

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
ADOLESCENTES DEL 3° AÑO EN UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE
NIVEL SECUNDARIO
CHORRILLOS, 2023**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
ALEXANDRA ALCÁNTARA SEGOVIA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

LIMA – PERÚ

2024

ASESORA: Mg. Bustamante Paredes, Rina Mercedes

Código ORCID: 0000-0001-7855-0879

TESISTA: Alcántara Segovia, Alexandra

Código ORCID: 0009-0006-0805-7054

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por darme la bendición de la vida y dar salud a mi familia y a mí.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por brindarme la educación que necesito como profesional, a los docentes que estuvieron brindándome sus conocimientos y enseñarme que el cuidado siempre debe ser humanizado.

Al Colegio “Gral. Emilio Soyer Cabero”

Al director y a los docentes por darme la facilidad de realizar mi trabajo de investigación en el colegio que estudié y pasé años memorables.

A mi asesora

Por el apoyo que me ha brindado durante todo este proceso y los consejos para mejorar este trabajo de investigación.

DEDICATORIA

A mi familia por su apoyo durante todos estos años en la universidad, los consejos y valores brindados.

RESUMEN

Introducción: Los adolescentes tienden a desarrollar cambios en sus hábitos alimenticios y actividad física, en esta etapa son más independientes en la elección de comidas ya sea en cantidad y diversidad de alimentos; así mismo la tecnología y el uso de aparatos como los celulares, videojuegos fomentan que haya poca actividad física diaria esto ocasiona que presente una alteración en su peso como sobrepeso o delgadez. **Objetivo:** Determinar los hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes de 3° año en una Institución educativa de nivel secundario Chorrillos, 2023. **Metodología:** El estudio será de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La población consta de 148 adolescentes, se aplicó como técnica dos encuestas de Hábitos Alimenticios y Actividad Física **Resultados:** El 58% de los adolescentes del colegio de nivel secundario tienen 15 años, 61% es de sexo masculino. El 82% de los adolescentes tienen hábitos alimenticios adecuados. Según la dimensión Lugares de consumo de alimentos el 88% tuvo hábitos adecuados, en la dimensión hábitos de consumo de alimentos el 71% tienen hábitos inadecuados y en la dimensión tipos de alimentos que consumen el 90% tuvo hábitos adecuados. El 61% de los participantes tienen actividad física suficiente. Según la dimensión actividad en el hogar el 76% tuvo actividad suficiente, con respecto a la dimensión actividades en el colegio el 53% fue suficiente, por otro lado, la dimensión actividades recreativas el 59% tuvo actividad insuficiente.

PALABRAS CLAVES: Hábitos alimenticios, Actividad física, Adolescentes

ABSTRACT

Introduction: Adolescents tend to develop changes in their eating habits and physical activity. At this stage they are more independent in their food choices, whether in quantity and diversity of foods; Likewise, technology and the use of devices such as cell phones and video games encourage little daily physical activity, which causes changes in weight such as overweight or thinness. **Objective:** Determine the eating habits and physical activity in 3rd year adolescents in a secondary educational institution Chorrillos, 2023. **Methodology:** The study will have a quantitative, descriptive and cross-sectional approach. The population consists of 148 adolescents, two surveys of Eating Habits and Physical Activity were applied as a technique. **Results:** 58% of the adolescents in secondary school are 15 years old, 61% are male. 82% of adolescents have adequate eating habits. According to the dimension Places of food consumption, 88% had adequate habits, in the dimension of food consumption habits, 71% had inadequate habits, and in the dimension types of food consumed, 90% had adequate habits. 61% of the participants have sufficient physical activity. According to the activity dimension at home, 76% had sufficient activity, with respect to the activities dimension at school, 53% was sufficient, on the other hand, in the recreational activities dimension, 59% had insufficient activity.

KEYWORDS: Physical activity - eating habits - adolescents.

PRESENTACIÓN

Los hábitos alimenticios y la actividad física son fundamentales para la salud y bienestar de las personas, es muy importante regular el peso en los adolescentes debido a que pueden presentar variaciones en su peso como delgadez, sobrepeso y obesidad en algunos casos. Algunos adolescentes no realizan actividades físicas diarias ya sea por los videojuegos, redes sociales o estar con sus amigos teniendo un estilo de vida sedentario, al ser más independientes en la elección de comidas optan por los snacks y comidas chatarra.

El objetivo de la investigación fue determinar los hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes de 3° año en una Institución Educativa de nivel secundario Chorrillos, 2023. Esta investigación tiene como propósito describir los cambios que atraviesan los adolescentes la poca actividad física que realizan y el consumo de alimentos que no son tan saludables o tienen el requerimiento adecuado para su desarrollo pueden provocar enfermedades no transmisibles en el futuro.

El trabajo de investigación está distribuido en Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología de la Investigación, Capítulo IV: Análisis de los Resultados, Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones, Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESORA Y TESISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xvi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del Problema	17
I.b. Formulación del Problema	19
I.c. Objetivos	20
I.c.1 Objetivo General	20
I.c.2 Objetivos Específicos	20
I.d. Justificación	20
I.e. Propósito	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes Bibliográficos	22
II.b. Base Teórica	24
II.c. Hipótesis	33

II.d Variables	33
II.e. Definición Operacional de Términos	33
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de Estudio	35
III.b. Área de Estudio	35
III.c. Población y Muestra	35
III.d. Técnica e Instrumento de recolección de datos	37
III.e. Diseño de Recolección de datos	38
III.f. Procesamiento y Análisis de datos	38
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	40
IV.b. Discusión	49
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	54
V.b. Recomendaciones	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
BIBLIOGRAFÍA	63
ANEXOS	64

INFORME DE ANTIPLAGIO

TESIS FINAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	20%	2%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	12%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1%
7	revistaamc.sld.cu Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	<1%

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 12 - de Febrero de 2024

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

ALEXANDRA ALCÁNTARA SEGOUJA

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO(A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO:

HABITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DEL 3º AÑO EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NIVEL SECUNDARIO CHORRILLOS, 2023

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 20%

Conformidad Autor:

Conformidad Asesor:

A. Alcántara S.

Nombre: Alexandra Alcántara S.

DNI: 70333383

Huella:



R. Bustamante P.

Nombre

Rosa Bustamante P.

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Datos generales de los adolescentes de 3° año en una Institución Educativa de nivel secundario – Chorrillos, 2023	40

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Hábitos Alimenticios de los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario – Chorrillos, 2023	41
Gráfico 2 Hábitos Alimenticios según dimensión Lugares de consumo de alimentos de los adolescentes de 3° año en una institución de nivel secundario – Chorrillos, 2023	42
Gráfico 3 Hábitos Alimenticios según dimensión hábitos de consumo de alimentos de los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario – Chorrillos, 2023	43
Gráfico 4 Hábitos Alimenticios según dimensión tipos de alimentos que consume de los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario – Chorrillos, 2023	44
Gráfico 5 Actividad Física de los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario – Chorrillos, 2023	45
Gráfico 6 Actividad Física según la dimensión Actividad en el hogar de los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario – Chorrillos, 2023	46
Gráfico 7 Actividad Física según la dimensión Actividades en el colegio de los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario – Chorrillos, 2023	47

Gráfico 8 Actividad Física según la dimensión Actividades recreativas de los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario – Chorrillos, 2023

48

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de Variables	65
ANEXO 2 Diseño Muestral	67
ANEXO 3 Instrumento	68
ANEXO 4 Validez de Instrumento	74
ANEXO 5 Confiabilidad de Instrumento	75
ANEXO 6 Escala de Valoración de Instrumento	77
ANEXO 7 Consentimiento Informado	79
ANEXO 8 Asentimiento Informado	81
ANEXO 9 Carta de Autorización	83

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, sostiene que la adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta que abarca desde los 10 hasta los 19 años. Muchos adolescentes experimentan diversos problemas de adaptación y salud mental. En esta etapa atraviesan múltiples cambios como fisiológicos y psicológicos, el adolescente se encuentra en una búsqueda de imagen que no conoce y un cuerpo que está comenzando a descubrir².

Según datos estadísticos de la OMS³ señala que desde el 2018 hasta el 2021 los adolescentes representan aproximadamente una sexta parte de la población mundial (1200 millones de personas). En un estudio realizado en España, encontraron problemas en la alimentación de los adolescentes, la mayoría presentó hábitos alimenticios poco saludables, de la población de estudio solo el 28% consumieron frutas y el 49% verduras⁴.

En un informe del 2020 la OMS⁵, señala que a nivel mundial solo 1 de 4 personas alcanza los niveles de actividad física recomendados. Las personas con poca actividad física tienen entre el 20% y 30% más riesgo de mortalidad. La inactividad física puede ocasionar enfermedades cardíacas, diabetes y otras enfermedades no transmisibles a futuro⁶. Mas del 80% de los adolescentes del mundo tienen un escaso nivel de actividad física. Es el principal factor de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, entre otros⁵.

En muchos países la actividad física va en descenso, en ámbito mundial el 81% de adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos⁷. Se estima que solo 1 de cada 5 adolescentes hacen 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa como caminar o practica ciclismo, además la inactividad física es elevada en todas las regiones de

la OMS y es más alta en las adolescentes en comparación de los adolescentes varones³. La inactividad física de los varones es de 78% y mujeres es de 85%⁸.

En un estudio realizado el 74,3% de adolescentes de sexo masculino tenían actividad física por debajo de lo establecido de la OMS, mientras que las mujeres el 83,2% indicaban tener un estilo de vida sedentario⁹. Otro estudio realizado en España, los adolescentes se encontraron en un nivel moderado-bajo obteniendo una puntuación de 2,37 en una escala de 1 a 5, siendo las mujeres que realizan menor actividad física¹⁰.

En América Latina y El Caribe, el Gobierno de la Provincia de Buenos Aires señala que los adolescentes representan el 21% de población en total. En Argentina se estima que hay 10 millones de adolescentes representando así el 27% de la población del país¹¹. En lo que respecta a hábitos alimenticios se realizó un estudio en Ecuador, la población encuestada tiene hábitos alimenticios parcialmente inadecuados¹².

La Organización de Naciones Unidas (ONU)⁸ realizó un estudio entre 146 países, donde los adolescentes latinoamericanos y caribeños tienen tasas de inactividad superior a la media global. El país de Venezuela tiene el 88,8% de adolescentes que no realizan actividad física, seguido de Chile con 87,6% y Guatemala 86,9%. En un estudio en Ecuador, un grupo de adolescentes de 14 a 15 años tenía actividad física inadecuada 59,7%¹².

A nivel nacional en el año 2017, el INEI¹³ estimó que había 3018,8 por cada mil habitantes de adolescentes que comprendían las edades de 12 a 17 años, mientras que en el año 2021 había una cantidad de 3123,8 adolescentes por cada mil habitantes. Se estima que del 100% de la población en general, 9,5% son adolescentes de 12 a 17 años.

En 2021 un estudio realizado en Junín - Perú a 200 adolescentes, evidenció que el 50,50% tuvo una alimentación regular, 18% deficiente y 29% tuvo alimentación buena⁶. Otro estudio realizado en Perú en el año 2022 a 123

adolescentes, se evidenció que el 59% tienen hábitos alimenticios inadecuados mientras que el 41% tienen hábitos alimenticios adecuados¹⁴.

A nivel nacional se estima que el 84,7% de adolescentes no hacen suficiente actividad física⁸. Se desarrolló un estudio en Ica donde el 55,3% presentaron actividad física insuficiente¹⁶. Mientras que en el 2022 un estudio en Comas indica que el 64,23% tiene un nivel moderado y el 32,52% un nivel bajo de actividad física¹⁴. Otro estudio realizado en Junín en 2021 el 54,50% no realiza ningún tipo de actividad física⁶.

