



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

**Hábitos alimenticios y sobrepeso en adolescentes de una
Iglesia Cristiana, Lima, 2020**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
Licenciada en Nutrición

AUTORAS:

Ruiz Quispe, Mayra del Rosario (ORCID: 0000-0002-3557-7411)
Santillán Piélagos, Katerine Martha (ORCID: 0000-0002-3942-0227)

ASESORA:

Dra. Huauya Leuyacc, María Elena (ORCID: 0000-0002-0418-8026)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la salud y desarrollo sostenible

LIMA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A nuestros padres quienes nos han apoyado desde el primer día, brindándonos su amor y confianza para cumplir y lograr nuestras metas.

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarnos la fortaleza de lograr nuestro objetivo.

A la Iglesia Evangélica Cristo del Perú a las Naciones y al Proyecto 180 por permitirnos realizar nuestra tesis.

A Juan Olivares un gran líder de nuestra iglesia, que nos ayudó y motivo a seguir adelante.

A la Universidad Cesar Vallejo por acogernos y brindarnos su apoyo para lograr la licenciatura.

A nuestra asesora María Elena Huauya Leuyacc, por su apoyo, colaboración y paciencia brindada en el desarrollo de nuestra tesis.

Índice de contenidos

CARÁTULA	
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
Índice de tablas.....	iv
Índice de gráficos y figuras	v
Resumen	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación:	13
3.2. Variables y operacionalización:.....	13
3.3. Población, muestra y muestreo.....	14
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos:	15
3.5. Procedimiento	16
3.6. Método de Análisis de Datos:.....	17
3.7. Aspectos éticos:.....	18
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES.....	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	35
ANEXOS.....	42

Índice de tablas

Tabla N°1: Prueba de correlación según Spearman entre hábitos alimenticios y sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.....	20
Tabla N°2: Prueba de correlación según Spearman entre dimensión motivación alimenticia y sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.....	21
Tabla N°3: Prueba de correlación según Spearman entre dimensión preferencia alimenticia y sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.....	22
Tabla N°4: Prueba de correlación según Spearman entre dimensión frecuencia alimenticia y sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.....	23

Índice de gráficos y figuras

Gráfico N°1: Características generales de los adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.....	16
Gráfico N°2: Hábitos alimenticios en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.....	17
Gráfico N°3: Dimensiones de los hábitos alimenticios en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.....	18
Gráfico N°4: Sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020	19
Gráfico N°5: Dimensiones del sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.....	19

Resumen

Los hábitos alimenticios de los adolescentes han ido modificándose con el transcurrir de los años pues ha influido tanto en su alimentación que actualmente en nuestro país el sobrepeso y obesidad presentan un gradual incremento. **Objetivo:** Determinar la relación que existe entre hábitos alimenticios y sobrepeso en los adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020. **Metodología:** El presente estudio fue de nivel descriptivo, con diseño no experimental de corte transversal. **Material y Método:** La muestra fue de 50 adolescentes, se utilizó la técnica de la encuesta realizando un cuestionario de 30 preguntas. **Resultados:** Existe una correlación positiva moderada entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes. **Conclusión:** A medida que se incrementa el nivel de hábitos alimenticios esta va acompañada del incremento de la variable sobrepeso.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, motivación, preferencia, frecuencia, sobrepeso.

Abstract

Adolescent eating habits have changed over the years as it has influenced their diet so much that now in our country overweight and obesity show a gradual increase. **Objective:** To determine the relationship between eating habits and overweight in adolescents in a Christian Church, Lima, 2020. **Methodology:** The present study was descriptive, with a non-experimental cross-sectional design. **Material and Method:** The sample was 50 teenagers; the survey technique was used by taking a 30 questions questionnaire. **Results:** There is a moderate positive correlation between eating habits and overweight in adolescents. Conclusion: As the level of eating habits increases, it is accompanied by the increase in the overweight variable.

Keywords: Eating habits, motivation, preference, frequency, overweight.

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se está prestando mayor atención a la importancia de mejorar el estado nutricional de los adolescentes, sin embargo, es necesario enfocarse más en su alimentación. Las adolescentes son un claro ejemplo de esta situación ya que son el grupo con más vulnerabilidad a la malnutrición debido a la gran necesidad de requerimientos de hierro, así mismo el embarazo precoz, la adopción de un estilo de vida en los matrimonios precoces y a una mayor predisposición al sobrepeso y obesidad en esta etapa de vida, según el Informe de la Nutrición Mundial 2018, la cantidad de mujeres con un peso por debajo de la normalidad viene disminuyendo desde el 2000, pero no de manera significativa: el 9,7% de mujeres entre 20 a 49 años y el 5,7% de adolescentes entre edades de 15 a 19 años aún mantienen un peso por debajo de la normalidad, así mismo el porcentaje de prevalencia de la obesidad de las mujeres es de 15,1% siendo superior a la de los varones el cual resulto en 11,1%.¹

Según la estimación de población del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia se indicó que, en el año 2020 existieron 1.250 millones de personas entre 10 y 19 años, por ende 250 millones más de adolescentes en comparación de hace 30 años.² La nutrición óptima de este numeroso grupo poblacional es de suma importancia porque hasta el 50 % del peso corporal ideal del adulto se obtiene durante la adolescencia.³

Con relación a la alimentación, el Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de América Latina y el Caribe, evidencia las estrategias en educación alimentaria y nutricional son una de las medidas más utilizadas en la región, estas llegan a diferentes públicos y objetivos, pero coinciden en la importancia que significa tener acceso a la información adecuada para la

obtención de buenos hábitos alimentarios y de este modo prevenir la malnutrición.⁴

En el Perú la situación es similar ya que el sobrepeso y la obesidad se ha incrementado de manera progresiva ocasionado por los cambios en la alimentación, los estilos de vida, la urbanización y el crecimiento económico.^{5,6} 1 de cada 4 adolescentes presenta sobrepeso y obesidad, considerado por ende un problema de salud por la predisposición a enfermedades crónicas no trasmisibles. En el grupo de adolescentes de 10 a 19 años de edad, el sobrepeso y la obesidad afectan del mismo modo a ambos sexos, y es el área urbana con un 29,6% quien es más afectada frente al área rural con 11.9%. En regiones naturales, se determinó que los más afectados son las personas de la costa y la provincia de Lima los cuales sobrepasan el 25%.⁷

Entre los 43 distritos que comprenden Lima Metropolitana, el distrito de San Juan de Lurigancho es uno de los más poblados con alrededor de 1 millón 162 mil habitantes⁸, dentro de este populoso distrito tenemos una institución representativa que es la Iglesia Evangélica Cristo del Perú a las Naciones ubicada en el asentamiento humano su Santidad Juan Pablo II ,auspiciada por la organización no gubernamental Compassion Internacional, la cual viene desarrollando el Programa de Desarrollo y Supervivencia Infantil (CDSP) que brinda apoyo para reducir la pobreza económica y espiritual teniendo como ejes el trabajo en el área cognitiva, socioemocional y salud de niños y adolescentes a través del apadrinamiento infantil.

La presente investigación tuvo el interés en trabajar con este grupo representativo de la sociedad desde el enfoque de una nutrición adecuada y saludable.

Por ello se planteó el siguiente problema general:

¿Qué relación existe entre hábitos alimenticios y sobrepeso en los adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020?

Y los siguientes problemas específicos:

¿Qué relación existe entre hábitos alimenticios dimensión motivación y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020?

¿Qué relación existe entre hábitos alimenticios dimensión preferencia y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020?

¿Qué relación existe entre hábitos alimenticios dimensión frecuencia y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020?

La presente investigación contribuye a delimitar los hábitos alimenticios que pueden desencadenar una predisposición al sobrepeso en adolescentes, así mismo la escasa información que se encuentra de hábitos alimenticios relacionado al sobrepeso en adolescentes genera un interés por brindar información actual que refuerce la asociación entre estas dos variables.

El impacto social de la investigación incita a que se busquen hábitos alimenticios adecuados, proporcionando datos que podrán ser usados para elaboración de intervenciones y/o programas no solamente nutricionales sino en diversos campos correspondientes al sector salud, así como la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles.

