

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



**ALIMENTACIÓN Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS
ADOLESCENTES DEL COLEGIO
NEWTON, ABRIL 2024**

**TESIS
PRESENTADA POR BACHILLER
RAMOS MUCHAYPIÑA ALEXANDRA GLADYS**

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

**LIMA – PERÚ
2025**

Asesora: MAG. MANDAMIENTO GARCIA ANGELA YANIRET

ORCID: 0000-0001-6470-8954

Tesista: BACH. RAMOS MUCHAYPIÑA ALEXANDRA GLADYS

ORCID: 0009-0002-8709-5809

Línea de investigación: Salud pública.

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por guiarme y proporcionarme la resistencia para terminar cada esfuerzo con firmeza.

A la universidad Privada San Juan Bautista

Por desarrollar las aptitudes profesionales necesarias y moldearme hasta convertirme en una persona maravillosa, con un fuerte deseo de contribuir a la sociedad.

A la Institución Educativa Newton

Por concederme la posibilidad de trabajar en mi tesis y por proporcionarme todas las herramientas necesarias.

A mi asesora

Por su tiempo y su apoyo incondicional durante este viaje difícil pero llevadero.

DEDICATORIA

Mi madre, que desempeñó un papel crucial en la configuración de mi desarrollo como profesional, es la persona a la que dedico esta tesis

RESUMEN

Introducción: en la actual transición nutricional humana, los patrones alimentarios y los niveles de actividad física de los adolescentes son determinantes significativos. **Objetivo:** determinar el nivel de la alimentación y el estado nutricional de los adolescentes de 1ro y 2do año de secundaria del Colegio Newton, abril 2024. **Metodología:** de tipo descriptivo. El tipo de investigación es aplicada, la población estuvo conformada 60 alumnos siendo de tipo muestreo censal, la técnica fue una encuesta y el instrumento un cuestionario. **Resultados:** la población tuvo la edad de 14 años 39% en su mayoría, son de sexo femenino 52%, y están cursando en el 2do grado de secundaria 60%, tienen un nivel de alimentación y estado nutricional inadecuado 70%, según su consumo de alimentos tienen un nivel inadecuado según el consumo de alimentos reguladores 78.3%, energéticos 93.3% y constructores 90% y según su índice de masa corporal tienen un grado normal 48%, sobrepeso 35%, obesidad 12% y delgadez 7%.

PALABRAS CLAVE: alimentación – estado nutricional – adolescentes.

ABSTRACT

Introduction: In the current human nutritional transition, adolescents' dietary patterns and physical activity levels are significant determinants.

Objective: To determine the dietary level and nutritional status of adolescents in their first and second years of secondary school at Newton School, April 2024. **Methodology:** Descriptive. The research type is applied; the population consisted of 60 students, using census sampling; the technique was a survey, and the instrument was a questionnaire.

Results: The population was 14 years old, 39% mostly, 52% were female, and 60% were in the 2nd grade of secondary school, 70% had an inadequate level of nutrition and nutritional status, according to their food consumption they had an inadequate level according to the consumption of regulatory foods 78.3%, energetic 93.3% and constructive 90% and according to their body mass index they had a normal level 48%, overweight 35%, obesity 12% and thinness 7%.

KEY WORDS: feeding – nutritional status – adolescents

INTRODUCCIÓN

Los principales factores que influyen en las modificaciones de la transición nutricional de los adolescentes son sus hábitos alimentarios y el grado de ejercicio físico. Desde el punto de vista del desarrollo físico, psicológico o cognitivo, la adolescencia es una época de cambios continuos.

La obesidad va en aumento en estos momentos, y suele empezar en la infancia. Durante esta edad, los adolescentes desarrollan comportamientos poco saludables, como comer comida rápida, comida basura, dulces, refrescos lo que repercute en su estado de nutrición.

El estudio tiene como objetivo general determinar la alimentación y estado nutricional de los adolescentes de 1^{ro} y 2^{do} año de secundaria del Colegio Newton, abril 2024 con la finalidad de saber cuál es el estado nutricional y el tipo de alimentación en los adolescentes porque en la mayoría de los casos los investigadores precisan que este grupo poblacional de adolescentes entre 12 y 14 años son afectados en su estado de salud debido a su mala alimentación en esta etapa de vida.

El estudio está organizado por El capítulo I trata el problema; el capítulo II analiza el marco teórico; el capítulo III trata la metodología de la investigación; el capítulo IV analiza los resultados; el capítulo V ofrece la discusión, las recomendaciones y conclusiones culminando con las referencias bibliográficas y bibliografía.

ÍNDICE

	N° Pág.
CARÁTULA	i
ASESORA Y TESISISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xv

	N° Pág.
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1. GENERAL	3
1.2.2. ESPECÍFICOS	3
1.3. JUSTIFICACIÓN	3
1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	4
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.6. OBJETIVOS	4
1.6.1. GENERAL	4
1.6.2. ESPECÍFICOS	4
1.7. PROPÓSITO	5

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	6
2.2. BASE TEÓRICA	9
2.3. MARCO CONCEPTUAL	10
2.4. HIPÓTESIS	14
2.5. VARIABLES	14
2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	14
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	16
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO	16
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	16
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	16
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	16
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	17
3.4. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	18
3.5. ASPECTOS ÉTICOS	18
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	19
4.1. RESULTADOS	19
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	23
5.1. DISCUSIÓN	23
5.2. CONCLUSIONES	26
5.3. RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
BIBLIOGRAFÍA	32
ANEXOS	33

INFORME ANTIPLAGIO

Informe Final de Tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	6%
2	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	redi.ufasta.edu.ar Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
7	pdffox.com Fuente de Internet	1%
8	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.uancv.edu.pe	



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

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 10/07/2025

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

Alexandra Gladys Ramos Muchaypiña / Mg. Angela Yaniret Mandamiento García

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: **ALIMENTACIÓN Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO NEWTON, ABRIL 2024**

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 18 %

Conformidad Autor:

