al., es la masa corporal de la persona medida en kilogramos (kg), el cual se obtiene de manera precisa al seguir ciertos pasos en la báscula, tales como estar con los pies descalzos y sin prendas de vestir para determinar un valor exacto <sup>(34)</sup>. Y el segundo indicador, es la talla que según Grandía D, et al., es la estatura de un individuo expresado en centímetros, y para hallarlo se utiliza un instrumento denominado tallímetro, donde la persona se ubica descalza y es medida desde los pies hasta la cabeza <sup>(35)</sup>.

Finalmente, el mismo autor menciona que la evaluación del estado nutricional determina si el crecimiento y desarrollo del individuo es el adecuado para la edad, por lo que se debe evaluar en situaciones de salud y enfermedad con la finalidad de prevenir deficiencias nutricionales en el organismo, debido a que el crecimiento se considera el indicador más confiable para determinar el estado de salud <sup>(35)</sup>. Asimismo, Pilay L, et al., sostiene que la adolescencia es una fase crucial donde se adquieren hábitos y conductas que suelen perdurar hasta la edad adulta, los cuales pueden impactar de manera positiva o negativa en la salud. Es preciso resaltar que, ciertos hábitos de riesgo adoptados durante esta etapa aumentan significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades en la vida adulta <sup>(36)</sup>.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue básica porque estuvo direccionada a ofrecer un conocimiento exhaustivo mediante la exploración de los sucesos y las relaciones del grupo objetivo <sup>(37)</sup>.

##### 3.1.2. Diseño de investigación

La investigación se trabajó bajo el análisis de diseño No Experimental, dado a que se estudió ambas variables en su condición original sin manipularlas, mediante la observación se analizó los hábitos alimenticios que se experimentaron en la adolescencia, y fue correlacional porque se centró en medir y cuantificar la estadística entre dos variables de una población. Se distinguió por su corte transversal, recolectando los datos en una sola ocasión sin aplicar el cuestionario por segunda vez. Finalmente, fue de enfoque cuantitativo porque se recolectaron datos estadísticos para corroborar la hipótesis establecida <sup>(38)</sup>.

#### 3.2. Variables y operacionalización

##### V1: Hábitos alimenticios.

- **Definición conceptual:** Son comportamientos habituales relacionados con la elección, ingestión y preparación de alimentos, así como el momento en que se consumen, siendo influenciados por las diferentes circunstancias y características específicas de una población particular <sup>(23)</sup>.
- **Definición operacional:** Son conductas repetitivas en la elección e ingesta de alimentos específicos, tales como frutas, verduras, carnes rojas y/o blancas, embutidos, bebidas azucaradas, dulces y otros, de los adolescentes de la Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023, siendo el valor final de la variable hábitos alimenticios no saludables  $\leq$  a 43 puntos y hábitos alimenticios saludables  $>$  a 43 puntos.
- **Dimensiones:** Se divide en tres dimensiones; elección de alimentos altamente calóricos, consumo de frutas y/o verduras y consumo mínimo de grasas.

- **Indicadores:** En la primera dimensión de elección de alimentos altamente calóricos se encuentran tres indicadores; evasión de alimentos azucarados, evasión de bebidas azucaradas y evasión de alimentos fritos. En la segunda dimensión de consumo de frutas y/o verduras se encuentran dos indicadores; ingesta de vegetales e ingesta de frutas. En la tercera dimensión de consumo mínimo de grasas se encuentran tres indicadores; evasión de ingesta de carnes y pollo con exceso de piel y grasa, evasión de ingesta de embutidos y evasión de mantequillas y margarinas.
- **Escala de medición:** Ordinal.

## **V2: Estado nutricional.**

- **Definición conceptual:** Es el balance entre el gasto energético y el requerimiento del mismo, además del consumo de nutrientes que generan una serie de cambios metabólicos y funcionales en el organismo <sup>(20)</sup>.
- **Definición operacional:** Son datos antropométricos tales como peso y talla para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023, y determinar si existe delgadez, peso normal, sobrepeso u obesidad, según la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica de 5 a 17 años – MINSA; obesidad (>2 DE), sobrepeso (> 1DE), peso normal (Entre -2 DE y 1DE) y delgadez (>2 DE).
- **Dimensiones:** Se divide en una dimensión; Índice de Masa de Corporal (IMC).
- **Indicadores:** Se encuentran dos indicadores; peso y talla.
- **Escala de medición:** Ordinal.

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

#### **3.3.1. Población**

Se trabajó con una población constituida por 175 estudiantes que cursaban el cuarto y quinto año de secundaria de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023. En el cual, las aulas del cuarto año de secundaria estaban distribuidas por tres secciones; la sección “A” conformada por 30 estudiantes y la sección “B” y “C” por 31 estudiantes en cada aula. Así mismo, las aulas del quinto año de secundaria estaban distribuidas por dos secciones; la sección “A” conformada por 43 estudiantes y la sección “B” por 40 estudiantes.

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados en el cuarto y quinto año de secundaria que sus padres o apoderados firmen el consentimiento informado de manera voluntaria.
- Estudiantes matriculados en el cuarto y quinto año de secundaria que firmen el asentimiento informado de manera voluntaria.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes matriculados en el cuarto y quinto año de secundaria que no asistan a clases los días de la aplicación del instrumento.
- Estudiantes matriculados en el cuarto y quinto año de secundaria que, a pesar de tener el consentimiento y asentimiento informado, finalmente no desean participar.

#### **3.3.2. Muestra**

Se tomó la muestra de 175 estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023, en el cual se aplicó la fórmula estadística diseñada para una población finita y se obtuvo como resultado una muestra de 120 estudiantes (**Ver anexo 07**).

#### **3.3.3. Muestreo**

Se utilizó el muestreo probabilístico de carácter estratificado, que divide a la población de estudio en diversos subgrupos.

### **3.3.4. Unidad de análisis**

Se conformó por estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.

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

Para el estudio de la variable relacionada con los hábitos alimenticios, se utilizó la encuesta como técnica y como instrumento un cuestionario de 18 ítems medido a través de la Escala de Likert que asigna de 0 a 4 puntos por respuesta. Esta herramienta de recolección de datos fue diseñada para valorar los patrones de consumo alimenticios, enfocándose en la preferencia por una dieta equilibrada que incluya el limitado consumo de productos con alto contenido calórico, la ingesta adecuada de frutas y verduras, y el mínimo consumo de grasas en la dieta diaria. Asimismo, el puntaje final máximo es de 72 puntos, el cual se obtiene a través de la suma de los puntos obtenidos en las 18 preguntas y se divide en dos niveles: hábitos alimenticios saludables con un puntaje mayor a 43 puntos y hábitos alimenticios no saludables con un puntaje menor o igual a 43 puntos.

El cuestionario que se utilizó fue “Adolescent Food Habits Checklist” adaptado y validado al español por Morales A, et al., con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,863 <sup>(39)</sup>. Para ello, se contactó al autor vía online mediante un correo Gmail fundamentando en qué consistía la investigación y solicitando su autorización para utilizar el instrumento de medición, quien al transcurso de las horas respondió el correo brindando su total aprobación para la aplicación y ejecución del mismo.

Posteriormente, por acuerdo de las autoras se sometió el cuestionario a una segunda validez por cinco jueces expertos siendo: Mg. Carol Magaly Cárdenas Flores, especialista en Odontopediatría y maestra en Docencia de Investigación Universitaria; Mg. Lizbeth Espinoza Zapata, especialista en Enfermería Pediátrica; Mg. Soledad Francisca Polanco Flores, maestra en Gestión Pública y Gobernabilidad, y Docencia Universitaria en Enfermería; Mg. Juan Roberto Munayco Mendieta y Mg. Luz Violeta Bastidas Quispe; especialistas en Enfermería Oncológica y Centro Quirúrgico, y maestros en Gestión Pública y Gobernabilidad, y Gestión de los Servicios de Salud en Enfermería.