Los adolescentes atraviesan por una etapa de cambios fisiológicos, sociales y emocionales. Además, presentan riesgos en su salud, porque pueden tener lesiones, enfermedades que le impidan desarrollarse plenamente y mortalidad prematura. La falta de actividad física y una mala alimentación, pueden poner en peligro su salud actual e incluso su adultez³. La inactividad física y la mala alimentación puede ocasionar problemas de salud como desordenes alimentarios y sobrepeso por la falta de ejercicio, poner en riesgo el crecimiento y desarrollo por falta de nutrientes.

Después del confinamiento ocasionado por la pandemia por COVID -19 los adolescentes atravesaron cambios en su estilo de vida refiriendo variaciones en su alimentación que era alto en carbohidratos y grasas, las clases virtuales, aumento de las tareas y falta de actividades recreativas e interacción con sus compañeros tuvieron un cambio en su salud mental algunos indicaron estrés, aburrimiento y agotamiento.

Al interactuar con algunos adolescentes de la institución educativa – Chorrillos, ellos refieren lo siguiente: “Muy pocas veces consumo fruta”, “a veces hago ejercicios, si es que no tengo que hacer tarea” “Los profesores mandan bastante tarea para realizar” “Me demoro mucho tiempo en hacer mis tareas, pero más tiempo sentada” “Si tengo tiempo libre juego videojuegos “A veces duermo hasta tarde y me salto el desayuno, solo almuerzo” “Pero toda la tarde sentado haciendo tarea y cuando termino después estoy en la cama con el celular”

Ante esta problemática se formula lo siguiente:

I.b. Formulación del problema

¿CÓMO SON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NIVEL SECUNDARIO – CHORRILLOS, 2023?

I.c. Objetivos

I.c.1 Objetivo general

Determinar los hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario - Chorrillos, 2023

I.c.2 Objetivos específicos

Identificar los hábitos alimenticios de los adolescentes de 3° año, según sea:

- Lugares de consumo de alimentos
- Hábitos de consumo de alimentos
- Tipos de alimentos que consume.

Identificar la actividad física de los adolescentes de 3° año, según sea:

- Actividad física en el hogar
- Actividad en el colegio
- Actividades recreativas o deportivas.

I.d. Justificación

Justificación Teórica

En cuanto al valor teórico que tiene este estudio, con los resultados pretende servir como base de generación a los nuevos conocimientos sobre los hábitos alimenticios y actividades físicas también mejorar el autocuidado de los adolescentes, las personas que están involucradas

como sus padres, profesores, enfermeras e investigadores, sobre los alimentos que consumen en el colegio, en tiempo libre o el tipo de actividades realizan en el día.

Justificación Práctica

En cuanto al valor práctico este estudio es relevante para tener el conocimiento sobre las actividades diarias y la alimentación que tienen los adolescentes del 3 año de secundaria, los resultados obtenidos se le dará al colegio para formular y aplicar estrategias que puedan mejorar los hábitos alimenticios y actividades físicas en este grupo etario.

Justificación Metodológica

En lo que respecta al valor metodológico esta investigación pretende proporcionar información adecuada sobre los conceptos de las variables que se están estudiando, asimismo con los instrumentos utilizados se obtendrán resultados y conocimientos sobre como los adolescentes se están alimentando o si están realizando la cantidad de actividad física adecuada se puede obtener una muestra de la realidad del país.

I.e. Propósito

El propósito de este estudio de investigación es conocer los hábitos alimenticios y la actividad física que tienen los adolescentes de 3° año de secundaria por tanto esto nos permite conocer los hábitos diarios que tienen en el colegio y en casa, en esta etapa de cambios físicos, psicológicos y sociales; lo cual nos permite realizar estrategias o charlas educativas para promocionar la alimentación saludable y la actividad física diaria.

Lo cual permitirán mejorar los hábitos alimenticios y la actividad física en esta etapa de vida, con la finalidad de llevar a cabo un plan de cuidado integro y que este estudio pueda servir como guía para futuros estudios que realicen con este tema los profesionales de otras carreras.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos:

Internacionales

Sánchez M¹⁷. en el año 2021 realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal con el objetivo de determinar **EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VEINTICUATRO DE JULIO DEL CANTÓN SANTA ELENA, 2021**. La muestra estuvo conformada por 96 adolescentes de ambos sexos en edades comprendidas entre 12 y 15 años. La técnica fue la encuesta y como instrumento un cuestionario. Concluyeron como resultados que 62,5% son de género masculino, 93,7 % de etnia mestiza. En cuanto al nivel de actividad física según el cuestionario IPAQ solo el 40,6% realiza actividades de 600-1499 Mets considerada como un nivel moderado, en cuanto a la frecuencia de consumo de frutas y verduras la mayoría de los adolescentes no tienen un consumo adecuado.

Zamora H, et al⁹. en el año 2022 realizaron un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal con el objetivo de conocer **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL NIVEL SECUNDARIO DEL DISTRITO 03 DE LA REGIONAL 08, PROVINCIA SANTIAGO, REPÚBLICA DOMINICANA**. La muestra estuvo conformada por 372 estudiantes. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Obtuvieron como resultados que es bajo la actividad física en varones un 74,3% y mujeres un 83,2%, en la ingesta de alimentos se presentan situaciones equilibradas en activos y sedentarios, tiene un bajo consumo de carnes y proteínas.

Núñez J¹². en el año 2023 realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y corte transversal con el objetivo de establecer **LA ANTROPOMETRÍA Y**

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES. La muestra estuvo conformada por 134 adolescentes de 12 a 15 años. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Mostraron como resultados que 75,40% eran masculino, en hábitos alimentarios 75,4% fueron parcialmente inadecuados y 59,7% presentaron los hábitos de actividad física inadecuados.

Navarro D, et al.¹⁸ en el año 2022 realizaron un estudio de tipo descriptivo, correlacional y corte transversal con el objetivo de estimar **LA RELACIÓN ENTRE LA AUTORREGULACIÓN DEL PESO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTACIÓN EN ADOLESCENTES.** La muestra estuvo conformada por 470 participantes. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Surgieron como resultados que 74,3% de los adolescentes obtuvo un nivel bajo de actividad física y el 54,6% hábitos de alimentación regular.

Nacional

Pilay L y Zambrano R⁶. en el año 2021 realizaron un estudio de tipo descriptivo de cohorte transversal con el objetivo de identificar **LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ADOLESCENTES DE 13 A 19 AÑOS DEL CENTRO DE SALUD JUNÍN EN TIEMPOS DE PANDEMIA.** La muestra estuvo conformada por 200 adolescentes de 13 a 19 años. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Aparecieron como resultados que el 62% tiene una frecuencia de alimentación 3-4 veces al día, no realizan actividad física 54,50%.

Gavilán S¹⁶. en el año 2019 realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y de corte transversal con el objetivo de identificar **ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN LAS ESTUDIANTES DEL 5to DE SECUNDARIA DE LA I.E. NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES DE ICA, JUNIO 2019.** La muestra estuvo conformada por 103 adolescentes correspondiente a 4 secciones del 5to de secundaria. La técnica fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. Obtuvieron

como resultados con respecto a actividad física que los estudiantes presentaron un 55,3% (57) de actividad física insuficiente, en el hogar 56,3% (58) fue insuficiente, en el colegio el 62,1% fue insuficiente, en actividades recreativas el 66,9% fue insuficiente. Con respecto a los hábitos alimenticios el 58,3% (60) de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados.

Mendívil L y Palomino M¹⁴. en el año 2022 realizaron un estudio de diseño no experimental de corte transversal de enfoque cuantitativo con el objetivo determinar **EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “8186 MARÍA JESUS” COMAS,2022**. La muestra estuvo conformada por 123 adolescentes de 1° a 5° de secundaria. La técnica fue la encuesta y el instrumento se usó el cuestionario. Concluyeron que el 64,23% de los adolescentes hacen actividad física moderada, el 32,52% actividad física baja y el 3,25% tienen una actividad física vigorosa; con respecto a los hábitos alimenticios el 100% tienen hábitos alimenticios adecuados.

Estos antecedentes de investigación fueron empleados como marco de referencia y fortalecimiento de la investigación. Los antecedentes que se han recolectado a nivel internacional y nacional muestran la realidad que tienen los adolescentes algunos estudios señalan que tienen hábitos poco saludables en lo que respecta al consumo de comida saludable y la actividad física que realizan en el día es insuficiente por esto motivo es importante elaborar estrategias para que los adolescentes puedan mejorar sus hábitos alimenticios e incrementar la actividad física.

II.b. Base teórica

Hábitos alimenticios

Zuno, et al¹⁹ lo mencionan como un “Conjunto de actividades y procesos conscientes por los cuales seleccionamos y tomamos alimentos del exterior

que nos aportan energía y sustancias nutritivas, necesarias para el mantenimiento de la vida”.

La Fundación española de la Nutrición (FEN)²⁰ sostiene que “son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales”.

Asociación Española de Pediatría²¹ sostienen que “los hábitos alimentarios y la conducta individualizada es marcado por el aprendizaje previo, muy influido por el ambiente, grupo de amigos y la sociedad. Es más frecuente que los adolescentes omitan comidas, sobre todo el desayuno, exhibiendo hábitos erráticos, que tengan un ideal de delgadez excesivo y despreocupación por hábitos saludables”.

Importancia de la alimentación en los adolescentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS)²² sostiene que “los hábitos alimentarios sanos favorecen el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo, ayuda en la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad, y de las enfermedades no transmisibles como la diabetes, cardiopatías en etapas posteriores de la vida”.

Son actividades conscientes donde seleccionamos la cantidad, la manera de preparar los alimentos que nos brindarán energía y otros beneficios a la salud, para tener un correcto mantenimiento de vida evitando enfermedades a futuro.

En esta etapa es importante que los adolescentes tengan una alimentación adecuada y saludable, requieren de alimentos que aporten energías superiores a otras edades, dado que experimentan el crecimiento con velocidad y realizan actividades físicas quemando calorías ya sea en el colegio, casa o en actividades extracurriculares²³.

Los hábitos alimenticios saludables permiten que los adolescentes tengan un crecimiento adecuado, también se evita los déficits de nutrientes que

requiere, así como también prevenir los problemas de salud posteriores que están influidos por dietas poco saludables como obesidad, osteoporosis, hipercolesterolemia, entre otros²³.

Consejos para una alimentación saludable

- Consumir todos los días 5 porciones equivalente a 400 gr de frutas y verduras.
- Reducir el consumo de alimentos enlatados y elegir productos con menos contenido de sodio, consumo de sal diario menos de 5 gr.
- Evitar alimentos procesados y fritos de producción industrial.
- Consumir cantidades moderadas de grasas y aceites 30% ingesta calórica al día, sustituir manteca de cerdo por aceite de oliva, de soja o girasol.
- Consumir pescado o algunos tipos de aves que contienen menos grasas que la carne de ternera o cerdo.
- Limitar el consumo de azúcar, así como las golosinas y bebidas azucaradas como refrescos y gaseosas, es recomendable reemplazarlas por frutas y jugos naturales.
- Hidratación diaria de 1,5 a 2 litros de agua al día²⁴

Dimensiones de hábitos alimenticios

Lugares de consumo de alimentos

Los adolescentes atraviesan por una etapa de independencia, desarrollar más las habilidades sociales, el colegio, las salidas con amigos y actividades extracurriculares hace que reciba alimentos muy diversos ya sea en la preparación y cantidad adecuada, los lugares donde recibe alimentos son:

El hogar: En el hogar se brindan alimentos balanceados como verduras, frutas, cereales y alimentos de origen animal debido a que los padres

proporcionan y verifican lo que consumen los adolescentes; estos alimentos mantienen los niveles de energía y un peso corporal saludable.

