



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**Hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria
en una institución pública - La Esperanza, Trujillo**

TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO
PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR:

Aguilar Reyes, Ivan Alejandro (orcid.org/0009-0008-4302-392X)

ASESORA:

Mg. Pequeño Saco, Tamara Paloma (orcid.org/0000-0003-2233-7598)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos
sus niveles

TRUJILLO – PERÚ
2024

DEDICATORIA

A mi familia, por su paciencia, comprensión y dedicación y quienes han sido el pilar fundamental que me ha sostenido en los momentos más difíciles de este proceso.

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento especial a mi esposa y a mis padres, por su fe en mi potencial y por estar siempre presentes con una palabra de aliento en los momentos más desafiantes de este trabajo.



Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria en una institución pública - La Esperanza, Trujillo", cuyo autor es AGUILAR REYES IVAN ALEJANDRO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14%, 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 el Trabajo Académico II 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.

TRUJILLO, 08 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PEQUEÑO SACO TAMARA PALOMA DNI: 09857630 ORCID: 0000-0003-2233-7598	Firmado electrónicamente por: TPEQUENOSA el 14- 07-2024 18:21:03

Código documento Trilce: TRI - 0803151



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, AGUILAR REYES IVAN ALEJANDRO estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria en una institución pública - La Esperanza, Trujillo", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado 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 asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
IVAN ALEJANDRO AGUILAR REYES DNI: 47158195 ORCID: 0009-0008-4302-392X	Firmado electrónicamente por: IAGUILARRE el 08-07- 2024 13:15:00

Código documento Trilce: TRI - 0803152

ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODO.....	9
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSIÓN.....	18
VI. CONCLUSIONES	21
VII. RECOMENDACIONES	22
REFERENCIAS.....	23
ANEXOS	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de Variables	10
Tabla 2. Frecuencia y porcentaje del nivel de la variable de hábitos alimenticios	14
Tabla 3. Frecuencia y porcentaje del nivel de la dimensión tipos de alimentos	15
Tabla 4. Frecuencia y porcentaje del nivel de la dimensión frecuencia	16
Tabla 5. Frecuencia y porcentaje del nivel de la dimensión cantidad	17

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo principal determinar el nivel de los hábitos alimenticios en estudiantes de secundaria de una institución pública en La Esperanza, Trujillo. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y nivel descriptivo. Se trabajó con una muestra de 235 estudiantes, recolectando datos mediante la técnica de encuesta y un cuestionario de 25 preguntas que evaluó las dimensiones de tipo de alimentos, frecuencia y cantidad. Los resultados revelaron una situación alarmante, con un 69,8% de estudiantes presentando hábitos alimenticios calificados como "malos", posiblemente relacionados a factores como falta de educación nutricional, influencia publicitaria de comida chatarra, disponibilidad limitada de opciones saludables y falta de supervisión parental. Respecto al tipo de alimentos, el 71,5% tuvo un nivel "malo", sugiriendo un alto consumo de alimentos poco nutritivos y ricos en grasas, azúcares y sodio. En la dimensión de frecuencia, el 54% presentó un nivel "malo", con patrones irregulares como omitir comidas o abusar de refrigerios. Finalmente, el 71,9% ingería porciones excesivas o insuficientes de alimentos. Estos hallazgos resaltan la urgente necesidad de implementar programas de concientización, educación nutricional y acceso a una alimentación equilibrada para promover estilos de vida más saludables en esta población estudiantil.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, estudiantes de secundaria, tipo de alimentos, adolescentes, educación nutricional.

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the level of eating habits in high school students of a public institution in La Esperanza, Trujillo. The study adopted a quantitative approach, with a non-experimental design and descriptive level. We worked with a sample of 235 students, collecting data using the survey technique and a 25-question questionnaire that evaluated the dimensions of type of food, frequency and quantity. The results revealed an alarming situation, with 69.8% of students presenting eating habits classified as “bad”, possibly related to factors such as lack of nutritional education, advertising influence of junk food, limited availability of healthy options and lack of parental supervision. Regarding the type of food, 71.5% had a “bad” level, suggesting a high consumption of foods that are not very nutritious and rich in fats, sugars and sodium. In the frequency dimension, 54% presented a “bad” level, with irregular patterns such as skipping meals or abusing snacks. Finally, 71.9% ingested excessive or insufficient portions of food. These findings highlight the urgent need to implement awareness programs, nutrition education and access to a balanced diet to promote healthier lifestyles in this student population.

Keywords: Eating habits, high school students, Type of food, adolescents, nutritional education.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), abarca la etapa de desarrollo de los 12 a los 18 años, un periodo crítico marcado por un importante crecimiento psicosocial y emocional de los individuos (Cabrera et al., 2018). Durante esta fase transformadora, los adolescentes no solo experimentan cambios físicos, sino que también comienzan a formar conexiones emocionales con personas más allá de su círculo familiar inmediato a través de actividades educativas y recreativas (Euroinnova, 2023).

Es fundamental reconocer la importancia de mantener una dieta saludable durante esta etapa crítica de desarrollo. Desafortunadamente, la vida contemporánea ha introducido desafíos que dificultan el desarrollo saludable de los adolescentes. Los comportamientos sedentarios, como el juego prolongado de videojuegos y el acceso sin restricciones a Internet, han reducido la actividad física entre los adolescentes. Combinado con el consumo de alimentos no saludables y procesados, el número de adolescentes con sobrepeso y obesidad ha aumentado significativamente (Nieto, 2021).

En Perú, la obesidad adolescente es un problema alarmante, con más del 40% de los adolescentes en edad escolar clasificados como obesos o con sobrepeso, principalmente debido al consumo de alimentos procesados ricos en carbohidratos y azúcares (Pech, 2022). Este problema de salud no solo afecta a los adolescentes, sino que también tiene implicaciones para la salud pública del país, educar a los jóvenes sobre nutrición desde una edad temprana es esencial para establecer hábitos alimenticios adecuados y prevenir el sobrepeso (Tao et al., 2022). La obesidad adolescente generalmente no se debe a factores genéticos endocrinos, sino a una combinación de sedentarismo, mala alimentación, trastornos genéticos hereditarios, problemas psicológicos y estrés (Aliaga et al., 2020; Alomoto y Yáñez, 2019).

El director general de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura ha alertado sobre el aumento del sobrepeso y la obesidad en América Latina y el Caribe (ONU, 2018). En Perú, la situación ha

empeorado con una crisis de inseguridad alimentaria sin precedentes (Informe de las Naciones Unidas para el Perú, 2022). A pesar de iniciativas como el programa Qaliwarma de 2012, la Ley de Alimentación Saludable (Ley N° 30021) y la Resolución Ministerial N° 195-2019/MINSA que promueve almuerzos saludables, los malos hábitos alimenticios persisten debido a la ineficaz implementación de estas medidas (Avilés, 2020). Esto afecta negativamente el desempeño académico de los adolescentes, ya que más del 40% de ellos sufren de sobrepeso y obesidad debido al consumo de alimentos procesados ricos en carbohidratos y azúcares (Aliaga et al., 2020).