De modo que, para hallar la validez se aplicó la fórmula V de Aiken, que arrojó un resultado de 0.863 que indicó una validez aceptable, por lo tanto, se determinó que en ambos casos fueron aceptables; es decir, para el autor del cuestionario y las autoras de la investigación **(Ver anexo 05)**. Por otra parte, para hallar la confiabilidad se aplicó una prueba piloto a 30 estudiantes y se trabajó bajo el análisis estadístico de Alfa de Crombach, que arrojó un resultado de 0.897 que indicó una confiabilidad aceptable. **(Ver anexo 09)**.

Para el estudio de la variable del estado nutricional, se utilizó como instrumento de medición una lista de cotejo elaborado por las autoras de la investigación, que contiene edad, sexo, peso, talla e IMC; donde los resultados obtenidos del IMC se compararon con los valores de la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica para Niños y Adolescentes de 5 a 17 años elaborado por el Ministerio de Salud (MINSA) del Perú. Dicha tabla, lo utilizan los profesionales de salud para determinar los parámetros de crecimiento y el estado nutricional en este grupo etario, el cual ofrece puntos de referencias que ayudan e identifican posibles desviaciones nutricionales, tales como delgadez, sobrepeso u obesidad; permitiendo así, las intervenciones preventivas y terapéuticas adecuadas <sup>(40)</sup>.

### **3.5. Procedimientos**

Para la recolección de datos se visitó la I.E. Básica Regular en el distrito de Ventanilla y se presentó una solicitud a la directora para aplicar los instrumentos de medición, quien mostró interés y aceptó la petición sin ninguna observación, procediendo así a las coordinaciones para su pronta ejecución. Una vez acordada la fecha, se volvió a visitar la I.E. para hacer entrega del consentimiento informado a los padres y/o apoderados y el asentimiento de participación voluntaria a los estudiantes. Al día siguiente, con los consentimientos firmados en mano, se brindó a los estudiantes las indicaciones correspondientes para el correcto llenado del cuestionario y se solicitó su total sinceridad al momento de responder las preguntas, seguidamente, se aplicó el instrumento de hábitos alimenticios que tuvo una duración menor a quince minutos.



Posteriormente, se evaluó las medidas antropométricas, como peso y talla, para calcular el IMC de los estudiantes, donde se siguieron los siguientes pasos: primero, se calibró la balanza “Miray BMD-109B” con pesos estándar y se repitió este proceso cada 10 mediciones para garantizar la exactitud; segundo, se verificó el tallímetro de madera de tres cuerpos para asegurar las mediciones precisas de la estatura.

Para la evaluación del peso, se colocó al estudiante en el centro de la balanza con ropa ligera, sin medias y con los pies levemente separados, y se registró el peso en kilogramos. Inmediatamente después, se midió la estatura con el tallímetro y se verificó que el estudiante esté recto y con los talones juntos, luego se ajustó el tope móvil hasta tocar el ápice de la cabeza, y se registró la talla en centímetros. Por último, con los valores registrados en la lista de cotejo, se calculó el valor del IMC de cada estudiante a través de la fórmula estándar, para así clasificarlo según la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica de Hombres y Mujeres de 5 a 17 años elaborado por el Ministerio de Salud (MINSA), el cual identifica si existe delgadez, sobrepeso u obesidad. Cabe recalcar, que la duración de la evaluación antropométrica fue de un minuto por cada estudiante.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Todos los datos recopilados de ambos instrumentos de medición que se aplicaron en la I.E. Básica Regular Ventanilla 2023, se ordenaron y corroboraron en el programa de Microsoft Excel y SPSS versión 27; un software estadístico reconocido y ampliamente utilizado, que proporcionó los gráficos y las tablas para su correcto análisis e interpretación.

### **3.7. Aspectos éticos**

- **Principio de veracidad:** Se evidenció con el uso de información de una base de datos científica para la sustentación teórica, la transparencia del consentimiento informado para los padres y/o apoderados y el asentimiento de los estudiantes para la recolección de datos, y el minucioso vaciado de datos en los programas estadísticos para obtener cifras reales de los resultados.

- **Principio de autonomía:** Se realizó con el consentimiento informado de los padres y /o apoderados y el asentimiento de los estudiantes, por lo que se trabajó únicamente con aquellos que tenían autorización para participar en la investigación.
- **Principio de beneficencia:** Se informó a los estudiantes que esta investigación puede servir como fuente de información para que las autoridades puedan realizar actividades que disminuyan el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas al estado nutricional en un futuro.
- **Principio de no maleficencia:** El estudio buscó ser sutil y no ocasionar incomodidad en los estudiantes, teniendo una duración menor a quince minutos para responder las preguntas de dicho cuestionario, y menor a un minuto para la evaluación antropométrica.
- **Principio de justicia:** Se garantizó que durante todo el proceso no exista actos de discriminación, por lo que se trató y evaluó a todos los estudiantes de manera respetuosa y equitativa.

#### IV. RESULTADOS

En relación a las particularidades de la muestra, estuvo compuesta por 120 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una I.E Básica Regular, Ventanilla 2023. A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de gráficos y tablas.

**Tabla 1:** Hábitos alimenticios según sus dimensiones en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.

	Hábitos alimenticios			
	Saludables		No saludables	
	f1	%	f1	%
<b>Dimensión 1:</b> Elección de alimentos altamente calóricos	4	13%	26	87%
<b>Dimensión 2:</b> Consumo de frutas y/o verduras	9	20%	36	80%
<b>Dimensión 3:</b> Consumo mínimo de grasas	5	11%	40	89%

En la tabla 1, se observa que en la primera dimensión, el 13% (4) de estudiantes presentó menor elección de alimentos altamente calóricos y el 87% (26) mayor elección. Así mismo, en la segunda dimensión, el 20% (9) presentó mayor consumo de frutas y/o verduras y el 80% (36) menor consumo. Por último, en la tercera dimensión, el 11% (5) presentó menor consumo de grasas y el 89% (40) mayor consumo.

**Tabla 2:** Estado Nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular Ventanilla 2023.

	Estado nutricional									
	Normal		Delgadez		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	f1	%	f1	%	f1	%	f1	%	f1	%
<b>Hombres</b>	18	15%	14	12%	20	17%	5	4%	57	48%
<b>Mujeres</b>	19	16%	16	13%	22	18%	6	5%	63	53%
<b>Total</b>	37	31%	30	25%	42	35%	11	9%	120	100%

En la tabla 2, se observa la diversidad de condiciones de peso entre la población estudiantil. Los resultados revelaron que, en la dimensión de Índice de Masa Corporal (IMC), el 31% (37) presentó un peso normal; en el cual el 15% (18) fueron hombres y el 16% (19) mujeres. Así mismo, el 25% (30) presentó delgadez; en el cual el 12% (14) fueron hombres y el 13% (16) mujeres. Además, el 35% (42) presentó sobrepeso; en el cual el 17% (20) fueron hombres y el 18% (22) mujeres. Finalmente, el 9% (11) presentó obesidad; en el cual el 4% (5) fueron hombres y el 5% (6) mujeres.