El objetivo general de la presente investigación fue:

Determinar la relación que existe entre hábitos alimenticios y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Y los siguientes objetivos específicos:

Identificar la relación que existe entre hábitos alimenticios dimensión motivación y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Reconocer la relación que existe entre hábitos alimenticios dimensión preferencia y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Establecer la relación que existe entre hábitos alimenticios dimensión frecuencia y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Se planteó la siguiente hipótesis general:

Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Y las siguientes hipótesis específicas:

Existe una relación significativa entre hábitos alimenticios dimensión motivación y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Existe una relación significativa entre hábitos alimenticios dimensión preferencia y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Existe una relación significativa entre hábitos alimenticios dimensión frecuencia y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

Pachas. (2017). Perú. Determinó los factores condicionantes de sobrepeso en alumnos de un colegio primario de Chíncha, el tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo y método descriptivo con corte transversal. El grupo fue conformado por 510 alumnos de 1º a 6º grado de primaria, donde se encontró que los factores condicionantes del sobrepeso fueron predominantes en el 49% de la población estudiada, según las dimensiones fue predominante en primer lugar el sedentarismo con un 63%, entorno sociocultural en un 65%, hábitos alimenticios en un 52% y antecedentes familiares con un 51%. Por tanto, se concluyó que los factores condicionantes del sobrepeso fueron predominantes en los alumnos de la Institución Educativa.⁹

Ruiton. (2020). Perú. Se determinó la relación existente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de adolescentes en un colegio público de Lima Metropolitana. La metodología de esta investigación es correlacional no experimental y de enfoque cuantitativo. Se utilizó un cuestionario para reconocer los hábitos alimenticios y medición antropométrica para el identificar el índice de masa corporal. Dando como resultado que el 66.67% presenta un nivel no saludable y el 33.3% un nivel saludable, según la encuesta que se realizó el 20.8% mostro un nivel bueno, 45.8% un nivel regular y el 33.3% malo. Se encontró que hay relación directa de los hábitos alimenticios y estado nutricional de los adolescentes considerándose un nivel de relación positiva moderada entre ambas variables.¹⁰

Flores. (2017). Perú. El estudio realizado busco identificar la relación de los patrones alimenticios y la prevalencia de sobrepeso en alumnado del nivel primaria de una institución educativa en la ciudad de Ica. La metodología usada fue de tipo cuantitativo, diseño correlacional y de corte transversal, con una población seleccionada de 98 personas. Se encontró que el 31.63% de los

alumnos tienen un nivel bueno de patrones alimenticios, 45.92% tuvo un nivel regular y el restante 22.45% un nivel malo, se determinó así mismo que el 29.59% tiene un nivel alto frente a la variable del sobrepeso. Se concluyó que los patrones alimenticios se relacionan de manera directa con la prevalencia de sobrepeso.¹¹

Tinedo y Villegas. (2019). Perú. En el estudio de investigación busco identificar la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de alumnos del colegio Perú Canadá en Tumbes. La metodología usada fue descriptivo correlacional y tuvo enfoque cuantitativo. Se utilizó una encuesta medida de acuerdo a la escala de Likert la cual fue validada para el estudio de hábitos alimentarios, para identificar el estado nutricional se tomaron medidas antropométricas. Los resultados mostraron que 70.4% de estudiantes tuvieron un estado nutricional adecuado, 22.2% con sobrepeso y un 7.4% presentaba obesidad, así mismo se identificó que el 92.6% presentó hábitos no saludables, 1,9% hábitos poco saludables y solo un 5,6 % hábitos saludables. Se concluyó que no existe relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional.¹²

Encinas. (2019). Perú. El estudio busco identificar la relación de los hábitos alimentarios y la incidencia de sobrepeso, la metodología se realizó a través de un estudio correlacional, la muestra fue de 295 alumnos de la Universidad Nacional de la ciudad de Huánuco. Se encontró que un 60,7% presentaron hábitos alimenticios buenos y que una población minoritaria de 9,2% presentó sobrepeso. El sobrepeso se relacionó de forma significativa con los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo, tipo de alimento, lugar y ambiente, así como frecuencia de consumo. Se concluyó que existe relación directa de los hábitos alimenticios y la incidencia de sobrepeso.¹³

Mendoza y Pimentel. (2016). Ecuador. El estudio tuvo como fin correlacionar los hábitos alimentarios y el riesgo de sobrepeso de alumnos de una institución

educativa, la metodología usada fue de tipo descriptiva con un nivel cuantitativo, se tomó una muestra de 50 alumnos. Se obtuvo como resultado de la encuesta realizada que los niños tienen un alto consumo de grasas con un 44% del total, el consumo de hidratos de carbono en mayor proporción fue de arroz con un 54%, y finalmente el 36% consumía azúcares más de 3 veces en el día, así mismo el estudio revela que un 76% ve más de 4 horas televisión y muy pocos realizan actividad física. Se llegó a la conclusión que el sobrepeso de los niños es debido al inadecuado balance energético, es decir la dieta es abundante en carbohidratos y grasas y escasa en frutas y verduras.¹⁴

Muñoz y Anastacio. (2019). Ecuador. El objetivo fue evaluar el estado nutricional y los hábitos alimenticios de alumnos de danza entre edades de 12 a 17 años de una academia de baile en la ciudad de Durán, se empleó el diseño de investigación no experimental cuantitativo, la recolección de datos se hizo a través de técnica de la encuesta, se seleccionó una muestra 60 estudiantes mujeres adolescentes, obteniendo los siguientes resultados el 82 % de las adolescentes se encuentra en peso saludable de acuerdo a su IMC, mientras que el 18% en sobrepeso y obesidad, mientras que con la ficha del recordatorio de 24 horas se demostró que hay un alto consumo de comidas rápidas, y una baja ingesta de comida saludable se concluyó que los hábitos alimenticios no están relacionados con el estado nutricional de la muestra evaluada.¹⁵

Herrera. (2016). Ecuador. Tuvo como fin determinar la asociación de los hábitos alimentarios y la incidencia de sobrepeso y obesidad en un grupo de adolescentes. La metodología fue observacional con un enfoque cuantitativo transversal. Se obtuvo que la incidencia tanto del sobrepeso como obesidad fueron de 28% en ambos sexos, al relacionar los hábitos alimenticios de los adolescentes con buen estado nutricional frente a los que tenían sobrepeso se identificó gran diferencia, resultado que no se demostró en el grupo de adolescentes que presentaron obesidad, se concluyó que los adolescentes con

mejores hábitos alimenticios poseen estado nutricional adecuado, sin embargo los que presentaron sobrepeso y obesidad mantienen unos hábitos alimenticios no saludables.¹⁶

Trinidad. (2019). México. Se determinó si la autorregulación de los hábitos alimenticios se asocia al sobrepeso y obesidad en los adolescentes. Siendo un estudio transversal analítico, se aplicó un cuestionario sobre hábitos alimenticios y medidas antropométricas obteniendo un estudio bivariado y multivariado. Siendo el resultado que un 13% de adolescentes tienen sobrepeso y obesidad y la autorregulación de hábitos alimenticios se mostró ausente en ellos, el 81.4% tiene un consumo calórico normal y el 18.6% tiene consumo excesivo de calorías. Se concluyó que los adolescentes no autorregulan su consumo de hábitos alimenticios existiendo un gran porcentaje de sobrepeso y obesidad siendo necesario implementar medidas de educación inicial.¹⁷

Bolaños, Campos, Morice y Vargas. (2018). Costa Rica. El objetivo fue describir los hábitos alimentarios de adolescentes escolarizados San José, el estudio fue cuantitativo, observacional, transversal, analítico y exploratorio. El resultado fue un exceso sobre el valor energético total en cuanto a la ingesta de azúcares agregados con un 18, 2%, grasa saturada de 8,9%, con un deficiente consumo de fibra en adolescentes de zona urbana y mayor nivel socioeconómico. Se concluyó que el excesivo consumo de azúcares agregados y grasa saturada en esta población se relaciona con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad.¹⁸

Los hábitos alimenticios se define como la selección y elección de los alimentos que consume un individuo de acuerdo a su preferencia, recursos, tradiciones familiares y socioculturales, asociado a elementos conscientes por lo tanto un hábito se adquiere por ser cómodo y agradable para la persona pues llega a ser parte del día a día existiendo así elecciones y un estilo de vida propio.¹⁹ Los

hábitos alimentarios que se aprenden durante la niñez y adolescencia son determinantes a la hora de corregir y mejorar, para así poder perdurar estos en la adultez y preparar al cuerpo de manera nutritiva para una vida saludable.^{20,21}

Los hábitos de alimentación se distinguen en varios aspectos: como la motivación alimenticia, preferencia alimenticia y frecuencia alimenticia.

