



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria de la Institución  
Educativa Virgen del Carmen N.º 3065. Lima-Comas 2015

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Guerra Mantilla, Liz Marita ORCID: 0000-0003-3420-9649

**ASESORA:**

Mg. Franco Cortez, María Elena ORCID: 0000-0001-6274-9007

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Enfermedades No Trasmisibles

LIMA - PERÚ

2021

### **Dedicatoria**

A Dios, por permitirme lograr mis metas y proyectos. A mis padres, esposo e hijos por brindarme su apoyo incondicional y motivarme día a día para seguir superándome profesionalmente.

### **Agradecimiento**

A mi Asesora MARIA ELENA FRANCO CORTEZ, A mi Docente NESTOR y en especial a la Licenciada MONICA MENESES por su constante apoyo y dedicación para poder culminar la presente investigación.

## Índice de contenidos

	<b>Pág.</b>
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
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, muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Método de análisis de datos	21
3.6. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	26
VI. CONCLUSIONES	26
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	

## Índice de tablas

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.° 3065	23
Tabla 2. Conductas alimentarias en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.° 3065	24
Tabla 3. Preferencias alimentarias en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.° 3065	25

## Índice de figuras

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Porcentaje de los hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065	23
Figura 2. Porcentajes de las conductas alimentarias en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065	24
Figura 3. Porcentaje de las preferencias alimentarias en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065	25

## Resumen

El presente trabajo sobre hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065 tiene como objetivo principal determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes e identificar los hábitos alimentarios en adolescentes del colegio sobre las conductas y preferencias alimentarias. El estudio es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por los adolescentes del 4to. y 5to. año de secundaria (200). La muestra consistió en 114 adolescentes Institución Educativa Virgen del Carmen N.º 3065; el instrumento que se realizó fue un formulario de tipo Likert y la técnica fue una encuesta. Se utilizó un cuestionario con 20 preguntas. Los hallazgos más significativos fueron que los hábitos alimentarios de los adolescentes es 67 % (76) medianamente adecuado, mientras que un 16 % (18) es adecuado y por último 17 % (20) es inadecuado. En cuanto a las conductas alimentarias es 66 % (75) medianamente adecuado, mientras que un 16 % (18) es adecuado, y por último 18 % (21) es inadecuado. En cuanto a las preferencias alimentarias es 68 % (77) medianamente adecuada, mientras que un 15 % (17) es adecuado, y por último 17 % (20) es inadecuado.

**Palabras clave:** Hábitos Alimentarios, Conductas, Preferencias, Adolescente.

## **Abstract**

The present study on food habits in secondary school adolescents of I.E. Virgen del Carmen N.º 3065 has as main objective to determine the food habits of adolescents and to identify the food habits in adolescents of the school on food behaviors and preferences. The study has a quantitative approach, non-experimental design, descriptive cross-sectional type. The population consisted of adolescents in the 4th and 5th years of high school (200). The sample consisted of 114 adolescents from the Virgen del Carmen Educational Institution N.º 3065; the instrument used was a Likert-type form and the technique was a survey. A questionnaire with 20 questions was used. The most significant findings were that the adolescents' eating habits are 67 % (76) moderately adequate, while 16 % (18) are adequate and finally 17 % (20) are inadequate. As for eating behaviors, 66 % (75) are moderately adequate, while 16 % (18) are adequate, and finally 18% (21) are inadequate. As for food preferences, 68 % (77) are moderately adequate, while 15 % (17) are adequate, and finally 17 % (20) are inadequate.

**Key words:** Food Habits, Behaviors, Preferences, Adolescent.

## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la alimentación es una actividad que ha propiciado cambios no necesariamente buenos para los seres humanos, pues junto a la modernidad se ha evidenciado una diversificación del consumo, en el cual se observa el crecimiento de la industria de la comida rápida. Esta situación no es ajena a los estudiantes de la Institución Educativa Virgen del Carmen N.º 3065, donde los adolescentes atraviesan problemas sobre las conductas alimentarias no adecuadas. Lo que implica conocer el consumo, el tipo de alimentos, lugar en donde lo consumen, que mencionan su consumo e intervenir en las conductas y preferencias alimentarias en este grupo de edad lo cual se encuentran atravesando una etapa de crecimiento acelerado y el optar de manera inconsciente las decisiones que perjudican su salud.

Ante este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la adolescencia consiste en dos etapas que engloba desde los 11 hasta los 19 años, donde la adolescencia temprana se ubica entre los 12 a 14 años y la adolescencia tardía abarca desde los 15 a 19 años. Para cada etapa, se ha evidenciado determinados cambios de aspecto fisiológico, es decir, la estimulación y el funcionamiento hormonal; así también se identifican los cambios anatómicos de contextura y tamaño; sin dejar de lado los cambios psicológicos percibidos en la personalidad. Por estas razones, se debe comprender que el adolescente se encuentra en condiciones inestables y de constante búsqueda de su personalidad de acuerdo con su desenvolvimiento individual y grupal (1).

A nivel mundial, es importante detallar que solamente el 25 % de la población juvenil se encuentra alimentada o sobrealimentada suficientemente, esta situación incluye a Europa, Norteamérica, Japón y otros países pequeños. Este porcentaje es preocupante ante el 65 % que no posee la alimentación apropiada, puesto que la composición alimenticia carece de las proteínas necesarias, estas son las de origen vegetal y animal; además de no poseer calorías, lo cual conlleva a que un 10 % padezca de hambre crónica (2).

Entre el 7.3 % y 11.4 % de más de nueve mil adolescentes encuestados en hogares de 17 ciudades de nuestro país, sufren problemas alimentarios según demuestran estudios epidemiológicos realizados por el instituto nacional de salud mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi” del Ministerio de Salud (MINSa) (3).

Considerando que el perfil psicológico en el adolescente es transitorio, cambiante y en muchos casos emocionalmente inestable. Debido a la sensación de temor que atraviesan los jóvenes, se suele observar una necesidad de innovar o no ejecutar buenas decisiones, además de presenciar falta de seguridad en su desenvolvimiento, lo que conllevaría a comportamientos inadecuados en la ejecución de sus hábitos alimenticios, pues realiza cambios bruscos en su rutina de alimentación, y esto origina baja socialización y recurrencia al consumo de productos dañinos (1).

Cabe mencionar que se pueden hallar diversas maneras de consumir alimentos, pero la forma más apropiada para la salud solo tiene un camino y es la de nutrirse. Es decir, con la diversidad alimenticia se puede crear nuevas formas de consumir, lo cual no garantiza el reforzamiento del sistema inmunológico, pues para lograr nutrirse solo es cuestión de recurrir a una forma monótona. Para ello, es importante conocer e identificar cuáles son los componentes alimenticios que beneficiarán a la salud en cada producto que se consume. Bajo esta perspectiva se pretende aprender cuáles son las formas correctas de alimentarse y cuáles son las que se debe ir reduciendo e incluso omitiendo de a dieta diaria.

Ante la exposición de esta realidad, se establece la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tienen los adolescentes Institución Educativa Virgen del Carmen N.º 3065.Lima-2015?

Este estudio posee como justificación la gran importancia de la salud en la población juvenil. Por este motivo, se enfatiza en las acciones de cuidado que realizan los profesionales de enfermería, así como la asociación con la alimentación saludable y apropiada. A partir de aquí, es importante mencionar que existe un cúmulo de hallazgos sobre la relevancia de la alimentación apropiada, sobre todo

en los jóvenes de la I.E Virgen del Carmen N.º 3065 de Comas incentivar y consumir una adecuada nutrición para un buen desarrollo físico e intelectual. Además, este análisis requiere de la información básica de programas planeados, mismos que se emplearán como intervención para disminuir la obesidad infantil, bajo el reconocimiento de lo importante que son los adecuados hábitos alimentarios. Junto a esta situación, se considerará cuál es la rutina alimenticia actual de los estudiantes y plantear desde aquí un planeamiento estratégico que promueva su mejora.