**Tabla 3:** Prueba de normalidad.

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			
	Estadístico	gl	Sig.
<b>Hábitos alimenticios</b>	,668	120	<,000
<b>Estado nutricional</b>	,574	120	<,000

En la tabla 3, se observa la prueba de Kolmogorov Smirnov utilizada en estudios con una muestra > a 50 personas. Los resultados indican que las variables no se ajustaron a una distribución normal debido a que tienen un p-valor (Sig.) menor a Alfa (0.05). Por lo tanto, se empleó la prueba de “Rho de Spearman” para determinar la correlación de las variables.

**Tabla 4:** Relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.

			Estado nutricional
<b>Rho de Spearman</b>	Hábitos alimenticios	<b>Coefficiente de correlación</b>	,819**
		<b>Sig. (bilateral)</b>	<,001
		<b>N</b>	120

En la tabla 4, se observa la prueba de correlación de Spearman que determina la relación entre las variables de hábitos alimenticios y estado nutricional. Los resultados revelaron que el coeficiente de correlación obtenido fue de 0.819 lo que indica un fuerte vínculo. Así mismo, el resultado de Sig. (bilateral) fue <.001, lo que indica que es estadísticamente significativo y que existe relación entre ambas variables. Por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa (existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023).

**Tabla 5:** Hábitos alimenticios en estudiantes de una Institución Básica Regular, Ventanilla 2023.

		f1	%
<b>Hábitos alimenticios</b>	<b>Hábitos alimenticios no saludables</b>	102	85%
	<b>Hábitos alimenticios saludables</b>	18	15%
<b>Total</b>		120	100%

En la tabla 5, se observa que el 85% (102) de los estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023 presentó hábitos alimenticios no saludables y el 15% (18) presentó hábitos alimenticios saludables. Esta disparidad demostró una clara carencia en la alimentación saludable de los estudiantes, generando un desequilibrio que no asegura el bienestar y la salud de los individuos.

## V. DISCUSIÓN

Los hábitos alimenticios han desempeñado un papel crucial en el estado nutricional de los adolescentes, ya que se considera un factor clave para controlar las enfermedades cardiometabólicas, tales como la hipertensión, diabetes y obesidad, impactando así en su desarrollo y estado de salud <sup>(1)</sup>.

En el informe de la FAO se destacó que, en el Perú, la publicidad de alimentos poco saludables ha impactado significativamente en los adolescentes y ha incrementado la tasa de obesidad desde 1990 hasta el 2016, elevando la oferta de alimentos con altos niveles calóricos y bajos en nutrientes <sup>(9)</sup>. En la I.E. se observó que, los estudiantes tenían tendencia a consumir alimentos procesados y/o envasados en su vida cotidiana; factor que contribuyó a un desequilibrio en su estado nutricional. Por esta razón, los hábitos alimenticios saludables son fundamentales en la adolescencia, la cual es una etapa clave de crecimiento y desarrollo, ya que una nutrición adecuada no solo impulsa el bienestar físico y mental, sino que también establece patrones dietéticos cruciales para la salud a largo plazo <sup>(4)</sup>.

Respecto a la primera variable de hábitos alimenticios, Hernández D, et al., expresó que son comportamientos habituales relacionados con la elección, ingestión y preparación de alimentos, así como el momento en que se consumen, siendo influenciados por las diferentes circunstancias y características específicas de una población particular <sup>(23)</sup>. En cuanto a la segunda variable de estado nutricional, Castillo P, et al., mencionó que es el balance entre el gasto energético y el requerimiento del mismo, además del consumo de nutrientes que generan una serie de cambios metabólicos y funcionales en el organismo <sup>(32)</sup>.

En respuesta al primer objetivo específico que buscó identificar los hábitos alimenticios en estudiantes según sus dimensiones; en la primera dimensión, el 13% de estudiantes presentó menor elección de alimentos altamente calóricos y el 87% mayor elección; en la segunda dimensión, el 20% presentó mayor consumo de frutas y/o verduras y el 80% menor consumo; en la tercera dimensión, el 11% presentó menor consumo de grasas y el 89% mayor consumo.

Respecto a lo antes mencionado, se demostró una relación significativa con estudios similares en otras regiones del Perú, como en la investigación de Ruiton G, en Lima en el 2020, donde se registró que el 67% de los adolescentes presentaba hábitos alimenticios no saludables <sup>(15)</sup>. De hecho, un estudio importante fue el de Martínez S, en Tumbes en el 2021, donde se registró que el 100% de los adolescentes presentaba hábitos alimenticios no saludables y el 91% consumía alimentos con grandes cantidades de grasa <sup>(16)</sup>. Asimismo, coincidió con investigaciones internacionales como el de Catalá Y, et al., en Cuba en el 2022, donde se registró que el 63% consumía mínimas cantidades de frutas y el 37% de vegetales, el 44% consumía frecuentemente embutidos y el 37% comidas rápidas <sup>(18)</sup>. Por último, Tufiño A, en Ecuador en el 2022, registró que los alimentos fritos eran los más consumidos por los estudiantes, con una frecuencia de una a dos veces por semana y que el sabor agradable era el factor principal que los inducía a la elección de estos alimentos <sup>(21)</sup>.

Por consiguiente, se evidenció que la mayoría de los estudiantes no presentaban hábitos alimenticios saludables en términos de evitar alimentos altamente calóricos, consumir frutas y/o verduras, y limitar la ingesta de grasas. A su vez, al confrontarlo con investigaciones similares en otras regiones del Perú y en países como Cuba y Ecuador, se demostró una tendencia general hacia hábitos alimenticios no saludables entre los adolescentes, con una notable influencia del consumo de comida rápida. Por tanto, estos patrones dietéticos reflejan la necesidad de enfocar esfuerzos en mejorar las elecciones alimenticias y la nutrición de la población estudiantil.

En respuesta al segundo objetivo específico que buscó identificar el estado nutricional en estudiantes según la dimensión de Índice de Masa Corporal (IMC), el 31% presentó un peso normal, el 25% delgadez, el 35% sobrepeso y el 9% obesidad; estos datos resaltaron la diversidad de condiciones de peso que existía dentro de la población estudiantil.

Respecto a lo antes mencionado, se demostró una relación significativa con estudios similares en otras regiones del Perú, como en la investigación de Salazar P, en Lima en el 2022, donde se registró que el 40% presentaba sobrepeso y el 14% obesidad <sup>(13)</sup>. Sin embargo, guardó discrepancias con el estudio de Cuffaro C, en Argentina en el 2020, donde se registró que el 56%

presentaba un peso normal, el 23% sobrepeso y el 22% obesidad <sup>(20)</sup>. Así mismo, Ruiton J, en Lima en el 2020, registró que el 52% presentaba un peso normal, el 31% sobrepeso, el 14% obesidad y el 3% delgadez <sup>(15)</sup>.

Por consiguiente, se evidenció que la mayoría de los estudiantes superó los niveles ideales del IMC, presentando mayor predominancia al sobrepeso en más de un tercio de la muestra. Estos resultados fueron comparados con investigaciones similares en el Perú que también demostraron variaciones entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes, los cuales indicaron mayor predominancia al sobrepeso, sin embargo, difiere con una investigación internacional realizada en Argentina, donde la mitad de la muestra presentaba un estado nutricional dentro de los valores normales. En tal sentido, se resalta la necesidad de abordar tanto la nutrición deficiente como el exceso de peso en la población estudiantil.