El colegio: Es un lugar donde pasa la mayor parte del día, los horarios de recreo varían de acuerdo a cada institución, al no tener supervisión de los padres los adolescentes deciden los alimentos que van a ingerir, estos alimentos no son saludables, los quioscos tienden a vender frituras como hamburguesas, broaster, gaseosas, golosinas, entre otros.

La calle: Cuando se tiene un desarrollo social como interactuar con otras personas se realizan lo que son las salidas, paseos y fiestas con amigos, lo cual buscan comidas accesibles, algunos alimentos son las comidas chatarra como pizza, pollo a la brasa, postres como la torta, pastelitos, entre otros²⁵.

Hábitos de consumo de alimentos

Los hábitos de alimentación son diversos y es aprendida con el tiempo ya sea de nuestro hogar o entorno, el adolescente recibe varias comidas al día como el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena; los adolescentes reciben estas comidas en distintos lugares como en la casa, colegio y/o calle. Algunos hábitos son obviados ya sea por feriados o fin de semana, que los adolescentes se saltan las comidas o no comen a la hora adecuada, también se tiene el hábito del picoteo²⁶.

Tipos de alimentos que consume

Los adolescentes en esta etapa presentan un hábito poco saludable en la alimentación, debido a que ellos deciden la variedad de los alimentos que consumen durante el día en ocasiones el consumo de verdura o frutas es mínimo o nula, comen postres como flan o tortas, la comida rápida como hamburguesas, broaster está dentro de sus favoritos, cambian el agua por las gaseosas, jugos, entre otros²⁷.

Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS)²⁸ define que “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”.

Pietro²⁹ propone que “Son todos aquellos movimientos y actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal como actividades domesticas (limpiar, barrer) o las actividades deportivas (bailar, jugar, entre otros)”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)²⁵ sostiene que la actividad física adecuada tiene efectos beneficiosos para el desarrollo de un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones), coordinar y controlar los movimientos, tener un sistema cardiovascular sano y a mantener un peso corporal saludable.

Importancia

La Organización Mundial de la Salud (OMS)³⁰ sostiene que “la actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades sociales y el aprendizaje; además previene enfermedades como cáncer y enfermedades no transmisibles a futuro”.

El realizar actividades físicas es beneficioso para nuestro cuerpo y mente debido a que disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas en la edad adulta, brinda sensación de bienestar, mejora el rendimiento escolar y favorece a nuestra salud mental.

Beneficios en el adolescente

- La actividad física mejora el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- Regula la presión arterial, disminuye la incidencia de accidentes cardiovasculares e infartos.

- Mejora la salud ósea, la contracción muscular favorece el depósito de calcio y aumenta los nutrientes al hueso, por tanto, previene fracturas.
- Reduce la adiposidad, mantiene el peso corporal y previene la obesidad
- Mejora la salud mental, al ejercitarnos nuestro cuerpo libera endorfina “hormona de la alegría” reduciendo el estrés y los síntomas de depresión⁶

Dimensiones de actividad física

Actividad en el hogar

Se considera actividad física todo movimiento que realiza el cuerpo haciendo el uso de articulaciones y músculos. Los adolescentes realizan diferentes actividades en el hogar ya sea cumpliendo sus responsabilidades en el hogar establecidos por sus padres. Algunas actividades de limpieza que realizan es la limpieza de la casa como barrer, trapear, tender las camas, lavar los platos sucios o sacar la basura; también se tiene las actividades físicas que se realizan en casa como subir y bajar escaleras, mover camas o muebles³¹.

Actividad en el colegio

Dentro de las instituciones educativas se brinda el aprendizaje y conocimientos, también dentro de la malla curricular del colegio también abarca el curso de educación física que se realiza como mínimo una vez a la semana y en los recreos; algunas actividades que realizan los adolescentes es el fútbol, vóley, básquet, gimnasia, atletismo, entre otros. A parte hay actividades artísticas como el baile o danzas folclóricas³².

Actividades recreativas o deportivas

En esta etapa de descubrimiento y socialización, los adolescentes buscan actividades que permitan interactuar con otras personas de su edad, ya sea

actividades recreativas como ajedrez, damas, sudoku; actividades deportivas como fútbol, vóley, básquet que son actividades grupales y tiene más interacciones con personas de su edad³³.

Adolescente

Güenes, et al³⁴. señalan que la adolescencia se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad (aspecto puramente orgánico), terminando alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial.

Mendívil ¹⁴ señala que la adolescencia se caracteriza por diversos cambios como el crecimiento físico y psicosocial, en esta etapa desarrollan una variación en su comportamiento referido a la alimentación, consumo de sustancias e inactividad física que ponen comprometer su salud.

Pilay⁶ sostiene que la adolescencia es una etapa importante debido a que presentan cambios fisiológicos y psicológicos, este cambio influye en su comportamiento y hábitos alimenticios en el cual las necesidades de energía y nutrientes aumentan para su desarrollo y formación.

Características de hábitos alimenticios de los adolescentes

Organización Panamericana de Salud (OPS)³⁵ sostiene que “los adolescentes tienden siempre a comer entre comidas, alimentos de bajo valor nutritivo. Con regularidad omiten ciertos tipos de comida por falta de tiempo, dinero o por deseos de adelgazar. Esto puede tener un efecto negativo en la calidad de la alimentación”

En esta etapa es frecuente que los adolescentes omitan comidas, entre esas comidas es habitual que omitan más el desayuno o a veces consumen cantidades exorbitantes de grasas, muy pocos muestran interés en llevar una alimentación sana; otros adolescentes tienen hábitos inadecuados o erráticos como las dietas para estar delgados. Algunos hábitos nada

saludables es el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas o no realizar ejercicios²².

Rol e intervención de enfermería en hábitos alimenticias

El profesional de enfermería cumple un rol fundamental en cada etapa de vida, una actividad que realiza es la promoción de la salud como lo son los hábitos saludables de alimentación a los adolescentes. En esta etapa los adolescentes tienen más libertad en decisiones con respecto a las comidas que ingieren así que se debe de fomentar como tener un autocuidado bueno.

- Brindan educación y consejería sobre habilidades cognitivas para tomar decisiones.
- Brindar educación sobre la importancia de hábitos alimenticios.
- Brindar opciones de preparación de alimentos para el colegio que contengan los cuatro principales grupos como cereales, vegetales, carnes.
- Incorporar a los padres en la participación de prácticas de hábitos saludables.
- Educar sobre los beneficios de beber agua en vez de bebidas azucaradas.
- Brindar educación sobre reducir alimentos azucarados para reducir incidencia de caries y sobrepeso³⁶.

Rol e intervención de enfermería en actividad física

Enfermería desempeña un rol importante en promocionar la salud como la actividad física, al fomentar que los adolescentes tengan un buen autocuidado los beneficiará a largo plazo, por lo cual se tienen estas intervenciones:

- Brindar información sobre la importancia de realizar actividad física diaria.
- Educar sobre los efectos positivos del deporte en la salud.

- Coordinar con los docentes la Implementación de rutinas de ejercicios.
- Fomentar una organización de horarios diarios y/o semanales.
- Fomentar a los adolescentes a participar de las actividades físicas, recreativas o extracurriculares.
- Involucrar a la familia en las actividades físicas³⁶.

Teoría de Callista Roy

En el presente trabajo se aplica la teoría de Adaptación, por los cambios que atraviesan los adolescentes como fisiológicos, sociales, emocionales, se considera que los hábitos alimenticios y actividad física es una actividad aprendida por los individuos y dirigida a sí mismos, los demás y el entorno. La teoría de Callista Roy conceptualiza la adaptación como un “Proceso y resultado por medio del cual las personas con pensamientos y sentimientos, en forma individual o grupal, utilizan la conciencia consciente y eligen para crear una integración humana y ambiental”³⁷.

Persona: Seres holísticos y trascendentes, busca en la autorrealización, una razón de ser para su existencia.

Salud: Proceso de llegar a ser un todo integrado, la persona se adapta de diferente manera.

Ambiente: Son las condiciones e influencias que rodean y afectan el desarrollo y el comportamiento de los seres humanos.

Teoría de Dorothea Orem

En este trabajo se aplica la teoría del Autocuidado, se considera que los hábitos alimenticios y actividad física de los adolescentes es una actividad aprendida por los individuos. Esta teoría, conceptualiza el autocuidado como “función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de manera deliberada con el fin mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar”³⁸.

Persona: organismo biológico, racional y pensante, como un todo integral con capacidad de comunicar, reflexionar sobre su experiencia a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado dependiente.

Salud: Estado de integridad física, funcional, con ausencia de un defecto que implique un deterioro a la persona. Percepción del bienestar.

Entorno: Son factores, físicos, biológicos, sociales, ya sea familiar o comunitario, que puede influir en el comportamiento de la persona.

II.c. Hipótesis

El proyecto de investigación no requiere hipótesis, por ser descriptivo. Sampieri expone, que cuando una investigación dice ser descriptiva pretende especificar las propiedades, se centra en medir con precisión, no indicar como se relacionan las variables³⁹.

II.d. Variables

- Hábitos Alimenticios
- Actividad Física

II.e. Definición de conceptos operacionales

Hábitos Alimenticios

Actividades donde se selecciona la cantidad, la variedad y la manera de preparar los alimentos que nos brindará energía y aportará otros beneficios a la salud, para tener un correcto mantenimiento de vida.

Actividad Física

Actividades que tiene como característica el movimiento corporal con el cual se consume la energía y quema calorías que tiene el cuerpo favoreciendo un control de peso, realizando actividades físicas regulares, moderadas e intensas.

Adolescentes

Persona que comprende desde los 11 a 19 años de edad, que atraviesa un proceso de cambios en el organismo ya sea físico, psicológico, emocionales y sociales, que pueden influenciar en modificar sus hábitos alimenticios y actividades físicas.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de Estudio

La investigación es de enfoque cuantitativo tiene datos que son cuantificables, que se expresa en cantidad; las variables son susceptibles a la medición mediante la estadística y no son afectados por el investigador³⁹.

Esta investigación es de alcance descriptivo porque está orientada a observar las variables de estudio sin producir ninguna manipulación, según el periodo y secuencia, es transversal dado que se da en un determinado momento y prospectiva porque se registrarán los datos a medida que sucederán los hechos³⁸.

III.b. Área de estudio

Este estudio se realizó en adolescentes de 3° de secundaria para determinar sus hábitos alimenticios y actividad física en una Institución Educativa de nivel secundario, ubicado en Av. Escuela Militar 1151 Chorrillos – Lima. El horario de estudio es de 7:15 am a 3:00 pm, el colegio cuenta con 8 secciones por cada grado siendo alrededor de 240 alumnos.

III.c. Población y muestra

La población está conformada por 240 adolescentes de 3° año de secundaria en una institución educativa - Chorrillos. La muestra es probabilística y está conformada por 148 adolescentes entre 14 a 16 años del 3° año de secundaria. Para obtener la cantidad de muestra se empleó la fórmula de muestra finita.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P \cdot Q}{d^2(N-1) + Z^2 (P \cdot Q)}$$

$$n = \frac{240 \times (1.96)^2 \times (0.5) (0.5)}{(0.05)^2 \times 239 + (1.96)^2 (0.5 \times 0.5)}$$

$$n = \frac{240 \times 3.84 \times 0.25}{0.0025 \times 239 + 3.84 \times 0.25}$$

$$n = \frac{230.4}{1.5575}$$

$$n = 147.92$$

$$n = 148$$

Número de muestra: 148 estudiantes

Unidad de análisis: Adolescentes

Criterios de inclusión:

- Adolescentes que tengan el consentimiento informado firmado por sus padres.
- Adolescentes que firmen el asentimiento informado.
- Adolescentes de ambos sexos.
- Adolescentes de 3° de secundaria que estén oficialmente matriculados.
- Adolescentes de 14 – 16 años de edad de la institución educativa.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no estén en 3° año de secundaria de la institución educativa.
- Adolescentes de 3° año de secundaria que no estén en el rango de edad de 14 – 16 años.
- Adolescentes de 3° año de secundaria que no tengan la autorización de sus padres para participar en el estudio.