Se debe tener en cuenta el gran aporte que hace enfermería para este trabajo, como en sus 4 áreas de acción que son, lo asistencial, docencia administración e investigación donde lo asistencial está vinculada con el cuidado humanizado de los adolescentes, familia y comunidad, por otro lado el área de docencia permite brindar nuevas enseñanzas, a través de una favorable interrelación entre la enfermera adolescente y familia, en el área administrativa debe ser énfasis del enfoque estratégico buscando la eficacia y eficiencia, y por último el área de investigación donde nos encontramos la cual permite tomar decisiones y generar conocimientos y proporcionar un cuidado de calidad y potencializar el crecimiento profesional. El valor práctico, se orienta el diseño del instrumento y la medida de sus dimensiones, el cual puede ser usado por los futuros investigadores.

Este estudio de investigación contestará las inquietudes sobre los problemas de estructuradas inicialmente. Siendo beneficiadas las enfermeras, adolescentes y familia de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065 de Comas, asimismo, para los estudiantes de la Carrera de enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, otros investigadores y para toda persona interesada. Además, será útil como antecedente para estudios posteriores.

Debido a lo obtenido en los hallazgos, se podrá generar ayuda para el sector de salud, puesto que mediante el análisis se logrará identificar los hábitos alimentarios que efectúa la población juvenil en dicha institución, así mismo será posible aportar un precedente adecuado que permita una guía confiable como marco de referencia para la I.E. Virgen del Carmen, docentes y familia.

La realización de la investigación sobre el tema propuesto es viable, porque se cuenta con la información necesaria para el desarrollo del tema, se puede realizar en corto tiempo, siendo de fácil acceso a la población, es económico ya que se utilizará una encuesta dirigidas a los adolescentes que estudian en la I.E. Virgen del Carmen N.° 3065.

Según el marco de la nueva legislación, Ley: 30021 Promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, Artículo 4: promueve la enseñanza de la alimentación saludable e incorpora programas de promoción de hábitos alimentarios, los cuales contribuyen a mejorar la nutrición (4).

La presente investigación tiene como objetivo general: Determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes Institución Educativa Virgen del Carmen N.° 3065.Lima-2015.

Los objetivos específicos son: (a) Identificar los hábitos alimentarios en los adolescentes del Institución Educativa Virgen del Carmen N.° 3065.Lima-2015 según la dimensión de conductas alimentarias; (b) Identificar los hábitos alimentarios en los adolescentes de la institución educativa Virgen del Carmen N.° 3065.Lima-2015 según la dimensión de preferencias alimentarias.

La hipótesis general que se presenta es: Los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa Virgen del Carmen N.° 3065.Lima-2015 es adecuado.

Las hipótesis específicas son: (a) Los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Virgen del Carmen N.° 3065.Lima-2015 según la dimensión de conductas alimentarias es adecuada; (b) Los hábitos alimentarios en los adolescentes de la institución educativa Virgen del Carmen N.° 3065.Lima -2015 según la dimensión de preferencias alimentarias son adecuadas.

## II. MARCO TEÓRICO

En el contexto internacional, Pampillo et al. (2019) se plantearon el objetivo de describir detalladamente cuál es el estado nutricional, forma de ingesta y hábitos alimentarios en la población juvenil de determinada institución educativa. Para lograr este propósito, se decidió emplear un estudio descriptivo y transversal. La muestra de dicha investigación estuvo compuesta por 400 participantes, a quienes se les requirió de su respuesta en la encuesta. De acuerdo con lo evidenciado en los resultados, un 13 % de los participantes tienen obesidad, el 25 % indican sobrepeso; así también un 23 % posee una circunferencia abdominal atípica, y un 16 % presenta propensión a poseer obesidad. Esta situación se explica con la omisión de comidas importante como el desayuno, baja ingesta de frutas y vegetales, además de consumir en exceso la comida chatarra y alta en grasas. De este modo, los resultados concluyeron que los malos hábitos alimentarios están presentes con frecuencia y requiere de una guía dietética adaptada para los docentes y padres con el fin de mejorar el estilo de vida en los estudiantes (5).

Ibarra et al. (2020) en su estudio se propuso examinar cuál es la asociación entre el desempeño académico y los hábitos alimentarios de la población juvenil de determinado centro escolarizado chileno. Con este propósito, se decidió efectuar un estudio descriptivo y transversal. La muestra de dicha investigación estuvo compuesta por 2116 estudiantes. Los datos de dicha investigación fueron recolectados mediante la técnica de la encuesta. En acorde con lo evidenciado en los resultados, un 59.1 % de los encuestados desayuna; un 71.4 % ingiere de tres a cuatro comidas diarias; de este grupo de personas se destaca que lograr un desempeño superior al grupo que no lo realiza adecuadamente. De aquí se concluyó que las personas que cumplen con la cantidad suficiente y horario de comida están capacitados para lograr sus metas rápidamente, en comparación de quienes no lo ejecutan así (6).

Cuervo (2017) indicó como objetivo identificar la influencia de la cantidad de horas deportivas extraescolares en la cantidad de ingesta diarias, con la consideración del género, fase evolutiva y grado de instrucción en los padres. Dicha

investigación presentó un diseño descriptivo. La muestra de dicha investigación estuvo compuesta por 627 participantes. Los datos de dicha investigación fueron recolectados mediante la técnica de la encuesta. De acuerdo con las evidencias, se observó que el 78 % de los varones realizan más deportes, donde el 41 % cuentan con padres que tuvieron estudios superiores y el 47.2 % cuentan con madres en la misma situación; además, el 38.5 % tienen tendencia a consumir frecuentemente cinco ingestas al día. Los hallazgos de dicha investigación determinaron que un alto porcentaje de la muestra realizan actividades físicas fuera del horario escolar, siendo los varones los que consumen más horas semanales de deporte (7).

Mena y Guerrero (2020) señalaron como objetivo evaluar cuál es la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los jóvenes participantes de la encuesta nacional ENSANUT 2012. Dicha investigación presentó un diseño descriptivo explorativo. La muestra de esta investigación estuvo compuesta por 19949 viviendas, las cuales fueron elegidas para solicitarles información en el llenado de la encuesta nacional. Es así como los resultados evidenciaron que el 31.6 % presenta un peso ideal pese a la ingesta de alimentos no saludables hasta en dos oportunidades dentro de siete días, el 30.6 % manifiesta un peso elevado y el 25.2 % posee delgadez diferenciado significativamente (valor de  $p < 0,0001$ ). De aquí se determinó como conclusión que hay elevado consumo de alimentos con pocos valores nutricionales y producen problemas de sobrepeso y delgadez (8).

Lapo y Quintana (2018) plantearon el objetivo de reconocer cuál es la asociación entre el estado nutricional por antropometría y los hábitos alimentarios con el desempeño académico. Dicha investigación presentó un diseño descriptivo correlacional, observacional. La muestra de dicha investigación estuvo compuesta por 83 adolescentes. Los datos de dicha investigación fueron recolectados mediante la ficha de registro. En cuanto a los resultados, se evidenció que el índice de masa corporal se encuentra en un estado normal, donde fueron los hombres los que presenciaron mayor obesidad a comparación de las mujeres, esto señalaría una inadecuada alimentación. De manera precisa, más del 50 % indicaron índices antropométricos asociados con el desempeño académico apropiado. Es así como se puede aseverar que no hay evidencias de una conexión entre las variables

establecidas; así también se contempla necesariamente la influencia a nivel mundial que se ha generado por la globalización, sobre todo con la influencia en los hábitos alimentarios y el desempeño académico (9).