Motivación alimenticia es la forma de alimentarse mediante una dieta completa y equilibrada de acuerdo al hecho de que una alimentación debe ser variada, agradable, suficiente y capaz de lograr un equilibrio nutritivo para cada persona según su etapa de vida. Se debe distribuir las calorías y los nutrientes siendo lo ideal 3 comidas principales y 2 meriendas. Siendo el reparto ideal de esta manera: desayuno de 20 a 25%, media mañana y media tarde 15 a 20%, almuerzo 30% y cena de 25 a 30% basándose en 5 comidas al día siendo lo más importante en la salud pública para frenar la epidemia de sobrepeso y obesidad.²²

Preferencia alimenticia son alimentos que le agradan o no agradan a los individuos. Es la aceptación de los alimentos o la definición de patrones alimentarios de los niños y adolescentes. Está influenciado por la variedad, textura, sabores y aromas de cada alimento siendo influenciado por el entorno, experiencias familiares o con amistades, otros condicionantes son el conocimiento sobre los alimentos, la cultura, la sociedad y en ocasiones la religión indicando las preferencias hacia determinados alimentos indicando futuros patrones de alimentación.²³

Frecuencia alimenticia se define como los patrones de consumo de una persona y la cantidad de veces que alguien ingiere un grupo de alimentos específico, sea este al día, semanal o mensual. Catalogándolos de la siguiente manera: Los carbohidratos son uno de los alimentos más necesarios en el organismo, contribuyendo en el almacenamiento y en la obtención de energía, existen carbohidratos simples y complejos. Las proteínas cumplen una función

importante tanto en los músculos, ligamentos u otras estructuras, brindan a su vez calorías la cual puede acumularse mediante el colesterol, en este grupo encontramos alimentos como las carnes, pescado, lácteos, huevos entre otros. Los lípidos están compuestos por valores altos de calorías, se considera que constituye la reserva energética de uso tardío entre estos alimentos tenemos los aceites, margarinas entre otras.²⁴

Es importante reconocer factores que intervienen en la influencia en la elección de alimentos:

- Factores sensoriales siendo importantes porque condicionan su consumo basado en los sentidos y las percepciones psicológicas; factores genéticos influyendo en los mecanismos fisiológicos logrando en muchos casos afectar las preferencias hacia algún alimento debido a la sensibilidad gustativa asociados con intolerancias y alergias alimentarias; y las necesidades nutricionales puede ser la actividad física las cuales influyen en el régimen alimenticio por lo tanto se participara en la elección de alimentos.²⁵
- Factores que influyen en los grupos sociales son aquellos agentes externos con el ambiente condicionando la preferencia de los alimentos en las personas, la alimentación de cada individuo se inicia en el núcleo familiar materno pero este modelo sufre algunas modificaciones o variaciones e incluso agrega nuevas formas de consumir los alimentos como resultado de la socialización fuera del hogar.
- Factores individuales se relaciona con la alimentación, la inclinación y elección de cierto alimentos, el nivel socioeconómico y las actitudes que influyen al elegir un alimento sin embargo también se relaciona con la publicidad y la facilidad que existe para tener un acceso fácil a cualquier producto.²⁶

El sobrepeso es la acumulación excesiva de grasa, ya sea de forma general o localizada en el somatotipo del ser humano, es una clasificación de la valoración nutricional donde el peso es superior a lo normal.²⁷ En la adolescencia el sobrepeso se obtiene el diagnóstico por el índice de masa corporal para la edad según desviación estándar (DE) siendo una medida estadística de dispersión que nos indica en qué medida un valor determinado se aparta de la media, entre más de 1 DE a 2 DE. La valoración nutricional en función al índice de masa corporal para la edad tiene la siguiente clasificación:²⁸

- Obesidad: > 2
- Sobrepeso: > 1 a 2 DE
- Normal: 1 a $- 2$ DE
- Delgadez: < -2 a $- 3$ DE
- Delgadez severa: < -3 DE

De acuerdo a la población evaluada se optó por trabajar 4 dimensiones por las características que presentan los adolescentes.

Delgadez: Para determinar que un adolescente obtenga un estado nutricional de delgadez debe presentar un IMC < -2 DE es una malnutrición por déficit, pueden presentar un bajo riesgo de enfermedades no transmisibles, los problemas más comunes en estos casos serían enfermedades digestivas y pulmonares.

Normal: Los adolescentes que presenten un IMC $\geq - 2$ DE y < 1 DE se clasifican con estado nutricional normal.

Sobrepeso: Los adolescentes con un IMC ≥ 1 DE a < 2 DE se clasifica con valoración nutricional de sobrepeso siendo una malnutrición por exceso originada principalmente por la ingesta elevada de calorías, malos hábitos

alimenticios, poca actividad física, en este caso existe la posibilidad de producir enfermedades crónicas no transmisibles como por ejemplo la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, etc.

Obesidad: Los adolescentes que presenten un $IMC \geq 2$ DE se califican con un estado nutricional de obesidad, indicando una malnutrición por exceso y un alto riesgo de comorbilidad presentando enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, etc.²⁸

La antropometría permite evaluar las dimensiones físicas y la composición corporal, es utilizado en todos los grupos etarios, en individuos sanos o enfermos y en cualquier lugar.²⁹ Permite cuantificar los principales componentes del peso corporal e indirectamente valorar el estado nutricional mediante el empleo de medidas como peso, talla, longitud de extremidades, perímetros o circunferencias corporales, medida de pliegues cutáneos. El IMC es la relación del [peso en kilogramos/ talla x talla en metros], para una persona.³⁰

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación:

Tipo de investigación: Esta investigación es de enfoque cuantitativo ya que parte de una idea que se derivan objetivos siguiendo un proceso hasta comprobar la hipótesis.³¹ Es de tipo aplicada porque el estudio busca que su resultado se aplique a un determinado contexto, para poder actuar o modificar según los resultados.³²

Diseño de investigación: Es no experimental de corte transversal, ya que se recolectarán datos en un solo momento y tiempo, tiene como objetivo describir variables y analizar su incidencia y su relación en un momento dado.³³

3.2. Variables y operacionalización: Este estudio fue bivariado (Ver anexo N°1).

Variable: Hábitos alimenticios

- **Definición conceptual:** Los hábitos alimenticios es el resultado de la relación entre la cultura y la sociedad, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra.²⁵
- **Definición operacional:** Para medir los hábitos alimenticios se realizó un cuestionario de 30 preguntas de acuerdo a cada dimensión valorando finalmente la variable en muy bueno, bueno, regular, bajo, muy bajo.
- **Dimensiones:** Motivación alimenticia, preferencia alimenticia y frecuencia alimenticia.^{22, 23, 24}
- **Escala de medición:** Ordinal

Variable: Sobrepeso

- **Definición conceptual:** El sobrepeso es la acumulación de grasa, ya sea de forma general o localizada en el somatotipo del ser humano.²⁷
- **Definición operacional:** Se evaluará de acuerdo a la estatura y el peso del adolescente de acuerdo al resultado se brindará un diagnóstico utilizando las tablas establecidas para adolescentes por la Organización Mundial de la Salud, determinando así que el adolescente presenta o no presenta sobrepeso.
- **Dimensiones:**
 - Obesidad: > 2 DE
 - Sobrepeso: > 1 a 2 DE
 - Normal: 1 a – 2 DE
 - Delgadez: < -2 a – 3 DE
- **Escala de medición:** Nominal.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: Estuvo conformada por los asistentes al proyecto CDSP180 de la Iglesia Evangélica Cristo del Perú a las Naciones que representan en total a 57 participantes.

- **Criterios de inclusión:**
 - Adolescentes de ambos sexos con edad entre 12 a 17 años
 - Adolescentes pertenecientes al proyecto CDSP180 de la Iglesia cristiana.
 - Adolescentes cuyos padres hayan aprobado el consentimiento informado.

- **Criterios de exclusión:**

Adolescentes cuya asistencia al proyecto de la Iglesia Cristiana CDSP180 sea menor al 50 %.

Adolescentes con discapacidad física motora.

Adolescentes que mantengan régimen dietético especial.

Adolescentes en estado de gestación y lactancia.

Muestra: Para la determinación de la muestra se aplicó la fórmula de cálculo muestral para poblaciones finitas, obteniendo una muestra de 50 adolescentes (ver anexo N°2).

Muestreo: El muestreo es no probabilístico intencional ya que seleccionaremos a los participantes a juicio propio.³⁴

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Para la variable hábitos alimenticios se utilizó la técnica de la encuesta ya que por medio de ella se obtuvieron los datos.³⁵ Para ello se empleó un cuestionario estructurado por el Magister José Luis Luna Sánchez en el año 2017 que consta de 30 preguntas elaboradas de acuerdo a las dimensiones establecidas en hábitos alimenticios (ver anexo N°3), el cual obtuvo una validez superior al 90% y un valor de confiabilidad del 93% que nos indica que este instrumento es el adecuado.³⁶

La calificación de la variable hábitos alimenticios se dividió en los siguientes niveles:

Muy bueno con un rango entre 127 a 150 puntos.

Bueno con un rango entre 103 a 126 puntos.

Regular con un rango entre 79 a 102 puntos.

Bajo con un rango de 55 a 78 puntos.

Muy bajo con un rango de 30 a 54 puntos.

Obteniéndose el rango total del instrumento como mínimo de 30 puntos y un máximo de 150 puntos.

Para las variables de motivación, preferencia y frecuencia alimentaria se siguió una escala de tipo ordinal con puntajes mínimos de 10 puntos y máximo puntaje de 50 puntos divididos en niveles de la siguiente forma:

Muy bueno con un rango entre 43 a 50 puntos.

Bueno con un rango entre 35 a 42 puntos.

Regular con un rango entre 27 a 34 puntos.

Bajo con un rango entre 19 a 26 puntos.

Muy bajo con un rango entre 10 a 18 puntos.