En respuesta al objetivo general de la investigación, que consistió en determinar los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023, se logró comprobar que existió relación entre ambas variables (0,819;  $P=0,000$ ). Por tanto, este hallazgo guarda relación con la investigación de León J, et al., en Los Olivos en el 2021, donde también se estableció la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes en una I.E. de Los Olivos ( $p=0.000$ ) <sup>(10)</sup>. Sin embargo, se discrepa con la investigación de Altamirano K, en Huaraz en el 2022, donde también se comprobó que existe una significancia entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional ( $p=0.033$ ), pero la relación es inversamente proporcional, ya que se obtuvo un valor de - 0,255 en una muestra de 70 estudiantes <sup>(12)</sup>. No obstante, en ambas investigaciones como el de León S, et al., y la de Altamirano K, se demostró la relación de las variables a través de la prueba de Chi-Cuadrado y en el segundo, a través del Rho de Spearman.

La investigación se fundamentó con la teoría del autocuidado de Dorothea Orem que, en relación a la problemática estudiada, enfatiza la importancia de la capacidad individual para mantener la salud a través de decisiones conscientes en la alimentación. Asimismo, se clasificó en cuatro paradigmas: la persona, donde se destaca la necesidad de que cada individuo comprenda y actúe según sus necesidades nutricionales; el entorno, que considera la influencia de factores



externos como la disponibilidad de alimentos y la cultura en las elecciones dietéticas; el rol del enfermero, centrado en educar y apoyar a los pacientes en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables; y la salud, como objetivo final del autocuidado, resaltando cómo una alimentación balanceada mejora la calidad de vida y el bienestar general <sup>(22)</sup>.

Finalmente, se recalca la importancia que tienen las conductas alimenticias para el estado nutricional, que al relacionarlo con la teoría de Orem, radica en el autocuidado a través de decisiones alimentarias conscientes, que implica elegir qué comer, cuándo y en qué cantidad, con un entendimiento claro de las necesidades nutricionales personales y del impacto de diversos alimentos en el cuerpo, que al practicarlas se fomenta una nutrición adecuada y un bienestar general <sup>(22)</sup>.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Se identificó que la mayoría de los estudiantes presentó hábitos alimenticios no saludables en sus tres dimensiones; elección de alimentos altamente calóricos, consumo de frutas y/o verduras, y consumo mínimo de grasas.
2. Se identificó que la mayoría de los estudiantes presentó un estado nutricional inadecuado, con mayor predominancia al sobrepeso en más de un tercio de la muestra.
3. Se determinó que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes, por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. A la Institución Educativa, establecer alianzas con centros de salud para desarrollar estrategias de mejora y promover un adecuado régimen nutricional en los estudiantes, de esta manera se adoptará hábitos alimenticios saludables como medida preventiva de enfermedades relacionadas al estado nutricional.
2. Al director y los docentes, que desarrollen actividades deportivas que fomenten la participación activa en los estudiantes, propiciando así, entornos para el juego y la recreación con la finalidad de evitar el sedentarismo.
3. A los padres de familia o apoderados y a toda la comunidad educativa, se les insta a supervisar y garantizar que los alimentos ofrecidos y consumidos en el kiosco de la I.E cumplan con estándares de calidad y sean saludables.
4. A los estudiantes, es importante realizarse controles periódicos nutricionales, ya que mediante la evaluación antropométrica se podrá identificar desequilibrios nutricionales que pueden afectar el desarrollo y estado de salud a corto o largo plazo.
5. A los integrantes de la comunidad científica, se recomienda llevar a cabo investigaciones adicionales acerca de la misma problemática u otros temas que se relacionen con estudiantes de diversos centros de estudio.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. 2022 [citado 20 Abril de 2023]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_3](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_3)
2. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet]. 2021 [citado 25 octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
3. Ma Y, Wu H, Shen J, Wang J, Wang J, Hou Y. Correlation between lifestyle patterns and overweight and obesity among Chinese adolescents. Front Public Health [Internet]. 2022 [cited 2023 apr 29];10. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36408045/>
4. Kerkadi A, Sadig A, Bawadi H, Thani A, Chetachi W Al, Akram H, et al. The Relationship between Lifestyle Factors and Obesity Indices among Adolescents in Qatar. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2019 [cited 2023 apr 29];16 (22). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31766192/>
5. Organización de la Panamericana de la Salud. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe. [Internet]. 2020 [citado 5 noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>
6. Lema V, Cordero N, Alejandra M. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. 2021 [citado 20 Abril 2023]; 1-9. Disponible en: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5218674>

7. Barriguete J, Vega S, Radilla C, Barquera S, Hernández L, Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev Esp. Nutr. Comunitaria [Internet]. 2017 [citado 22 Abril 2023]; 23(1). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-165152>
8. Pampillo T, Arteche N, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. 2019 [citado 28 de abril 2023];23(1):99–107. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
9. Pan American Health Organization [Internet]. Informe Panorama Nutricional OMS FAO: Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América latina y el caribe; [consultado el 25 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>
10. Rivas S, Saintila J, Rodríguez M, Calizaya Y, Javier D, Rivas S, et al. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. 2021 [citado 28 abril 2023];25(1):87–94. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452021000100087&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100087&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
11. Olivos L, Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019. 2020 [citado 8 mayo 2023];1–81. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1807/TESIS%20%20-%20OLIVOS%20Y%20SALDARRIAGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. León, S., Obregón, S., Ojeda, H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una Institución Educativa Los Olivos. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado\\_LeonSalhuana\\_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022 [Internet]. Edu.pe. 2022 [citado el 26 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar\\_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Altamirano K. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 6 - 12 años, institución educativa 86031- Huaraz, 2022. 2022 [citado 14 mayo 2023];1–58. Disponible en: [http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/21236/Tesis\\_7469\\_9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/21236/Tesis_7469_9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Ruiton G. “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana 2020.” [Internet]. 2021 [citado 14 mayo 2023]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/4333>
16. Martínez Z. Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima” La Peña, Tumbes.2021 [Internet]. Universidad Continental; 2022 [citado 14 mayo de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2632>
17. Ateye, M. Food habits and physical activity in relation to the nutritional status of adolescents in urban and rural senior high schools in Bogor. [Internet] [Thesis]. [Bogor, Indonesia]: IPB University; 2020 [cited 2023 may 18]. Available from: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/102779>

18. Catalá Y, Hernández Y, Del Toro A, González K, García M, Catalá Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2023 [citado 18 mayo 2023]; 27: 1-19. Disponible en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>
19. Sánchez M., Morales S., Bastidas C., y Jara M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. 2019. Ecuador. Ciencia Unemi, 10(25), 1-12. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661258001/>
20. Cuffaro A. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes en una escuela pública ciudad de Rosario en Argentina. Rosario: Universidad Nacional de Rosario; 2020. Argentina: 2020. Disponible en: <https://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/22283/PTE2179-CuffaroA2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
21. Tufiño A. Impacto de la frecuencia de consumo de comida rápida sobre el estado nutricional y la composición corporal en adolescentes. [Internet]. Quito: 2022 [citado 31 mayo 2023]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/20726>
22. Pujay P. Prácticas De Autocuidado Basado En El Modelo De Dorothea Orem Y El Estado Nutricional De Los Trabajadores De Una Empresa De Transportes, Apurimac - 2023 [Internet]. Apurimac: 2023 [citado 31 mayo 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/7714/TESIS-PUJAY%20BARZOLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Hernández D, Ángel M, Vázquez J, Lima A, Vázquez C, Colunga C. Hábitos De Alimentación Asociados A Sobrepeso Y Obesidad En Adultos Mexicanos: Una Revisión Integrativa. Ciencia y enfermería [Internet]. 2021 [citado 31 mayo 2023];27:1–13. Disponible en:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071795532021000100302&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071795532021000100302&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