III.d. Técnica e Instrumento de recolección de datos

En el presente trabajo de investigación se utilizó para recolectar datos, como técnica las encuestas y el instrumento es el cuestionario de Hábitos alimenticios que incluye presentación, instrucciones de uso, datos generales y estará conformado por 18 ítems que consta de 3 dimensiones (ANEXO 3).

Para esta variable se utilizó el instrumento ya validado y elaborado por Sonia Gavilán de la Universidad San Juan Bautista en el año 2019 en Lima – Perú, en el idioma español tuvo una confiabilidad de 0.83¹⁶. Sin embargo, se realizó una prueba piloto para confiabilidad cuyo resultado de alfa de Cronbach fue 0.73, lo que significa muy confiable.

Este cuestionario tiene 3 dimensiones: en la dimensión

Lugar de consumo comprende de 3 preguntas (P1, P2, P3)

Hábitos de consumo de alimentos consta de 8 preguntas (P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11)

Tipos de alimento que consume tiene 7 preguntas (P12, P13, P14, P15, P17, P18).

Las opciones de respuesta de la encuesta son politómicas, escala de Likert:

- a) Si (2 puntos)
- b) No (0 puntos)
- c) A veces (1 punto)

Para la otra variable se utilizó el instrumento de Actividad Física que incluye presentación, instrucciones de uso, datos generales y estará conformado por 10 ítems que consta de 3 dimensiones (ANEXO 3).

Este cuestionario ya está validado y también fue elaborado por Sonia Gavilán, en idioma español de la UPSJB en 2019 Lima - Perú tuvo una puntuación de Alpha de Cronbach de 0.87¹⁶. Sin embargo, se realizó una prueba piloto cuyo alfa de Cronbach fue de 0.7, que es muy confiable.

El instrumento de Actividad Física estará conformado por 10 preguntas, consta de 3 dimensiones:

Actividad en el hogar que consta de 3 preguntas (P1, P2, P3)

Actividad en el colegio tiene 3 preguntas (P4, P5, P6)

Actividades recreativas o deportivas tiene 4 preguntas (P7, P8, P9, P10).

Las opciones de respuesta de la encuesta son politómicas, escala de Likert:

- a) Si (2 puntos)
- b) No (0 puntos)
- c) A veces (1 punto)

III.e. Diseño de recolección de datos

Se solicitó la autorización al colegio mediante una carta de presentación y el resumen del proyecto de tesis en la mesa de partes, se obtuvo el permiso el día viernes 1° de setiembre; la firma de los asentimientos informados y aplicación de los instrumentos se realizaron los días miércoles de 9:10 am – 11:25 am y jueves a las 8:00 am – 9:20 am dentro del horario escolar. En todo momento de la recolección de datos se consideró los principios éticos:

- Beneficencia, los resultados de la investigación se podrá utilizar de manera positiva para mejorar la salud de los adolescentes.
- No maleficencia: el estudio se realizará sin ocasionar daños o realizar acciones que perjudiquen a los adolescentes.
- Autonomía, los adolescentes deciden su participación en el estudio firmando el asentimiento informado y se respetará su decisión.
- Justicia, los adolescentes tendrán las mismas oportunidades y serán tratados por igual sin distinción de categoría y raza.

El proyecto de investigación fue revisado por el Comité Institucional de Ética e Investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista. Estos principios son importantes en este proyecto, por tanto, se está contando con la participación de adolescentes y sus padres, es de principal

relevancia que tengan derecho y conocimiento que la información que se obtenga no será utilizada con otros fines que no compete a la investigación.

III. f. Procesamiento y análisis de datos

Después de haber obtenido la información de los instrumentos se procederá a codificar las respuestas de las encuestas; luego se elaborará una tabulación para realizar una base de datos mediante una hoja de cálculo Excel versión 2016. Se procesarán los datos en Excel para elaborar tablas y gráficos de cada variable y sus dimensiones.

Se hará el uso de frecuencia que son cuadros en el cual se puede registrar los datos estadísticos de la investigación con el objetivo de analizar y sintetizar la información, también se empleará el análisis porcentual donde los resultados serán expresados en porcentajes.

Con respecto a la codificación de instrumentos en el primero de Hábitos Alimenticios que está conformado por 18 preguntas y consta de 3 tres dimensiones, tiene 3 respuestas por cada pregunta: “Si” tiene valor de 2 puntos, “A veces” con valor de 1 punto y “No” con valor de 0 puntos.

En el instrumento de Actividad Física que está conformado por 10 preguntas y consta de 3 tres dimensiones, tiene 3 respuestas por cada pregunta: “Si” tiene valor de 2 puntos, “A veces” con valor de 1 punto y “No” con valor de 0 puntos.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV. Resultados

Tabla 1

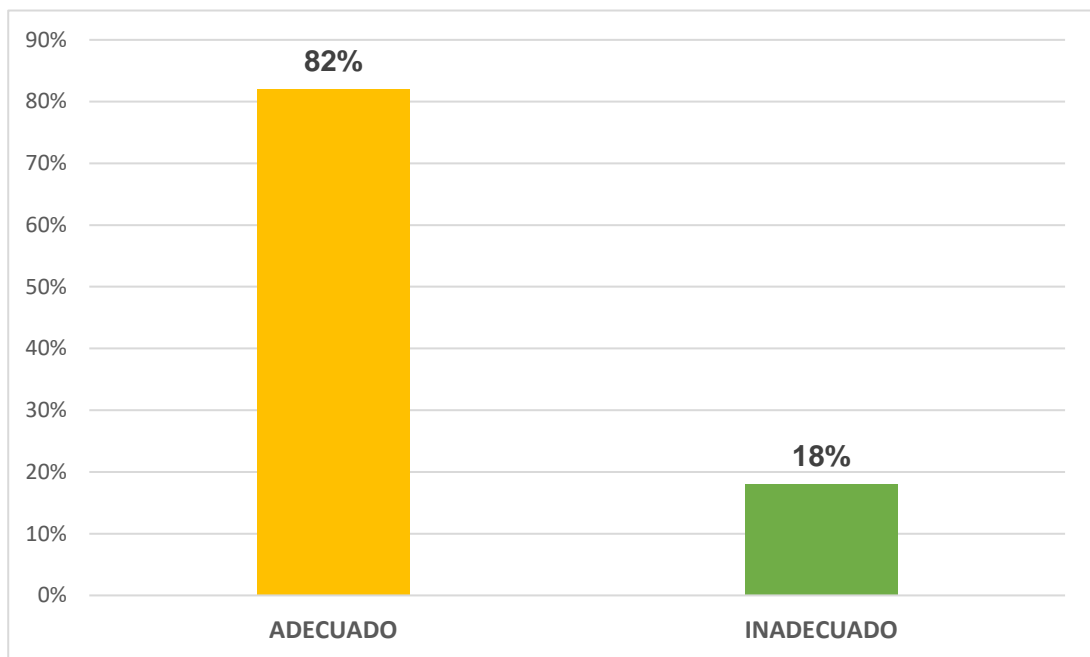
Datos generales de los adolescentes de 3° año en
una Institución Educativa de Nivel Secundario –
Chorrillos, 2023

Datos generales	Categoría	n= 148	100%
Edad	14 años	58	39
	15 años	86	58
	16 años	4	3
Sexo	Masculino	90	61
	Femenino	58	39
Ocupación	Estudia	137	93
	Estudia y trabaja	11	7
	No tiene	15	10
N° de hermanos	1	52	35
	2	46	31
	De 3 a más	35	24

Los adolescentes tienen en edades en su mayoría 15 años 58% (86), son de sexo masculino 61% (90), solo estudian el 93% (137) y tienen 1 hermano 35% (52).

Gráfico 1

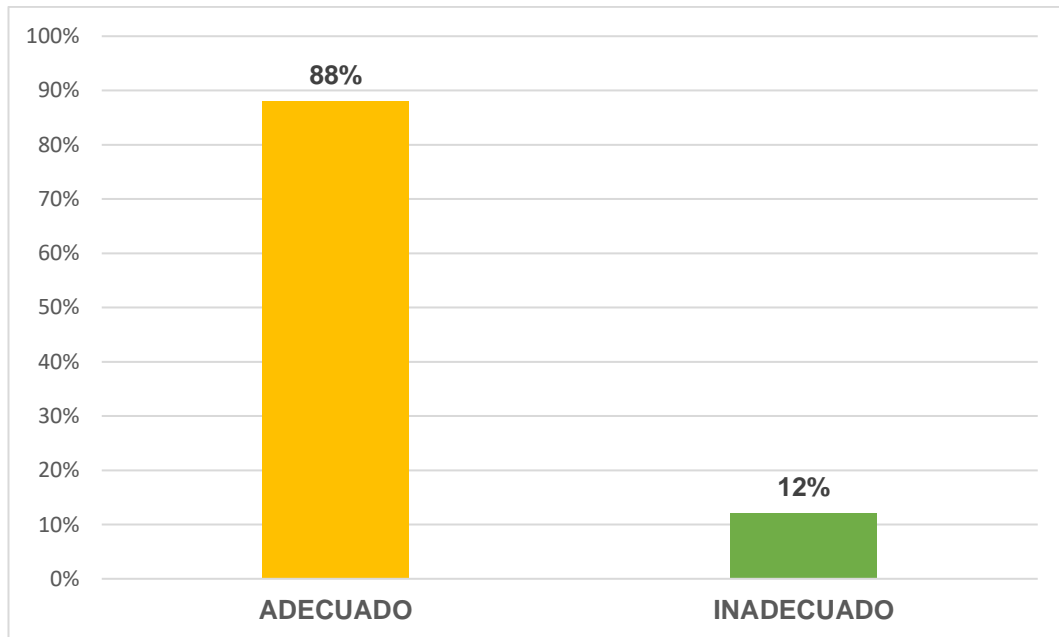
**Hábitos Alimenticios de los Adolescentes de 3° año en
una Institución Educativa de Nivel Secundario –
Chorrillos, 2023**



Los adolescentes tienen hábitos alimenticios adecuados 82% (122) e inadecuados 18% (26).