En el caso de la variable sobrepeso se aprovechó la técnica de la observación de los datos de peso y talla obtenidos anteriormente del cuestionario virtual, y se empleó como instrumento una ficha de recolección de datos para el cálculo del IMC (ver anexo N°4).

3.5. Procedimiento

- Se presentó una solicitud y carta dirigida a la encargada de la Iglesia Evangélica Cristo del Perú a las Naciones, solicitando brindar las facilidades pertinentes para la recolección de datos y desarrollo del mismo.

- Se pidió la autorización tanto a los padres y adolescentes para su participación, el cual se realizó a través del formato del consentimiento y

asentimiento informado (ver anexo N°5 y N°6), adjuntado como primer ítem del cuestionario virtual.

- Se procedió a la realización de llamadas telefónicas para explicar a los adolescentes que el instrumento tiene como propósito fundamental, recolectar valiosa información acerca de sus hábitos alimenticios, se les pidió la mayor sinceridad y transparencia al responder las preguntas del cuestionario, se indicó que toda información recolectada será de forma anónima respetando en todo momento su confidencialidad.

- El desarrollo del cuestionario se realizó en la plataforma Question pro, el link utilizado fue el siguiente: <https://www.questionpro.com/t/ARwrnZkSXu>

- Una vez recolectado los cuestionarios se procedió a realizar la valoración de los resultados.

3.6. Método de Análisis de Datos:

Una vez recopilados los datos de ambas variables se elaborará una base de datos para un proceso automatizado, se ingresarán los datos en una hoja de cálculo Excel 2016.

El resultado de la base de datos se exportará al software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) v.24 con la finalidad de realizar los análisis descriptivos. Se utilizarán tablas de frecuencia y porcentajes para identificar los valores según cada dimensión. Así mismo para analizar la correlación de las variables hábitos alimentarios y sobrepeso se utilizará la prueba estadística no paramétrica Coeficiente Rho Spearman.

3.7. Aspectos éticos

Dentro de esta investigación donde participaron adolescentes se tuvo consideración los aspectos de protección es así que se respetarán los siguientes principios éticos:

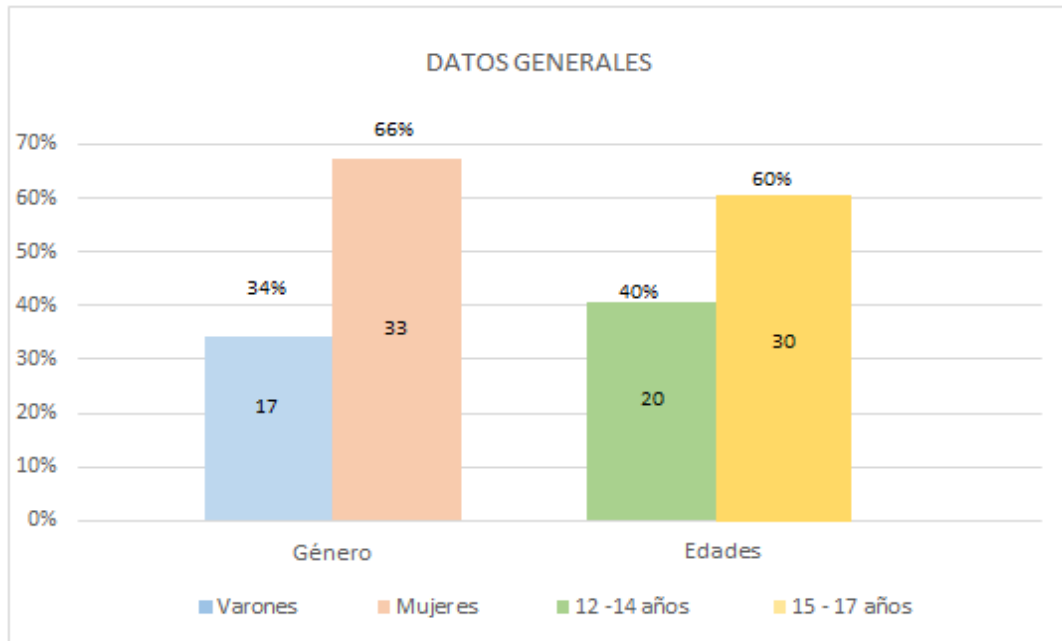
Principio de no maleficencia: se les explico a los apoderados y adolescentes que involucrarse y acceder a esta investigación no tiene ninguna consecuencia o riesgo para cada uno de ellos.³⁷

Principio de justicia: la información brindada a cada participante fue con respeto y buen trato sin realizar algún tipo de preferencia o discriminación.³⁸

Principio de autonomía: se respetó la libre voluntad del participante en esta investigación dándoles a conocer los objetivos de este estudio y posteriormente se les brindo el consentimiento y asentimiento informado para su participación.³⁹

IV. RESULTADOS

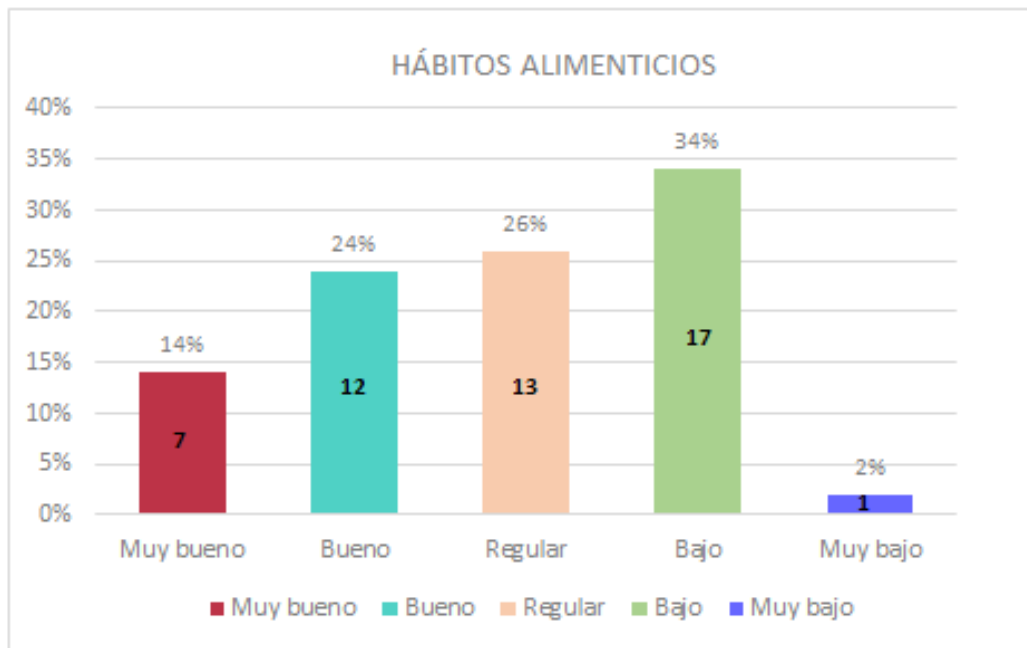
Gráfico N°1: Características generales de los adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el gráfico N°1, según los datos obtenidos del total de 50 adolescentes se observó que 33 son del sexo femenino lo que representa el 66% y 17 son del sexo masculino representando un 34%. Respecto a las edades se determinó que 30 adolescentes entre 15 a 17 años representan 60% y 20 adolescentes entre las edades de 12 a 14 años representando el 40%.

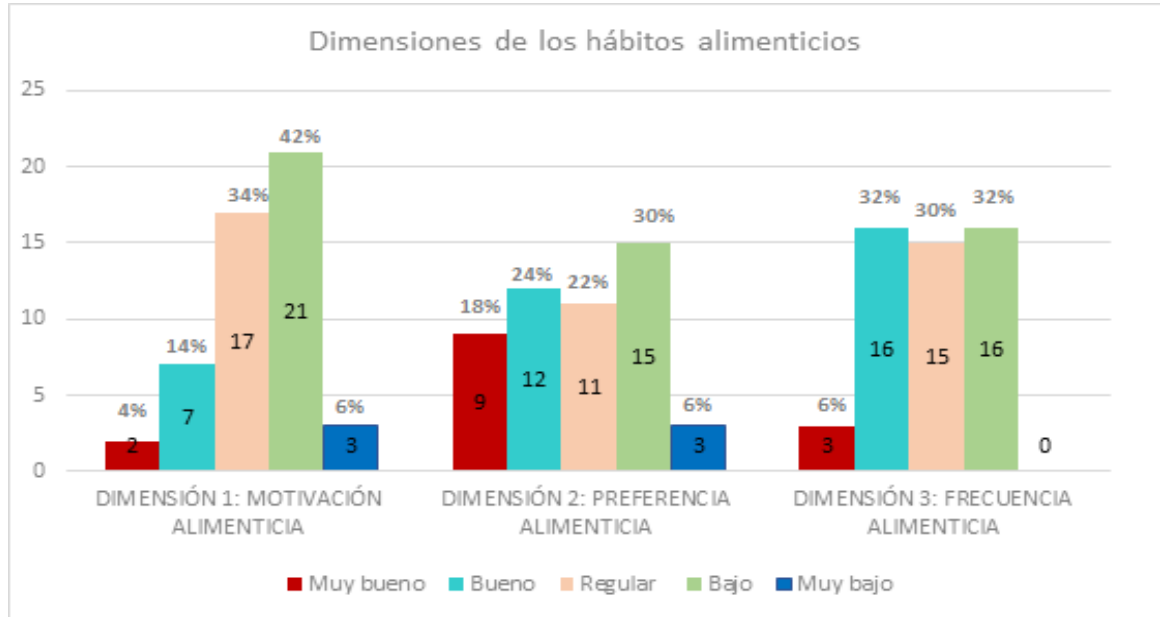
Gráfico N°2: Hábitos alimenticios en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: El gráfico N°2 indica que, de una muestra de 50 adolescentes, el 34% (17) presentan un nivel de hábitos alimenticios bajo, el 26% (13) presenta un nivel de hábitos alimenticios regular, el 24% (12) presenta un nivel de hábitos alimenticios bueno, el 14% (7) presenta un nivel de hábitos alimenticios muy bueno, y el 2% (1) presenta un nivel de hábitos alimenticios muy bajo.