Conformidad Asesor:

Nombre: Alexandra Gladys Ramos Muchaypiña

Nombre: Angela Yaniret Mandamiento García

Huella:



GYT-FR-64

V.1

14/02/2020

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Datos generales de los adolescentes de colegio privado Newton, abril 2024.	19
Tabla 2 Índice de masa corporal de los adolescentes de 1 ^{ro} y 2 ^{do} año de secundaria del colegio Newton, abril 2024.	22

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Nivel de alimentación y estado nutricional de los adolescentes de 1 ^{er} y 2 ^{do} año de secundaria del colegio Newton, abril 2024.	20
Gráfico 2 Nivel de alimentación y estado nutricional según dimensiones de los adolescentes de 1 ^{ro} y 2 ^{do} año de secundaria del colegio Newton, abril 2024.	21

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de variables	34
ANEXO 2 Matriz de consistencia	39
ANEXO 3 Instrumento	44
ANEXO 4 Validez del instrumento	48
ANEXO 5 Confiabilidad del instrumento	49
ANEXO 6 Escala de valoración del instrumento	50
ANEXO 7 Consentimiento informado	52
ANEXO 8 Asentimiento informado	54

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un factor importante en el actual cambio nutricional de los seres humanos son los hábitos alimenticios y de ejercicio de los adolescentes. El estado nutricional es el estado fisiológico en el que un organismo se ha adaptado al consumo habitual de un individuo¹.

Se aconseja desarrollar una estrategia dietética global para reducir las elevadas tasas de sobrepeso y, en el caso de los niños, de obesidad pediátrica². Si se aplica eficazmente, esta técnica puede marcar un punto de inflexión en la pandemia de obesidad, ya que exige una serie de ajustes a todos los niveles, empezando por el individuo.

Niños uruguayos matriculados en escuelas públicas y privadas de entre 13 y 16 años fueron encuestados en 2016 por la Organización Panamericana de la Salud (OPS)³. Según los resultados, el 7% de los encuestados que eran obesos y el 26,6% de los que tenían sobrepeso afirmaron que no hacían nada con respecto a su peso.

De ellos, el 28,6% quiere perder peso, sobre todo los mayores de 16 años, y el 12% quiere engordar. Se examinaron los hábitos, y sólo el 25% dijo comer suficiente fruta y verdura, el 10% dijo comer comida chatarra más de tres veces durante la semana y el 71% dijo beber refrescos más de una vez al día³.

Un estudio realizado en Cuba reveló que las frutas y verduras son los alimentos que más consumen los adolescentes, pero también son los que menos consumen pescado, huevos, cereales, carnes blancas y lácteos, siendo los dulces y azúcares los alimentos más consumidos, lo que los convierte en un factor de riesgo⁴. El Ministerio de Salud de Chile informa que las investigaciones indican que los adolescentes, al igual

grupos, sólo consumen comida chatarra, lo que impacta negativamente en su desarrollo físico⁵.

En 2020, el estudio de Mondragón y Vílchez⁶ realizado en Ica reveló que el 62,5% de los participantes eran mujeres el 37,5%; y varones el 56,8% de los participantes tenían malos hábitos alimentarios, entre ellos el 63,2% de los niños de 10 años y el 52,0% de los de 11 años, así como el 54,5% de las mujeres y el 60,6% de los varones.

El 39,8% de la población tenía un estado nutricional normal, al igual que el 42,1% de los niños de 10 años, el 38,0% de los niños de 11 años y el 40% de los participantes del sexo femenino. La tasa de obesidad masculina era del 39,4%.

En Lima, la investigación 2021 de Huamán y Medina⁷ descubrió que el grupo femenino tenía una circunferencia abdominal inadecuada y un buen IMC. Sin embargo, el grupo tenía un estado nutricional normal y unos hábitos alimentarios perfectos.

La investigación es muy importante porque demuestra cómo los adolescentes de hoy en día reciben una alimentación deficiente, lo que contribuye a varios problemas de salud como el sobrepeso y la delgadez, entre otros.

Aunque el concesionario de la escuela también vende comida sana, las madres de los alumnos de Newton afirman que sus hijos sólo quieren dinero y ya no quieren llevar sus alimentos. Los profesores también nos cuentan que muchos adolescentes compran la popular comida "basura", que incluye refrescos, caramelos, hamburguesas y otros alimentos poco saludables que otros

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. GENERAL

¿Cómo es la alimentación y el estado nutricional en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024?

1.2.2. ESPECÍFICOS

- ¿Cómo es la alimentación según dimensión consumo de alimentos reguladores en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024?
- ¿Cómo es la alimentación según dimensión consumo de alimentos energéticos en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024?
- ¿Cómo es la alimentación según dimensión consumo de alimentos constructores en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024?
- ¿Cómo es el estado nutricional de los adolescentes de secundaria de acuerdo con su índice de masa corporal?

1.3. JUSTIFICACIÓN

Este estudio proporciona información vital y valiosa sobre los tipos de dieta y el estado nutricional de los adolescentes que participan en el primer y segundo año de secundaria en el colegio Newton - Ate 2024. Utilizando esta información, la enfermera puede crear estrategias educativas, participar en iniciativas de promoción y prevención de la salud relacionadas con la dieta y a mejorar la vida de los adolescentes que adoptan comportamientos saludables.

Fomenta teorías pertinentes en esta ocasión se menciona a la teoría de Nola Pender un modelo que alude al grupo de comportamientos y costumbres vinculados con la salud, o sea, a todo aquello que promueve el desarrollo y el bienestar de una persona lo cual es ventajoso para los adolescentes en general por que proporciona un esquema para analizar cómo los individuos realizan ciertas elecciones en relación con su propia salud.

Los adolescentes pueden utilizar estos resultados como base para comprender este asunto la falta de conciencia sobre los tipos de alimentos conduce a una nutrición insuficiente y a otros problemas de salud que tienen un impacto perjudicial en los adolescentes, como la obesidad, el sobrepeso y las deficiencias nutricionales.