24. Martí A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultra procesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 Feb [citado 2023 Oct 23] ; 38( 1 ): 177-185. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000100177&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100177&lng=es)
25. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Who.int. [citado el 23 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>
26. García C, López A, Martínez G, Beltrán C, Zepeda A. Estrategias para la disminución del consumo de bebidas endulzadas. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2018 Jun [citado 2023 Oct 23] ; 22( 2 ): 169-179. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452018000200169&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452018000200169&lng=es)
27. Marchesino M; López L; Guerberoff G; Olmedo, R; Los procesos de fritura y su relación con los valores nutricionales y la inocuidad: Una visión integral desde la Seguridad Alimentaria; Universidad Nacional de Córdoba; Nexo Agropecuario; 8; 1; 7-2020; 43-51 Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/144678>
28. Petermann F, Labraña A, Duran E, Leiva A, Martínez M, Salas C, et al. El consumo de frutas y verduras se asocia a menor mortalidad: 5 porciones al día es bueno, ¡pero 10 serían mejor! Rev Chil Nutr [Internet]. 2018;45(2):183–5. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v45n2/0716-1549-rchnut-45-02-0183.pdf>
29. Núñez, A., Collante, C., López, M. I., y Galeano, C. Impacto de la estrategia de entrega de frutas con educación nutricional sobre el estado



nutricional y consumo frutas en escolares de la Escuela pública héroes luqueños de la comunidad de Jukyry Luque, Paraguay. 2019. Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud, [Internet]. 17(3), 55-62. Disponible en: <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2019.017.03.55-062>

30. Quintero Y, Bastardo G, Angarita C, Rivas J, Irama C, Uzcategui A. El estudio de la obesidad desde diversas disciplinas. Múltiples enfoques una misma visión. Rev. Venezolana de Endocrinología y Metabolismo. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3755/375566092002/html/>
31. Acosta L, Vizcarra M, Robles P, Taype A. Evaluación de las características nutricionales de alimentos y bebidas procesados publicitados en medios televisivos de Perú, 2021. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2023 Abril [citado 2023 Octubre 23]; 50(2): 166-173. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000200166>.
32. Castillo P, Araneda J, Pinheiro A. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 [citado 25 mayo 2023]; 47(4): 640-649. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400640>
33. Gardi P, Gonzalo L, Medina J. Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes [Internet]. Lima: 2019 [citado 29 mayo 2023]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/3833/TESES%20%20GARDI%20LUQUILLAS%20GONZALO%20BUSTAMANTE%20-MEDINA%20D%C3%8DAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Catacora A. Evaluación Del Estado Nutricional En Relación A Los Hábitos Alimentarios Y Actividad Física En Adolescentes De Candarave en el año 2019 [Internet]. Tacna: 2021 [citado 29 mayo 2023]. Disponible en:

<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1797/Catac-ora-Vilca-Anthony.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

35. Grandía D, Monzón M, Ramos A, Quesada A, León D. Nutritional assessment of adolescents at Luis Augusto Turcios Lima Teaching Polyclinic. 2019. [cited 2023 may 29]. Available from: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-31102020000300095&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102020000300095&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
36. Pilay L, Zambrano R. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. 2021 [citado 29 mayo 2023];1–15. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/480547301.pdf>
37. Concytec. Tipos de investigación. Rev Institucional [Publicación periódica en línea]. Universidad Santo Domingo de Guzmán: Alicia. 2023. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNIS\\_5b55a9811d9ab27b8e4\\_5c193546b0187/Description#tabnav](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNIS_5b55a9811d9ab27b8e4_5c193546b0187/Description#tabnav)
38. Manterola C, Quiroz G, Salazar P y García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. Rev med clin [Publicación periódica en línea] 2019 [citado 01 junio 2023]; 30(1): [13p.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>
39. Morales A, Montilva M, Gómez N y Cordero M. Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes. 2012.: Adolescent food habits checklist. In Anales Venezolanos de Nutrición (Vol. 25, No. 1, pp. 25-33). Fundación Bengoa. Disponible en: [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522012000100004&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522012000100004&script=sci_abstract&tlng=pt)

40. Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la persona adolescente [Internet]. Ministerio de Salud. 2015 [citado 01 junio 2023]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>

## ANEXOS

### ANEXO 01: Matriz de operacionalización de variables o Tabla de categorización.

Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos alimenticios	Son comportamientos habituales relacionados con la elección, ingestión y preparación de alimentos, así como el momento en que se consumen, siendo influenciados por las diferentes circunstancias y características específicas de una población particular <sup>(23)</sup> .	Son conductas repetitivas en la elección e ingesta de alimentos específicos, tales como frutas, verduras, carnes rojas y/o blancas, embutidos, bebidas azucaradas, dulces y otros, de los estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023, siendo el valor final de la variable hábitos alimenticios no saludables $\leq$ a 43 puntos y hábitos alimenticios saludables $>$ a 43 puntos.	Elección de alimentos altamente calóricos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evasión de alimentos azucarados</li> <li>● Evasión de bebidas azucaradas</li> <li>● Evasión de alimentos fritos</li> </ul>	Ordinal
			Consumo de frutas y/ o verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ingesta de vegetales</li> <li>● Ingesta de frutas</li> </ul>	
			Consumo mínimo de grasas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evasión de ingesta de carnes y pollo con exceso de piel y grasa</li> <li>● Evasión de ingesta de embutidos</li> <li>● Evasión de mantequillas y margarinas</li> </ul>	
Estado nutricional	Es el balance entre el gasto energético y el requerimiento del mismo, además del consumo de nutrientes que generan una serie de cambios metabólicos y funcionales en el organismo <sup>(20)</sup> .	<p>Son datos antropométricos tales como peso y talla para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023, y determinar si existe delgadez, peso normal, sobrepeso u obesidad, según la Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica de 5 a 17 años - MINSA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Obesidad (<math>&gt;2</math> DE)</li> <li>● Sobrepeso (<math>&gt; 1</math> DE)</li> <li>● Normal (Entre <math>-2</math> DE y <math>1</math> DE)</li> <li>● Delgadez (<math>&gt;2</math> DE)</li> </ul>	IMC	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Peso</li> <li>● Talla</li> </ul>	

## ANEXO 02: Instrumento de recolección de datos.

### Cuestionario de hábitos alimentarios “Adolescent Food Habits Checklist”

Estimado (a) estudiante:

A continuación, se presenta una escala que tiene por finalidad conocer tus conductas de alimentación. Lea detenidamente cada pregunta y responda de manera coherente y sincera las 18 preguntas marcando una sola alternativa para cada una de ellas. Recuerda que toda la información que suministres será de carácter confidencial.

Ítems	Nunca	Rara Vez	A veces	Casi Siempre	Siempre
1. Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible.					
2. Cuando como pollo, evito comer piel.					
3. Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una porción en forma de ensalada, una vez al día.					
4. Trato de comer muchos vegetales crudos o cocidos en forma de ensalada en un día.					
5. Me aseguro de comer frutas, al menos una porción, una vez al día.					
6. Trato de comer, al menos, tres porciones de fruta en un día.					
7. Cuando como un refrigerio o lonche, como frutas.					
8. Si hay postres (torta, queque, gelatina, etc) en la casa, evito comerlos en exceso.					
9. Cuando como un refrigerio o lonche, evito comer chocolate, galletas, postres (torta, queque, etc), caramelos o cualquier otra golosina (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snack (galletas, papas fritas embolsadas, etc.)					
10. Evito comprar postres (torta, queque, gelatina, etc), golosinas (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snacks (galletas, papas fritas embolsadas, etc).					
11. Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasa, tales como: gelatina, dulces de fruta, helados light o de dieta.					
12. Evito ponerles a los helados: leche condensada, miel, chips de chocolate u otros aditivos dulces.					
13. Evitos beber gaseosas.					
14. Cuando bebo una gaseosa escojo una “light” o de dieta o sin octógonos.					
15. Evito comer alimentos fritos.					
16. Evito comer mayonesa.					
17. Cuando le coloco mantequilla o margarina al pan, evito ponerle en exceso (más de una cucharadita de té llena)					
18. Evito comer jamonada, jamón de cerdo, hot dog o cualquier otro embutido.					