Gráfico 2

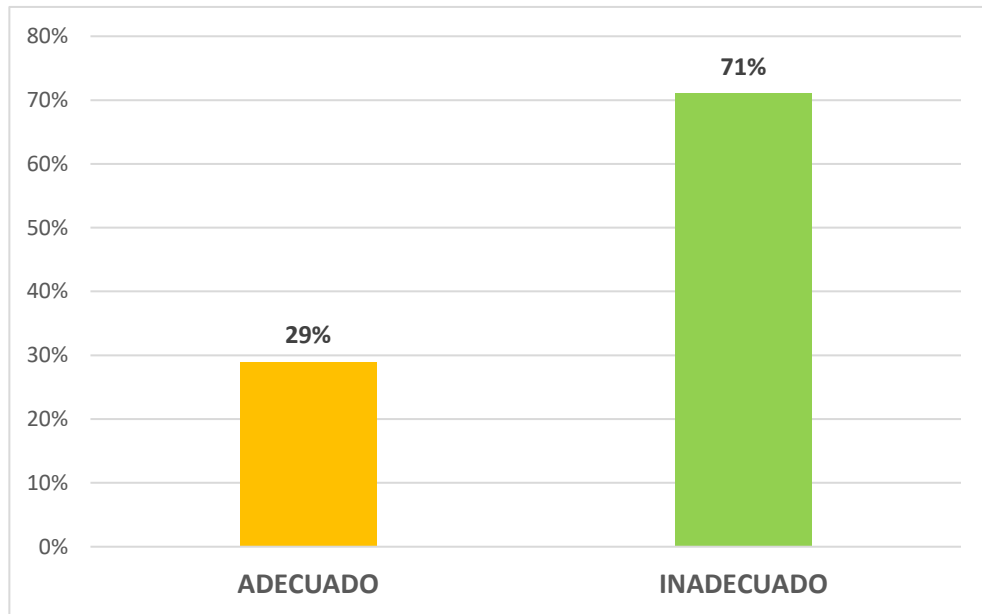
Hábitos Alimenticios según dimensión Lugares de consumo de alimentos de los Adolescentes de 3° año en una Institución Educativa de Nivel Secundario – Chorrillos, 2023



Según la dimensión lugares de consumo de alimentos 88% (130) adecuado e inadecuado 12% (18).

Gráfico 3

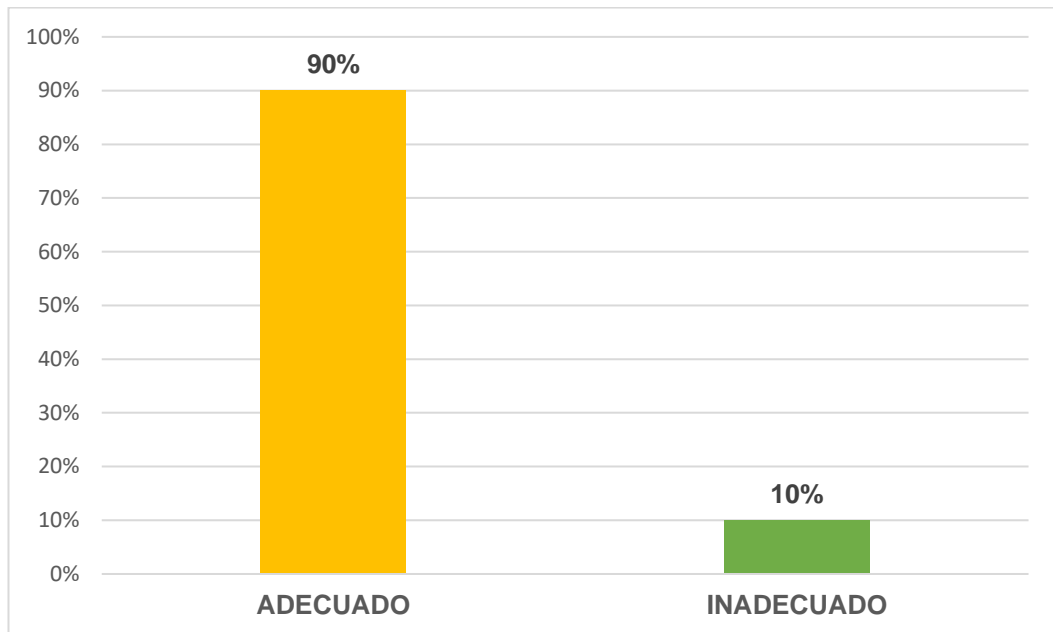
Hábitos Alimenticios según dimensión Hábitos de consumo de alimentos de los adolescentes de 3° año en una institución Educativa de Nivel Secundario – Chorrillos, 2023



Los adolescentes con respecto a la dimensión hábitos de consumo de alimentos tienen 29% (43) adecuado e inadecuado 71% (105).

Gráfico 4

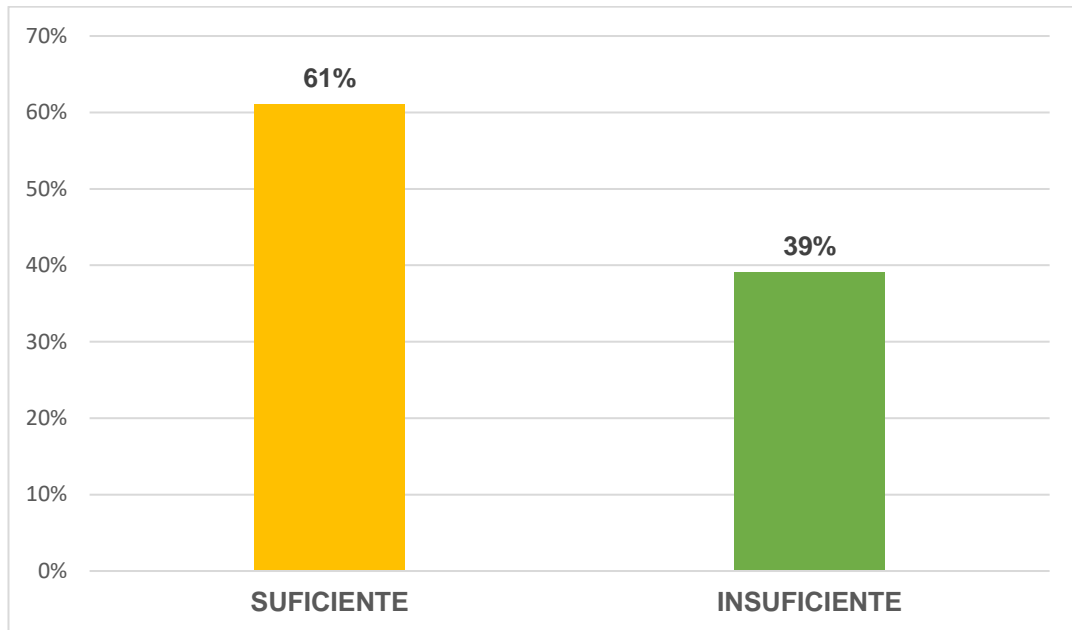
Hábitos Alimenticios según dimensión Tipos de alimentos que consume de los adolescentes de 3° año en una institución Educativa de Nivel Secundario – Chorrillos, 2023



Los adolescentes con respecto a la dimensión tipos de alimentos que consume tuvieron 90% (133) adecuado e inadecuado 10% (15).

Gráfico 5

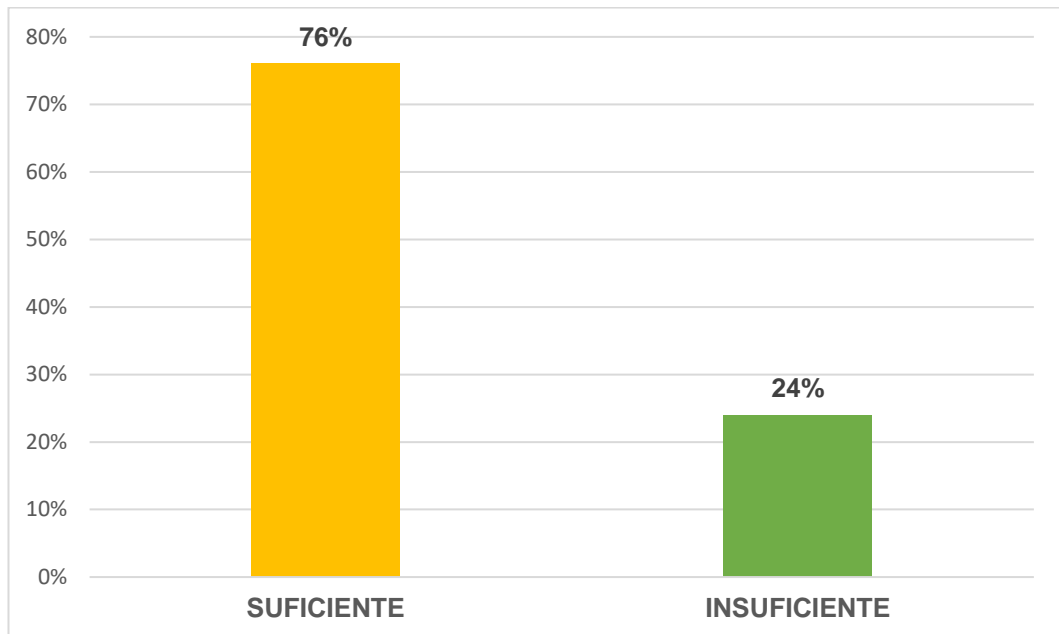
**Actividad Física de los Adolescentes de 3° año en
una Institución Educativa de Nivel Secundario –
Chorrillos, 2023**



Los adolescentes tuvieron actividad física suficiente 61% (91) e insuficiente 39% (57).

Gráfico 6

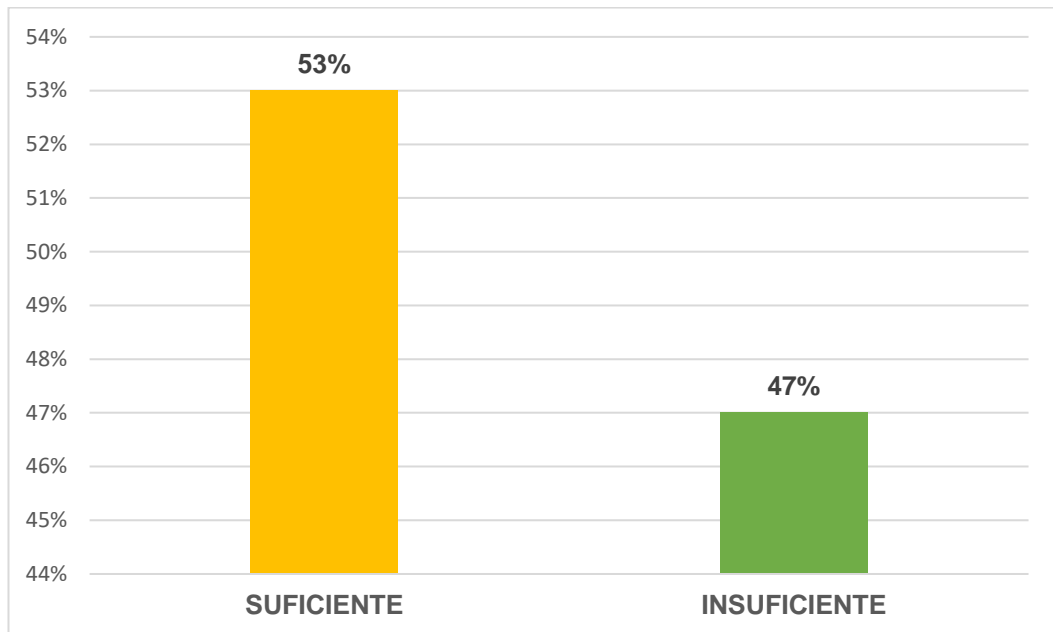
Actividad Física según la dimensión Actividad en el hogar de los adolescentes de 3° año en una Institución Educativa de Nivel Secundario – Chorrillos, 2023



Con respecto a la dimensión actividad en el hogar un 76% (113) tuvieron actividad suficiente y un 24% (35) tuvieron actividad insuficiente.