Entre los antecedentes nacionales, Espinoza (2020) presentó el objetivo de identificar cuáles son los hábitos alimentarios en los jóvenes de determinado colegio. Por esta razón, centró su estudio a un diseño cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra de dicha investigación estuvo compuesta por 156 adolescentes. Los datos de dicha investigación fueron recolectados por medio de la técnica de la encuesta. De acuerdo con los hallazgos, los hábitos alimentarios de la población juvenil se perciben mayormente como inadecuado en un 62 % (n=96), pero un 38 % es adecuado (n=60). Para la dimensión de características alimentarias, se obtuvo un 74 % como inadecuado (n=115) y un 26 % como adecuado (n=41). Así también en la dimensión de alimentos no recomendables, un 68 % es inadecuado (n=106) y un 32 % es adecuado (n=50). Debido a esta situación, se logró determinar que predomina el nivel inadecuado en diversas actitudes de la alimentación, lo cual indica un importante intervención y pronta para generar mejoras (10).

Olivos y Saldarriaga (2020) se propusieron el objetivo de definir cuál es la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los jóvenes de determinada institución educativa. Para lograr este propósito, se recurrió a un estudio cuantitativo, correlacional y transversal. La muestra de dicha investigación estuvo compuesta por 70 participantes, quienes accedieron a la resolución de la encuesta y formato de valoración. Según los resultados hallados en dicha investigación, revelan que el 64 % de los estudiantes encuestados presentaron hábitos alimentarios saludables, de los cuales el 54 % tienen un estado nutricional "normal", el 4 % "sobrepeso" y "obesidad" el 6 % de los estudiantes. De aquí se obtuvo también que el 36 % ejecutan hábitos alimentarios no saludables, donde el 7 % manifiesta "delgadez", un 6 % se encuentra "normal", un 7 % indica "sobrepeso" y un 16 % tiene "obesidad", independientemente del sexo. A partir de aquí se concluyó que las variables sí se asocian significativa y estadísticamente,  $p = 0.000$ , ( $p < 0.05$ ) (11).

Valdarrago (2017) propició en su investigación el objetivo de comprobar una asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de determinada institución educativa. Dicha investigación recurrió por pertinencia a un estudio cuantitativo, descriptivo correlacional y transversal. La muestra de dicha investigación estuvo compuesta por 209 estudiantes. Los datos de dicha investigación fueron recolectados mediante la técnica de la encuesta, la entrevista, la observación y registro. Según los resultados hallados en dicha investigación, el 70.8 % de los encuestados manifiesta hábitos alimentarios buenos, mientras que solo el 13.4 % tiene hábitos alimentarios malos. Asimismo, el 69.9 % demuestra un estado nutricional normal, el 8.6 %, bajo peso; un 15.3 %, en sobrepeso y un 6.2 % presenta obesidad. Estos resultados evidencian que en su mayoría se efectúan hábitos alimentarios buenos; respecto al estado nutricional, el nivel normal es el que se manifiesta con mayores índices, sin embargo, es preocupante la presencia de la obesidad, el sobrepeso y el bajo peso, a pesar de los bajos índices (12).

Cruz (2019), quien en su estudio se planteó analizar cuál es la asociación entre percepción de alimentación saludable y los hábitos alimentarios de los jóvenes de secundaria de un determinado centro educacional. Dicha investigación tuvo presentó un diseño observacional, transversal y correlacional. La muestra de dicha investigación estuvo compuesta por 225 participantes. Los datos de dicha investigación fueron recolectados mediante la técnica de la encuesta. Los resultados hallados en dicha investigación, el 38.67 % de los adolescentes tuvieron una percepción adecuada de alimentación saludable; el 38.22 % tuvo un nivel regular de percepción y el 23.22 % tuvo una inadecuada percepción de alimentación saludable. Además, el 84.44 % tuvo hábitos alimentarios considerados como saludables y el 15.56 % hábitos alimentarios regularmente saludable. No hubo ningún adolescente con hábitos alimentarios no saludables. Por lo evidenciado en los resultados, es posible determinar que no se halla conexión significativa de tipo estadística entre las variables establecidas en el estudio (13).

Salas (2017) estableció como objetivo evaluar cuál es la asociación entre los hábitos alimentarios y el riesgo de padecer trastornos de conducta alimentaria en los jóvenes de determinada institución educativa. Dicha investigación recurrió a un

análisis correlacional y transversal. La muestra de dicha investigación estuvo compuesta por 104, quienes accedieron a solucionar la encuesta. Según los resultados hallados en dicha investigación, el 72.1 % (n=75) de los escolares adolescentes presentó tener hábitos alimentarios inadecuados. Un 20.2 % (n=21) obtuvo una calificación de riesgo de trastorno alimentario. A partir de lo evidenciado, se confirma la existencia de una conexión significativa y estadística entre las variables ( $p=0.011$ ). Esto demuestra el requerimiento de crear y aplicar programas educativos sobre la relevancia de alimentarse sanamente (14).

La presente investigación tuvo como base a la teorista Nola Pender.

Según Marrier (2014), en su modelo de enfermería comunitaria describe su Teoría de promoción de la salud (1982), Enfermería - Universidad de Michigan (1975). Es aquí donde cita lo planteado por la autora, entonces se asume que deben implementarse programas de intervención viable para ejecutar estrategias capaces de promover mejores estilos de vida y optimizar la calidad de vida de la población juvenil por medio de los hábitos alimentarios apropiados. Son necesarias estas estrategias de promoción de la salud para promover mejores actitudes de los profesionales, quienes supervisarán con mayor esmero el proceso preventivo de mantener una saludable vida. Debido a esta situación se contempla que los factores cognitivos-perceptuales juegan un rol importante en la definición de la conducta positiva saludable, además de incluir la habilidad de una persona para concientizar sobre estas actitudes, así también se considera la orientación profesional, cuyo interés se centra en la mejoría de la salud vida, nutrición y alimentación apropiada, misma que se respalda por la consejería nutricional, además de los conocimientos impartidos en la campaña de concientización a los directivos, padres de familia y jóvenes a nivel grupal e individual (15).

Según Cisneros (2010), la promoción de la salud refiere a principalmente a la competencia gnoseológica que posee una persona y que va realizando cambios de acuerdo con las condiciones situacionales, sociales y personales, esta actitud beneficiaría al estado de salud de cada individuo, ya que cuenta con una pauta por una determinada actividad (16).

Este esquema se fundamenta con la capacidad del individuo para protegerse y desarrollar su vida de forma saludable. Por ello la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales, conllevando a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos de vida saludables.

Según Giraldo (2010), los metaparadigmas asociados a la teoría de Nola Pender señala que la Salud es el estado óptimo que posee una persona. Respecto a la Persona se refiere al individuo que, de acuerdo con la teoría, actúa bajo el modelo cognitivo- perceptual junto a su variabilidad. El entorno se entiende como la situación donde se efectúan las interacciones que mejoran la salud alimenticia. Enfermería se comprende como el agente de mayor importancia que supervisa y garantiza la salud del usuario (17).

Según Carrasco (2013) es relevante el modelo enfocado a la cultura, pues se fundamenta en tres teorías que modifican las conductas: Acción Razonada, entendida como la predisposición o la intención conductual de una persona; Acción Planteada, comprendida como el accionar de un individuo con mayor determinación en su comportamiento; Teoría Social-cognitiva, entendida como aquella teoría que defiende el accionar de una persona bajo su criterio y habilidad para lograr sus metas mediante sus actitudes (18).

