



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

# FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO SOBRE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL ESTADO  
NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO EN  
ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº  
81001 REPÚBLICA DE PANAMÁ, TRUJILLO, 2018

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

AUTORA:

FLORIAN MARIN SILVANA KATHERYN

ASESORES:

DIAZ ORTEGA, JORGE LUIS

OTINIANO GARCIA, NELIDA MILLY

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y DESARROLLO SOSTENIBLE

TRUJILLO – PERÚ

(2018)

# DEDICATORIA

A Dios.

Por haberme permitido empezar este camino y culminarlo, iluminándome cada paso dado, por haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A Doris, mi madre.

Por su apoyo incondicional, comprensión, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

A Jorge, mi padre.

Por los ejemplos de fortaleza y perseverancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por su gran sacrificio y el valor mostrado para salir adelante y sobre todo por su amor.

A mis hermanos.

A mis hermanas Carol y Marcia que la distancia no es obstáculo para ser el ejemplo de una hermana mayor y de las cual aprendí aciertos y de momentos difíciles; a Jorge y María por su apoyo incondicional, compañía y amor.

## **AGRADECIMIENTO**

Un especial agradecimiento a mis asesores de tesis Dra. Nelida Milly Esther Otiniano Garcia y Dr Jorge Luis Díaz Ortega, que con su orientación constante se desarrolló el presente trabajo.

A todas las personas que hoy no menciono, pero que de alguna u otra manera ayudaron a sacar adelante el proyecto.

A mis docentes por sus enseñanzas en el trascurso de la carrera universitaria, gracias.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada “Relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa N° 81001 República de Panamá, Trujillo, 2018”, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Licenciada en Nutrición.

La autora.

# ÍNDICE

<b>PÁGINA DEL JURADO</b> .....	<b>i</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	<b>v</b>
<b>ÍNDICE</b> .....	<b>vi</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Realidad Problemática .....	1
1.2. Trabajos previos .....	3
1.3. Teorías relacionadas al tema .....	5
1.4. Formulación del problema .....	9
1.5. Justificación del estudio .....	9
1.6. Hipótesis .....	10
1.7. Objetivos .....	10
<b>II. MÉTODO</b> .....	<b>11</b>
2.1. Diseño de investigación .....	11
2.2. Variable, operacionalización .....	12
2.3. Población y muestra .....	14
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	15
2.5. Método de análisis de datos .....	17
2.6. Aspectos éticos .....	18
<b>III. RESULTADOS</b> .....	<b>19</b>
<b>IV. DISCUSIÓN</b> .....	<b>22</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	<b>25</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>26</b>
<b>VII. REFERENCIAS</b> .....	<b>27</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>31</b>

## RESUMEN

La alimentación en el Perú es un tema trascendental, no solo porque en los habitantes no es la óptima, sino que también está justificado que la alimentación saludable es beneficiosa para el desarrollo de todas las facultades del ser humano. El objetivo del presente trabajo fue determinar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y el estado nutricional antropométrico de los estudiantes de Cuarto y Quinto de secundaria de la Institución Educativa N° 81001 República de Panamá, 2018. El diseño de la investigación fue cuantitativa, no experimental - correlacional, con una población conformada por 242 estudiantes, que luego de aplicar los criterios de selección quedó reducida a 215 estudiantes. El conocimiento sobre alimentación saludable fue evaluado utilizando una encuesta, teniendo como instrumento un cuestionario conformado por 10 preguntas dicotómicas, validado por el juicio de expertos y prueba piloto. Se utilizó la prueba chi cuadrado, con un nivel de significancia del 5 por ciento ( $p < 0,05$ ) para analizar la relación de variables.

Se observó que el 61.86% presentaron un estado nutricional antropométrico normal, 25.58 % sobrepeso, 12.09 % obesidad y 0.47 % delgadez. Con respecto al conocimiento sobre alimentación saludable el 86.51 % presentaron conocimiento adecuado sobre alimentación saludable y el 13.49 % conocimiento inadecuado sobre alimentación saludable. Así mismo, se observó que el mayor porcentaje de estudiantes que presentaron un estado nutricional antropométrico normal tenían conocimiento de alimentación saludable adecuado (60%); Se concluye que si existe relación significativa entre el conocimiento sobre alimentación saludable y estado nutricional antropométrico ( $p = 0,000$ )

**Palabras claves:** Estado Nutricional, Alimentación saludable, Índice de masa corporal.

## **ABSTRACT**

Alimentation in Peru is a transcendental issue, not only because in the inhabitants is not optimal, but it is also justified that healthy eating is beneficial for the development of all the faculties of the human being. The goal of this work was to determine the relationship between the knowledge on healthy eating and the nutritional status of the students of fourth and fifth grade of N° 81001 “República de Panama” High School, 2018. The design of research was quantitative, not experimental - correlational, with a population of 242 students, which after applying the selection criteria were reduced to 215 students. Knowledge about healthy eating was evaluated using a survey, having as a tool a questionnaire made up of 10 dichotomous questions, validated by expert judgment and a pilot test. The Chi Square test was used with a level of significance of 5 percent ( $p < 0,05$ ) to analyze the relationship of variables.

It was observed a 61.86% normal anthropometric nutritional status, 25.58% overweight, 12.09% obesity and 0.47% thinness. Regarding to the knowledge about healthy eating, 86.51% presented adequate knowledge about healthy eating and 13.49% inadequate knowledge about it. likewise, it was observed that, the highest percentage of students what presented a normal anthropometric nutritional status they had adequate knowledge of healthy eating (60%); it is concluded that there is a significant relationship between knowledge about healthy eating and anthropometric nutritional status ( $p = 0,000$ )

**Key words:** Nutritional status, Healthy Eating, Body Mass Index.