En el distrito de La Esperanza, la situación no es ajena a ello. se pudo observar que los adolescentes de la institución educativa investigada prefieren comprar comida chatarra en las horas de recreo antes que frutas, en otros casos los estudiantes llevan su almuerzo para comerlos en la hora de recreo viéndose obligados a cambiar su hora acostumbrada para esa comida, en algunas ocasiones interrumpen la hora de clase para poder ingerir alimentos a escondidas. Este inadecuado hábito de alimentación, se puede originar por diversos factores. Sin embargo, no se han encontrado estudios que aborden esta problemática. Para ello, el trabajo de investigación pretende aportar información sobre cuáles son los hábitos alimenticios, con qué frecuencia consumen sus alimentos, entre otros aspectos, de manera que aporte información que puedan servir a posteriores trabajos.

Teniendo en cuenta la problemática mencionada anteriormente, la primera interrogante en ser formulada fue: ¿Cuál es el nivel de los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria en una institución pública de La Esperanza, Trujillo? A partir de la cual se plantearon otras interrogantes como: ¿Cuáles son los tipos de alimentos que consume este grupo de estudiantes de secundaria? ¿Con qué frecuencia consumen sus alimentos? ¿La cantidad de alimentos consumidos por ellos? Considerando que el contexto es una institución pública en La Esperanza, provincia de Trujillo.

El objetivo principal con este trabajo fue determinar el nivel de los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria en una institución pública de La Esperanza, provincia de Trujillo. Y los objetivos específicos: Determinar el tipo,

la frecuencia y la cantidad de alimentos que consumen los estudiantes de secundaria de una institución pública de La Esperanza, provincia de Trujillo.

La preocupación por los hábitos alimenticios inadecuados en niños y adolescentes es un problema significativo de salud pública. Estos comportamientos se originan a partir de una interacción de factores individuales y sociales, que aumenta la probabilidad de experimentar dificultades en el aprendizaje y en el desarrollo psicomotor y sociomotor. La falta de consumo de los nutrientes esenciales limita la fuerza y la energía necesarias para las actividades físicas en el área de educación física (Bedoya, 2020).

La base teórica sólida (Vázquez, 2020) que respalda la recopilación de datos en una institución educativa de La Esperanza es crucial para esta investigación y futuras políticas locales. Metodológicamente, la investigación justifica su rigor científico mediante la selección de una muestra representativa y la obtención de datos confiables, garantizando la validez de los resultados. Prácticamente, esta investigación es relevante porque proporcionará información valiosa sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes, permitiendo detectar problemas de salud como la malnutrición o el sobrepeso, y facilitando la implementación de programas educativos y de promoción de la salud que fomenten una alimentación equilibrada.

Esta investigación aborda un problema importante de salud pública desde una perspectiva social, enfocándose en los hábitos alimenticios de los adolescentes y su impacto tanto individual como colectivo. Fomentar hábitos alimenticios saludables en la adolescencia puede reducir las enfermedades dietéticas en la edad adulta. El proyecto se centra en los hábitos alimentarios de estudiantes de secundaria, encuadrado en la categoría de "atención integral a infantes, niños y adolescentes", con un enfoque cuantitativo y descriptivo. La población de estudio son estudiantes de secundaria de una institución pública en La Esperanza, Trujillo, y se espera que la investigación finalice en el primer semestre de 2024.

II. MARCO TEÓRICO

Para esta investigación, se recopiló información previa relevante, destacando el estudio internacional de Sidenius et al. (2022), que evaluó el impacto del programa Escuela Superior Saludable (HHS) en los hábitos alimenticios de 4,512 estudiantes durante nueve meses. El estudio encontró una disminución en el consumo diario de desayuno, de aproximadamente el 50% a alrededor del 40%, mientras que el consumo de agua, frutas y verduras no mostró cambios significativos. Esta investigación es crucial para mi estudio, ya que proporciona evidencia empírica sobre los cambios en los hábitos alimentarios en un entorno educativo similar, lo cual es esencial para contextualizar y respaldar las observaciones realizadas en mi propio trabajo.

En un estudio realizado por Akihiro et al. (2023), se evaluó el impacto de un sistema de almacenamiento escolar en una secundaria de Japón sobre el interés de los estudiantes en alimentos saludables. Los resultados mostraron un aumento significativo en el interés por alimentos saludables después de un mes, manteniéndose durante un año. Este estudio sugiere que la implementación de comidas escolares en el lugar, que involucra a los estudiantes en la preparación de alimentos, puede ser una estrategia efectiva para promover hábitos alimenticios saludables. Esta conclusión subraya la importancia de investigar el entorno escolar en relación con los hábitos alimenticios, indicando que aumentar la participación de los estudiantes en la preparación de alimentos puede fomentar comportamientos alimenticios más saludables.

La investigación de Tanir (2019), que examinó los hábitos de salud de estudiantes de secundaria, fue considerada esencial para el estudio sobre los hábitos alimenticios en esta población. Este estudio destacó que los estudiantes de secundaria a menudo adoptan hábitos alimenticios poco saludables, como consumir patatas fritas, chocolate, bebidas carbonatadas y hamburguesas con frecuencia. La elección de este estudio refleja la necesidad de profundizar en los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria, ofreciendo información

relevante sobre la prevalencia de patrones dietéticos poco saludables en esta etapa específica. El análisis detallado de los hábitos alimenticios durante la adolescencia, como se evidencia en este estudio, contribuirá significativamente a la comprensión de los desafíos y las áreas de mejora en la promoción de una alimentación más saludable entre los estudiantes de secundaria.

La inclusión del estudio de Ayock (2021) en la investigación sobre hábitos alimenticios de estudiantes de secundaria se justifica por su análisis de los efectos de intervenciones de educación nutricional en atletas secundarios, evidenciando la falta de influencia de estas intervenciones en sus hábitos alimenticios y resaltando el riesgo de problemas de salud como la tríada en atletas femeninas. Este estudio subraya la necesidad de comprender mejor cómo las intervenciones educativas en nutrición impactan en los hábitos alimenticios de esta población específica.

Por otro lado, la inclusión del estudio de Kos et al. (2021) se justifica por su enfoque en evaluar conocimientos sobre conductas saludables y recomendar programas educativos para mejorar hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de secundaria. Este estudio resalta la importancia de educar a los jóvenes sobre aspectos específicos de su dieta y actividad física, proporcionando información valiosa para desarrollar estrategias efectivas de promoción de la salud entre la población estudiantil.

La inclusión del estudio de Radwan et al. (2021) en la investigación sobre hábitos alimenticios de estudiantes de secundaria es crucial debido a su enfoque en la influencia de la COVID-19 en la calidad de los alimentos y los hábitos alimentarios de los estudiantes en Gaza. Este estudio destaca cómo eventos extraordinarios, como una pandemia, pueden afectar directamente los comportamientos alimentarios de los estudiantes, subrayando la importancia de concienciar sobre la necesidad de consumir alimentos más saludables en situaciones de crisis de salud.

La inclusión del estudio de Zegarra et al. (2023) es relevante ya que proporciona información detallada sobre las pautas alimentarias de los

alumnos de secundaria en el contexto específico de PAUNE en 2022. Este estudio ofrece datos valiosos sobre la prevalencia de hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes de secundaria, lo que puede enriquecer la investigación en esta área y proporcionar una base para futuros estudios sobre el tema.

La inclusión del estudio de Velázquez et al. (2021) en la investigación sobre hábitos alimenticios de estudiantes de secundaria es esencial, ya que presenta una estrategia pedagógica específica dirigida a mejorar los hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto curso de educación secundaria. Este estudio no solo identifica las deficiencias en los conocimientos, habilidades y hábitos alimentarios de los estudiantes, sino que también propone una solución concreta en forma de estrategia pedagógica.