1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

El colegio Newton, se encuentra ubicado en la Av. Metropolitana Mz. M Lote 4 Urbanización Tilda del distrito de Ate es un colegio privado mixto y cuenta con los niveles de inicial, primaria y secundaria considerando solo el turno mañana constituido por 500 alumnos, cuenta con una plana docente especializada para cada curso, 40 docentes y 14 secciones siendo realizada en el año 2024 durante los meses de abril hasta agosto.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La inexperiencia de la investigadora es una de las limitaciones, aunque se pretende solventar con estudios anteriores sobre el tema. Dado que la muestra sólo procederá de una institución educativa, no habrá oportunidad de generalizar los resultados, lo que nos lleva a otra limitación: el tamaño de la muestra.

1.6. OBJETIVOS

1.6.1. GENERAL

Determinar la alimentación y el estado nutricional en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024.

1.6.2. ESPECÍFICOS

- Identificar la alimentación según dimensión consumo de alimentos reguladores en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024.
- Identificar la alimentación según dimensión consumo de alimentos energéticos en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024.
- Identificar la alimentación según dimensión consumo de alimentos constructores en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024.

- Identificar el estado nutricional de los adolescentes de secundaria de acuerdo con el índice de masa corporal.

1.7. PROPÓSITO

Con el fin de ayudar a los adolescentes a tomar mejores decisiones dietéticas y prevenir problemas de salud, esta investigación pretende identificar los tipos de alimentos y el estado nutricional que consumen. Del mismo modo, los resultados servirán de base para futuras investigaciones sobre la promoción y prevención de la salud y la importancia de una dieta adecuada. enseñar a los adolescentes a comer de forma saludable como resultado.

Los directores de la escuela privada Newton también recibirán los resultados de la investigación, que se utilizarán para desarrollar programas de enseñanza que apoyen una alimentación sana y un estado nutricional saludable, así como para promover quioscos saludables.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Plaza⁸, en el año 2021 en el Ecuador realizó una investigación cualitativa y cuantitativa de corte transversal y de alcance descriptivo con el objetivo de determinar el estado nutricional de los adolescentes que acuden al subcentro de salud unidos somos más de la ciudad de esmeraldas en un periodo de enero a julio 2021, la muestra estuvo conformada por 200 estudiantes, la técnica fue la encuesta y la observación, como el instrumento una tabla de rangos de IMC, como resultados obtuvieron la prevalencia fue mayor en las mujeres, que tenían un 46% de sobrepeso y un 28% de obesidad, seguidas del género masculino, que tenían un 17% de sobrepeso y un 9% de peso normal. El estado nutricional y qué conocimientos poseen, el 84% de los jóvenes dijeron que lo saben, pero no lo aplican, y el 16% dijeron que no tienen ni idea.

Gonzales⁹, en el año 2021 en Argentina realizó un estudio descriptivo y observacional con el objetivo de determinar los patrones alimentarios, estado nutricional y grado de información sobre alimentación saludable de sus hijos que reconocen los padres de alumnos de 3º 4º y 5º grado que asisten a una escuela rural de napaleofu, la muestra fue de 30 estudiantes, la técnica fue la encuesta y como instrumento un cuestionario, como resultados obtuvieron que de los alumnos, el 50% tiene un estado nutricional que entra dentro de lo normal. Sólo el 23% de los niños tiene sobrepeso, mientras que el 20% puede tener un peso inferior y el 3% se consideró como obesidad. En cuanto a los patrones alimentarios, el 53% de los chicos realiza las cuatro comidas principales. El 90% de la muestra come entre las comidas principales, y las galletas y mezclas de repostería representan el 67% del total de alimentos consumidos.

Álvarez¹⁰, en el año 2023 realizó un estudio cuantitativo, analítico y correlacional con el objetivo de determinar la relación entre el estado

nutricional y los hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada de lima metropolitana, la muestra fue de 121 adolescentes, la técnica una encuesta y mediante los indicadores IMC/edad y como instrumento un cuestionario, según los resultados, el 96,7% de los participantes tenían una estatura media, el 3,3% eran bajos, el 82,6% tenían un IMC/edad normal, el 14,9% tenían sobrepeso y el 2,5% eran obesos. la mayoría de la población mostraba hábitos alimentarios poco satisfactorios.

Ramírez¹¹, durante el 2022 realizó un estudio cuantitativo y de metodología descriptiva con el objetivo de determinar los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes que asisten al centro de salud delicias de villa de chorrillos, utilizaron una encuesta para recopilar datos de 109 adolescentes que fueron la muestra, y los resultados revelaron que el 38,53% de los que tienen entre 16 y 17 años viven con sus padres, el 56,9% son hombres y el 68,8% son de la costa. los hábitos alimentarios adecuados, señalados por el 77,6% de la población, se caracterizan por una motivación positiva hacia la comida, la preferencia y el lugar de ingesta. el estado nutricional óptimo lo muestran los adolescentes con peso normal (67,89%), sobrepeso (22%) y obesidad (10,9%).

Martínez¹², en el 2021 realizó una investigación con enfoque cuantitativo con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la institución educativa n°048 "santa rosa de lima" la peña, la herramienta fue un cuestionario sobre hábitos alimentarios, la técnica fue una encuesta y el tamaño de la muestra fue de noventa estudiantes. Los resultados revelaron que, aunque el 76% de los adolescentes afirmaba que la comida les saciaba el hambre, el 100% de ellos tenía hábitos alimentarios poco saludables, y sólo el 81% hacía ejercicio mientras comía. En el 88% de los casos, los adolescentes comían alimentos procesados o azucarados, y el 91% de los encuestados comían alimentos ricos en grasas.