Gráfico N°3: Dimensiones de los hábitos alimenticios en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.



Fuente: Elaboración propia

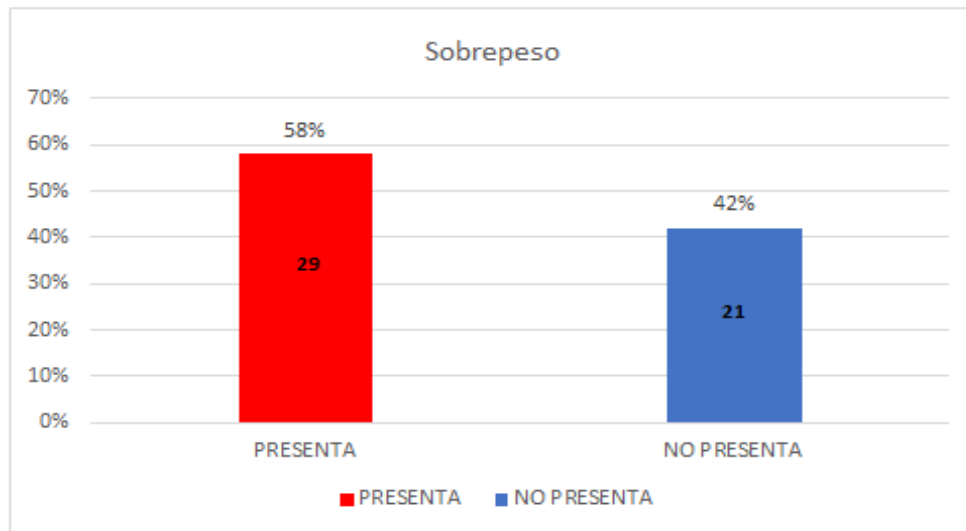
Interpretación: En el gráfico N°3

En la dimensión de hábitos alimenticios relacionada con la motivación alimenticia se observa que el 42% (21) adolescentes presenta un nivel bajo, el 34% (17) presenta un nivel regular, el 14% (7) presenta un nivel bueno, el 6% (3) presenta un nivel muy bajo y el 4% (2) presenta un nivel muy bueno.

En la dimensión de hábitos alimenticios relacionada con la preferencia alimenticia se observa que el 30% (15) de los adolescentes presenta un nivel bajo, el 24% (12) presenta un nivel bueno, el 22% (11) presenta un nivel regular, el 18% (9) presenta un nivel muy bueno y el 6% (3) presenta un nivel muy bajo.

En la dimensión de hábitos alimenticios relacionada con la frecuencia alimenticia el 32% (16) de los adolescentes presenta un nivel bueno, el 32% (16) presenta un nivel bajo, el 30% (15) presenta un nivel regular, el 6% (3) presenta un nivel muy bueno.

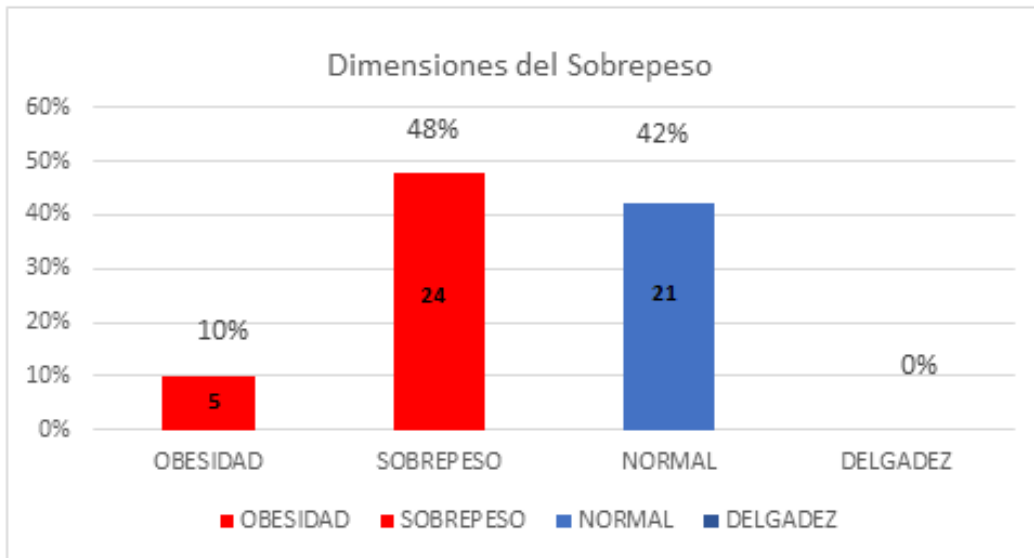
Gráfico N°4: Sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: El gráfico N°4 indica que 29 adolescente presenta sobrepeso lo que representa el 58% y 21 adolescentes no presenta sobrepeso siendo el 42%.

Gráfico N°5: Dimensiones del sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: El gráfico N°5 indica que, 24 adolescentes tienen sobrepeso lo que representa un 48%, 21 adolescentes tienen un peso normal representando un 42% y 5 adolescentes tienen obesidad representando un 10%.

Contrastación de hipótesis general

Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Ha: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Tabla N°1: Prueba de correlación según Spearman entre hábitos alimenticios y sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.

			Hábitos Alimenticios	Sobrepeso
Rho de Spearman	Hábitos Alimenticios	Coefficiente de correlación	1,000	,785**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	50	50
	Sobrepeso	Coefficiente de correlación	,785**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	50	50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: *Elaboración propia*

Interpretación: Se demuestra en la tabla N°1, según la correlación de Spearman de 0,785 que existe correlación positiva moderada entre las variables, con una significancia estadística de $p = 0,000$ la cual es menor al nivel de significancia de 0,05.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Contrastación de hipótesis específica 1

Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios dimensión motivación alimenticia y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Ha1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios dimensión motivación alimenticia y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Tabla N°2: Prueba de correlación según Spearman entre dimensión motivación alimenticia y sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.

		Motivación Alimenticia	Sobrepeso
Rho de Spearman	Motivación Alimenticia	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.076**
		N	50
	Sobrepeso	Coeficiente de correlación	-.076**
		Sig. (bilateral)	.599
		N	50

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Elaboración: Fuente propia

Interpretación: Se observa en la tabla N°2, según la correlación de Spearman de -0,076, que existe correlación inversa moderada fuerte entre las variables, con una significancia estadística de $p = 0,599$ la cual es mayor a nivel de significancia de 0,05.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Contrastación de hipótesis específica 2

Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios dimensión preferencia alimenticia y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Ha2: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios dimensión preferencia alimenticia y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Tabla N°3: Prueba de correlación según Spearman entre dimensión preferencia alimenticia y sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.

			Preferencia Alimenticia	Sobrepeso
Rho de Spearman	Preferencia Alimenticia	Coeficiente de correlación	1,000	,717**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	50	50
	Sobrepeso	Coeficiente de correlación	,717**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	50	50

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Elaboración: Fuente propia

Interpretación: Se observa en la tabla N°3, según la correlación de Spearman de 0,717 que existe correlación positiva moderado entre las variables, con una significancia estadística de $p = 0,000$ la cual es menor al nivel de significancia de 0,05.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Contrastación de hipótesis específica 3

Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios dimensión frecuencia alimenticia y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Ha3: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios dimensión frecuencia alimenticia y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

Tabla N°4: Prueba de correlación según Spearman entre dimensión frecuencia alimenticia y sobrepeso de adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima 2020.