En el contexto teórico, se define el "hábito" como acciones automáticas que se arraigan con el tiempo como costumbres arraigadas (Maza et al., 2022), que pueden manifestarse en diferentes áreas de la vida, incluyendo lo doméstico, laboral, educativo y social (Vallejos, 2020). En el caso de los adolescentes, su estilo de vida se ve influenciado por prácticas adoptadas de sus pares y por tendencias en redes sociales y programas televisivos (Arvena et al., 2022). En cuanto a la alimentación durante esta etapa crucial, se destaca la necesidad de ingerir alrededor de 2500 calorías diarias (Santos y Gruezo, 2023) y de incluir una variedad de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales esenciales para el óptimo desarrollo del organismo en crecimiento (Huanco, 2023).

Durante la adolescencia, los patrones de consumo alimentario son diversos y están fuertemente influenciados por los hábitos nutricionales adquiridos en el hogar y en el entorno cercano (Hernández et al., 2021). A pesar de la recomendación de ingerir cinco comidas diarias, el ritmo agitado de vida de los adolescentes a menudo dificulta seguir este patrón; algunos pueden desayunar antes de ir al colegio, pero esto no es consistente en todos los casos (Tudela et al., 2021). Durante la mañana, muchos consumen alimentos en la escuela, y al regresar a casa, se espera que tengan un almuerzo (Chota y Simon, 2020). Sin embargo, si ya han comido en la

escuela o en casa, es probable que reduzcan o omitan el almuerzo; cuando están fuera, a veces optan por alimentos menos saludables, lo que puede llevar a evitar la cena (Morata et al., 2020).

Según la investigación de Gavilán (2020), los hábitos alimenticios se exploran desde dos dimensiones esenciales: los hábitos de consumo y el tipo de alimentos consumidos. Los hábitos de consumo se definen como patrones recurrentes y regulares que guían las elecciones alimenticias de un individuo, influenciados por factores culturales, sociales, preferencias individuales y disponibilidad de alimentos (Espinoza et al., 2022). Por otro lado, Gonzales et al. (2020) consideran los hábitos alimentarios no solo como elecciones individuales, sino también como conductas sociales, adquiridas y arraigadas en una sociedad o cultura específica. Licla (2020) complementa esta perspectiva describiendo los hábitos alimentarios como comportamientos colectivos y recurrentes que influyen en la selección y consumo de alimentos.

Las definiciones proporcionadas por Gonzales et al. (2020), Ruiton (2020), y Licla (2020) revelan una comprensión integral de los hábitos alimentarios, destacando su arraigo en el entramado social y cultural de una sociedad. Estas perspectivas enfatizan que los hábitos alimentarios no son meras elecciones individuales, sino expresiones de la identidad colectiva y las normas sociales compartidas, influenciadas por diversos factores socioculturales, económicos, ambientales y fisiológicos.

Gonzales et al. (2020) y Licla (2020) destacan la íntima relación entre los hábitos alimentarios y las costumbres arraigadas en una sociedad o cultura específica, subrayando la reflexividad y repetición en la selección de alimentos que moldean patrones alimentarios duraderos. La dimensión de los hábitos de consumo, según Espinoza et al. (2022), revela la compleja interacción entre la individualidad, la sociedad y el entorno medioambiental, donde la regularidad y repetición en las decisiones alimenticias se ven influenciadas por una variedad de factores externos e internos, desde aspectos culturales y sociales hasta preferencias personales y accesibilidad de los alimentos.

Por otro lado, Mena y Guerrero (2020) enfatizan que mantener un estado

nutricional óptimo es esencial para la salud continua, destacando su conexión intrínseca con el bienestar general a lo largo de la vida. Mondragón y Vílchez (2020) amplían esta perspectiva al señalar que la evaluación del estado nutricional no solo refleja la salud física, sino que también revela aspectos específicos del estilo de vida, como hábitos alimentarios, frecuencia de consumo de alimentos, educación alimentaria y actividad física diaria, ofreciendo así una comprensión integral de los determinantes de la salud individual.

La naturaleza de los alimentos consumidos abarca la categorización detallada de los productos alimenticios que una persona elige incorporar en su dieta diaria, incluyendo su composición nutricional y origen. La profundización en la tipología de alimentos consumidos revela la compleja interconexión de diversos aspectos que moldean la dieta de una persona, desde sus características nutricionales hasta su procedencia y nivel de procesamiento, destacando la importancia de considerar estos aspectos en la toma de decisiones alimenticias para promover un óptimo estado de salud y bienestar general (Sosa et al., 2022).

Los hábitos alimentarios, como conjunto de comportamientos arraigados con el tiempo, se desarrollan a través de la repetición de acciones relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos, influenciados por factores culturales, sociales y económicos específicos de cada comunidad (Vera, 2023). Estos hábitos se forman a lo largo de la vida del individuo mediante experiencias de aprendizaje en diversos entornos, como el hogar y las instituciones educativas (Abe et al., 2023). La promoción de hábitos alimentarios saludables se basa en una dieta equilibrada que proporciona nutrientes esenciales en cantidades moderadas, destacando la importancia de consumir una variedad de alimentos saludables para mantener la salud y el bienestar (Ayu y Miranda, 2023). Por otro lado, los hábitos alimentarios inadecuados, como el consumo de alimentos procesados y ricos en grasas, tienen consecuencias negativas para la salud, especialmente entre los adolescentes, contribuyendo al desarrollo de problemas como el sobrepeso, la obesidad y enfermedades relacionadas (Snuder y Dougall, 2022).

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio fue de tipo básico con un enfoque cuantitativo, lo cual implica la recopilación de datos numéricos para determinar frecuencias y descripciones (Ramos, 2020). Se busca una comprensión integral de los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria en una institución educativa de La Esperanza, Trujillo. Se optó por un nivel descriptivo, justificado por su capacidad para establecer tendencias o comportamientos entre variables (Polania et al., 2020; Alban et al., 2020), enfocándose en la correlación entre factores como la disponibilidad de alimentos, la influencia del entorno social y la educación nutricional recibida.

El diseño no experimental transeccional descriptivo se seleccionó por su enfoque en la observación y descripción de los hábitos alimenticios existentes, sin manipular variables, lo que facilita una aproximación naturalista al fenómeno (Hernández et al., 2014). El marco teórico se fundamenta en una revisión sistemática de fuentes teóricas, organizada mediante un fichado estructurado, lo cual garantiza una revisión rigurosa de la literatura y proporciona una base sólida para la investigación.

3.2. Variables y operacionalización

Definición conceptual

Los "Hábitos Alimentarios" se definieron como patrones recurrentes y sistemáticos de elecciones y comportamientos relacionados con la alimentación que un individuo desarrollaba a lo largo del tiempo. Estos hábitos incluían las preferencias en la selección de alimentos, las rutinas de comida, la frecuencia de ingestión y las prácticas relacionadas con la alimentación, como la preparación y presentación de los alimentos.

Definición operacional

Los "Hábitos Alimentarios" se comprenden operacionalmente a través de diversas dimensiones que abarcan las elecciones y frecuencias de consumo alimentario de los estudiantes. Esto incluye la tipología de alimentos

seleccionados, categorizados en desayuno, almuerzo, cena, snacks entre comidas, así como la inclusión de vísceras, mariscos, carnes blancas y rojas, frutas o postres, hortalizas y legumbres.