Catacora¹³, en el 2021 realizó un estudio relacional, observacional, prospectivo, de corte transversal con el objetivo de identificar el nivel de relación de los principales hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional en los adolescentes de la provincia altoandina de candarave. La muestra, recopilada mediante entrevista y cuestionario, estuvo compuesta por 159 estudiantes los resultados mostraron que el 2,52% de la población presentaba desnutrición, el 15,72% sobrepeso, el 14,47% obesidad y el 67,30% un estado nutricional normal. El 55,41% de la población realizaba actividad física regularmente 23,27% mientras que solo el 11,32% la realizaba de forma saludable. Tan solo el 10,69% de las personas tiene hábitos alimentarios saludables, en comparación con el 38,99% que tiene hábitos alimentarios poco saludables y el 25,79% que los tiene realmente poco saludables.

2.2. BASE TEÓRICA

TEORIA DE ENFERMERÍA DE NOLA PENDER

Desarrollar el propio potencial como ser humano y alcanzar el bienestar son los motores del comportamiento, según Nola Pender, enfermera y autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS). Su objetivo era crear un paradigma de enfermería que tuviera en cuenta el modo en que las personas eligen su propio tratamiento médico¹⁴.

El MPS pretende ilustrar la complejidad de las interacciones de las personas con su entorno cuando se esfuerzan por alcanzar su estado ideal de salud, haciendo hincapié en las relaciones entre los rasgos y experiencias individuales, los conocimientos, las creencias y los factores contextuales que influyen en el comportamiento¹⁴.

Este modelo, que se refiere al conjunto de conductas y hábitos relacionados con la salud, es decir, con todo aquello que favorece el crecimiento y el bienestar de un individuo, ofrece un marco para el estudio de cómo las personas toman determinadas decisiones en relación con su propia salud¹⁴.

Las enfermeras parecen utilizar este modelo como una valiosa herramienta para comprender y promover las actitudes, los motivos y los comportamientos de las personas, tal y como describe Nola Pender en su modelo, que utilizan para evaluar la aplicabilidad de las terapias y la investigación que las rodea. Su fundamento es sobre todo la idea de autoeficacia¹⁴.

La teoría es relevante para el estudio porque constituye a las intervenciones que se realizan con los adolescentes, ayudándoles a comprender sus actitudes y comportamientos para que puedan tomar decisiones más informadas. También proporciona actividades adaptadas a las necesidades de los adolescentes, animándolos a tomar decisiones dietéticas positivas y a alcanzar el bienestar general¹⁴.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

ADOLESCENCIA

El término "adolescencia" procede del latín "adolescens", que se interpreta como "joven", y "adolescere", que significa "crecer". La adolescencia es una etapa crítica de la vida en la que una persona se plantea cambiar su sentido del yo, su identidad y su responsabilidad social. En este momento, sus propios recursos sociales y psicológicos interactúan más intensamente con los objetivos del entorno¹⁵.

ETAPAS

Adolescencia temprana (entre 10 y los 13 años)

- Alrededor de los 10 y los 13 años es cuando ocurre; los niños suelen crecer más deprisa en esta época, y también se producen cambios físicos como el crecimiento del vello en las zonas genital y axilar. En las niñas, el agrandamiento de los testículos suele empezar uno o dos años antes que, en los niños, y el desarrollo de los senos suele comenzar en las mujeres¹⁵.

Adolescencia media (entre los 14 y 17 años)

- Además de los cambios a nivel de físico propios de la pubertad, la mayoría de los chicos experimentan un "estirón" y su voz se hace más grave durante la adolescencia media. Algunas personas tendrán acné y, en el caso del género femenino, siendo un cambio a nivel físico de forma completa y menstruarán con regularidad¹⁶.

Adolescencia tardía (18 a 21 años o más)

- En su gran mayoría los jóvenes en la adolescencia tardía suelen haber alcanzado su estatura adulta y terminado su desarrollo físico. También suelen controlar mejor sus impulsos y son capaces de sopesar con mayor precisión los riesgos y las recompensas¹⁶.

ALIMENTACIÓN

Consiste en extraer determinados elementos procesados o naturales del medio ambiente, los compuestos llamados nutrientes pueden aparecer en los alimentos de diversas formas. Las personas son libres de elegir los alimentos que consumen, en función de su disponibilidad o educación, y estas elecciones constituirán una parte de su ingesta diaria, que luego podrán dividir en función de sus pautas alimentarias preferidas. Los factores situacionales, psicológicos y económicos pueden influir en este proceso¹⁷.

TIPOS DE ALIMENTOS

REGULADORES: Son los más importantes para incrementar el bienestar de salud, ayuda a la prevención de enfermedades y absorbe los nutrientes que el cuerpo requiere¹⁷. Mayormente estos alimentos son de origen vegetal y se encuentra en las frutas, hortalizas y verduras, según estudios señalan que debemos consumir tres piezas de fruta al día o dos como mínimo¹⁷.

- **Semillas:** Chía, zapallo, maíz, garbanzos, etc.
- **Frutas:** Piña, uva, mandarinas, mango, limón, etc.
- **Verduras y hortalizas:** Pimentones, zanahorias, brócoli, cebolla, pepino, rábanos, etc.

VITAMINAS: Componentes que han sido solicitado para que el organismo funcione pero que están presentes en las comidas en cantidades modestas. Los trastornos pueden ser consecuencia de una dieta pobre en vitaminas. Existen dos tipos de vitaminas: las hidrosolubles (como la C y las vitaminas B1, B2, B3, B6 y B12) y las no hidrosolubles. Las vitaminas E, A, K1 y K210 pertenecen a la clase de las liposolubles, que son las que pueden disolverse en grasas y aceites¹⁷.

FIBRAS: Es un material vegetal muy resistente para descomponer por las enzimas digestivas de los humanos y contiene lignina y polisacáridos. La defecación y la conservación de la microbiota del colon son dos de las principales funciones de las fibras¹⁸.

ENERGÉTICOS: Cuando se realiza un esfuerzo físico importante, son ellos los que aportan dosis extra de vitalidad. Puesto que hay muchos alimentos diseñados específicamente para cada etapa de crecimiento y que aportarán al organismo los componentes que necesita, es fundamental proporcionar a los niños y adolescentes una instrucción nutricional adecuada¹⁸.