			Frecuencia Alimenticia	Sobrepeso
Rho de Spearman	Frecuencia Alimenticia	Coeficiente de correlación	1,000	,648**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	50	50
	Sobrepeso	Coeficiente de correlación	,648**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	50	50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Elaboración: Fuente propia

Interpretación: Se observa en la tabla N°4, según la correlación de Spearman de 0,648 que existe relación positiva moderada entre las variables, con una significancia estadística de $p = 0,000$ la cual es menor al nivel de significancia de 0,05.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

V. DISCUSIÓN

En el presente estudio dentro de los datos generales de los adolescentes se observó que en cuanto al género existe predominancia del sexo femenino en un 66% con respecto al sexo masculino en un 34%, estos resultados son similares al estudio realizado por Pachas quien obtuvo también predominancia del sexo femenino en un 57%, con respecto al sexo masculino en un 43%, esto debido a que ambos estudios se realizaron en centros educativos, más en edades no fue similar pues en nuestro estudio la edad predominante fue entre 15 a 17 años con un 60%, mientras que Pachas obtuvo que la edad predominante fue entre 10 a 11 años de edad con un 52%, pues solo optó por un grupo de población del nivel primario.

En el estudio se obtuvo que el 14% de los adolescentes tuvo un nivel de hábitos alimenticios muy bueno, el 24% tuvo un nivel bueno, el 26% tuvo un nivel regular, el 34% tuvo un nivel bajo, y el 2% tuvo un nivel muy bajo, mientras que Flores encontró resultados totalmente diferentes, en su estudio el nivel de hábitos alimenticios muy bueno fue de 29,59 %, bueno en un nivel de 31,63 %, regular en un nivel de 45,92% y solo un 22,45% obtuvo un nivel bajo, esto debido al tipo de población analizada, mientras que en este estudio se aplicó a una población urbana pública de bajo nivel económico, Flores aplicó su estudio a una población urbana privada con un gran nivel económico.

En el presente estudio se determinó que existe correlación significativa entre hábitos alimenticios y sobrepeso con respecto a la dimensión motivación alimenticia, preferencia alimenticia y frecuencia alimenticia siendo estos resultados muy similares al estudio realizado por Ruiton quien también determinó que existe correlación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional y consideró las dimensiones tipo de alimento, lugar de consumo y frecuencia alimenticia, ambos estudios hallaron que la variable sobrepeso fue

predominante sobre los adolescentes, Ruiton observó un 55,4% que presenta sobrepeso mientras que en el presente estudio se observó un 58% ,esto debido a que ambos estudios son los más actuales y por ende se acercan a la realidad problemática actual del incremento de sobrepeso.

El presente estudio encontró relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión motivación alimenticia con un nivel bueno del 14%, preferencia alimenticia con un nivel bueno del 24% y frecuencia alimenticia con un nivel bueno del 32%, mientras que Encinas encontró resultados diferentes en relación a los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo con un nivel bueno del 60%, tipo de alimento con un nivel bueno del 46,1% y frecuencia alimenticia en un nivel bueno del 42%, esto debido a que Encinas seleccionó una población pre-universitaria, mientras que en el presente estudio se seleccionó una población de adolescentes del nivel secundario.

En este estudio se determinó que existe relación positiva moderada entre los hábitos alimenticios y sobrepeso, se observó que evaluados, 58 % presenta sobrepeso y solo el 42% no presenta sobrepeso con respecto a los hábitos alimenticios, en contrastación con el estudio realizado por Tinedo y Villegas encontraron resultados totalmente diferentes, pues en su estudio obtuvieron que el 29,6 % presenta sobrepeso y el 70,4% no presenta sobrepeso, esto es debido al tipo de población seleccionada, mientras que en este estudio se consideró a estudiantes de primero al quinto año de secundaria, Tinedo y Villegas consideraron una población específica de adolescentes que cursaban el tercer año de secundaria.

Este estudio determinó que la variable hábitos alimenticios presentó un nivel bajo con 34%, respecto al estudio de Mendoza y Pimentel quienes muestran

que el 44% de sus participantes consumen en exceso grasas, carbohidratos y azúcares considerando un nivel bajo de hábitos alimenticios, esto se debe a que el instrumento utilizado para la variable hábitos alimenticios consideraron otras dimensiones realizando un cuestionario de 8 preguntas para los adolescentes y otro cuestionario para sus padres para así relacionar sus respuestas y obtener un resultado.

En el presente estudio se observó que los adolescentes evaluados presentaron un 58% de sobrepeso y obesidad mientras que Muñoz y Anastacio encontraron que 18% de sus participantes presenta sobrepeso y obesidad, esto debido al tipo de población analizada, mientras que en este estudio la población se da a ambos sexos con adolescentes en plena cuarentena, Muñoz y Anastacio lo realizaron en estudiantes adolescentes de danza del sexo femenino.

El resultado de sobrepeso fue un 58% y la dimensión motivación alimenticia presenta un nivel bajo de 42% obteniendo una relación inversa ya que a menor motivación alimenticia el sobrepeso incrementa, muy distinto a los datos obtenidos por Herrera quien determinó que solo el 28% de sus participantes tenía sobrepeso y obesidad, en el caso de la variable hábitos alimenticios presenta un 24,3% de un nivel muy bueno y un 50,4% de un nivel regular, esto se debe a que Herrera utilizó autopercepción de hábitos alimenticios que lo explica mediante factores psicológicos de la adolescencia mencionando el comportamiento grupal y la necesidad de sentirse parte de un grupo haciendo que el adolescente no tenga conciencia sobre su comportamiento y sus hábitos alimenticios.

El estudio muestra que dentro de los datos generales de los adolescentes se obtuvo que la edad predominante es entre 15 a 17 años con un 60%, en cuanto

al sexo en su mayoría fue femenino en un 66% y el masculino en un 34%, para Trinidad predominó las edades entre 16 y 17 años con un 52% y el sexo femenino con un 66% y el masculino con un 34%, estos resultados se presentan debido a la naturaleza de la población siendo todos estudiantes con un nivel socioeconómico entre medio y bajo. El resultado de la variable hábitos alimenticios presentó un nivel bajo de 34% en un área urbana con nivel socioeconómico medio y bajo, en el caso de Bolaños y colaboradores no se consideró las mismas dimensiones en la variable hábitos alimenticios y el resultado fue que un 80% de los adolescentes presentó un ingesta excesiva de grasas, azúcares y alimentos procesados en este estudio la población analizada se encontraba en una área rural y urbano en colegios públicos y privados y todos los niveles socioeconómicos.

VI. CONCLUSIONES

1. Existe una relación positiva moderada entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.
2. Existe una relación negativa moderada entre los hábitos alimenticios dimensión motivación alimenticia y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.
3. Existe una relación positiva moderada entre los hábitos alimenticios dimensión preferencia alimenticia y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.
4. Existe una relación positiva moderada entre los hábitos alimenticios dimensión frecuencia alimenticia y el sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar un enfoque de promoción de los estilos de vida saludable dentro de todas las instituciones religiosas, ya que estas son consideradas como elemento comunitario activo en la que los adolescentes congregan de manera continua, por ende, es recomendable que se planteen planes de acción con talleres de estilos de vida saludable con el fin de instituir una cultura de salud, rescatando así mismo la fuerza de convocatoria que tienen las instituciones religiosas para captar a la mayor cantidad de adolescentes que serán beneficiados con los talleres.
- La motivación alimenticia es una dimensión sumamente importante en el consumo recomendado de alimentos saludables en los adolescentes, por tanto se recomienda realizar actividades que permitan la sensibilización respecto a la nutrición y alimentación saludable dentro de las instituciones educativas considerando la labor del psicólogo dentro de los programas que mejoren la autopercepción del adolescente con el fin de reducir la incidencia de los trastornos alimenticios y malnutrición tanto por déficit como por exceso.
- Se recomienda el cumplimiento total de la resolución ministerial 076-2019 donde se indica las orientaciones para la gestión de quioscos, cafeterías y comedores escolares saludables que deberían ser implementados en cada institución educativa ya que ahí es donde los niños y adolescentes suelen consumir sus loncheras escolares sería una buena opción que la venta de distintos alimentos saludables sea supervisada por un nutricionista esto haría que los adolescentes opten y prefieran consumir frutas en vez de golosinas.

- Se recomienda incluir en cada institución educativa un licenciado en nutrición el cual se encargará de educar y monitorear tanto a alumnos como a docentes para que puedan colaborar en la recolección de datos del consumo de alimentos, mejorando así la conducta alimentaria, así mismo cabe mencionar que los profesionales del área de nutrición podrán optar por nuevos puestos de trabajo ya que son fundamentales dentro de este grupo del sector educativo.