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 1

Operacionalización de Variables

OPERACIONALES DE LA VARIABLE X: HÁBITOS ALIMENTICIOS					
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	NIVELES/ RANGO	
Tipo de alimentos	Desayuno	1-3	Escala Likert Ordinal	Mala (9-18) Regular (19-27) Buena (28-36)	
	Almuerzo	3-6			
	Cena	7-9			
Frecuencia	Desayuno, almuerzo, cena	10-12		Escala Likert Ordinal	Mala (10-20) Regular (21-30) Buena (31-40)
	Entre comidas	13			
	Vísceras y/o mariscos	14			
	Carnes blancas	15			
	Carnes rojas	16			
	Frutas o postres	17			
	Hortalizas	18			
Cantidad	Legumbres	19	Escala Likert Ordinal	Mala (6-12) Regular (13-18) Buena (19-24)	
	Agua	20			
	Gaseosa	21			
	Leche	22			
	Bebidas energéticas	23			
	Frutas	24			
Verduras y hortalizas	25				

Fuente: Adaptado de Zavaleta, 2019.

3.3. Población, muestra y muestreo

La población estuvo conformada por 598 estudiantes de secundaria de una institución educativa en La Esperanza, Trujillo (Mucha et al., 2021). Se incluyó únicamente a los estudiantes matriculados en secundaria durante el periodo de estudio, garantizando la pertinencia de los datos. Para asegurar la participación voluntaria y ética, se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores legales. Se excluyó a los estudiantes que no cursaban niveles de secundaria o que abandonaron la institución durante el estudio, con el fin de mantener la coherencia y validez de la muestra.

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

Según la aplicación del muestro probabilístico aleatorio simple, se tuvo que la muestra es de 235 estudiantes de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, Trujillo.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se ha optado por la técnica de encuesta como estrategia de investigación con el fin de recabar datos significativos mediante las respuestas brindadas por los participantes, alineándose con las interrogantes planteadas por el investigador, según lo indicado por Mendoza y Ávila (2020).

La herramienta principal consiste en un cuestionario que contiene preguntas meticulosamente elaboradas, diseñadas con el propósito de explorar y evaluar la variable vinculada a la hipótesis en consideración, según lo indicado por Martínez (2022). Así mismo el cuestionario se adaptó del instrumento de Zavaleta (2019) por lo cual se tiene 25 preguntas las cuales están distribuidas en tres dimensiones las cuales son tipo de alimentos, frecuencia y cantidad.

La confiabilidad obtenida para el instrumento fue de 0.785, lo que indica que el cuestionario presenta un nivel aceptable de consistencia interna. Este valor se refiere al coeficiente de alfa de Cronbach, una medida comúnmente utilizada para evaluar la confiabilidad de los cuestionarios y otros instrumentos de medición en investigación.

3.5. Procedimiento

Para analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria, se realizó una encuesta estructurada que inició con la elaboración de un cuestionario cuidadosamente diseñado, el cual abarcó dimensiones clave como el tipo de alimentos consumidos y la frecuencia de las comidas. Se seleccionó una muestra representativa de estudiantes de la Institución

Educativa 81751 Dios es Amor en La Esperanza, Trujillo, y se distribuyeron los cuestionarios de manera organizada, garantizando la participación voluntaria y el consentimiento informado. Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo que incluyó la tabulación y presentación de estadísticas, como promedios, porcentajes y frecuencias, permitiendo identificar patrones y tendencias en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

3.6. Método de análisis de datos

El análisis descriptivo de los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria se llevó a cabo mediante la creación de tablas y la presentación de frecuencias, brindando una visión detallada de los datos recopilados. Una vez completados y recopilados los cuestionarios, las respuestas fueron tabuladas de acuerdo con categorías clave, como el tipo de alimentos consumidos y la frecuencia de las comidas. Se diseñaron tablas que mostraban la distribución porcentual de los estudiantes según el consumo de diferentes categorías de alimentos, además de calcularse frecuencias para evaluar la regularidad de ciertos hábitos, como el consumo diario de comidas principales. Estos resultados permitieron identificar patrones alimenticios prevalentes en la institución educativa de La Esperanza, Trujillo, facilitando una comprensión clara y accesible de los comportamientos alimenticios para investigadores y educadores.

3.7. Aspectos éticos

Basándome en el Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo, puedo redactar los siguientes aspectos éticos para el estudio "Hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria en una institución pública - La Esperanza, Trujillo": El estudio se realizó respetando los principios éticos del Código de Ética en Investigación de la UCV, como la autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia (Universidad César Vallejo, 2021).

Se obtuvo el consentimiento informado de los participantes, asegurando una comunicación clara sobre los objetivos, duración y procedimientos del estudio, garantizando la confidencialidad de los datos personales. La investigación generó beneficios al ofrecer información sobre los hábitos

alimenticios de los estudiantes para programas de alimentación saludable, minimizando riesgos y respetando el derecho de los estudiantes a retirarse sin consecuencias. El investigador mantuvo la integridad científica, evitando la manipulación de datos y reportando los resultados de manera precisa, compartiéndolos con la institución y los participantes al finalizar el estudio (UCV, 2021).

IV. RESULTADOS

Tabla 2

Frecuencia y porcentaje del nivel de la variable de hábitos alimenticios

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos alimenticios	Mala	164	69,8 %
	Regular	26	11,1 %
	Buena	45	19,1 %
	Total	235	100,0 %

Nota: Fuente de datos obtenida de la aplicación del cuestionario sobre hábitos alimenticios

La Tabla 2 reveló que un 69,8% de los estudiantes presentó un nivel malo de hábitos alimenticios, lo cual se puede atribuir a una combinación de factores como la falta de educación alimentaria adecuada, el limitado acceso a alimentos nutritivos y el contexto socioeconómico de la comunidad. La baja proporción de estudiantes con hábitos regulares (11,1%) o buenos (19,1%) sugiere la necesidad de programas educativos y de intervención nutricional para mejorar el comportamiento alimentario en esta población.

Tabla 3

Frecuencia y porcentaje del nivel de la dimensión tipos de alimentos

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Tipo de alimentos	Mala	168	71,5 %
	Regular	41	17,4 %
	Buena	26	11,1 %
	Total	235	100,0 %

Nota: Fuente de datos obtenida de la aplicación del cuestionario sobre hábitos alimenticios

En cuanto al tipo de alimentos consumidos, la Tabla 3 mostró que un 71,5% de los estudiantes tuvo una dieta de baja calidad, lo que podría deberse a la preferencia por alimentos ultra procesados, la falta de acceso a alimentos frescos o la influencia de factores sociales y culturales que promueven opciones menos saludables. Solo un 17,4% alcanzó un nivel regular y un 11,1% un nivel bueno, reflejando un posible déficit en la diversidad y calidad de los alimentos disponibles.

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje del nivel de la dimensión frecuencia

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Frecuencia	Mala	127	54,0 %
	Regular	64	27,2 %
	Buena	44	18,7 %
	Total	235	100,0 %

Nota: Fuente de datos obtenida de la aplicación del cuestionario sobre hábitos alimenticios

La Tabla 4 analizó la frecuencia de consumo de alimentos, indicando que un 54% de los estudiantes tuvo un nivel malo, lo que evidencia una ingesta irregular de alimentos. Esto puede estar relacionado con la falta de horarios de alimentación establecidos, la falta de tiempo para consumir todas las comidas del día, o incluso la omisión de comidas debido a limitaciones económicas. Los estudiantes que alcanzaron una frecuencia regular (27,2%) o buena (18,7%) reflejan prácticas alimentarias más organizadas, aunque aún insuficientes en la mayoría de los casos.