Se debe tener presente que los hábitos alimentarios que posee cada ser humano se interrelacionan con las conductas mostrando un propósito, seguridad control y confianza para desarrollar en el ser humano.

Según Díaz et al. (2013), los hábitos alimentarios son aquellas actitudes y conductas que ejecuta un individuo con respecto a su propia alimentación, y los aspectos que conlleva esta actividad, tales como la definición de la cantidad ingerida, los momentos de alimentarse, el espacio y qué tipo de comida ingerir. Así mismo existen factores que afectan negativamente, cómo es el ingreso económico, la identidad étnica, el lugar de residencia, las creencias sobre la salud, las creencias religiosas, las características fisiológicas y la estructura del hogar. De esta manera, es imposible apreciar que los hábitos alimentarios son casi individuales (19).

Según Losada y Marmo (2013) se define a las conductas alimentarias como un conjunto de comportamientos relacionados a la actividad de alimentarse, en la cual un individuo determina su rutina de alimentación. Es posible aseverar que en la actualidad la población juvenil es más detallista para elegir sus alimentos, sin embargo, no solo eligen los alimentos, sino que también son detallistas para la elección de un espacio y del momento propicio de su alimentación. No obstante, cada comportamiento que ejerce una persona para alimentarse lo adquiere en el entorno más cercano y familiar, donde se expresan las formas de imitación, el estado social, la simbología afectiva, la disponibilidad de alimentos y las tradiciones culturales (20).

Según Giraldo (2010) el comportamiento común que asume un adolescente se asocia con la manera de alimentarse, de aquí que se implica los hábitos de alimentación. La selección de alimentos es la actividad que determina cuáles son las porciones apropiadas en cada comida, estas deben ser suficientes para lograr el aporte completo y adecuado que integre los grupos alimenticios, el horario de las comidas es necesario para una mejor distribución y organización diaria, el lugar de consumo genera influencia en la satisfacción alimenticia y las cantidades ingeridas son las cantidades necesarias que calman satisfactoriamente el hambre (17).

Según Benarrosh (2011) las preferencias alimentarias (21).

Según Campo (2011) las legumbres son macronutrientes necesarios en la adolescencia. Es una fuente de proteínas y antioxidantes por lo que cabe resaltar que el consumo de hidratos de carbono como son las legumbres representan entre el 55 % - 60 % de aportación en los adolescentes. Las tenemos en las alubias los guisantes los garbanzos, las habas y las lentejas, por ello se recomienda el consumo diario. Sus vitaminas y minerales la aprovechemos en crudo, solas o en ensalada. Es conveniente utilizar el agua al hervirlas para sopas o purés, porque en ellas hay muchos minerales de las verduras. Cabe mencionar que la mayoría de los nutrientes de las legumbres son las que se hacen a vapor (22).

Según Ministerio de Salud (MINSA) las hortalizas, verduras y frutas son alimentos indispensables para el organismo del ser humano aún más en los adolescentes ya que es una etapa difícil, solo el ser independientes en elegir que alimentos consumir. Estos alimentos contienen nutrientes que te ayudan a mantener sano y son el complemento esencial durante el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena (23).

Según Escuela Nacional de Sanidad (ESN) las bebidas corresponden a los componentes principales que las personas necesitan, pues contiene entre el 55 % y el 70 % del peso corporal especialmente en la población juvenil. Debido a ello se recomienda el consumo necesario de dos litros de agua, esta actividad puede realizarse también con diversas bebidas, puesto que muchos alimentos contienen agua. Es así como se resalta que el funcionamiento del agua es importante por ser variado, actúa como lubricante, mantiene el adecuado funcionamiento del organismo, regula la temperatura corporal y aporta en el transporte de desecho para su expulsión (24).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen el diseño, tipo de investigación que se realizan por lo tanto el diseño de la presente investigación es no experimental porque no se manipulan las variables. Por esta razón, se recurrió a un estudio cuantitativo, pues se requirió de cálculos numéricos y el análisis estadístico, así también, se ejecutó un diseño descriptivo con la intención de recoger y medir los datos. El corte transversal se requirió con el fin de recopilar información en un momento determinado (25).

#### 3.2. Variables y operacionalización

##### Definición de variables

Hábitos alimentarios de los adolescentes de secundaria en la I.E Virgen del Carmen N.º 3065.

##### Definición conceptual

**Hábitos Alimentarios:** se refiere al conjunto de actitudes que promueven una alimentación determinada, pues puede darse de forma óptima con dietas balanceadas y diversificadas, siempre y cuando se efectúen de acuerdo con los requerimientos energéticos y nutritivos de la composición corporal.

##### Conductas alimentarias

Se trata de una acción que no permite la sensación de tener hambre de acuerdo con la necesidad y la saciedad.

Para que exista una adecuada conducta alimentaria es muy importante mantener en ella los siguientes aspectos, siendo estos indicadores:

- Tipo de comida
- Horario de comida
- Cantidad de comida
- Lugar de consumo de comida

## Preferencias alimentarias

Es la elección de un determinado alimento nutritivo o no nutritivo, está condicionada por múltiples factores. Entre ellos tradición, influencia familiar y de amigos, por lo cual hay preferencias por el dulce y el rechazo por sustancias amargas o especias picantes.

Para que exista una adecuada preferencia alimentaria es muy importante mantener en ella los siguientes aspectos, siendo esto sus indicadores:

- Legumbres
- Hortalizas y verduras
- Frutas
- Bebidas

## Definición Operacional

Para el cálculo de la variable de estudio se asignó a las preguntas de proposición positiva +

ALTERNATIVAS	Valor de enunciado
Siempre	5
Casi siempre	4
A veces	3
Casi nunca	2
Nunca	1

Proposición Negativa -

ALTERNATIVAS	Valor de enunciado
Siempre	1
Casi siempre	2
A veces	3
Casi nunca	4
Nunca	5

Para la medición de la variable Hábitos alimentarios, se requirió de la técnica de Estaninos con la finalidad de obtener el rango medio de la variable, tanto en forma global como por dimensiones.

Dónde:

$\bar{X}$ : Promedio de los puntajes (Media)

S: Desviación estándar

Siendo la fórmula:

$$\bar{X} \pm 0,75 S$$

**Para la variable Hábitos alimentarios:**

Para determinar Mínimo, Máximo, Media y Desviación Típica.

#### Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
TOTAL	114	49	72	59,64	4,205
N válido (según lista)	114				

Para determinar el Rango Medio:

RANGO MEDIO	
<b>MÍNIMO</b>	$59,64 - 0,75 * 4,205$
	56
<b>MÁXIMO</b>	$59,64 + 0,75 * 4,205$
	63

**PUNTAJE:**

**INADECUADO:** Puntaje equivalente a: 64-72 puntos

**MEDIAMENTE ADECUADO:** Puntaje equivalente a: 56-63 puntos

**ADECUADO:** Puntaje equivalente a: 49-55 puntos

### POR DIMENSIONES:

#### Para la dimensión conductas alimentarias:

Para determinar Mínimo, Máximo, Media y Desviación Típica.

#### Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
DIMENSIÓN1	114	23	37	29,26	3,072
N válido (según lista)	114				

Para determinar el Rango Medio:

RANGO MEDIO	
MÍNIMO	$29,26 - 0.75 * 3,072$
	27
MÁXIMO	$29,26 + 0.75 * 3,072$
	31

#### PUNTAJE:

**INADECUADO:** Puntaje equivalente a: 32-37 puntos

**MEDIAMENTE ADECUADO:** Puntaje equivalente a: 27-31 puntos

**ADECUADO:** Puntaje equivalente a: 23-26 puntos

#### Para la dimensión preferencias alimentarias:

Para determinar Mínimo, Máximo, Media y Desviación Típica

#### Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
DIMENSION2	114	24	37	30,38	2,979
N válido (según lista)	114				

Para determinar el Rango Medio:

RANGO MEDIO	
<b>MÍNIMO</b>	30,38 - 0.75 *2,979
	28
<b>MÁXIMO</b>	30,38 + 0.75 *2,979
	33

**PUNTAJE:**

**INADECUADO:** Puntaje equivalente a: 34 - 37 puntos

**MEDIAMENTE ADECUADO:** Puntaje equivalente a: 28 - 33 puntos

**ADECUADO:** Puntaje equivalente a: 24 - 27 puntos

**Escala de medición**

La escala de medición en esta investigación es ordinal.