REFERENCIAS

1. Informe M. Informe de la Nutrición Mundial [en Línea] 2018 : [12pp.].
2. UNICEF. Estado mundial de la infancia 2019 [en Línea]. Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación. 2019. Octubre [Citada: 2019 octubre] :[255 pp.] Disponible en: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
3. Brown JE. Nutrición en las diferentes etapas de vida.5ª ed.México : McGrawHill Interamericana Editores ; 2014.
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Organización Panamericana de la Salud, Programa Mundial de Alimentos Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe.[en Línea]. 2019:[135 pp.]
5. García G De, Alfaro M, Carmen A, Jesús A De. Prevalencia de obesidad y otros en en el Peru [en Línea]. 2006; 22 [6pp.] Disponible en : http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/acta_medica/1999_n1/prevalencia.htm
6. Marcos D, Ramírez J . Valoración del estado nutricional en la gestante[en línea] :[6pp.] Disponible en : http://spog.org.pe/web/revista/index.php/RPGO/article/viewFile/129/pdf_18
7. Minsa . Situacion de salud de los adolescentes y jovenes en el Peru -[en

- Línea]. 2017.Julio ;1:[120pp.] Disponible en :
www.minsa.gob.pe/bvsminsa.asp
8. INEI. Lima alberga 9 millones 320 mil habitantes al 2018 [en Línea]. 2018 :[2pp]. Disponible en :
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n-007-2018-inei-2.pdf>
 9. Pachas L. Factores condicionantes del sobrepeso en escolares de la Institución Educativa N° 22268 Sunampe [Tesis para obtener el título profesional de Lic. Enfermería] Chincha : Universidad Privada San Juan Bautista; 2017 . Disponible en:
https://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf<http://www.ibm.com/support>http://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf[https://www.neps-data.de/Portals/0/Working Papers/WP_XLV.pdf](https://www.neps-data.de/Portals/0/Working%20Papers/WP_XLV.pdf)<http://www2.psy>
 10. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. [Tesis para optar el grado académico de maestra en Salud Pública] Lima : Universidad Nacional Federico Villareal; 2020 . Disponible en:
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 11. Graciela Flores SM. Patrones alimenticios y sobrepeso en escolares del nivel primario, institución educativa particular Reyna De La Paz.[Tesis para obtener el título profesional de Lic. Enfermería] Pisco, Ica: Universidad Inca Garcilazo de la Vega ; 2017 . Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016>

[/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055](https://doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055)
[%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006](https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006)
[%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024](https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024)
[016/j.matlet.2019.127252%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016](https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252)

12. Tinedo N, Villegas D. Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá [Tesis para obtener el título profesional en Nutrición y Dietética] Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes ; 2019. Disponible en : <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/762>
13. Encinas E. Hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán [Tesis para obtener el grado de maestro en Educación ,mención Investigación y Docencia Superior] Huánuco : Universidad Nacional Hermilio Valdizán ; 2019.Disponible en : <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1536839?mode=full>
14. Vera M, Madeleyn F, Mendoza P, Jacob A.Hábitos alimentarios en el sobrepeso de los niños y niñas de la Unidad Educativa Juan Montalvo # 41 del Cantón Chone[Tesis para obtener el título profesional en Nutrición y Dietética] Ecuador : Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabi Extensión Chone ; 2016. Disponible en : <https://repositorio.ulead.edu.ec/handle/123456789/1627>
15. Muñoz K, Anastacio S. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de danza de 12 a 17 años de la Academia Steps Gabriela Reyes de la ciudad de Durán durante el período mayo-agosto [Tesis para obtener el título profesional en Nutrición Dietética y Estética]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil ; 2019. Disponible en :

<http://www.elsevier.com/locate/scp>

16. Iza D. Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016. [Tesis para obtener el título profesional de Lic. Enfermería] . Ecuador : Pontificia Universidad Católica del Ecuador ; 2016. Disponible en:
<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
17. Loyo C. Autorregulación de hábitos alimenticios asociados a sobrepeso y obesidad en los adolescentes de 14 a 19 años de edad.[Tesis para obtener el título en Especialista en Medicina Familiar] .México: Universidad Autónoma de México ; 2019. Disponible en :
[https://repositorio.unam.mx/contenidos/autorregulacion-de-habitos-alimenticios-asociados-a-sobrepeso-y-obesidad-en-los-adolescentes-de-14-a-19-anos-de-edad-3484859?c=pQ8wXB&d=false&q=*.*\)&i=73&v=0&t=search_0&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/autorregulacion-de-habitos-alimenticios-asociados-a-sobrepeso-y-obesidad-en-los-adolescentes-de-14-a-19-anos-de-edad-3484859?c=pQ8wXB&d=false&q=*.*)&i=73&v=0&t=search_0&as=0)
18. Bolaños A, Campos F, Morice P, Vargas R . Análisis de los hábitos alimentarios de un grupo de adolescentes escolarizados de 12 a 19 años de la provincia de San José Durante el 2017[Tesis para obtener el título profesional en Nutrición].Costa Rica: Universidad de Costa Rica; 2017 Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016>

19. Bougies H. Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios: deseables e indeseables.[en Línea] Vol. 38, Arch. Latinoam. Nutr. 1988. p. 766–79. Disponible en : <https://www.alanrevista.org/ediciones/1988/3/art-19/>.
20. Nutrición Hospitalaria, vol. 27, núm. 3, diciembre, 2012 pp. 75-95 G. Obesidad Nutricional en la Infancia y Adolescencia. 2012
21. SEGHNPA-AEP. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Madrid: Arboleda ; 2010.
22. Díaz M. Asociación entre hábitos alimentarios e indicadores de situación nutricional de un colectivo de mujeres y sus hijos adolescentes. [Tesis para obtener el grado de Doctor en Farmacia]. Madrid : Universidad Complutense de Madrid; 2016.Disponible en : <https://eprints.ucm.es/id/eprint/23837/>
23. Tapia M. Determinando las preferencias alimentarias en la edad pediátrica Importancia de la inclusión de frutas y hortalizas[en Línea] 2013 .Junio ; 76(2) : [2pp.] Disponible en : http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492013000200001
24. Palenzuela S, Pérez A, Pérula A, Fernández J, Maldonado J. Food consumption patterns among adolescents. An Sist Sanit Navar. 2014;37(1):47–58.
25. López A, Cuadrado E, Peral A, Aparicio A, Ortega R . Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. Nutr Hosp. 2018;35(6): [6pp] .

26. Aranceta J, Serra L, Ribas L, Pérez C. Breakfast consumption in Spanish children and young people. Public Health Nutr. 2001;4(6).
27. Azcona C. Manual de Nutrición y Dietética [en Línea]. 2013. [367 pp]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-4-energia.pdf>.
28. Aguilar L, Contreras M. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [en Línea]. 2015. Disponible en : <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/214/CENAN-0056.pdf;jsessionid=98D87F24CB25A894E58AA45936212892?sequence=1>
29. Araceli K. El ABCD de la Evaluación del Estado Nutricional. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. 2013.[1699 pp].
30. Brillat A. Composición corporal. Manual de Nutrición y Dietética. Manual Nutrición y Dietética. 2013; [7pp].
31. Hernandez R. Metodología de la Investigación. 6ª| ed. México: McGraw-Hill 2014.
32. Sampieri Hernández RH. Metodología De La Investigación 5ª ed. México McGraw-Hill 2010.
33. Hernandez R, Fernandez C, Pilar D, Lucio B. Metodología de la investigación 4ª| ed.México . McGraw-Hill 2006
34. Dieterich H. Nueva guía para la investigación científica. México.Hientz

Dieterich Steffan 2001.

35. Sierra R. Técnicas de Investigación Social - Teorías y ejercicios. Madrid . Paraninfo 1994.
36. Luna J. Hábitos alimenticios y nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes del área curricular de investigación de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.[Tesis para obtener el grado de maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia Universitaria] Lima: Universidad Enrique Guzmán y Valle ; 2018; Disponible en : [http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2067/TM CE-Du3722 L1 - Luna Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2067/TM_CE-Du3722_L1_-_Luna_Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
37. Sanromán R, González I, Villa M. Los principios éticos y las obligaciones civiles . Boletín Mex derecho Comp [en Línea]. 2015;48(142):313–38. Disponible en : http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0041-86332015000100009&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.org.mx/pdf/bmdc/v48n142/v48n142a9.pdf
38. Mendoza A. La relación médico paciente: consideraciones bioéticas. Rev Peru Ginecol y Obstet. 2017;63(4):555–64.
39. Marasso N, Ariasgago O. La bioética y el principio de autonomía. Vol. 6, Revista de la Facultad de Odontología. 2013. [72 pp].