Gráfico 7

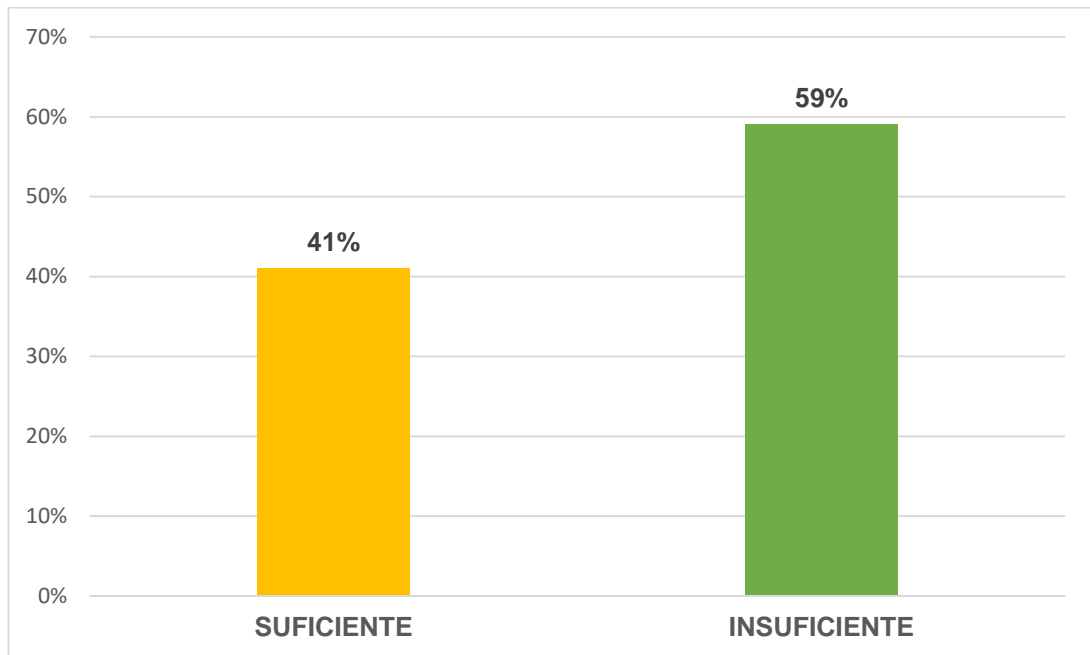
**Actividad Física según la dimensión Actividades en el colegio de los
Adolescentes de 3° año una Institución Educativa
de Nivel Secundario – Chorrillos, 2023**



Con respecto a la dimensión actividades en el colegio un 53% (78) tuvieron actividad suficiente y un 47% (70) tuvieron insuficiente.

Gráfico 8

Actividad Física según la dimensión Actividades recreativas o deportivas de los Adolescentes de 3° año una Institución Educativa de Nivel Secundario – Chorrillos, 2023



Con respecto a la dimensión actividades recreativas o deportivas un 41% (61) tuvieron actividad física suficiente y el 59% (87) tuvieron actividad física insuficiente.

IV.b. Discusión

Los hábitos alimenticios y actividad física adecuados en los adolescentes son muy importantes debido a que les permite tener un crecimiento y desarrollo saludable, reduciendo los riesgos de enfermedades en la vida adulta; sin embargo, existen factores que pueden afectar los hábitos alimenticios y la actividad diaria como la influencia de otras personas al elegir las comidas, el poco conocimiento de alimentos saludables, la falta de tiempo para realizar actividades físicas o el uso frecuente de algunos aparatos tecnológicos.

Se encontró que el 58% tiene 15 años, el 61% son de sexo masculino, el 93% solo estudian y con respecto al número de hermanos el 35% tiene 1 hermano seguido del 31% que tiene 2 hermanos. Un estudio similar que presentó Núñez¹² donde el 75,4% la edad oscilo entre 14 y 15 años, el 65,7% era de sexo masculino. Otro estudio realizado por Mendivil y Palomino¹⁴ las edades oscilaban entre 13 a 15 años y el 50,4% eran de género masculino. Mientras que, en otro estudio realizado por Pilay y Zambrano⁶ la edad oscilo de 13 a 15 años un 54%, en cuanto al género 52% eran de género femenino y 83% eran de zona urbana.

Se puede apreciar en este estudio que la mayoría de los participantes son de sexo masculino, tienen 15 años que es acorde al año de estudio que cursan y la mayoría de los adolescentes solo estudian, algunos adolescentes indican que tienen tiempo limitado debido a la cantidad de tarea que les dejan en el colegio.

Con respecto a los hábitos alimenticios, un 82% fue adecuado y el 18% fue inadecuado. Un estudio similar fue el de Gavilán¹⁶ indicó que el 58,3% tuvo hábitos alimenticios adecuado y 41,7% inadecuado. Similar a este en el estudio de Pilay y Zambrano⁶ el 50,5% tuvo una alimentación regular. A diferencia de Mendivil y Palomino¹⁴ que en su estudio indica que el 59% era inadecuado y el 41% adecuado.

Los resultados indican que los adolescentes tienen hábitos alimenticios adecuados en el colegio y en el hogar consumiendo alimentos balanceados y variados que contengan verduras, legumbres y proteínas con la cantidad y frecuencia requerida para un funcionamiento óptimo diario.

En Hábitos Alimenticios según la dimensión lugares de consumo 88% era adecuado y el 12% inadecuado. Un estudio similar fue el de Gavilán¹⁶ donde el 50,5% presentó hábitos adecuados y el 49,5% inadecuado. Por otro lado, Mendivil y Palomino¹⁴ presentaron resultados distintos en su estudio 67% presentó hábitos alimenticios inadecuados y 33% adecuados.

Los adolescentes tienen hábitos alimenticios adecuados con respecto a los lugares donde consumen sus alimentos diarios ya sea en el colegio o en su casa, que es donde tienen alimentos más variados y balanceados necesario para su crecimiento y su salud.

En Hábitos alimenticios según la dimensión hábitos de consumo de alimentos el 29% es adecuado y el 71% inadecuado. Un estudio similar de Gavilán¹⁶ el 51,9% presentó hábitos inadecuados y el 48,5% adecuado. Estudio similar al de Mendivil y Palomino¹⁴ donde el 63% era inadecuado y 37% adecuado. Por otro lado, Zamora, et al⁹ en su estudio el 51,9% consume bebida gasificada y el 41,9% opta por pizza varias veces por semana. Resultados distintos presentaron Pilay y Zambrano⁶ en su estudio se encontró que el 66% tuvo un consumo de alimentos regular y el 24,5% buena.

Los adolescentes evidencian que no tienen buenos hábitos de consumo porque no ingieren la cantidad de agua recomendada durante el día, en ocasiones omiten algunas comidas como el desayuno, almuerzo o cena durante los fines de semanas y en otro momento no se alimentan en el horario correcto debido al itinerario de refrigerio que tienen en el colegio.

En Hábitos alimenticios según la dimensión tipos de alimentos que consumen el 90% era adecuado y el 10% inadecuado. Semejante al estudio de Gavilán¹⁶ donde el 57,3% indicaba hábitos adecuados y 42,7%

inadecuados. Otro estudio similar Navarro¹⁸, presentó que el tipo de alimentación de los adolescentes era 54,6% regular y 14,3% malo. Resultado distinto al de Mendívil y Palomino¹⁴ en donde el 84% presentó un nivel inadecuado y el 16% adecuado.

Los resultados indican que los estudiantes tienen tipos de alimentos adecuados, ingieren verduras, frutas y legumbres de manera regular ya sea en casa o en el recreo donde llevan su refrigerio como su almuerzo elaborado en casa o una fruta, aunque consuman comida chatarra en algunos casos este tipo de alimentos se encuentran los quioscos del colegio donde venden salchipapa, pan con hamburguesa y distintos tipos de bebida como refresco endulzante o gaseosas.

En Actividad Física un 61% tuvieron actividad física suficiente y el 39% actividad insuficiente. Resultados similares fue hallados por Mendívil y Palomino¹⁴ donde encontró el 64,23% fue de nivel moderado. Mientras que Núñez¹² presentó que el 59,7% de adolescentes presentó hábitos de actividad física inadecuados. Similar al estudio realizado por Navarro, et al¹⁸. donde encontraron que el 74,3% tenía actividad física mala. Similar al estudio de Pilay y Zambrano⁶ donde los resultados indicaron que el 54,5% no realizaba actividad física y un 19% solo hacían actividad física 2 – 3 veces por semana.

Según los resultados los adolescentes tienen actividad física insuficiente ya sea por los trabajos que tienen en clase, las clases extracurriculares de recuperación que llevan algunos estudiantes o la poca actividad recreativa como danza que tiene el colegio. Además del uso de celular o laptop de manera diaria en su hogar indican que tienen un estilo de vida sedentario

En Actividad Física según la dimensión actividad en el hogar un 76% presentó actividad suficiente y 24% actividad insuficiente. Similar al estudio de Gavilán¹⁶ donde el 56,3% fue suficiente y un 43,7% insuficiente. Similar a un estudio realizado por Mendívil y Palomino¹⁴ el 44% tiene actividad moderado y un 42% actividad bajo. Resultados distintos presentados por Zamora, et al⁹ en su estudio indican que un 74,3% de los varones tienen

actividad física por debajo de los establecido y un 83,2% de mujeres tienen actividad sedentaria.

Los resultados obtenidos indican que los adolescentes no hacen actividad física suficiente en casa, solo hacen actividades mínimas como ordenar sus cosas o usan aparatos tecnológicos para hacer sus tareas del colegio y jugar videojuegos o ver videos para distraerse.

En Actividad Física según la dimensión Actividades en el colegio 53% tuvieron actividad suficiente y un 47% fue insuficiente. Similar al estudio de Mendivil y Palomino¹⁴ presentaron que los adolescentes tenían 75% moderado y un 21% bajo. Por otro lado, Navarro, et al¹⁸ indicaron en su estudio que el 42,1% tiene nivel de actividad física malo y un 26,3% un nivel regular. Similar a este estudio Gavilán S¹⁶ indicó que 37,9% era suficiente y un 62,1% insuficiente.

Según los resultados la actividad física que tienen los adolescentes en el colegio es regular solo tienen el curso de educación física una vez por semana, las clases de natación solo es en un bimestre y no tienen talleres recreativos como danza implementados dentro del horario de estudio.

En Actividad Física según la dimensión Actividades recreativas o deportivas se encontró que el 41% tiene actividad física suficiente y un 59% tuvieron actividad insuficiente. Resultado similar en el estudio de Gavilán¹⁶ los adolescentes el 33,1% fue suficiente y un 66,9% insuficiente. Por otro lado, Mendivil y Palomino¹⁴ en su estudio señalaron que 53% tuvieron actividad física moderado y un 37% bajo.

Según los resultados encontrados, es preocupante que los adolescentes no realicen actividades recreativas individuales o grupales fuera del colegio como practicar algún deporte como fútbol o básquet, o realizar alguna actividad como baile, estas actividades aportan equilibrio, destrezas y mejoran su condición física disminuyendo enfermedades no transmisibles como diabetes en su vida adulta.

Los hallazgos encontrados muestran que los adolescentes no están realizando un buen autocuidado con respecto a su alimentación y las actividades físicas en el día, así mismo su elección de alimentos ingeridos en el colegio y en su hogar es aprendido por su ambiente y las personas con las que convive esto quiere decir que ellos se adaptan a su entorno. Ambas teorías realizadas por enfermería son relevantes en este estudio debido a los cambios que atraviesan en esta etapa es importante que se adapten y sepan cuidar su cuerpo empleando hábitos y estilos de vida saludable para que tengan un buen crecimiento y desarrollo.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

En hábitos alimenticios de los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario de Chorrillos es adecuado.

En las dimensiones lugares de consumo de alimentos y tipos de alimentos de los adolescentes de 3° año es adecuado.

En la dimensión hábitos de consumo de los adolescentes de 3° año es inadecuado.

En Actividad física de los adolescentes de 3° año en una institución educativa de nivel secundario de Chorrillos es suficiente

En las dimensiones actividad en el hogar y actividad en el colegio de los adolescentes de 3° año es suficiente.

En la dimensión actividades recreativas de los adolescentes de 3° año es insuficiente.