Tabla 5*Frecuencia y porcentaje del nivel de la dimensión cantidad*

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Cantidad	Mala	169	71,9 %
	Regular	24	10,2 %
	Buena	42	17,9 %
	Total	235	100,0 %

Nota: Fuente de datos obtenida de la aplicación del cuestionario sobre hábitos alimenticios

En la dimensión de la cantidad de alimentos consumidos, la Tabla 5 mostró que un 71,9% de los estudiantes tuvo un nivel malo, lo cual podría estar vinculado a factores como la falta de porciones adecuadas, hábitos de restricción o exceso de comida, y la desinformación sobre porciones correctas. Solo un 10,2% de los estudiantes se ubicó en un nivel regular y un 17,9% en un nivel bueno, lo que subraya la necesidad de mejorar la educación sobre cantidades adecuadas y la importancia de una dieta balanceada.

V. DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación son preocupantes y concuerdan con otros estudios previos que han identificado la prevalencia de hábitos alimenticios poco saludables entre los estudiantes de secundaria. El estudio de Tanir (2019) es particularmente relevante, ya que destaca el consumo frecuente de alimentos como papas fritas, chocolates, bebidas carbonatadas y hamburguesas en esta población. Estos alimentos, ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, pero bajos en nutrientes esenciales, pueden contribuir a problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares si se consumen en exceso. Los factores que podrían estar influyendo en esta tendencia son múltiples.

Por un lado, como sugieren Kos et al. (2021), la falta de educación nutricional adecuada puede limitar el conocimiento y la comprensión de los estudiantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y saludable. Además, como señalan Radwan et al. (2021), la influencia de la publicidad y el marketing de alimentos poco saludables, especialmente dirigidos a los jóvenes, puede ser un factor determinante en sus elecciones alimenticias.

Otro factor relevante es la disponibilidad limitada de opciones nutritivas y saludables en el entorno escolar y familiar. Si los estudiantes no tienen acceso fácil a frutas, verduras, proteínas de calidad y alimentos ricos en fibra, es más probable que opten por opciones menos saludables, pero más accesibles, como comidas rápidas y snacks procesados.

Los resultados sobre el tipo de alimentos consumidos por los estudiantes de secundaria en esta investigación son realmente preocupantes. El hecho de que el 71,5% tenga un nivel calificado como "malo" sugiere que la gran mayoría lleva una dieta desequilibrada, rica en grasas, azúcares y sodio, pero carente de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra y proteínas de calidad. Esta situación puede tener graves consecuencias para la salud a corto y largo plazo, como obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares y deficiencias nutricionales.

Es interesante contrastar estos hallazgos con el estudio de Sidenius et al. (2022), donde no se observó una disminución significativa en el consumo de frutas y verduras. Esta discrepancia podría atribuirse a diversos factores, como las

diferencias culturales y los hábitos alimenticios arraigados en cada población.

Además, el nivel socioeconómico y el acceso a alimentos saludables pueden variar entre los grupos estudiados, lo que influiría en las elecciones alimenticias de los estudiantes.

La frecuencia de las comidas es un aspecto fundamental de los hábitos alimenticios, y los resultados obtenidos en esta investigación son preocupantes. A pesar de que la situación es relativamente mejor que en otras dimensiones evaluadas, aún hay un 54% de estudiantes con un nivel calificado como "malo" en esta área. Esto implica que más de la mitad de los estudiantes presentan patrones irregulares de alimentación, como omitir comidas principales o abusar de los refrigerios. Esta irregularidad en la frecuencia de las comidas puede tener consecuencias negativas para la salud y el rendimiento académico de los estudiantes. Omitir comidas principales, como el desayuno o el almuerzo, puede provocar déficits de energía y nutrientes, lo que a su vez puede afectar la concentración, el estado de ánimo y el desempeño en las actividades escolares. Por otro lado, el abuso de refrigerios poco saludables, ricos en grasas, azúcares y sodio, puede contribuir al aumento de peso, problemas de salud y hábitos alimenticios desequilibrados.

En este contexto, los estudios de Akihiro et al. (2023) y Ayock (2021) resaltan la importancia de promover hábitos alimenticios regulares a través de intervenciones educativas y la participación activa de los estudiantes en la preparación de alimentos saludables. Estas estrategias pueden ser clave para fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de mantener una frecuencia adecuada de comidas y evitar patrones irregulares.

Akihiro et al. (2023) encontraron que la implementación de comidas escolares preparadas en el lugar, con la participación de los estudiantes, puede ser una herramienta efectiva para promover hábitos alimenticios saludables. Involucrar a los estudiantes en la preparación de sus propios alimentos puede aumentar su interés y comprensión sobre la importancia de una alimentación equilibrada y regular.

Por su parte, Ayock (2021) destaca la necesidad de comprender mejor cómo las intervenciones educativas en nutrición impactan en los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria. Estas intervenciones podrían incluir talleres, charlas informativas y actividades prácticas que les permitan adquirir conocimientos y habilidades para mantener una frecuencia adecuada de comidas y evitar patrones irregulares.

Los resultados obtenidos en esta investigación respecto a la cantidad de alimentos consumidos por los estudiantes de secundaria son verdaderamente alarmantes. El hecho de que el 71,9% se ubique en un nivel "malo" indica que la gran mayoría ingiere porciones que se alejan significativamente de las recomendaciones nutricionales, ya sea consumiendo cantidades excesivas o insuficientes. Esta situación puede tener graves consecuencias para la salud y el desarrollo de los estudiantes. El consumo de porciones excesivas de alimentos, especialmente aquellos ricos en grasas, azúcares y calorías, puede conducir a problemas como obesidad, resistencia a la insulina y riesgo de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, la ingesta insuficiente de alimentos puede provocar deficiencias nutricionales, comprometiendo el crecimiento, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico.

Estos hallazgos concuerdan con los resultados obtenidos por Velázquez et al. (2021), quienes también encontraron una tendencia preocupante en cuanto a la cantidad de alimentos consumidos por los estudiantes de secundaria. Esta concordancia refuerza la necesidad de abordar este problema de manera integral y adoptar enfoques educativos que promuevan cambios positivos en los hábitos alimenticios de esta población vulnerable.

VI. CONCLUSIONES

- Los hábitos alimenticios generales de la mayoría de estudiantes son malos, requiriendo programas urgentes de concientización, educación nutricional y acceso a comida saludable.
- El tipo de alimentos consumidos es principalmente poco nutritivo y poco saludable, alto en grasas, azúcares y sodio, necesitando educar sobre alimentación balanceada.
- Aunque mejor que otras dimensiones, aún hay patrones irregulares de frecuencia de comidas, omitiendo principales o abusando de refrigerios, por lo que se debe promover hábitos regulares.
- Las porciones de alimentos ingeridas son mayormente excesivas o insuficientes, lejos de las recomendaciones, requiriendo enseñar porciones adecuadas y ofrecer opciones saludables en los colegios.