- **Carbohidratos:** Existen otros nombres para estas biomoléculas, pero los dos primeros son los más aceptados y utilizados. Se trata de hidratos de carbono, glúcidos, azúcares y sacáridos. Su función principal en el organismo es contribuir a la obtención rápida y eficaz de energía, especialmente para el cerebro y el sistema neurológico¹⁸.
- **Grasas:** Consumido en exceso, este nutriente es peligroso, aunque sea necesario tenerlo en la dieta. La absorción de las vitaminas A, D, E y K también se ve favorecida por las grasas. Para la coagulación de la sangre, la gestión de las inflamaciones y el desarrollo del cerebro, el organismo necesita grasas¹⁸.

CONSTRUCTORES: Alimentos que proceden tanto de plantas como de animales y que son esenciales para una dieta equilibrada y saludable. También se conocen como elementos estructurales o de construcción, como su nombre indica, son cruciales para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos y órganos corporales, incluidos el cerebro, los músculos y los tejidos epiteliales¹⁸.

- **Proteínas:** Están formadas por enlaces peptídicos, que unen los aminoácidos de estas moléculas. Todas y cada una de las células del cuerpo contienen proteínas, que representan

aproximadamente la mitad del peso de los tejidos. Intervienen en casi todos los procesos biológicos¹⁸.

ESTADO NUTRICIONAL

Describe el estado que obtiene cada individuo como resultado de su consumo alimentario y los cambios fisiológicos. El proceso de calcular, medir o evaluar el estado de un individuo se conoce como utilización de nutrientes, y depende de varios aspectos, como el tipo de alimentos consumidos y su calidad. También depende de los ajustes dietéticos que hayan podido ayudar o perjudicar a la persona¹⁸.

TERMINOS RELACIONADOS

- **IMC:** Un equilibrio entre los métodos para evaluar si un determinado peso es aceptable y saludable para una estatura específica conduce al índice de Quetelet, que también determina el índice de masa corporal y la proporción de grasa. Con este método podemos determinar si la persona es normal, tiene sobrepeso, es obesa o es delgada¹⁹.
- **TALLA:** Mide la distancia entre la parte superior de la cabeza y la planta de los pies. Durante una evaluación nutricional, es una de las mediciones antropométricas adicionales que se realizan con un tallímetro¹⁹.
- **PESO:** Es la fuerza que hace que un cuerpo sea atraído hacia un planeta como la Tierra a través de la gravedad. Dado que la masa de un cuerpo determina la fuerza con la que la gravedad actúa sobre él, no solemos distinguir entre peso y masa. Pesar a un individuo es una de las medidas antropométricas más utilizadas para evaluar, ya que proporciona información sobre su masa corporal¹⁹.
- **DELGADEZ:** Se trata de una categoría utilizada para clasificar el estado nutricional de los adolescentes. La delgadez se entiende

como tener un índice corporal para la edad por debajo de 14,5. Esto se debe a que la delgadez se caracteriza por tener una masa corporal inadecuada en comparación con su estatura¹⁹.

- **EL ESTADO NUTRICIONAL NORMAL:** Es una de las clasificaciones del estado nutricional en adolescentes. Caracterizada por un peso normal en relación con la talla¹⁹.
- **SOBREPESO:** Es el estado nutricional donde el peso es superior a lo normal¹⁹.
- **OBESIDAD:** Se puede decir que es una afección que se relaciona por un estado excesivo de tejido adiposo¹⁹.

2.4. HIPÓTESIS

Según Corona y Fonseca²⁰, no se plantea hipótesis general debido a que el presente estudio es de tipo descriptivo. Este tipo de investigación tiene como finalidad principal la caracterización de una población o fenómeno determinado, sin que se busque establecer relaciones causales o asociaciones estadísticas entre variables. Por lo tanto, no corresponde la formulación de una hipótesis.

2.5. VARIABLES

- Alimentación de los adolescentes.
- Estado nutricional de los adolescentes

2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

Adolescentes:

- Se hace referencia al niño que pasa a la pubertad en etapa escolar entre los 10 a 19 años que está expuesto a atravesar cambios físicos y emocionales durante esa época donde se ve un rápido crecimiento.

Alimentación:

- El procedimiento implica suministrar al organismo la cantidad correcta de nutrientes para que pueda subsistir y mantenerse saludable.

Estado nutricional:

- El proceso de valoración del estado del adolescente en relación con cualquier alteración dietética y para la que se necesita del índice de masa corporal, el peso y la talla.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es aplicada, según Hernandez²¹ dado que fue posible caracterizar y examinar el vínculo entre las variables en un momento determinado, la investigación es cuantitativa porque utiliza el análisis numérico de la variable mediante herramientas estadísticas para demostrar las propiedades de la variable de tipo correlacional

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Hernandez²¹ refiere que los resultados de este estudio son transversales por naturaleza, porque se han recogido en un lugar y un momento concretos, y descriptivos por naturaleza, dado que nos dan orientación sobre el estado dietético y nutricional de los adolescentes.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estudiada estuvo compuesta por 60 adolescentes y la muestra fue según muestreo censal siendo los mismos 60 adolescentes encuestados que conforman el 1^{ro} y 2^{do} de secundaria en el Colegio Newton – Ate.

Criterio de inclusión

- Alumnos que tengan en consentimiento informado firmado por su padre o apoderado.
- Adolescentes de 1^{ro} y 2^{do} de secundaria de ambos sexos.