**3.3. Población, muestra, muestreo**

**Población:**

Está constituida por 200 estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Virgen del Carmen N.º 3065 - Lima.

**Muestra:**

El grupo de estudio es 114 estudiantes del 4to.y 5to. Año de secundaria (ABCD) de la Institución Educativa Virgen del Carmen N.º 3065.Lima.

Respecto al tamaño muestral, se prefirió la valoración proporcional de los hábitos alimentarios, esto se ejecutó en un estudio previo determinando un 78.1%. Para el nivel de confianza, se señaló un 95 % con un margen de error de 5%. Tomando en cuenta una población de 114 adolescentes. De acuerdo con ello, se adecúa a poblaciones finitas calculando la muestra.

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

n= tamaño de la muestra

N= tamaño de la población N=200

Z= 95 % de confianza: 1.96

P= Prevalencia estimada de los adolescentes con hábitos alimentarios p=0.781

e= error (0.05) 5 %

q= 0.219

$$n = \frac{(1.96)^2 * 0.781 * 0.219 * 200}{(200-1)(0.05)^2 + (1.96)^2 * 0.781 * 0.219}$$

$$n = \frac{3.8416 * 0.781 * 0.219 * 200}{199(0.0025) + 3.8416 * 0.781 * 0.219}$$

$$n = \underline{131.412}$$

$$1.154$$

$$n = 113.82$$

$$n = 114$$

**Muestreo:** aleatorio simple.

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

Se requirió del permiso de la dirección de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065, para el recojo de la información por medio de la entrevista empleando el cuestionario tipo Likert estructurado con 20 preguntas, además de las dimensiones e indicadores.

El instrumento de hábitos alimentarios en adolescentes fue elaborado por la investigadora, partiendo que las dimensiones de conductas y preferencias alimentarias están representadas en cada Ítem que integra el instrumento.

Además, el instrumento está dividido en dos partes: La primera está compuesta por preguntas sociodemográficas como edad, sexo, grado/sección y la segunda parte consta de 20 ítems.

Con la intención de validar, se recurrió a la prueba binomial, revisada y calificada por juicio de expertos, dentro de los cuales se consideró a 3 jueces profesionales de la salud: 2 enfermeras asistenciales y 1 nutricionista. Donde el formato tiene tres aspectos que deben responder los jueces como la claridad, relevancia y pertinencia, obteniéndose en total 9 respuestas.

Para ello realizamos un procedimiento para porcentaje de acuerdo entre los jueces para ambos instrumentos ya que en el instrumento hay una pregunta q los jueces no estaban de acuerdo es por ello no se requiere hacer dos fórmulas y se tienen de la siguiente manera:

**DISTRIBUCIÓN BINOMIAL**= n.º éxitos, ensayos, probabilidad de éxito, acumulado.

<pre>=DISTR. BINOM (9; 9; 0,5; FALSO)  = 0,00195313</pre>
---

El resultado es 0,00195313 por ser menor que 0.05 es aceptable. Es decir, si hay concordancia entre los jueces, aunque hay un juez que está discrepando como se puede ver en los resultados:

El resultado de un juez es 0,1640625 por ser mayor que 0.05 no es aceptable.

Tenemos un total de 180 respuestas (20 ítems x 9 jueces) de las cuales 177 respuestas son '1'.

Aplicamos la siguiente fórmula, donde: 'b' = Grado de concordancia entre jueces; 'Ta' = n,º total de acuerdos; 'Td' = n,º total de desacuerdos.

GRADO DE CONCORDANCIA DE JUECES		
b	Ta	x 100
	Ta + Td	

Reemplazamos por los valores obtenidos:

b=	177/180*100
b=98.3%	

El resultado es que el 98.3 % de las respuestas de los jueces concuerdan.

La prueba piloto fue aplicada a 25 adolescentes de otra I.E. lo que permitió adaptar la redacción final con términos de uso habitual de los adolescentes.

Esta prueba se centra en la realización administrativa del instrumento como una muestra menor, esta debe demostrar su capacidad de pertinencia y eficacia, además de considerar las condiciones y procesos de su implementación. Debido a la finalización de esta prueba, es posible ejecutar la medida de la confiabilidad y la validez.

La confiabilidad en un instrumento de medición se otorga con la comprobación de que los resultados son iguales en cada aplicación efectuada en un mismo objeto o individuo.

Con este propósito, se recurrió a la prueba de Alfa de Cronbach en Microsoft Excel, la cual fue aplicada como prueba piloto, pues esta herramienta posee preguntas dicotómicas. Es así como se empleó la siguiente fórmula:

Para el instrumento de Hábitos alimenticios:

A continuación, vamos a aplicar la siguiente fórmula:

$$\begin{aligned}\alpha &= (T_p / (T_p - 1)) * ((S - p_q) / S) \\ \alpha &= (20 / (20 - 1)) * ((19.56 - 3.6825) / 19.56) \\ \alpha &= (1.05 * 15.88 / 19.56) \\ \alpha &= 0.8524\end{aligned}$$

Reemplazando de la siguiente manera: El valor de los índices de consistencia interna se entienden como a mayor proximidad al valor de 1, se detecta mayor consistencia interna; se considera adecuado a partir de 0.7 se obtuvo un resultado de 0.8524 por lo tanto el instrumento tiene una consistencia interna mayor.

### **3.5. Método de análisis de datos**

El análisis de datos en este estudio es univariado, puesto que se ejecutó por cada variable establecida. Las técnicas del análisis es la distribución de frecuencias presentándose en función en términos porcentuales.

Como elemento estadístico utilizado es la estadística descriptiva ya que permitió organizar y presentar un conjunto de datos de manera que se describieron en forma precisa las variables analizadas haciendo rápida su lectura e interpretación. Entre los sistemas para ordenar los datos utilizados fueron la distribución de frecuencias y la representación gráfica donde el procesamiento fue desarrollado usando el programa SPSS, versión 20 juntamente con el programa Microsoft Excel, obteniéndose tablas, gráficos, porcentajes. A partir de aquí, cada dimensión se procesará estadísticamente de forma parcial, con la finalidad de precisar los resultados hallados en el estudio; así mismo algunos resultados fueron editados en el programa WORD 2010.

### **3.6. Aspectos éticos**

La ética de enfermería es la ciencia que tiene como objetivo de estudio la moral. Por esta razón, se considera importante la integración de los principios éticos dentro de este estudio, los cuales se desarrollarán con suma discreción, puesto que se evitará interferir con el usuario. A través del sentimiento informado se logrará el bienestar y tranquilidad del familiar, puesto que conocerá la información de manera detallada y específica.

El investigador se compromete en respetar la veracidad de los resultados, y mantener en privada identidad de los adolescentes que participen en dicho estudio. Los principios éticos considerados serán los siguientes:

**Autonomía:** la investigadora respetará la opinión de cada uno de los adolescentes, sin interferir en sus comentarios, los encuestados tendrán la libertad de decidir si toman en cuenta la información brindada o no.

**Beneficencia:** la investigadora actuará buscando siempre el bien del adolescente y su familia, aplicar medidas promocionales para el óptimo cuidado y alivio de dificultades.