V.b. Recomendaciones

- Al personal de salud que establezcan programas de educación sobre hábitos de consumo de alimentos para que los adolescentes refuercen sus conocimientos sobre la alimentación saludable. Además de implementar programas de actividades recreativas o deportivas que estimulen a los estudiantes a estar más activos para prevenir enfermedades no transmisibles a futuro.
- Al colegio que implemente plan de trabajo y charlas realizadas por enfermería para mejorar los hábitos alimenticios e incorpore una nutricionista que brinde conocimientos específicos sobre los alimentos y realice un seguimiento a los adolescentes que tengan problemas nutricionales como su peso. Coordinar con los kioscos que tipos de alimentos saludables pueden ofrecer a los estudiantes durante el refrigerio.
- Los adolescentes que establezcan un horario de ingesta de alimentos que sea adecuado y saludable, brindar información sobre la importancia de una buena alimentación para su crecimiento; así mismo fomentar que participen de talleres recreativos o actividades en un lugar cómodo para ellos con el apoyo del colegio y del personal de enfermería y/o tutor encargado.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. OMS, Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2023 [Actualizada año 2023; acceso 17 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
2. Cuervo C, Cachón J, González C, Zagalaz M. Hábitos alimentarios y practica de actividad física en una muestra de adolescentes de una ciudad del norte de España. *Journal of Sport and Health Research* [Internet]. 2017 [Citado 6 May 2020];9(1): 75-84. Disponible en: http://www.journalshr.com/papers/Vol%209_N%201/V09_1_7.pdf
3. OMS, Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2023 [Actualizada año 2023, acceso 14 de setiembre de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2
4. Alfaro M, Vázquez M, Fierro A, Rodríguez L, Muñoz Ma Fé, Herrero B. Hábitos alimenticios y ejercicio físico en los adolescentes. *Rev. Pediatría Aten Primaria* [Internet]. 2016 [citado 6 Jun 2020]; 18(71): 221-229. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322016000300003&script=sci_arttext&lng=pt
5. OMS, Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [Fecha de acceso 5 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
6. Pilay L, Zambrano R. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. *Higia*

- de la salud. [Internet]. 2021 [citado 7 Jun 2023]; 1(4):1-15. Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499/911>
7. OMS, Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [Fecha de acceso 13 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/
 8. ONU, Organización de Naciones Unidas [Internet]. Nueva York: ONU; 2019 [Fecha de acceso 14 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
 9. Zamora H, Santana J, Miranda M. Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario. Archivo Médico Camagüey [Internet]. 2022. [Citado 8 Jun 2023]; 26(1): 1-16. Disponible en: <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/8838/4221>
 10. García J. Análisis de la calidad de la dieta y frecuencia de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años. Revista Digital de Educación Física [Internet]. 2019 [Citado 1 Ene 2022]; 10(10): 48-67. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7133737>
 11. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires [Internet]. Cifras de los adolescentes en el mundo, Argentina; 2021 [acceso el 9 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.ioma.gba.gob.ar/index.php/servicios-y-prestaciones/programas/programa-adolescente/info-para-padres/cifras-de-los-adolescentes-en-el-mundo/>
 12. Núñez J. Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica [Internet]. 2023 [acceso 7 setiembre del 2023]; 7(3): 1425-1439. En:

<http://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/519/20>

96

13. INEI, Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Lima: INEI; 2021 [acceso 15 de noviembre 2021] Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1803/libro.pdf
14. Mendívil L, Palomino M. Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa “8186 María Jesús” Comas, 2022 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022
15. Gobierno del Perú [Internet], Solo uno de tres peruanos realiza actividad física, Lima; 2019 [Fecha de acceso 15 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica>
16. Gavilán S. Actividad Física y Hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Nuestra Señora de Las Mercedes de Ica, junio 2019 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2020
17. Sánchez M. Actividad Física, consumo de frutas y verduras en adolescentes de la unidad educativa veinticuatro de julio del Cantón Santa Elena, 2021 [Tesis de licenciatura]. Ibarra: Universidad Técnica del Norte; 2022
18. Navarro D, Guevara M, Cárdenas V, et al. Autorregulación del peso, actividad física y hábitos de alimentación en adolescentes mexicanos de preparatoria. Revista Nure Investigación [Internet]. 2022 [Citado 9 Set 2023]; 19(1): 1-11. Disponible en:

<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/283/1020>

19. Zuno A, Cano J. Alimentación y nutrición. Editorial CEP.S.L. Enfermero/a. Servicio de Salud de Castilla y León [Internet] Madrid: 2016. Capítulo 46 pp: 665-727, [Citado 16 May 2020]. Disponible desde:

https://books.google.com.pe/books?id=NR4_DwAAQBAJ&pg=PA666&dq=definicion+de+autores+habitos+alimenticios&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwimn9LKvrrpAhVKGbkGHWKOD3oQ6AEIUUDAF#v=onepage&q=definicion%20de%20autores%20habitos%20alimenticios&f=false

20. Fundación Española de la Nutrición [Internet]. Hábitos alimentarios, Madrid; 2014 [Fecha de acceso 27 de mayo de 2020]. En: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

21. Asociación Española de Pediatría. Alimentación del adolescente [Internet]; 2007. [Citado 30 May 2020]; 1(38): 467-480. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf

22. OMS, Organización Mundial de la salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2019 [Fecha el 30 de mayo de 2020]. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

23. Madruga D, Pedrón C. Alimentación del adolescente. Asociación Española de Pediatría [Internet]. 2010 [Citado 12 Ene 2022]; 1(10): 303-310. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf

24. OMS, Organización Mundial de la salud [Internet]. Estados Unidos: OMS; 2021 [Fecha el 9 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
25. IMSS, Instituto mexicano del seguro social [Internet]. México: IMSS; 2019. [Fecha de acceso el 28 de diciembre del 2021]. Disponible en: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf
26. Rufino P, Muñoz P, Gómez E. Frecuencia de consumo de alimentos en los adolescentes escolarizados de Cantabria. [Internet]. España. 2013 [Citado 29 Dic 2021]; 13(6): 449-455. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911201314056>
27. Zudaire M. Alimentación en adolescentes: hábitos insanos y problemas digestivos. [Internet]. España. 2010. [Citado 29 Dic 2021]. Disponible en: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/infancia_y_adolescencia/2010/06/17/193790.php
28. OMS, Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2019 [Fecha de acceso 27 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
29. Prieto M. Actividad física y salud. Revista CSIF. 2011 [Citado 4 Jun 2020]; 42(1): 1-18. Disponible en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_40/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

30. OMS, Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2019 [Fecha de acceso 30 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
31. Junta de Andalucía. Actividad física en familia. [Internet]. España. 2013 [acceso el 29 de diciembre del 2021]. Disponible en: https://www.lareddelasandia.org/pluginfile.php/1189/mod_resource/content/3/Folleto%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20familia.pdf
32. Fundación Española de Pediatría. Actividad física, deporte, ejercicio y salud en niños y adolescentes. 1era Edición. España: Editorial Everest; 2011
33. Junta de Castilla y León. Actividad física escolar. [Internet]. España. 2015. [acceso el 29 de diciembre del 2021]. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/saludinfantil/salud-escuela/actividad-fisica-escolar>
34. Güemes M, Ceñal M, Hidalgo M. Pubertad y adolescencia. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia [Internet]. 2017 [Citado 5 Jun 2020]; 5(1): 7-22. Disponible en: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/56205989/07-22_Pubertad_y_adolescencia.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D
35. OPS, Organización Panamericana de Salud [Internet]. Panamá: OPS; 2020 [acceso 31 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>

36. Garcés M, Miguel M. Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. Revista de estudios de Juventud [Internet]. 2016 [Citado 1 En 2022]; 16(112): 107-116. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
37. Díaz L, Durán M, Gallego P, Gómez E, et al. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Aquichan [Internet]. 2002 [Citado 17 Jun 2020]; 2(1): 19-23. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004
38. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017 [Citado 17 Jun 2020]; 19(3): 89-100. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v19n3/GME09317.pdf>
39. Hernández R, Fernández C, et al. Metodología de la investigación. 6ta ed. España: McGraw-Hill;2014

BIBLIOGRAFÍA

1. Fundación Española de Pediatría. Actividad física, deporte, ejercicio y salud en niños y adolescentes. 1era Edición. España: Editorial Everest; 2011
2. Hernández R, Fernández C, et al. Metodología de la investigación. 6ta ed. España: McGraw-Hill;2014

ANEXOS

ANEXO 01: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
HÁBITOS ALIMENTICIOS	Selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta a sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales ²⁷ .	Actividades donde se selecciona la cantidad, la manera de preparar los alimentos que brindan energía y otros beneficios a la salud, para tener un correcto mantenimiento de vida.	Lugares de consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • En el Hogar • En el Colegio • En la Calle 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Adecuado: 19-36 ○ Inadecuado: 0-18
			Hábitos de consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Horario de consumo • Cumplimiento de consumo de alimentos 	
			Tipos de alimentos que consume	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías • Nutrientes. 	

ACTIVIDAD FÍSICA	Es todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc ²⁴ .	Actividades que Tiene como característica el movimiento corporal con el cual se consume la energía que tiene el cuerpo.	Actividad en el hogar	<ul style="list-style-type: none"> • Limpia su casa a diario • Ayuda en el hogar • Realiza actividades en casa (mover muebles, acomodar cosas) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Suficiente: 11-20 ○ Insuficiente: 0-10
			Actividad en el colegio	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar deporte de manera individual • Practicar deporte de manera grupal. • Actividades artísticas (baile, actuación, etc.) 	
			Actividades recreativas o deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades grupales fuera del colegio. • Actividades como caminatas, paseos, etc. • Actividades artísticas grupales fuera del colegio (baile, danza) 	

ANEXO 2

DISEÑO MUESTRAL

La muestra será seleccionada mediante muestreo probabilístico aleatorio simple de acuerdo a la siguiente formula.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P \cdot Q}{d^2(N-1) + Z^2 (P \cdot Q)}$$

$$n = \frac{240 \times (1.96)^2 \times (0.5) (0.5)}{(0.05)^2 \times 239 + (1.96)^2 (0.5 \times 0.5)}$$

$$n = \frac{240 \times 3.84 \times 0.25}{0.0025 \times 239 + 3.84 \times 0.25}$$

$$n = \frac{230.4}{1.5575}$$

$$n = 147.92$$

$$n = 148$$

La muestra será conformada por 148 adolescentes de 3° año de una Institución de nivel secundario, Chorrillos.



ANEXO 3

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS HáBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Buenos días estimado estudiante, me presento soy Alexandra Alcántara Segovia egresada de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Escuela Profesional de Enfermería, estoy realizando un estudio con el objetivo de Determinar los **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NIVEL SECUNDARIO – CHORRILLOS, 2023**. Por este motivo solicito de su participación para responder con sinceridad las preguntas establecidas a continuación.

Los resultados de la investigación se utilizarán con fines de estudio, serán anónimos y confidencial, esperando su respuesta con veracidad se agradece de manera anticipada su participación.

DATOS GENERALES

1.- Edad.