Criterio de exclusión

- Alumnos con algún problema sensorio que no les permitan responder el instrumento propuesto.
- Alumnos que no deseen participar de la investigación.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó la técnica de la encuesta teniendo como instrumento un cuestionario, que está basado en evaluar la alimentación de los adolescentes que fue explorado mediante preguntas cerradas la cual se aplicó a los adolescentes

Para evaluar la alimentación de los adolescentes se utilizó la técnica de recolección de datos mediante la encuesta la cual cuenta con 14 preguntas, en la escala de Likert del 1 al 5:

1= nunca; 2= casi nunca; 3= algunas veces; 4= casi siempre; 5= siempre
Según dimensiones:

- Reguladores 1 – 7
- Energéticos 8 – 11
- Constructores 12 – 14

El valor final, se estableció en dos categorías: adecuado e inadecuado. Dicho instrumento fue elaborado por la investigadora así mismo sometido a juicio de expertos.

Utilizando la tabla antropométrica de evaluación nutricional para adolescentes, se determinará el estado nutricional de los adolescentes. Con esta herramienta de clasificación nutricional se pueden determinar los cuatro estados nutricionales: bajo peso, normal, sobrepeso y obesidad. En función del índice de masa corporal, se utiliza una serie de puntuaciones para evaluar el estado nutricional.

El profesor y el psicólogo del curso de valores del centro educativo organizaron una reunión, explicaron a los alumnos la información que queríamos y les facilitaron un formulario para rellenar. Así se pudo obtener los datos de peso y estatura.

3.4. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Los datos fueron ingresados a la aplicación Excel 2016, y como resultado se calculó el estado alimentario y nutricional de los adolescentes inscritos en la primera y segunda preparatoria del Newton, mediante la tabulación electrónica de todos los datos recabados. Se utilizó estadística descriptiva para el estudio de los datos adquiridos tras la aplicación. La escala de valoración del instrumento se ajustó a la empleada por sus creadores.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS

Solicitamos permiso para recopilar datos al director del colegio privado Newton, que también nos concedió la entrada en la investigación. Para cumplir los principios bioéticos de autonomía, equidad, beneficencia y no maleficencia, los padres de cada alumno recibieron el consentimiento informado y fueron informados de la importancia del estudio.

La investigación pretendió promover el bienestar de la población, cuyos resultados apoyaron al desarrollo de las estrategias sin que el investigador reciba algún beneficio haciendo uso de la beneficencia, no se hará ningún acto discriminatorio priorizando la justicia entre los participantes evaluándolos sin ninguna distinción de sexo, raza, edad o religión.

Así como se respetó la autonomía del participante al considerar los consentimientos informados y permisos a los padres donde se aclaró que los datos se mantendrán en privado y son anónimos. En todos los casos se tuvo en cuenta la integridad del participante absteniendo de poner en peligro la vida, la salud o propiedad de alguno de ellos.

Siendo revisado y aprobado por el comité de ética institucional de la Universidad Privada San Juan Bautista el cual tiene como constancia el **N°273 – 2022**

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

Tabla 1

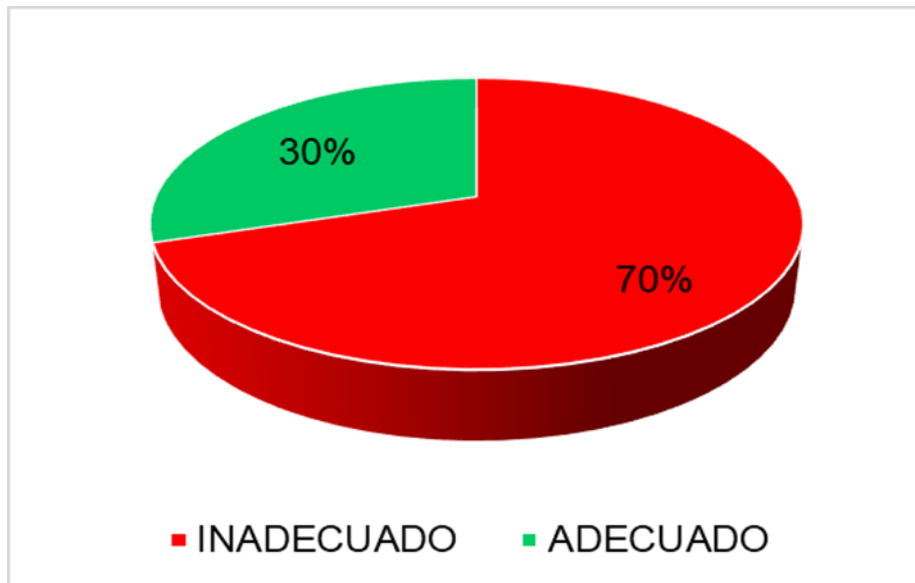
Datos generales de los adolescentes del colegio
privado Newton, abril 2024.

Datos generales	Categoría	n=60	100%
Edad	12 años	18	30
	13 años	19	31
	14 años	23	39
Sexo	Femenino	31	52
	Masculino	29	48
Grado	1ero	30	40
	2do	32	60

Los adolescentes tienen la edad de 14 años 39% (23) en su mayoría, son de sexo femenino 52% (31), y están cursando en el 2do grado de secundaria 60% (32).