**Confidencialidad:** los resultados obtenidos serán de manera confidencial y estrictamente de uso académico. Para ello en este estudio no se proporcionará información al respecto.

#### IV. RESULTADOS

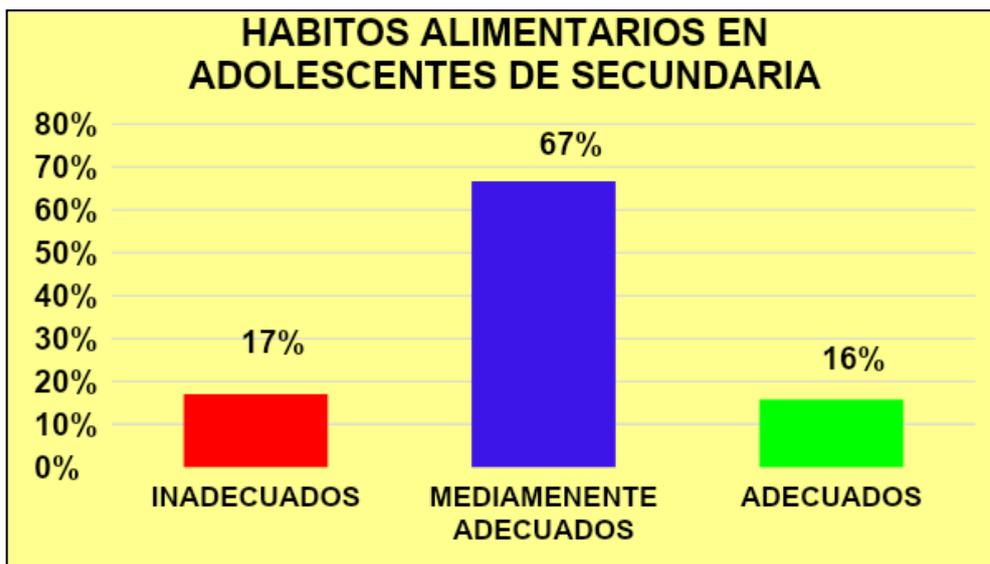
Tabla 1.

*Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065*

HABITOS ALIMENTARIOS		
	Frecuencia	Porcentaje
INADECUADO	20	17%
MEDIAMENTE	76	67%
ADECUADO		
ADECUADO	18	16%
Total	114	100%

Figura 1.

*Porcentaje de los hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065*



#### INTERPRETACIÓN:

Del total de los 114 encuestados, el 67 % de los adolescentes presenta hábitos alimenticios medianamente adecuados, por otro lado el 17 % inadecuado y por último el 16 % adecuado, es decir más del 50 % de los adolescentes tienen hábitos alimentarios medianamente adecuados.

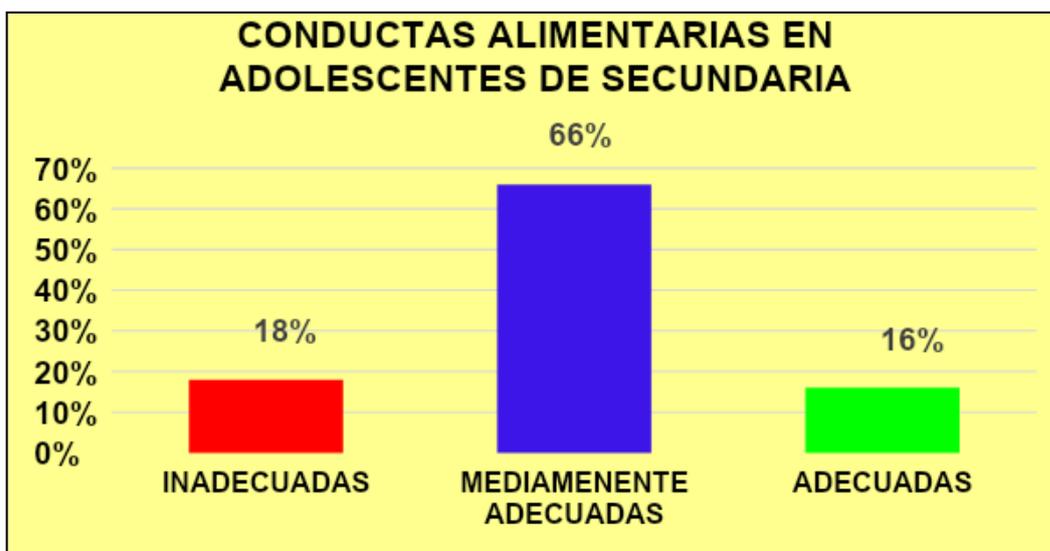
Tabla 2.

*Conductas alimentarias en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065*

<b>CONDUCTAS ALIMENTARIAS</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
INADECUADAS	21	18%
MEDIAMENTE ADECUADAS	75	66%
ADECUADAS		
ADECUADAS	18	16%
Total	114	100%

Figura 2.

*Porcentajes de las conductas alimentarias en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065*



**INTERPRETACIÓN:**

Del total de los 114 encuestados, según dimensión conductas alimentarias el 66 % de los adolescentes presenta hábitos alimenticios medianamente adecuados, por otro lado un 18 % inadecuado y por último 16 % adecuados, es decir más del 50 % de los adolescentes tienen hábitos alimentarios medianamente adecuados.

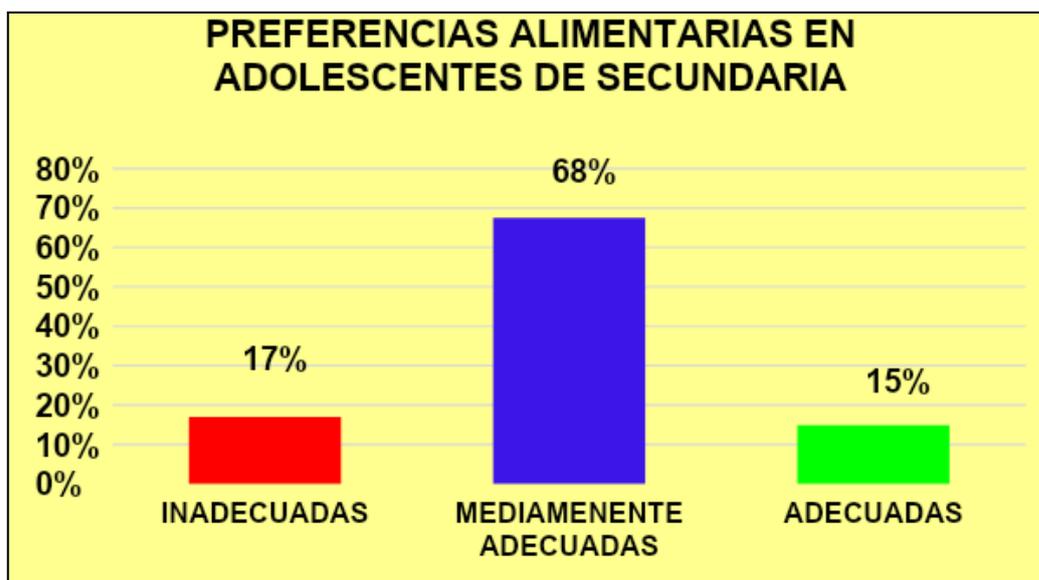
Tabla 3.

*Preferencias alimentarias en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065*

<b>PREFERENCIAS ALIMENTARIAS</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
INADECUADAS	20	17%
MEDIAMENTE ADECUADAS	77	68%
ADECUADAS	17	15%
Total	114	100%

Figura 3.