VII. RECOMENDACIONES

- Para futuros estudios sobre hábitos alimenticios en estudiantes de secundaria, se recomienda realizar investigaciones longitudinales que permitan identificar cambios y tendencias a lo largo del tiempo. Además, es importante incluir variables socioeconómicas y culturales, así como enfoques cualitativos que exploren las percepciones, actitudes y barreras de los estudiantes hacia una alimentación saludable. Asimismo, se debe investigar el papel de los padres y el entorno familiar en los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- En cuanto a las recomendaciones para la institución educativa, es fundamental implementar programas de educación nutricional obligatorios y continuos, que combinen aspectos teóricos y prácticos. Además, se deben establecer políticas escolares que regulen la venta de alimentos poco saludables y promuevan opciones nutritivas y equilibradas. Involucrar a los estudiantes en la preparación y cultivo de alimentos saludables dentro del entorno escolar también puede ser beneficioso.
- Otra recomendación clave es capacitar y sensibilizar a los docentes y personal administrativo sobre la importancia de ser modelos y promotores de hábitos alimenticios saludables. Asimismo, es crucial colaborar con los padres y las familias, brindando talleres y recursos para apoyar la adopción de hábitos alimenticios saludables en el hogar.
- Finalmente, se recomienda realizar pruebas piloto y ajustes a los instrumentos de recolección de datos, incorporar mediciones antropométricas y análisis bioquímicos, y utilizar análisis estadísticos apropiados para identificar asociaciones y diferencias significativas entre variables. Estas recomendaciones metodológicas permitirán obtener resultados más sólidos y confiables en futuras investigaciones sobre hábitos alimenticios en estudiantes de secundaria.

REFERENCIAS

- Abe, M., Nakamura, H., Higuchi, A., Sano, H. y Hashimoto, C. (2023). Food Habits of the Mountain Hawk-Eagle (*Nisaetus nipalensis orientalis*) During the Nesting Period in Japan. *Journal of Raptor Research*, 57(3), 413–418 pp. <https://doi.org/10.3356/JRR-21-07>
- Akihiro, M., Mizue, O. y Kyoko, T. (2023). Preparing On-Site School Lunches Improves Adolescents' Eating Habits: A One-Year Follow-Up. *Health Education Journal*, 82(3), 263–273. <https://doi.org/10.1177/00178969221149261>
- Alban, G., Arguello, A. y Molina, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
- Aliaga, A., González, R. y Santana, A. (2020). Sobrepeso y obesidad infantil. Trabajo de grado. Universidad Nacional de San Martín. [Tesis de Maestría] <https://ri.unsam.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/1356/TFI%20ICRM%2020%20AL-GR-SA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alomoto, L. y Yáñez, E. (2019). Diseño multimedia informativo sobre la alimentación saludable con productos andinos enfocada a estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Trabajo de Grado. Universidad Técnica de Cotopaxi. [Tesis para optar el grado de Licenciado] <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/5954/1/PI-001171.pdf>
- Aravena, F., Elgueta, N., Espinoza, C. y Donoso, C. (2022). Consumo de alimentos ultra procesados y su asociación con el exceso de peso y la obesidad abdominal en jóvenes que inician la educación superior. *Revista española de nutrición comunitaria= Spanish journal of community nutrition*, 28(1), 4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8402237>
- Avilés, M. (2020). Diseño de información sobre alimentación balanceada para evitar la obesidad en niños de 10 a 12 años en familias del NSE B y C de Lima Metropolitana. Tesis de grado. Universidad San Ignacio de Loyola. [Tesis para

optar el grado de Maestro en educación]
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/718d9095-2a3b-4e00-8a96334e7600764f/content>

Aycock, B. (2021). The Effect of Qualitative Versus Quantitative Nutritional Education on the Eating Habits of Female High School Athletes. *Journal of the South Carolina Academy of Science*, 19(2), 16–24. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,ss&oydb=asn&AN=153764772&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Ayu Habibie, M. y Miranda, P. (2023). “Will Active Learning Experience Make You Better?” the Effect of Active Learning on Generation Z’s Self-efficacy, Self-Esteem, and Food Choice Wiseness at School. *Journal of Social Research*, 2(10), 3495–3502. <https://doi.org/10.55324/josr.v2i10.1434>

Bedoya, V. (2020). Tipos de justificación en la investigación científica. *Espíritu emprendedor TES*, 4(3), 65-76. <http://espirituemprendedortes.com/index.php/revista/article/view/207>

Cabrera, F., Palma, C., Campos, L. y Valverde L. (2018). La hipertrigliceridemia como marcador temprano de resistencia a la insulina en obesidad infanto-juvenil. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(3). <https://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/485>

Castillo A, Morales, M. y Medina. M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 23(2), 183–195. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>

Chota, C. y Simón, S. (2020). Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. [Tesis para optar el grado de Maestro] <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/4266>

Espinoza, G., Yance, G. y Runzer, F. (2022). Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. *Revista de la*

Facultad de Medicina Humana, 22(2), 319-326. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200319

Euroinnova. (2023). Los beneficios crear vínculos afectivos aula. <https://www.euroinnova.pe/blog/los-beneficios-crear-vinculos-afectivos-aula>

Gavilán, S. (2019) Actividad Física Y Hábitos Alimenticios En Las Estudiantes Del 5to De Secundaria De La I.E. Nuestra Señora De Las Mercedes De Ica, Junio 2019. Universidad Privada San Juan Bautista. [Tesis para optar el grado de Licenciado] <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2773/GAVILAN%20HUACCHO%20SONIA%20ROSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González R., León F., Lomas M. y Albar, M. (2020). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú: estudio cualitativo. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 33(4), 700-705. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.334.2554e>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.

Hernández, D., Arencibia, R., Linares, D., Murillo, D. C., Bosques, J. y Linares, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(1), 13. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf

Huanco, L. (2023). Cambios experimentados en la calidad de vida de los beneficiarios quechuas y aimaras del Programa Pensión 65 en los distritos de Taraco y Vilquechico, 2019. [Tesis para optar el grado de Licenciado] <http://repositorio.unaj.edu.pe/handle/UNAJ/261>

Kos, M., Parfin, A., Drop, B., Herda, J., Wdowiak, K., Witas, A. y Kuszneruk, M. (2021). Lifestyle and eating habits of the high school students. *Zdrowie Publiczne*, 130(1), 30–38. <https://doi.org/10.2478/pjph-2020-0008>

- Licla, S. (2020). Hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020. [Tesis de Grado, Universidad Autónoma de Ica]. [http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1140/1/TE SIS%20LICLA%20AGUIRRE%20SHALLY%20DULIA.pdf](http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1140/1/TE%20SIS%20LICLA%20AGUIRRE%20SHALLY%20DULIA.pdf)
- Martínez, D. (2022). Técnicas e instrumentos de recolección de datos en investigación. TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río, 9(17), 38-39. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/tepexi/article/view/7928>
- Maza, F., Caneda, M., y Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Dietary habits and health effects among university students. A systematic review. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Mena, M. y Guerrero, G. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012. [Tesis para optar el grado de Doctor] <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20993>
- Mendoza, S. y Ávila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín científico de las ciencias económico administrativas del ICEA*, 9(17), 51-53. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019>
- Mondragón, G. y Vilchez, S. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en Sonia Luz Vilchez Rafael I Universidad Autónoma de Ica facultad de ciencias de la salud programa académico de enfermería alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular “De la Cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020. [Tesis para optar el grado de Licenciado] <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
- Morata, M., González, R., Blesa, J., Frígola, A. y Esteve, M. (2020). Estudio de los hábitos y generación de desperdicios alimentarios de jóvenes estudiantes

universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 37(2), 349-358. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000300018yscript=sci_arttext

Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M. y Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), 50-57. <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/253e>

Nieto, D. Nieto, I. y Mejía, M. (2021). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla: un estudio descriptivo transversal. Colombia. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*. 7(1) 38 <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1498>

ONU (2018) Figura 3. El director general de la FAO alerta sobre el alarmante aumento del sobrepeso y la obesidad en América Latina y el Caribe. <https://www.fao.org/news/story/es/item/1105554/icode/>