- a) De 14 años
- b) De 15 años
- c) De 16 años

2.- Sexo

- a) Masculino
- b) Femenino

3.- Ocupación

- a) Estudia
- b) Estudia y trabaja

4.- N° de hermanos

- a) No tiene
- b) 1
- c) 2

d) De 3 a más

INSTRUMENTO PROPIAMENTE DICHO

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Lugares de consumo de alimentos

1. Ud. consume alimentos o comidas en el hogar

- a) Si
- b) No
- c) A veces

2. Ud. consume alimentos en el colegio

- a) Si
- b) No
- c) A veces

3. Ud. consume alimentos en la calle

- a) Si
- b) No
- c) A veces

Hábitos de consumo de alimentos

4.- Ud. tiene horarios para comer su desayuno, almuerzo y cena

- a) Si
- b) No
- c) A veces

5.- Ud. consume alimentos 5 veces al día

- a) Si
- b) No
- c) A veces

6.- Ud. consume todas sus comidas del día

- a) Si
- b) No
- c) A veces

7.- Ud. los fines de semana obvia comer en el desayuno o cena

- a) Si
- b) No
- c) A veces

8.- Ud. consume snacks o piqueo durante las comidas

- a) Si
- b) No
- c) A veces

9.- Ud. consume de 3 a 5 vasos de agua al día

- a) Si
- b) No
- c) A veces

10.- Ud. consume de 6 a 8 vasos de agua al día

- a) Si
- b) No
- c) A veces

11.- Usted consume de 9 a 15 vasos de agua al día

- a) Si
- b) No
- c) A veces

Tipos de alimentos que consume

12.- Ud. consume carnes rojas, de pescado o de aves con frecuencia

- a) Si
- b) No
- c) A veces

13.- Ud. consume verduras y legumbres con frecuencia

- a) Si
- b) No
- c) A veces

14.- Ud. consume frutas con frecuencia

- a) Si
- b) No
- c) A veces

15. Ud. consume alimentos como arroz, pan o fideos con frecuencia

- a) Si
- b) No
- c) A veces

16.Ud. consume broaster, salchipapas, hamburguesas o pizzas con frecuencia.

- a) Si
- b) No
- c) A veces

17.- Ud. consume gaseosas en lugar de agua

- a) Si
- b) No
- c) A veces

18. Ud. consume snacks (papitas fritas, galletas o golosinas en general)

- a) Si
- b) No
- c) A veces

ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad en el hogar

1.- Usted limpia su casa a diario (barre o trapea)

- a) Si
- b) No
- c) A veces

2.- Usted ayuda en el hogar (lavando la ropa, lustrando el piso)

- a) Si
- b) No
- c) A veces

3.- Usted realiza actividades en su casa como (mover muebles o acomodar cosas)

- a) Si
- b) No
- c) A veces

Actividades en el colegio

Durante sus horas en el colegio...

4.- Ud. practica algún deporte de forma individual

- a) Si
- b) No
- c) A veces

5.- Ud. practica deportes de forma grupal

- a) Si
- b) No
- c) A veces

6. Ud. realiza actividades artísticas como baile, actuación, etc.

- a) Si
- b) No
- c) A veces

Actividades recreativas o deportivas

7.- Ud. realiza actividades deportivas grupales fuera del colegio

- a) Si
- b) No
- c) A veces

8.- Ud. realiza actividades deportivas individuales fuera del colegio

- a) Si
- b) No

c) A veces

9. Ud. realiza actividades grupales como caminatas, paseos o acampar.

a) Si

b) No

c) A veces

10. Ud. realiza actividades artísticas como bailes grupales, danzas o actuación fuera del colegio

a) Si

b) No

c) A veces

ANEXO 4

VALIDEZ DE INSTRUMENTO

ITEMS	EXPERTO N°1	EXPERTO N°2	EXPERTO N°3	EXPERTO N°4	EXPERTO N°5	P
1	1	1	1	1	1	0,0313
2	1	1	1	1	1	0,0313
3	1	1	1	1	1	0,0313
4	1	1	1	1	1	0,0313
5	1	1	1	1	1	0,0313
6	1	1	1	1	1	0,0313
7	1	1	1	1	0	0,1563
8	1	1	1	1	1	0,0313
9	1	1	1	1	1	0,0313
10	1	1	1	1	1	0,0313
					ΣP	0.438

Se ha considerado:

0 = Si la respuesta es negativa

1 = Si la respuesta es positiva

N = Número de jueces de expertos

$$P = \frac{\Sigma P}{N^{\circ} \text{ de ítems}}$$

$$P = \frac{0.438}{10}$$

$$P = 0.0438$$

Si $P \leq 0.05$, el grado de concordancia es significativo y el instrumento es válido. Por lo tanto, al obtener 0.0438 el instrumento planteado es válido.

ANEXO 5

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para determinar la confiabilidad del cuestionario de la investigación, se utilizó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Dónde:

Es la varianza del ítem i.

Es la varianza de la suma de todos los ítems y

K es el número de preguntas o ítems.

Se obtuvo los siguientes resultados Estadísticos de confiabilidad:

VARIABLE	NÚMERO DE ÍTEMS	ALFA DE CRONBACH	CONFIABILIDAD
Variable 1: Hábitos Alimenticios	18	0.73	Muy confiable
Variable 2: Actividad Física	10	0.7	Muy confiable

Para que el instrumento sea confiable α debe ser ≤ 0.5 y mientras más se acerque a 1 será más confiable, con los datos obtenidos se puede decir que el instrumento es muy confiable.

ANEXO 6

ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO TABLAS DE CÓDIGOS

DATOS GENERALES

DATOS GENERALES	CATEGORIAS	CÓDIGO
EDAD	De 14 años	1
	De 15 años	2
	De 16 años	3
GÉNERO	Masculino	1
	Femenino	2
OCUPACIÓN	Estudia	1
	Estudia y trabaja	2
N° DE HERMANOS	No tengo	1
	1	2
	2	3
	3 a más	4

**ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Lugares de consumo	
adecuado	4-6
inadecuado	0-3

Hábitos de consumo de alimentos	
adecuado	10-18
inadecuado	0-9

Tipos de alimentos que consume	
adecuado	7-12
inadecuado	0-6

Resultados Generales	
adecuado	19-36
inadecuado	0-18

ACTIVIDAD FÍSICA

Dimensión actividad en el hogar	
suficiente	4-6
insuficiente	0-3

Dimensión actividad en el colegio	
suficiente	4-6
insuficiente	0-3

Dimensión actividades recreativas o deportivas	
suficiente	5-8
insuficiente	0-4

RESULTADOS GENERALES	
suficiente	11-20
insuficiente	0-10

ANEXO 7

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Padre o madre de familia: me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NIVEL SECUNDARIO - CHORRILLOS, 2023”**. Antes de que Usted acepte la participación de su menor hijo en el estudio debe tener conocimiento sobre lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente Usted pueda aceptar la participación de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de investigación es Determinar los hábitos alimenticios y actividad física de los adolescentes.

Riesgos:

El estudio de investigación trabajará cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a la Señorita Alexandra Alcántara Segovia. Telf.: 949378226 Correo: alexandra.alcantara@upsjb.edu.pe

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) o a su correo institucional: antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

Confidencialidad:

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo _____, manifiesto que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para que mi menor hijo pueda participar en el estudio.

Nombre y Apellidos del padre

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Comité de Ética Institucional de Investigación:

Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al **correo ciei@upsjb.edu.pe**

ANEXO 8

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NIVEL SECUNDARIO - CHORRILLOS, 2023”**. Antes de que aceptes la participación en el estudio debes tener conocimiento sobre lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente puedas aceptar tu participación de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de investigación es Determinar los hábitos alimenticios y actividad física de los adolescentes.

Riesgos:

El estudio de investigación trabajará cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a la Señorita Alexandra Alcántara Segovia. Telf.: 949378226 Correo: alexandra.alcantara@upsjb.edu.pe

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) o a su correo institucional: antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

Confidencialidad

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar código de identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, lo cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo _____, estudiante de la Institución educativa, manifiesto que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Comité de Ética Institucional de Investigación:

Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al correo ciei@upsjb.edu.pe

ANEXO 9

Carta de autorización

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

Chorrillos, 5 de Octubre de 2023

Para informar que la señorita Alexandra Alcántara Segovia presentó la solicitud para realizar su proyecto de tesis "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DEL 3° AÑO EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NIVEL SECUNDARIO CHORRILLOS, 2023" el día 23 de agosto del presente año en mesa de partes de la Institución Educativa Gral. Emilio Soyer Cabero, obteniendo el permiso el día 1 de setiembre del 2023, después de coordinar con la docente encargada de 3 año realizó la aplicación de sus encuestas los días 6 y 7 de setiembre dentro del horario de estudio.



María Teresa Sifuentes Yataco
DNI: 10803703
**Coordinadora Pedagógica de Ciencia
y Tecnología**

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: Asmat Goicochea, Lilia Elvira
- 1.2 Cargo e institución donde labora:
- 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
- 1.4 Nombre del instrumento: Hábitos Alimenticios y Actividad Física
- 1.5 Autora del instrumento: Sonia Rosana Gavilán Huaccho

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					/
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				/	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre hábitos alimenticios y actividad física.					/
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					/
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					/
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).				/	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					/
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					/
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptivo					/


III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Acceptable

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

95.5%

Lugar y Fecha: Lima, 22 Enero de 2024



Firma del Experto

D.N.I Nº 07309340

Teléfono 959460652

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: *Jeremi Acuña Vila*
 1.2 Cargo e institución donde labora: *Médico Cirujano del Centro Médico San Francisco*
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
 1.4 Nombre del instrumento: *Habitos alimenticios y Actividad física*
 1.5 Autor (a) del instrumento: *Alexandra Alcantara Segovia*

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					X
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					X
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre (variables).					X
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					X
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					X
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación(tipo de investigación)					X

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

..... *Aplicable* (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

95 %

Lugar y Fecha: Lima, 22 de enero del 2024


 Firma del Experto
 D.N.I. N° 75424415
 Teléfono 945 419 317

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: *Gonzales Garcia, Dagnne Nicole*
 1.2 Cargo e institución donde labora: C.S. Túpac Amaru de Villa
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
 1.4 Nombre del instrumento: Hábitos Alimenticios y Actividad Física
 1.5 Autora del instrumento: Sonia Rosana Gavilán Huaccho

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				X	
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				X	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre hábitos alimenticios y actividad física.				X	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.				X	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				X	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptivo				X	

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

80%

Lugar y Fecha: Lima, 2 Enero de 2024

MINISTERIO DE SALUD
 DIR. LIMA SUR
 CS TUPAC AMARU DE VILLA

Dagnne Nicole
 Dagnne Nicole Gonzales Garcia
 Dietista / Estadística

Firma del Experto

D.N.I N° 73632431

Teléfono 973722253

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: Aguilar Ventocilla, Lizeth
- 1.2 Cargo e institución donde labora: C.S. Túpac Amaru de Villa
- 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
- 1.4 Nombre del instrumento: Hábitos Alimenticios y Actividad Física
- 1.5 Autora del instrumento: Sonia Rosana Gavilán Huaccho

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				X	
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				X	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre hábitos alimenticios y actividad física.				X	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.				X	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				X	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptivo				X	

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

80 %

Lugar y Fecha: Lima, 22 Enero de 2024



Firma del Experto

D.N.I Nº *43172405*

Teléfono *964692277*

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: *Requejo Condori José Alexander*
 1.2 Cargo e institución donde labora: *C.S.T.A.V. de la universidad*
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
 1.4 Nombre del instrumento: Hábitos Alimenticios y Actividad Física
 1.5 Autora del instrumento: Sonia Rosana Gavilán Huaccho

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				<i>2</i>	<i>1</i>
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				<i>2</i>	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre hábitos alimenticios y actividad física.				<i>2</i>	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.				<i>2</i>	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				<i>2</i>	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).				<i>2</i>	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				<i>2</i>	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				<i>2</i>	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptivo				<i>2</i>	

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

80%

Lugar y Fecha: Lima, 2 Enero de 2024

MINISTERIO DE SALUD
 DIRIS LIMA SUR
 C.S. TUPAC AMARU DE VILLA

[Firma]
 José Alexander Requejo Condori
 Enfermero
 C.E.P. 95089

Firma del Experto

D.N.I. N° *47907976*

Teléfono *991291546*

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.