*Porcentaje de las preferencias alimentarias en adolescentes de secundaria de la I.E. Virgen del Carmen N.º 3065*



#### **INTERPRETACIÓN:**

Del total de los 114 encuestados, según dimensión preferencias alimentarias el 68 % de los adolescentes presenta hábitos alimenticios medianamente adecuados, por otro lado, un 17 % inadecuado y por último 15 % adecuados, es decir más del 50 % de los adolescentes tienen hábitos alimentarios medianamente adecuados.

## V. DISCUSIÓN

En la población entrevistada se constató que, del 100 % (114) de encuestados sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes, el 67 % (76) señala como actitud medianamente adecuada, un 16% es adecuado y el 17 % (20) es inadecuado. Esto demostraría que, pese a no consumirse los alimentos adecuados de acuerdo con el horario, la cantidad y el lugar, el 67% manifiesta hábitos alimentarios medianamente adecuados. Ante esta obtención, se considera que Marín et al. (2011) en su investigación titulada: “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional” (26); donde sus resultados determinaron la reducción de 672 alumnos a 525, entre 10 a 19 años de ambos sexos, en el cual se señaló que el 53 % (264) se alimenta medianamente adecuado, el 25 % (132) es adecuado y el 22 % (129) es inadecuado. Estos hábitos se demostraron como medianamente adecuados, pues se evidenció una asociación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios.

Acerca de los estudiantes de I.E. Virgen del Carmen N.º 3065 sobre los hábitos alimentarios, del 100 % (114), 66 % (75) es medianamente adecuada, mientras que un 16 % (18) tienen conductas alimentarias adecuadas, y el 18 % (21) es Inadecuada. Esto permite determinar que la mayor parte de los adolescentes manifiestan conductas alimentarias medianamente adecuadas, lo cual evidenciaría los conocimientos sobre los alimentos saludables, por ejemplo, la clasificación de comidas, horario de comer, espacios de consumo y cantidad adecuada. Y en los aspectos deficientes está dado que los adolescentes no conocen de un alimento saludable y consumen de algún alimento no saludable.

En tal sentido para que los hábitos alimentarios de los adolescentes tengan mejores resultados dentro de una alimentación saludable es necesario considerar que una conducta alimentaria adecuada depende que el adolescente lleve en su día a día una alimentación recomendable, suficiente equilibrada, higiénica, variada y accesible y por ende los adolescentes obtendrán un eficiente desarrollo intelectual, psicológico y físico para conservar la salud y prolongan su vida.

En comparación del estudio de Amat et al. (2006) titulado: “Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona)” (27). Teniendo como resultado en su mayoría (más del 73 %) de los adolescentes tienen conductas Alimentarias medianamente adecuadas respecto al desayuno de cada día, media mañana algún tipo de alimento, y en el almuerzo.

Sobre los hábitos alimentarios que emitieron los adolescentes de I.E. Virgen del Carmen N.º 3065, en cuanto a las preferencias alimentarias del 100 % (114), 68 % (77) es medianamente adecuada, mientras que un 15 % (17) es adecuada y por último el 17 % (20) es inadecuada. De aquí se determina que la mayor parte de adolescentes manifiestan preferencias alimentarias medianamente adecuadas, esto se reflejaría en aquellos adolescentes que consumen legumbres tales como garbanzos, lentejas, verduras, frutas y agua hervida.

Las preferencias alimentarias, en comparación del estudio de la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) con especial incidencia de la población inmigrante en Madrid. Se constata que el 51 % sobre el consumo de verduras y frutas con medianamente adecuadas, mientras que un 35 % es adecuado, y el 15 % es inadecuado. Cabe resaltar que además trabajaron la frecuencia de consumo y actividades realizadas en la escuela. Además más del 70 % de adolescentes consumen legumbre como arroz y pastas. Las preferencias alimentarias medianamente adecuadas, adecuadas e inadecuadas dependen de la elección correcta e incorrecta de los alimentos.

## **VI. CONCLUSIONES**

### **Primera:**

Los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa Virgen del Carmen N.º 3065 es medianamente adecuada.

### **Segunda:**

Los hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Virgen del Carmen N.º 3065 según la dimensión de conductas alimentarias es medianamente adecuada.

### **Tercera:**

Los hábitos alimentarios en los adolescentes de la institución Educativa Virgen del Carmen N.º 3065 según la dimensión de preferencias alimentarias es medianamente adecuada.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **Primera:**

Hacer de conocimiento a las autoridades de la I.E Virgen del Carmen N.° 3065 sobre los resultados obtenidos con la finalidad de seguir mejorando, de modo que se logre obtener de un 90 % a 100% hábitos alimentarios adecuados en los adolescentes.

### **Segunda:**

Promover que en la I.E Virgen del Carmen N.° 3065, se dé mayor énfasis al dictado de sesiones educativas y talleres demostrativos acerca de una alimentación saludable.

### **Tercera:**

El empleo a futuro de esta investigación, pues su utilidad como referencia se considerará importante para trabajos semejantes, sobre todo para estudios que se planteen identificar y determinar los hábitos alimentarios en los adolescentes.

## REFERENCIAS

1. OMS. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. [Online].; 2017 [cited 2021 octubre 11. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>.
2. Medina N. Evaluación del estado nutricional de los alumnos que ingresan al primer nivel de la Facultad de Enfermería de la PUCE, en el período de febrero del 2010. Tesis de licenciatura. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2012.
3. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. Catalogación. Ministerio de Salud; 2017.
4. Armayones M, Boixadós M, Gómez B, Guillamón N, Hernández E, Nieto R, et al. Psicología 2.0: oportunidades y retos para el profesional de la psicología en el ámbito de la e-salud. Papeles del Psicólogo. 2015; 36(2): p. 153-160.
5. Pampillo T, Arteché D, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2019 Enero- Febrero; 23(1).
6. Ibarra M, Hernández C, Ventura V. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2020 Oct/dic; 23(4).
7. Cuervo C, Cachón J, González C, Zagalaz M. Hábitos alimentarios y práctica de actividad física en adolescentes. Journal of Sport and Health Research. 2017; 9(1): p. 75-84.
8. Mena M, Guerrero G. 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 de licenciatura. Quito: Universidad Central del Ecuador ; 2020.
9. Lapo D, Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Revista Archivo Médico de Camagüey. 2018 Nov-dic; 22(6).
10. Espinoza Y. Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2020.
11. Olivos L, Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019. Tesis de licenciatura. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes ; 2020.

12. Valdarrago S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P. Alfred Nobel" durante el periodo mayo-agosto, 2017. Tesis de licenciatura. Lima : Universidad San Martín de Porres ; 2017.
13. Cruz E. Relación entre percepción de alimentación saludable y hábitos alimentarios en adolescentes de una institución educativa particular, 2018. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal ; 2019.
14. Salas H. Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes de secundaria de una Institución Educativa Estatal, Los Olivos 2015. Tesis de licenciatura. Lima : Universidad Nacional Mayor de San Marcos ; 2017.
15. Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. Séptima ed. Barcelona: Elsevier; 2011.
16. Cisneros F. Teorías y modelos de enfermería. Universidad del Cuzco; 2010.
17. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2010; 15(1): p. 128-143.
18. Carrasco J. Modificando prácticas en salud ambiental a través del modelo de Nola Pender en la comunidad educativa Ricardo Palma, Mórrope 2011-2012. Tesis de licenciatura. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2013.
19. Díaz L, Casas D, Ortega F. Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimo grado de dos colegios de Santiago de Cali: colegio Luis Fernando Caicedo y colegio Colombo Británico. Tesis de licenciatura. Santiago: Universidad del Valle; 2013.
20. Losada A, Marmó J. Herramientas de evaluación en trastornos de la conducta alimentaria Madrid: Académica Española; 2013.
21. Benarroch A. Hábitos e ingestas alimentaria de los adolescentes melillenses (España). Publicaciones. 2011; 41: p. 65-83.
22. Campo M. Hábitos alimentarios de la población adolescente autóctona e inmigrante en España. Tesis de maestría. Cantabria: Universidad de Cantabria; 2011.
23. MINSA. Guías alimentarias para la población peruana Lima: Ministerio de Salud; 2019.
24. Royo M. Nutrición en Salud Pública Madrid: Escuela Nacional de Sanidad; 2017.
25. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación Ciudad de México: McGraw-Hill; 2014.