Pech, V., Barradas, M., Cruz, R., Aranda, I. y Lendechy, A. (2022). Caracterización del estilo de vida y su relación con el índice de masa corporal en estudiantes de la licenciatura en nutrición. México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(2), 30-38. <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-4>

Polania, C., Cardona, F., Castañeda, G., Vargas, I., Calvache, O. y Abanto, W. I. (2020). Metodología de investigación Cuantitativa y Cualitativa. [Tesis para optar el grado de Licenciado] <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/596>

Radwan, A., Radwan, E. y Radwan, W. (2021). Eating habits among primary and secondary school students in the Gaza Strip, Palestine: A cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. *Appetite*, 163, 105222. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105222>

Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-6. <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/336> Ruiton, J. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un

colegio público de Lima Metropolitana. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4333>

Santos, M. y Gruezo, K. (2023). Hábitos alimentarios y su relación con la erosión dental: una revisión sistemática. *Revista San Gregorio*, 1(55), 181- 201. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttextypid=S2528-79072023000300181

Sidenius, K., Camilla, B., Aviaja J. y Rich K. (2022). Efecto de la intervención multicomponente saludable en la escuela secundaria sobre la frecuencia de las comidas y los hábitos alimentarios entre los estudiantes de secundaria en Dinamarca: un ensayo controlado aleatorio por grupos. *Revista internacional de nutrición conductual y actividad física*, 19 (1), 1– 13. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01228-2>

Snyder, S. y Dougall, A. (2022). Qualitative analysis of healthy eating attitudes among self-sufficient shelter residents. *Journal of Social Distress y the Homeless*, 31(2), 204–214. <https://doi.org/10.1080/10530789.2021.1925045>

Sosa, G., Pérez, M., Ávalos, D. y García, E. (2022). Estrategias de marketing para prevenir los desórdenes alimenticios en los estudiantes de la ESPOCH. *La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición*, 12(SISANH) 70-78. <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/649>

Tanir, H. (2019). Determination of Healthy Life Style Behaviours of the Students in Middle-Adolescence. *World Journal of Education*, 9(1), 70–78. <https://eds.s.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=6f1f5a02-dd75-4a68-804ce954c8c4bc6b%40redisyndata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHNzbyZsYW5nP W VzJnNpdGU9ZWRzLWxpdmUmc2NvcGU9c2l0ZQ%3d%3d#db=ericyAN=EJ1203566>

Tao, X., Shao, Y, Xu, D., Huang, Y., Yu, X., Zhong, T., Wang, L., Chung, SK. y Chen, D. (2022). Patrones dietéticos e ingesta de nutrientes en estudiantes universitarios de Macao: Un estudio transversal. *China. Revista Nutrients* 2022 14, (17) 3642. <https://doi.org/10.3390/nu14173642>.

- Tudela, L., Sanchez, P., Soto, Y., Mamani, H. y Huanca, J. (2021). Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. *Desafios*, 12(2), 135-143. <http://200.37.135.59/index.php/udh/article/view/361e>
- Universidad César Vallejo. (2021). Código de Ética en Investigación. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-cesar-vallejo/introducción-a-los-negocios-internacionales/4-anexo-01-rcuno0470-2022-ucv-actualizado-codigo-de-etica/61120203>.
- Vallejos, C. (2020). Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior en Chile durante el confinamiento por Covid-19 Doctoral dissertation, Universidad del Desarrollo. Facultad de Medicina. [Tesis para optar el grado de Doctor]. <https://repositorio.udd.cl/items/8a795253-1ab2-4be1-a837-1b4f6e05cd41>
- Vásquez, J. (2020). Hábitos alimenticios en niños de cinco años de la I.E 1189, Cochapata, Lamas, 2019. [Tesis para optar el grado de Licenciado] <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20500.12692/45324>
- Velázquez, E., Goñi, Félix. y Luquillas, M. (2021). Estrategia pedagógica para el mejoramiento de los hábitos alimenticios. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 266-280. Epub 00 de diciembre de 2021. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.302>
- Vera J. (2023). Hábitos y comportamientos alimentarios de estudiantes universitarios, Jujuy, Argentina, 2022. *Revista Peruana de Ciencias de La Salud*, 5(2), 130–135. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.2.410>
- Zavaleta D. (2019). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza. Universidad Ricardo Palma. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20500.14138/3636/zT030_44497142_T%20%20ZAVALETA%20MONTES%20DANIEL%20AUGUSTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zegarra, A., Quesada, T., Quevedo, B., Sánchez, L. y Pass, J. (2023). Hábitos alimenticios en estudiantes de educación secundaria de los Planteles de

Aplicación de Iz UNE. Kuskanchaq 1(1), 7-11.
<https://kuskanchaq.org/index.php/kuskanchaq/article/view/4>

ANEXOS

Anexo 1

Instrumento

HABITOS ALIMENTARIOS

Tipo de alimento

1. **¿Qué tipo de bebidas usualmente consumes en el desayuno?**
 - a) Infusiones, té, café.
 - b) Jugo de frutas naturales.
 - c) Quinoa, leche, avena.
 - d) Gaseosas.
2. **¿Qué ingieres en el desayuno?**
 - a) Pan solo.
 - b) Cereales y/o galletas y/o frutas.
 - c) Pan con mantequilla, camote, queso, palta, huevo.
 - d) Pan con embutidos.
3. **¿Con qué frecuencia desayunas en casa?**
 - a) Siempre.
 - b) Casi siempre.
 - c) A veces.
 - d) Nunca.
4. **¿Qué tipos de leguminosas o cereales consumes en el almuerzo?**
 - a) Arroz con frejol y/o garbanzos o alverja.
 - b) Quinoa, sémola.
 - c) Fideos y otras pastas.
 - d) Papa y/o camote.
5. **¿Consumes hortalizas (alcachofa, cebolla, nabo, zanahoria, lechuga, coliflor, rábano, apio, espinaca) frescas en el almuerzo?**
 - a) Sí.
 - b) No.
 - c) A veces.
 - d) No me gustan o no como.
6. **¿Consumes frutas después del almuerzo?**
 - a) Sí.
 - b) No.
 - c) A veces.

d) No me gustan o no como.

7. ¿A qué hora usualmente cenas?

- a) Antes de las 7 pm.
- b) Entre las 7 pm y las 8 pm.
- c) Entre las 8 pm y las 9 pm.
- d) Después de las 9 pm.

8. ¿Qué tipo de bebidas sueles consumir en la cena?

- a) Agua.
- b) Jugos de frutas naturales.
- c) Infusiones o té.
- d) Gaseosas.

9. La cena que ingieres es:

- a) Igual de lo que ingirió en el almuerzo.
- b) Postre.
- c) Alguna ensalada o fruta.
- d) Infusión con pan.

Frecuencia

10. ¿Tomas desayuno todos los días?

- a) Sí.
- b) No.
- c) A veces.
- d) No me gusta o no tomo.

11. ¿Almuerzas todos los días?

- a) Sí.
- b) No.
- c) A veces.
- d) No me gusta o no como.

12. ¿Cenas todos los días?

- a) Sí.
- b) No.
- c) A veces.
- d) No me gusta o no como.

13. ¿Comes entre comidas durante el día?

- a) Sí.
- b) No.

- c) A veces.
- d) No me gusta o no como.

14. ¿Cuántas veces a la semana come usted vísceras y/o mariscos?