### **ANEXO 03: Modelo de Consentimiento informado.**

Estimado padre/madre de familia o apoderado:

Le saludamos cordialmente, somos las Srtas. Medina Llatas Ana Paola Yomar y Viton Vasquez Sharon, estudiantes del décimo ciclo de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo - Lima Norte. Actualmente, nos encontramos realizando una investigación con el objetivo de determinar los “Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023”, y para lograrlo, requerimos la participación de su menor hijo(a) en calidad de encuestado(a).

El proceso consistirá en la aplicación de un cuestionario que tendrá una duración de aproximadamente 10 a 15 minutos, donde su menor hijo(a) es libre de responder o abandonar el cuestionario si así lo desea. Cabe recalcar, que los datos recolectados serán tratados de manera absolutamente confidencial y que esta investigación no tiene fines de perjudicar la salud de los estudiantes.

Después de haber recibido la información correspondiente; yo,  
.....  
autorizo que mi menor hijo(a) participe de manera voluntaria en calidad de encuestado, ya que se protegerá su identidad manteniendo el anonimato y sus respuestas serán confidenciales, utilizadas estrictamente para fines de estudio.

---

Firma

#### **ANEXO 04: Modelo de Asentimiento informado.**

Estimado(a) estudiante:

Somos las Srtas. Medina Llatas Ana Paola Yomar y Viton Vasquez Sharon, estudiantes del 10mo ciclo de la carrera de Enfermería de la UCV - Lima Norte. En la actualidad, estamos realizando una investigación sobre el tema: “Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023” en el cual nos gustaría contar con tu participación. El proceso consistirá en la aplicación de un cuestionario que tomará aproximadamente de 20 a 30 minutos, donde eres libre de responder o abandonar el cuestionario si así lo deseas, es necesario recordarte que los datos recolectados serán tratados de manera absolutamente confidencial y protegeremos tu identidad manteniendo el anonimato. De estar de acuerdo, debes marcar una (X) según corresponda en este documento donde te indica si aceptas o no participar en esta investigación.

Gracias por tu gentil colaboración.

Yo, acepto participar voluntariamente en la investigación.

SI

NO

Fecha: ...../...../.....

## ANEXO 05: Matriz Evaluación por juicio de expertos.

Dimensiones	#	Ítem	EXPERTO 1	EXPERTO 2	EXPERTO 3	EXPERTO 4	EXPERTO 5	EXPERTO 1	EXPERTO 2	EXPERTO 3	EXPERTO 4	EXPERTO 5	EXPERTO 1	EXPERTO 2	EXPERTO 3	EXPERTO 4	EXPERTO 5	V.	Validez por ítems
			ESCALAS																
DIMENSIÓN 1: Elección de alimentos altamente calóricos	1	Si hay postres (torta, queque, gelatina, etc) en la casa, evito comerlos en exceso.	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	0.86	Validez aceptable
	2	Cuando como un refrigerio o lonche, evito comer chocolate, galletas, postres (torta, queque, etc), caramelos o cualquier otra golosina (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snack (galletas, papas fritas embolsadas, etc.)	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	3	Evito comprar postres (torta, queque, gelatina, etc), golosinas (caramelos,	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	0.84	Validez aceptable
	4	chicles, chupetines, etc) o snacks (galletas, papas fritas embolsadas, etc).	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	5	Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasa, tales como: gelatina, dulces de fruta, helados light o de dieta.	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	6	Evito ponerles a los helados: leche condensada, miel, chips de chocolate u otros aditivos dulces.	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	7	Evito beber gaseosas.	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	0.86	Validez débil
	8	Cuando bebo una gaseosa escojo una "light" o de dieta o sin octógonos.	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	0.86	Validez aceptable
DIMENSIÓN 2: Consumo de frutas y/ o verduras	9	Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una porción en forma de ensalada, una vez al día.	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	0.86	Validez débil
	10	Trato de comer muchos vegetales crudos o cocidos en forma de ensalada en un día.	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	11	Me aseguro de comer frutas, al menos una porción, una vez al día.	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	12	Trato de comer, al menos, tres porciones de fruta en un día.	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	13	Cuando como un refrigerio o lonche, como frutas.	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	0.86	Validez aceptable
DIMENSIÓN 3: Consumo mínimo de grasas	14	Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible.	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	15	Cuando como pollo, evito comer piel.	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	16	Evito comer jamonada, jamón de cerdo, hot dog o cualquier otro embutido.	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	0.83	Validez aceptable
	17	Evito comer mayonesa.	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	0.86	Validez aceptable
	18	Cuando le coloco mantequilla o margarina al pan, evito ponerle en exceso (más de una cucharadita de té llena	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	0.83	Validez aceptable
<b>Validez aceptable: 0.860</b>																			





## ANEXO 07: Fórmula de población finita para hallar la muestra.

$$n = \frac{Z^2 pq N}{(e^2 (N - 1) + Z^2 pq)}$$

Donde:	n=	$Z^2 pq N$
n= Tamaño de muestra		<hr/>
N= Total de población (175)		$e^2 (N-1) + Z^2 pq$
Z= Nivel de confianza: 95% (1.96)	n=	$(1.96)^2 (0.5) (0.5) 175$
e= Error de muestreo: 5% (0.05)		<hr/>
p= Probabilidad a favor: 50% (0.50)		$(0.05)^2 (175-1) + 1.96^2 (0.5) (0.5)$
q= Probabilidad en contra: 50% (0.50)	n=	120

## ANEXO 08: Datos generales de la muestra estudiada.

**Tabla 6.** Datos generales de los estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.

Datos generales		f1	%
<b>Sexo</b>	Masculino	57	48%
	Femenino	63	53%
<b>Edad</b>	15	34	28%
	16	68	57%
	17	18	15%

En la tabla 6, se observa que el 48% (57) de estudiantes pertenecían al sexo masculino y el 53% (63) al sexo femenino. Además, que el 28% (34) de la muestra tenía 15 años, el 57% (68) tenía 16 años y el 15% (18) tenía 17 años. Por lo tanto, la distribución indica que existe ligera predominancia femenina 53% (64) y una mayor concentración de individuos 57% (68) de 16 años.