26. Marín-Zegarra K, Olivares-Atahualpa S, Solano-Ysidro P, Musayón-Oblitas Y. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Revista Enfermería Herediana*. 2011; 4(2): p. 64-70.
27. Amat M, Anuncibay V, Soto J, Alonso N, Villalmanzo A, Lopera S. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). : NURE investigación: *Revista Científica de enfermería*. 2006;(23).



## ANEXOS

### Anexo 1. Operacionalización de la variable

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse.	Para la variable Hábitos Alimentarios. Se consideró la siguiente clasificación, donde los rangos fueron calculados mediante la técnica estadística Estatinos de la siguiente manera: INADECUADO: 64-72 MEDIAMENENTE ADECUADO: 56-63 ADECUADO: 49-55	<b>CONDUCTAS ALIMENTARIAS</b> Es un conjunto de acciones que establecen la relación entre el ser humano y el alimento.	Tipo de alimentos	Cualitativa  Ordinal  Tipo Likert
				Horario de comidas	
				Cantidad de comidas	
			<b>PREFERENCIAS ALIMENTARIAS</b> Es la elección de un determinado alimento nutritivo.	Lugar donde Consume sus Alimentos	
				Legumbres	
				Hortalizas y verduras	
				Frutas	
				Bebidas	

## **Anexo 2. Consentimiento informado**

**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo..... padre de familia del alumno (a), con DNI..... expreso mi consentimiento para que mi menor hijo participe del siguiente estudio sobre los Hábitos alimentarios en adolescentes del 4to de secundaria en el I.E. Virgen Del Carmen N.º 3065. Lima-Comas 2015.

Dado que he recibido toda la información necesaria de lo que incluirá el mismo y tuve la oportunidad de formular todas las preguntas necesarias para mi entendimiento, las cuales fueron respondidas con claridad donde además, se me explico que el estudio a realizar no implica ningún tipo de riesgo. Dejo constancia que la participación de mi hijo es voluntaria.

---

**Firma del Padre o  
apoderado**

---

**Firma  
del Investigador**

### Anexo 3. Instrumento de investigación



**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO**

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA I.E VIRGEN  
DEL CARMEN. COMAS. Lima Perú 2015

**INSTRUCCIÓN:**

Lea atentamente cada pregunta y marque con una (X) según corresponda, teniendo en cuenta su sinceridad. Sabiendo a su vez que el contenido de la presente encuesta es confidencial. De antemano se le agradece su participación.

**I. DATOS GENERALES:**

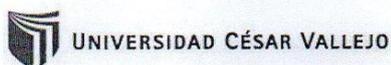
EDAD:                      SEXO:                      GRADO:                      SECCIÓN:

<b>DIMENSIONES</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>A VECES</b>	<b>CASI NUNCA</b>	<b>NUNCA</b>
<b>CONDUCTAS ALIMENTARIAS</b>					
<b>Tipo de Comidas</b>					
Consumes proteínas (leche, huevo, yogurt, etc.)					
Consumes carbohidratos (papa, fideos, menestras, etc.)					
Consumes frutas (plátano, manzana, naranja, etc.)					
<b>Horario de Comidas</b>					
Come a la misma hora (desayuno, almuerzo y cena)					
Al cenar reposas antes de ir a dormir					
<b>Cantidad de Comidas</b>					
Los alimentos lo consumo por porciones					

Corto mis alimentos en trozos y muy chicos					
<b>Lugar de ingerir de alimentos</b>					
Desayuno en casa durante la semana					
Consumo alimentos en el quiosco del colegio					
Disfruto comiendo en restaurantes					
<b>PREFERENCIAS ALIMENTARIAS</b>					
<b>Legumbres</b>					
Consumo garbanzos en tu almuerzo					
Consumo lentejas durante la semana					
Consumo arroz blanco en mi almuerzo					
<b>Hortalizas y verduras</b>					
Consumo ensaladas (lechuga pepino, espinaca etc.)					
Consumo sopas de verduras durante la semana					
<b>Frutas</b>					
Consumo frutas acidas (naranja, mandarina etc.)					
Consumo frutas en conserva (durazno, piña etc.)					
<b>Bebidas</b>					
Tomo agua al levantarme					
Llevo agua sola al colegio					
Tomo refrescos variados en el colegio					

## Anexo 4. Autorización de la institución

“Año de la Diversificación Productiva y del Fortalecimiento de la Educación”



Los Olivos, 25 de noviembre de 2015.

**OFICIO N° 611-2015/EAP/ENF.UCV-LIMA**

Sr. Directora  
**Mg. Vasquez Lazaro Lisbeth**  
**I.E. Virgen del Carmen N° 3065**  
Comas  
**Presente.-**

**Asunto: Solicito autorizar la ejecución del proyecto de investigación de Enfermería.**

De mi especial consideración:

Por la presente me es grato comunicarme con Usted a fin de saludarla cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio deseándole éxitos en su acertada gestión.

A su vez, la presente tiene como objetivo el solicitar su autorización a fin de que la estudiante **Guerra Mantilla Liz Marita** del X ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería pueda realizar la ejecución de su investigación titulada: **“Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa I.E. Virgen del Carmen N° 3065. Lima 2015”** en la institución que pertenece a su digna dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.

Atentamente.



*Clonisa Meneses La Riva*  
**Mg. Mónica Elisa Meneses La Riva**  
**Coordinadora del Área de Investigación**  
**Escuela Académico Profesional de Enfermería**  
**Universidad César Vallejo - Filial Lima Norte**

PJ/SV  
C/c: Archivo.



*Ernesto Lazari Flores*  
**Mg. Ernesto Lazari Flores**  
Subdirector de Promoción I.E. N° 3065

CAMPUS LIMA NORTE  
Av. Alfredo Mendiolá 6232,  
Panamericana Norte, Los Olivos.  
Tel.: (+511) 202 4342  
Fax.: (+511) 202 4343

fb:uev.peru  
@uev\_peru  
#saliradelante  
www.ucv.edu.pe

## Anexo 5. Coeficiente de confiabilidad

COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD DE KUDER-RECHARDSON																					
Suj. N°	ITEMS DEL TEST																				Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	11
2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
4	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	9
5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
6	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
7	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	8
8	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	7
10	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	11
11	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	7
12	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	9
13	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13
14	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	11
15	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	10
16	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	11
17	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	8
18	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
19	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	14
20	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	14
21	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	11
22	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	11
23	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	7
24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
25	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
S=	10	7	11	8	5	13	10	6	20	16	18	20	5	14	5	14	5	14	4	12	19,56 s2t
p	0.5	0.35	0.55	0.4	0.3	0.65	0.5	0.3	1	0.8	0.9	1	0.3	0.7	0.25	0.7	0.3	0.7	0.2	0.6	
q	0.5	0.65	0.45	0.6	0.8	0.35	0.5	0.7	0	0.2	0.1	0	0.8	0.3	0.75	0.3	0.8	0.3	0.8	0.4	
pq	0.25	0.23	0.25	0.24	0.2	0.23	0.3	0.2	0	0.2	0.1	0	0.2	0.21	0.19	0.2	0.2	0.2	0.2	0.24	3.6825 Sqp
r1																					0.85446