ANEXOS

ANEXO N°1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
V1: Hábitos alimenticios	Los hábitos alimenticios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra. ²⁵	Se realizó un cuestionario el cual evaluó si el consumo de hábitos alimenticios es muy bueno, bueno, regular, baja, muy baja.	Motivación alimenticia	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Importancia del desayuno. 2.- Elaboración del desayuno 3.- Elaboración del almuerzo 4.- Consumo de pescados 5.- Consumo de verduras. 6.- Consumo de frutas. 7.- Consumo de líquidos. 8.- Conocimiento del valor nutricional del alimento. 9.- Conocimiento del consumo de alimentos en exceso. 10.- Acompañamiento durante el consumo de alimentos. 	Ordinal
			Preferencia alimenticia	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Elección del desayuno nutritivo frente a infusiones. 2.- Elección de desayuno nutritivo frente a bebidas carbonatadas. 3.- Elección del alimento valor nutricional /apariciencia. 4.- Elección del tipo de refrigerios 5.- Composición alimentaria del almuerzo. 6.- Elección del tipo de almuerzo saludable frente a alimentos procesados. 7.- Elección del tipo de almuerzo saludable frente a alimentos con densidad calórica alta. 8.- Elección del tipo de refrescos en las comidas. 9.- Consumo de alimentos según el momento de la preparación. 10.- Composición alimentaria de la cena. 	
			Frecuencia alimenticia	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Tipo de composición del desayuno. 2.- Frecuencia del consumo del desayuno. 3.- Frecuencia del consumo del almuerzo. 4.- Frecuencia de consumo de pescados. 5.- Frecuencia de consumo de carnes rojas. 6.- Frecuencia de consumo de aves. 7.- Frecuencia de consumo de frutas. 8.- Frecuencia de consumo de ensaladas. 9.- Cantidad del consumo de líquidos. 10.-Horario de consumo de comidas 	
V2: Sobrepeso	El sobrepeso se define como la acumulación excesiva de grasa, ya sea de forma general o localizada en el somatotipo del ser humano, se establece que una persona tiene sobrepeso cuando su índice de masa muscular se encuentra entre 25.0 y 29.9 kg/m ² . ²⁷	Se evaluará la estatura y el peso del adolescente de acuerdo al resultado se brindará un diagnóstico utilizando las tablas establecidas por la Organización Mundial de la Salud	Obesidad Sobrepeso Normal Delgadez	> 2 DE > 1 a 2 DE 1 a – 2 DE < -2 a - 3 DE	Nominal

ANEXO N°2: CÁLCULO MUESTRAL

Para la determinación de la muestra se aplicó la fórmula de cálculo muestral para poblaciones finitas:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{E^2(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

n = muestra

N = población

Z = nivel de confianza 1,96

E = resto de confianza 0,05

p = certeza 0,5

q = error 0,5

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 57 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(57 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

Se obtuvo el siguiente resultado para n: **49,6**

n = 50

ANEXO N°3: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS



CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

INSTRUCCIONES:

Mostraremos una serie de enunciados, léalo detenidamente y conteste todas las preguntas. La encuesta es anónima solo tiene fines académicos. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Trate de ser sincero en sus respuestas y utilice cualquiera de las escalas de estimación.

La escala de estimación posee valores de equivalencia de 1 al 5 que indican el grado mayor o menor de satisfacción de la norma contenida en el instrumento de investigación. Para lo cual deberá tener en cuenta los siguientes criterios:

Para determinar la valoración, marque con un aspa (x) en uno de los casilleros, de acuerdo con la tabla de equivalencia:

Escala	Equivalencia
5	Siempre
4	Casi siempre
3	A veces
2	Casi nunca
1	Nunca

Motivación alimenticia	Valoración				
	1	2	3	4	5
1. Consideras al desayuno como la comida más importante del día.					
2. Preparas tu propio desayuno nutritivo, antes de irte a estudiar o trabajar.					
3. Preparas tu propio almuerzo, cuidando consumir alimentos cargados de carbohidratos.					
4. Consumes pescado ahumado, sudado o frito.					
5. Consumes vegetales, ensaladas o ahumadas.					
6. Consumes frutas frescas y frutos secos en ensaladas y postres.					
7. Consumes agua (más de 1 L) repartidos durante las comidas del día.					
8. Preparas tus alimentos conociendo su valor nutricional.					
9. Sabes que comer de más o en exceso, consigue efectos en el peso corporal.					
10. Consumes alimentos conversando sanamente o viendo programas televisivos.					

Preferencia alimenticia	Valoración				
	1	2	3	4	5
11. Tomas desayuno nutritivo y saludable en vez de consumir infusiones con pan solo.					
12. Tomas desayuno nutritivo en vez de consumir galletas con gaseosa o refresco.					
13. Elige los alimentos por su valor nutricional y no por su apariencia.					
14. Consumes refrigerios nutritivos y saludables en vez de gaseosas y golosinas.					
15. Consumes un almuerzo saludable a comer un solo plato, sin ensalada ni refresco.					
16. Consumes un buen almuerzo en vez de consumir sopas instantáneas y guisos con frituras de carne roja.					
17. Consumes un buen almuerzo en vez de consumir alimentos cargados de carbohidratos como: arroz, papa y con algo de pollo.					
18. Tomas agua de hierba (infusiones) en vez de tomar bebidas gaseosas junto a los alimentos.					
19. Consumes comida fresca en vez de comer comidas refrigeradas o calentadas.					
20. Consumes una cena ligera en vez de comer comidas rápidas, hamburguesas, pizzas, papas fritas y gaseosas, que tienen grasa saturada dañina para la salud por tener alto contenido de sal y azúcar.					

Frecuencia alimenticia	Valoración				
	1	2	3	4	5
21. Tomas el desayuno: jugo de fruta, leche o café con leche o yogurt, y pan con jamón o queso o mermelada.					
22. Logras desayunar por completo y te vas a estudiar o trabajar.					
23. Consumes en el almuerzo el primer plato y el segundo con ensalada y postre.					
24. Consumes pescado por lo menos una vez en la semana.					
25. Consumes carne roja en la semana.					
26. Con frecuencia consumes aves (pollos, etc) en la semana.					
27. Consumes frutas frescas y frutos secos en la semana.					
28. Consumes una buena porción de ensaladas o vegetales en la semana.					
29. Consumes gran cantidad de agua en el día (más de 1 L.)					
30. Realizas la ingesta de alimentos de modo regular (en su hora) y sin saltarse los alimentos del día.					

ANEXO N°5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO: Hábitos alimenticios y Sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020

Yo,estoy de acuerdo en que mi menor hijo de Nombres y apellidos participe en la presente investigación, cuyo objetivo es determinar la relación entre Hábitos alimenticios y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020

Entiendo que mi autorización es voluntaria, que las respuestas de mi menor hijo serán confidenciales y que no recibiré dinero por mi colaboración.

Permito que la información obtenida sea utilizada sólo con fines de investigación.

FIRMA DEL PADRE O MADRE
DE FAMILIA

FIRMA DEL INVESTIGADOR(A)

ANEXO N°6: ASENTIMIENTO INFORMADO

ASENTIMIENTO INFORMADO

TITULO DE LA TESIS: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE UNA IGLESIA CRISTIANA, LIMA, 2020

El objetivo del estudio de investigación es determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la Iglesia Evangélica Cristo del Perú a las Naciones.

Querido adolescente, actualmente nos encontramos desarrollando el curso de Elaboración de Tesis para lo cual estamos realizando un estudio que permitirá conocer la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso en adolescentes de la Iglesia Evangélica Cristo del Perú a las Naciones y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consistirá en rellenar una encuesta estructurada y es totalmente voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio, es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Esta información será confidencial, esto quiere decir que no se comentará a nadie tus respuestas o los resultados de las mediciones, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio. (SE PROPORCIONARÁ LA INFORMACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA)

Si aceptas participar, te pedimos que por favor pongas una (✓) en el cuadrado de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre: _____

Fecha: _____ de _____ del _____.

ANEXO N°7: CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS



CARTA DE ACEPTACIÓN

San Juan de Lurigancho,
23 de diciembre del 2020

Mg. Fiorella Cynthia Cubas Romero
Directora de la Escuela Profesional de Nutrición
UCV – Campus San Juan de Lurigancho

Por medio del presente me dirijo a usted, para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que en atención al documento presentado; la Dirección del PROYECTO CDSP 180, Autoriza a las alumnas **RUIZ QUISPE Mayra del Rosario**, identificada con DNI N° **48123776** y **Santillán Piélago Katerine Martha**, identificada con DNI N° **72873891**, de la Carrera Profesional de Nutrición a realizar el desarrollo de su tesis titulado "Hábitos alimenticios y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana, Lima, 2020", mediante una encuesta online a nuestros 50 adolescentes pertenecientes al PROYECTO CDSP 180.

Atentamente:



Rocio Emilia García Poma
Directora CDSP 180



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Declaratoria de Originalidad del Autor/ Autores

Nosotras, RUIZ QUISPE MAYRA DEL ROSARIO - SANTILLÁN PIÉLAGO KATERINE MARTHA.

Egresadas de la Facultad Ciencias de la Salud y Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo sede Lima Este, San Juan de Lurigancho, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al Trabajo de Investigación / Tesis titulado:


**“Hábitos alimenticios y sobrepeso en adolescentes de una Iglesia Cristiana,
Lima, 2020”**


Es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que el Trabajo de Investigación / Tesis:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He (Hemos) 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 (asumimos) 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.

Lugar y fecha, San Juan de Lurigancho, 17 de febrero, 2021

RUIZ QUISPE, MAYRA DEL ROSARIO	
DNI:48123776	Firma 
ORCID: 0000-0002-3557-7411	

SANTILLÁN PIÉLAGO KATERINE MARTHA	
DNI:72873891	Firma 
ORCID: 0000-0002-3942-0227	