Gráfico 1

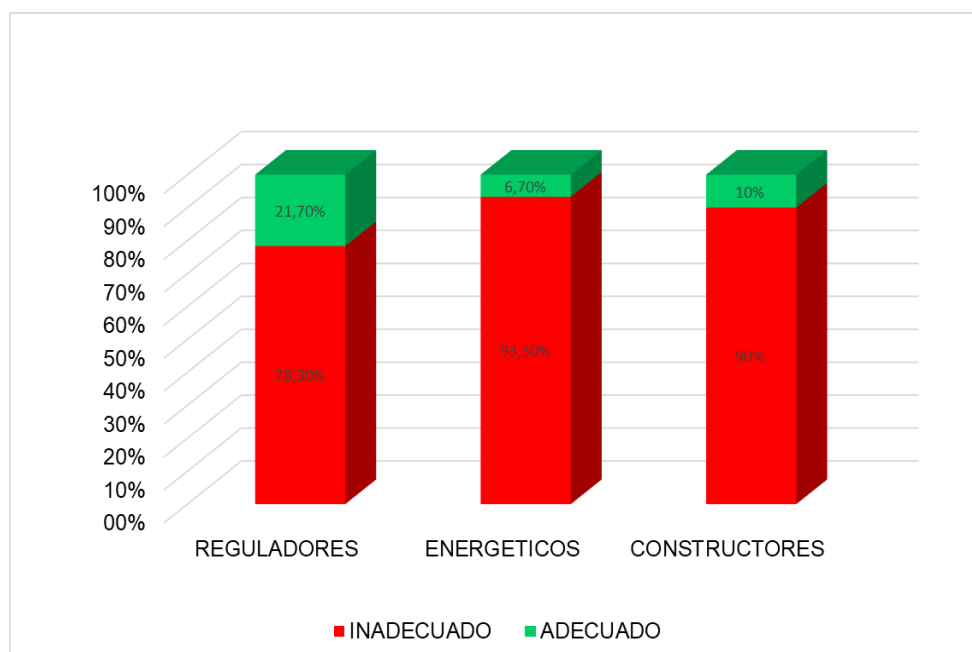
Nivel de alimentación y estado nutricional de los adolescentes de 1^{er} y 2^{do} año de secundaria del colegio Newton, abril 2024.



Los adolescentes tienen un nivel de alimentación y estado Nutricional inadecuado 70% (42) y adecuado 30% (18).

Gráfico 2

Nivel de alimentación y estado nutricional según dimensiones de los adolescentes de 1^{er} y 2^{do} año de secundaria del colegio Newton, abril 2024.



Los adolescentes tienen un nivel inadecuado según el consumo de alimentos reguladores 78.3% (47), energéticos 93.3% (56) y constructores 90% (54).

Tabla 2

Índice de masa corporal de los adolescentes de 1^{er} y

2^{do} año de secundaria del colegio

Newton, abril 2024.

Grado	n=60	100%
Delgadez	4	7
Normal	29	48
Sobrepeso	21	35
Obesidad	7	12

Los adolescentes tienen un grado normal 48% (29), sobrepeso 35% (21), obesidad 12% (7) y delgadez 7% (4)

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. DISCUSIÓN

Según la tabla 1 los adolescentes del colegio privado Newton en su mayoría tienen la edad de 14 años 39%, son de género femenino 52% y están cursando el 2do año del nivel secundario, así como Plaza⁸ refiere que el 74% de sus participantes pertenecen al género femenino.

Ramírez¹¹ en su estudio que tuvo como objetivo determinar el objetivo de determinar los hábitos alimenticios y el estado nutricional el 38,5% tienen entre 16 y 17 años; el 56,9% son hombres, el 68,8% son de la costa y el 60,6% residen mayoritariamente con sus padres.

Es lógico que los datos presentados varíen en función del contexto, como demuestran los estudios que muestran un mayor porcentaje de mujeres participantes y un menor porcentaje de hombres, así como las diferencias de edad observadas en diversos trabajos. Sin embargo, estos datos también muestran que, a pesar de diferir en cuanto a las características sociodemográficas, el tema estudiado ha sido una situación problemática en diversas realidades.

Según los resultados presentados en el Gráfico 1, que se refiere al estado nutricional de los participantes y al nivel de concienciación, el 70% de ellos tenían niveles inadecuados, mientras que sólo el 30% tenían niveles adecuados. En una línea similar, el estudio de Catacora¹³ sobre las asociaciones entre los hábitos alimentarios primarios de los adolescentes, la actividad física y el estado nutricional reveló que el 38,9% de los adolescentes tenían malos hábitos, el 25,27% tenían hábitos muy poco saludables y sólo el 10,69% tenían buenos hábitos

Este resultado coincide con el estudio de Martínez¹² que en la provincia de Tumbes realizó un estudio para determinar los hábitos

alimentarios demostró que el 100% de su población presentan hábitos alimentarios no saludables.

Los factores de riesgo de una persona para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares están influidos por sus decisiones alimentarias. La diabetes y la obesidad son dos de estos factores de riesgo.

Los resultados del gráfico 1 demuestran cómo el tiempo que pasan los adolescentes en el colegio, sus deberes, la disminución de su actividad física y la influencia de medios como Internet pueden fomentar el consumo de alimentos poco saludables. Otros autores también apoyan los hábitos negativos que tienen los adolescentes.

En el gráfico 2, según el consumo de los alimentos los adolescentes tienen un nivel inadecuado según el consumo de alimentos reguladores 78.3%, energéticos 93.3% y constructores 90%. El autor Gonzales⁹ sus resultados concluyeron que el 90% de la población consume entre comidas principales, y los alimentos elegidos son las mezclas de panadería y las galletas 67% del total.

El autor del estudio, Martínez¹², lo corrobora revelando que el 88% de los adolescentes que estudió comían alimentos procesados o azucarados y el 91% de ellos, alimentos ricos en grasas.

La finalidad es que a largo plazo los adolescentes den prioridad a tres comidas equilibradas al día y a los tentempiés necesarios ricos en nutrientes. Incluir frutas, verduras, grasas saludables, proteínas y carbohidratos complejos en cada comida. Según los datos recogidos, está claro que esto no se hace en la práctica y que el consumo de alimentos es insuficiente, incluido el uso de comidas procesadas y alimentos ricos en grasas.

En la tabla 2, respecto al índice de masa corporal los adolescentes tienen un grado normal 48%, sobrepeso 35%, obesidad 12% y delgadez 7% respecto a eso el dentro de lo normal donde apenas un 23% de los niños se considera que tiene sobrepeso, un 20% puede tener un peso superior y un 3% tiene tanto un peso inferior como obesidad.

El 10,9% de la población tenía obesidad, el 22% sobrepeso y el 67,89% de la población se consideraba de peso normal en el estudio de Ramírez¹¹. Según el estudio de Catacora¹³, el 67,30% de los participantes tenían un estado nutricional normal, el 15,72% tenían sobrepeso, el 14,47% eran obesos y sólo el 2,52% estaban desnutridos.