**ANEXO 09: Base de datos del cuestionario “Adolescent Food Habits Checklist” en la prueba piloto.**

	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18
1	4	3	3	5	4	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4
2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4
3	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4
4	2	1	5	5	4	4	3	4	5	5	5	3	4	5	2	5	2	4
5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
6	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4
7	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	3	5	3	5
8	4	4	2	1	4	4	4	5	4	3	5	5	5	3	4	3	4	3
9	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	3	5	3	5
10	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	4	5	3	5	3	5
11	5	5	3	4	3	3	3	4	4	2	5	5	4	5	5	5	5	5
12	1	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	5	2	5	5
13	5	5	4	3	3	3	5	3	3	5	5	5	4	2	5	2	5	3
14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
15	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5
16	5	5	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4
17	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	5	4	5	5	5	5	4
18	4	4	1	1	5	4	3	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4
19	5	4	5	3	5	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4
20	4	5	4	3	4	4	4	3	4	3	5	5	4	4	3	4	3	4
21	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	5	5	4	5	4	5	4	4
22	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	5	5	5	5	5
23	5	5	4	3	4	4	1	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	3
24	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	5	4	5	4	5
25	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	4	5
26	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	5
27	3	4	3	5	3	3	4	3	4	5	3	4	2	4	3	4	3	5
28	3	1	5	1	5	3	2	4	3	5	3	4	5	5	3	5	3	3
29	5	5	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	3	4
30	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	5

**ANEXO 10: Confiabilidad del cuestionario “Adolescent Food Habits Checklist” en la prueba piloto.**

**Resumen de procesamiento de casos**

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

**Estadísticas de Confiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,897	18

**ANEXO 11: Lista de cotejo del estado nutricional.**

<b>N°. ORDEN</b>	<b>EDAD</b>	<b>SEXO</b>	<b>PESO (kg)</b>	<b>TALLA (cm)</b>	<b>IMC</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

<b>N°. ORDEN</b>	<b>EDAD</b>	<b>SEXO</b>	<b>PESO (kg)</b>	<b>TALLA (cm)</b>	<b>IMC</b>
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

# ANEXO 12: Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica – Mujeres (5 a 17 años) elaborado por el Ministerio de Salud (MINSA).

**MUJERES**

**TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA MUJERES DE 5 A 17 AÑOS**

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD										
IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)										
EDAD (años y meses)	Delgadez < -2 DE		NORMAL				Sobrepeso		Obesidad > 2 DE	
	<-3DE	>-3DE	>-2 DE		Med	TDE	<2DE	<2DE	>3 DE	
			***	**						
5a	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,3			
5a 3m	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,5			
5a 6m	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7			
5a 9m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,9			
6a	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,2	22,1			
6a 3m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,3	22,4			
6a 6m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,5	22,7			
6a 9m	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,6	23,0			
7a	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,3			
7a 3m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,6			
7a 6m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	24,0			
7a 9m	11,8	12,8	14,1	15,6	17,6	20,3	24,4			
8a	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,6	24,8			
8a 3m	11,9	12,9	14,2	15,8	17,9	20,8	25,2			
8a 6m	12,0	13,0	14,3	15,9	18,0	21,0	25,6			
8a 9m	12,0	13,1	14,3	16,0	18,2	21,3	26,1			
9a	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,5	26,5			
9a 3m	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	27,0			
9a 6m	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	27,5			
9a 9m	12,3	13,4	14,7	16,5	18,8	22,3	27,9			
10a	12,4	13,5	14,8	16,6	19,0	22,6	28,4			
10a 3m	12,5	13,6	15,0	16,8	19,2	22,8	28,8			
10a 6m	12,5	13,7	15,1	16,9	19,4	23,1	29,3			
10a 9m	12,6	13,8	15,2	17,1	19,6	23,4	29,7			
11a	12,7	13,9	15,3	17,2	19,9	23,7	30,2			
11a 3m	12,8	14,0	15,5	17,4	20,1	24,0	30,6			
11a 6m	12,9	14,1	15,6	17,6	20,3	24,3	31,1			
11a 9m	13,0	14,3	15,8	17,8	20,6	24,7	31,5			
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9			
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3			
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7			
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1			
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4			
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8			
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1			
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4			
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7			
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9			
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1			
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4			
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5			
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7			
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8			
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0			
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1			
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1			
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2			
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3			
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3			
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3			
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3			
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3			

Fuente: OMS 2007  
 DE: Desviación estandar  
[http://www.who.int/growthref/bmi/girls\\_5\\_19years\\_z.pdf](http://www.who.int/growthref/bmi/girls_5_19years_z.pdf)  
 >: mayor, <: menor, =: mayor o igual, <=: menor o igual  
 \* Delgadez severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez.  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas-DEPRYDAN/CENAN. www.ins.gob.pe Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María. Teléfono: (511) 748-0000. 2.ª edición 2015.

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

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

EDAD (años y meses)	Delgadez < -2 DE		NORMAL				Sobrepeso		Obesidad > 2 DE	
	<-3DE	>-3DE	***	**	Med	TDE	<2DE	<2DE	>3 DE	
5a	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,3			
5a 3m	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,5			
5a 6m	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7			
5a 9m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,9			
6a	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,2	22,1			
6a 3m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,3	22,4			
6a 6m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,5	22,7			
6a 9m	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,6	23,0			
7a	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,3			
7a 3m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,6			
7a 6m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	24,0			
7a 9m	11,8	12,8	14,1	15,6	17,6	20,3	24,4			
8a	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,6	24,8			
8a 3m	11,9	12,9	14,2	15,8	17,9	20,8	25,2			
8a 6m	12,0	13,0	14,3	15,9	18,0	21,0	25,6			
8a 9m	12,0	13,1	14,3	16,0	18,2	21,3	26,1			
9a	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,5	26,5			
9a 3m	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	27,0			
9a 6m	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	27,5			
9a 9m	12,3	13,4	14,7	16,5	18,8	22,3	27,9			
10a	12,4	13,5	14,8	16,6	19,0	22,6	28,4			
10a 3m	12,5	13,6	15,0	16,8	19,2	22,8	28,8			
10a 6m	12,5	13,7	15,1	16,9	19,4	23,1	29,3			
10a 9m	12,6	13,8	15,2	17,1	19,6	23,4	29,7			
11a	12,7	13,9	15,3	17,2	19,9	23,7	30,2			
11a 3m	12,8	14,0	15,5	17,4	20,1	24,0	30,6			
11a 6m	12,9	14,1	15,6	17,6	20,3	24,3	31,1			
11a 9m	13,0	14,3	15,8	17,8	20,6	24,7	31,5			
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9			
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3			
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7			
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1			
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4			
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8			
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1			
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4			
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7			
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9			
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1			
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4			
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5			
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7			
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8			
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0			
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1			
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1			
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2			
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3			
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3			
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3			
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3			
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3			

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

**TALLA PARA EDAD TALLA (cm)**

EDAD (años y meses)	Delgadez < -2 DE		NORMAL				Sobrepeso		Obesidad > 2 DE	
	<-3DE	>-3DE	***	**	Med	TDE	<2DE	<2DE	>3 DE	
5a	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
5a 3m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
5a 6m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
5a 9m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
6a	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
6a 3m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
6a 6m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
6a 9m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
7a	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
7a 3m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
7a 6m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
7a 9m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
8a	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
8a 3m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
8a 6m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
8a 9m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
9a	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
9a 3m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
9a 6m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
9a 9m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
10a	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
10a 3m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
10a 6m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
10a 9m	110	115	120	125	130	135	140	145	150	
11a	110	115	120	125	130	135	140	145	150</	





## ANEXO 14: Consentimiento del autor para utilizar el cuestionario de hábitos alimenticios “Adolescent Food Habits Checklist”.



**Sharon Vitón** <svitton05@gmail.com>

para adaucioucla ▾

15:52 (hace 2 horas)



Buenas tardes, Dr. Adaucio Morales

Somos las estudiantes Paola Medina Llatas y Sharon Vitón Vásquez, estudiantes de enfermería de la Universidad César Vallejo ubicada en Lima, Perú. Actualmente, nos encontramos elaborando nuestra tesis denominada Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, motivo por el cual nos encontramos en la búsqueda de instrumentos que midan la variable de hábitos alimenticios con la finalidad de continuar con nuestro proyecto, tenemos grandes expectativas con su instrumento denominado: Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes: “Adolescent food habits checklist”, motivo por el cual nos gustaría que nos brinde su aprobación para poder utilizarlo y culminar satisfactoriamente nuestra tesis.