- a) Nunca.
- b) 1 o 2 veces.
- c) 3 o más veces.
- d) No me gusta o no como.

15. ¿Cuántas veces a la semana come usted carnes blancas (pollo, pavita, pescado)?

- a) Nunca.
- b) 1 o 2 veces.
- c) 3 o más veces.
- d) No me gusta o no como.

16. ¿Cuántas veces a la semana come usted carnes rojas (res, cabrito, cerdo)?

- a) Nunca.
- b) 1 o 2 veces.
- c) 3 o más veces.
- d) No me gusta o no como.

17. ¿Cuántas veces a la semana come usted frutas o postres?

- a) Nunca.
- b) 1 o 2 veces.
- c) 3 o más veces.
- d) No me gusta o no como.

18. ¿Cuántas veces a la semana come usted hortalizas (verduras)?

- a) Nunca.
- b) 1 o 2 veces.
- c) 3 o más veces.
- d) No me gusta o no como.

19. ¿Cuántas veces a la semana come usted legumbres (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?

- a) Nunca.
- b) 1 o 2 veces.
- c) 3 o más veces.
- d) No me gusta o no como.

Cantidad

20. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de agua?

- a) Medio litro a 1 litro.
- b) 1,5 litros.
- c) Más de 1,5 litros.
- d) No me gusta o no tomo.

21. ¿Cuál es tu consumo promedio semanal de gaseosa?

- a) Medio litro a 1 litro.
- b) 1,5 litros.
- c) Más de 1,5 litros.
- d) No me gusta o no tomo.

22. ¿Cuál es tu consumo promedio semanal de leche?

- a) Medio litro a 1 litro.
- b) 1,5 litros.
- c) Más de 1,5 litros.
- d) No me gusta o no tomo.

23. ¿Cuál es tu consumo promedio semanal de bebidas energéticas?

- a) Uno.
- b) Dos.
- c) Tres o más.
- d) No me gusta o no tomo.

24. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de frutas?

- a) Uno.
- b) Dos.
- c) Tres o más.
- d) No me gusta o no como.

25. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de verduras y/o hortalizas?

- a) 75 gramos.
- b) 150 gramos.
- c) 300 gramos.
- d) No me gusta o no como.

Anexo 2.

Matriz de consistencia

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala De Valoración
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Serie de conductas y actitudes de una persona al momento de alimentarse.	Es la valoración de las conductas alimentarias por medi de un cuestionario herramienta de diagnóstico en el programa de nutrición.	Tipo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comidas en el desayuno ✓ Comidas en el almuerzo ✓ Comidas en la cena 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bueno ✓ Regular ✓ Malo
			Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desayuno, almuerzo, cena ✓ Entre comidas ✓ Vísceras y/o mariscos ✓ Carnes blancas ✓ Carnes rojas ✓ Frutas o postres ✓ Hortalizas ✓ Legumbres 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bueno ✓ Regular ✓ Malo
			Cantidad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agua ✓ Jugo de frutas ✓ Gaseosa ✓ Leche ✓ Bebidas energéticas ✓ Pan ✓ Frutas ✓ Verduras y hortalizas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bueno ✓ Regular ✓ Malo

Anexo 3

Resultados

Figura 1. Porcentaje del nivel de hábitos alimenticios

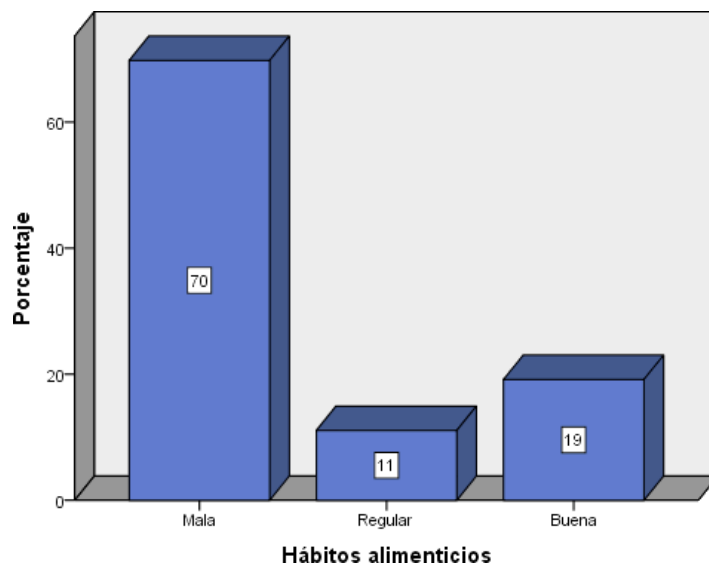


Figura 2. Porcentaje del nivel de la dimensión tipos de alimentos

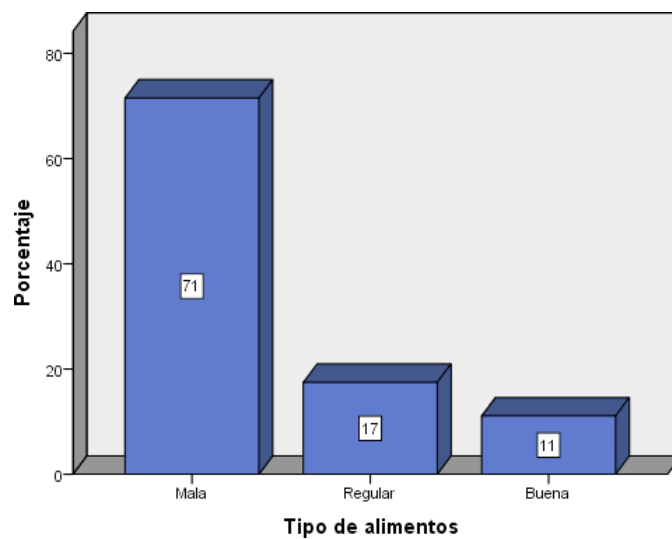


Figura 3. Porcentaje del nivel de la dimensión frecuencia

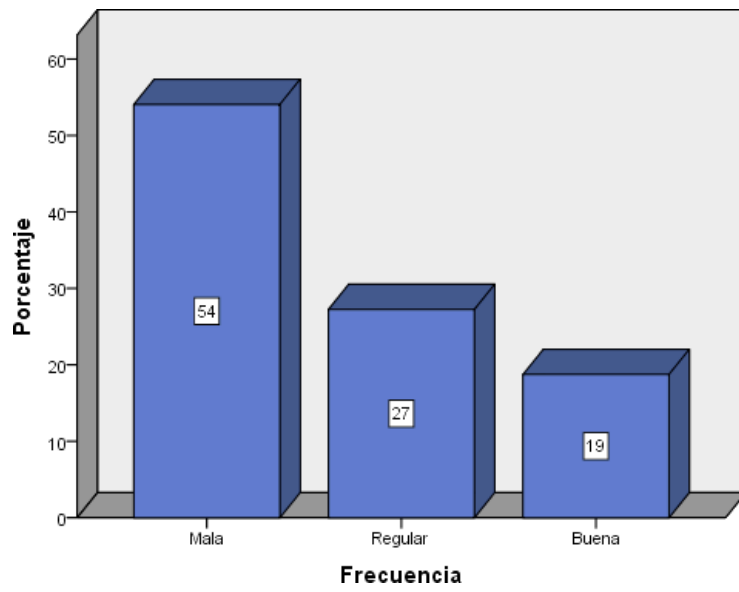


Figura 4. Porcentaje del nivel de la dimensión cantidad