Espero su pronta respuesta, gracias.



**Adaucio Morales**

para mí ▾

18:13 (hace 11 minutos)



Estimadas Paola y Sharon..!

Reciban un cordial saludo en la oportunidad de autorizarles la aplicación de mi instrumento para evaluar hábitos alimenticios en adolescentes. Espero que el mismo sea de gran utilidad para llevar a cabo, de manera exitosa, su investigación.

Atentamente,

Dr Adaucio Morales

## ANEXO 15: Autorización para la aplicación de la prueba piloto.

Ventanilla, 16 de octubre del 2023

Señora Magister  
Nancy Carrión Salazar  
Sra. Directora de la I.E 5089 Los Ángeles  
Ventanilla - Callao

Asunto: Autorización para la prueba piloto a las estudiantes de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo Sede Lima Norte.

De mi mayor respeto y consideración, yo Sharon Vitón Vásquez identificada con DNI 72929816 con domicilio en AA. HH Virgen del Carmen MZ A Lt 09 del distrito de Ventanilla, provincia constitucional del Callao del departamento de Lima, y mi compañera de tesis la Srta. Ana Paola Yomar Medina Llatas identificada con DNI 73444452, con domicilio en Urb. Residencial Electro Ferretero Las Malvinas Calle 2 MZ. E LT. 33 - Cercado de Lima del departamento de Lima, me presento y expongo:

Siendo alumnas del X ciclo del Programa de Enfermería Profesional de la Universidad Cesar Vallejo Sede Lima Norte, nos encontramos elaborando nuestra tesis titulada **"Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla. 2023"**, en el cual tenemos que realizar la prueba piloto a los alumnos de 3ro a 5to grado de secundaria, por lo que recurrimos a usted para que nos brinde las facilidades correspondientes.

Por lo expuesto líneas arriba, recorro a su alto espíritu de colaboración sea aceptada nuestra petición. Nos despedimos de usted no sin antes desearle éxitos en su gestión, a usted y a su digno equipo de trabajo.

Atentamente



Sharon Viton Vasquez  
DNI: 72929816



Ana Paola Yomar Medina Llatas  
DNI: 73444452



Mg. Nancy Carrión Salazar  
DIRECTORA  
I.E. N° 3089 - UGEL - Ventanilla

Autorizado.  
Jueves 3 Pm.



# ANEXO 16: Carta de autorización para la aplicación del instrumento.



Los Olivos, 09 de octubre del 2023

## CARTA N°123-2023-EP/ENE.UCV-LIMA

Señor Magister  
Jorge Bustamante Domínguez  
Director de la I.E N° 5077 José Faustino Sánchez Carrión  
Ventanilla - Callao.

**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 desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo presentar a las estudiantes Medina Llantas, Ana Paola Yomar, Viton Vasquez, Sharon del X ciclo del Programa de Enfermera Profesional. En este sentido, solicito a Ud. señor Director su autorización para la aplicación del instrumento de la investigación titulada: "Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla. 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

I.E. 5077 José F. Sánchez Carrión Villa Los Reyes - Ventanilla - Callao	
<b>MESA DE PARTES</b>	
Exp. N° .....	Folios: .....
Fecha: 16.10.23	Hora: 10:47 AM
Atendido por: .....	

c/ c: Archivo.

*Yo autorizo la aplicación del instrumento de la investigación.*



LIC. ZILA VALQUI PAREDES  
SUB-DIRECTORA SECUNDARIA

**ANEXO 17: Evidencia del desarrollo del cuestionario “Adolescent Food Habits Checklist” en una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.**

**Cuestionario de hábitos alimentarios “Adolescent Food Habits Checklist”**

Estimado (a) estudiante:

A continuación, se presenta una escala que tiene por finalidad conocer tus conductas de alimentación. Lea detenidamente cada pregunta y responda de manera coherente y sincera las 18 preguntas marcando una sola alternativa para cada una de ellas. Recuerda que toda la información que suministres será de carácter confidencial.

Items	Nunca	Rara Vez	A veces	Casi Siempre	Siempre
1. Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible.				X	
2. Cuando como pollo, evito comer piel.		X			
3. Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una porción en forma de ensalada, una vez al día.		X			
4. Trato de comer muchos vegetales crudos o cocidos en forma de ensalada en un día.		X			
5. Me aseguro de comer frutas, al menos una porción, una vez al día.			X		
6. Trato de comer, al menos, tres porciones de fruta en un día.			X		
7. Cuando como un refrigerio o lonche, como frutas.				X	
8. Si hay postres (torta, queque, gelatina, etc) en la casa, evito comerlos en exceso.				X	
9. Cuando como un refrigerio o lonche, evito comer chocolate, galletas, postres (torta, queque, etc), caramelos o cualquier otra golosina (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snack (galletas, papas fritas embolsadas, etc.)		X			
10. Evito comprar postres (torta, queque, gelatina, etc), golosinas (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snacks (galletas, papas fritas embolsadas, etc).				X	
11. Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasa, tales como: gelatina, dulces de fruta, helados light o de dieta.			X		
12. Evito ponerles a los helados: leche condensada, miel, chips de chocolate u otros aditivos dulces.					X
13. Evitos beber gaseosas.				X	
14. Cuando bebo una gaseosa escojo una "light" o de dieta o sin octógonos.		X			
15. Evito comer alimentos fritos.			X		
16. Evito comer mayonesa.			X		
17. Cuando le coloco mantequilla o margarina al pan, evito ponerle en exceso (más de una cucharadita de té llena)			X		
18. Evito comer jamonada, jamón de cerdo, hot dog o cualquier otro embutido.		X			

**ANEXO 18: Evidencia de la lista de cotejo con las medidas antropométricas de los estudiantes en una Institución Educativa Básica Regular, Ventanilla 2023.**

**ANEXO 06: TABLA DE VALORES DE ESTADO NUTRICIONAL**

Nº. ORDEN	EDAD	SEXO	PESO (kg)	TALLA (cm)	IMC
1	15	M	46.8	1.54	19.7
2	16	M	54	1.60	21.1
3	15	F	43.7	1.54	18.4
4	14	F	53.7	1.56	22.1
5	14	M.	46.2	1.62	17.6
6	14	M	59.8	1.64	20.9
7	15	F	47.1	1.50	20.9
8	15	M	47.1	1.55	19.6
9	16	M	52.1	1.67	18.7
10	15	F	59.4	1.58	23.8
11	15	M	64.6	1.69	22.6
12	16	M	84	1.70	29.1
13	14	M	44.9	1.58	20
14	14	F	59.3	1.59	21.5
15	15	M	72	1.68	25.5

Nº. ORDEN	EDAD	SEXO	PESO (kg)	TALLA (cm)	IMC
16	15	F	56.9	1.55	23.7
17	15	M	61.6	1.69	21.6
18	14	F	60.4	1.51	26.5
19	14	M	56.1	1.57	22.8
20	15	M	42.6	1.71	14.6
21	15	F	34.4	1.49	17.7
22	14	F	56.7	1.52	24.5
23	15	M	49.8	1.56	20.5
24	15	M	53	1.63	19.9
25	16	M	59.6	1.60	23.3
26	15	F	72	1.56	29.6
27	14	F	63.5	1.54	26.8
28	14	F	55.8	1.59	22.1
29	14	M	58.3	1.65	21.4
30	15	F	49.9	1.56	20.5