El estado nutricional de los individuos y los grupos demográficos se evalúa mediante mediciones antropométricas, que también se utilizan como condiciones de calificación para los programas de nutrición que proporcionan ayuda alimentaria. Los datos recogidos demuestran que, a pesar de sus malos hábitos alimentarios, los adolescentes siguen funcionando con normalidad, como indican múltiples estudios. Autor Gonzales⁹ obtuvo que 50% de los alumnos se sitúa.

La teoría de Nola Pender, alude al conjunto de comportamientos y costumbres vinculados a la salud, es decir, a todo aquello que promueve el desarrollo y el bienestar de una persona, proporciona un contexto para analizar cómo los individuos realizan ciertas elecciones en relación con su propia salud.

Este modelo es pertinente para la investigación ya que representa las intervenciones que se llevan a cabo con los adolescentes, asistiéndoles en la comprensión de sus actitudes y conductas para que puedan tomar decisiones más fundamentadas. Además, ofrece actividades ajustadas a las demandas de los jóvenes, motivándolos a tomar decisiones alimenticias favorables y a lograr el bienestar global.

5.2. CONCLUSIONES

- El nivel de la alimentación y estado nutricional de los adolescentes de 1^{er} y 2^{do} año de secundaria del colegio Newton han sido inadecuadas.
- La alimentación de los adolescentes de 1^{er} y 2^{do} año de secundaria del colegio Newton según el consumo de alimentos reguladores, energéticos y constructores han sido inadecuadas.
- El estado nutricional de acuerdo con el índice corporal en los adolescentes de 1^{er} y 2^{do} año de secundaria del colegio Newton ha sido normal.

5.3. RECOMENDACIONES

- Al director del centro educativo que diseñe medidas destinadas a mejorar el bienestar nutricional de sus alumnos y a preparar a los instructores para que impartan conocimientos suficientes y enseñen hábitos alimentarios saludables.
- Al profesional de Enfermería a poder realizar actividades de la salud de forma constante en colegios, centros de salud y en su comunidad para que aprendan y refuercen sus conocimientos sobre la importancia de la alimentación y estado nutricional para que los adolescentes participantes en el estudio tomen decisiones adecuadas en materia de alimentación y estilo de vida, tengan en cuenta y repitan la información que se les ha facilitado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FAO. Evaluación nutricional [Internet]. Comida y agricultura Organización de las Naciones Unidas. 2020 [citado 3 oct 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/>
2. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Salud de la madre, recién nacido, del niño y del adolescente. Ginebra [citado 19 de oct 2021]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/es
3. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Encuesta Nacional de Salud Adolescente [Fecha de resultados preliminares, 12 de diciembre]. Disponible en: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=616:consulta-revela-pocos-habitos-saludables-adolescentes-vision-positiva-sobre-futuro&Itemid=227
4. Hospital Universitario Clínico Quirúrgico General Calixto García. Aversiones alimentarias en adolescentes de la secundaria Básica José Martí en Municipio Cerro. La Habana, Cuba. Scielo [Internet]. 2017. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168418242017000600005
5. Ministerio de Salud de Chile. Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. Scielo [Internet] 2017. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S037041062007000500011&script=sci_arttext
6. Mondragón G, Vílchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular de la cruz, Pueblo Libre, Lima 2020 [Tesis de Licenciatura]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2020.

7. Huamán B, Medina K. Asociación entre hábitos alimentario y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas en Lima [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2021.
8. Plaza C. Estado nutricional de los adolescentes que acuden al subcentro unidos somos más de la ciudad de esmeraldas [Tesis de Licenciatura]. Ecuador: Pontifica Universidad Católica del Ecuador; 2021.
9. Gonzales L. Patrones alimentarios, estado nutricional y grado de información sobre alimentación saludable en los escolares [Tesis de Licenciatura]. Buenos aires: Universidad Fasta; 2021.
10. Álvarez L. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023.
11. Ramírez D. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes que asisten al centro de salud delicias de Villa de Chorrillos [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2022.
12. Martínez Z. Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima” La Peña, Tumbes [Tesis de Licenciatura]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2021.
13. Catacora A. Relación de los principales hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional en los adolescentes de la provincia altoandina de Candarave [Tesis de Licenciatura]. Tacna: Universidad Privada de Tacna; 2021.
14. El cuidado. Nola Pender [Internet]. 2012 [citado 22 de sept 2020]. Disponible En: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
15. Castañeda – Sánchez O, Rocha – Díaz JC, Ramos – Auspiro MG. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. Redalyc.org [Internet] 2017. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/507/50713090003.pdf>

16. Castañeda – Sánchez O, Lugo – Caro M, Yepiz – Ortega R. Estado nutricional en un grupo de adolescentes de Pueblo Yaqui, Sonora, México. ELSEVIER [Internet] 2016. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-familiar-223-articulo-estado-nutricional-un-grupo-adolescentes-S1405887116301341>
17. Perez – Cueto F, Almanza – López M, Pérez – Cueto J, Eulert EM. Estado nutricional y características de la dieta de un grupo de adolescentes de la localidad rural de calama, Bolivia. Scielo [Internet] 2017. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-
18. Aparco JP, Bautista – Olórtegui W, Astete – Robilliar L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. Scielo [Internet] 2016. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000400005
19. Healthy children Org [Internet]. EEUU: Healthy children org [actualizado el 21 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/agesstages/teen/Paginas/Stges-of-Adolescence.aspx>
20. Corona L, Fonseca M. Las hipótesis en el proyecto de investigación: ¿cuándo sí, cuándo no? Medisur [Internet]. 2023;21(1):1–9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2023000100269
21. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta edición. México: McGraw-Hill Companies; 2014
22. Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad en: Cervera P. Alimentación y Dietoterapia, España [Internet]. Disponible en: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/50752616/Alimentacion_y_dietoterapia.pdf?response-

[contentdisposition=inline%3B%20filename%3DOTRAS_OBRAS_D
E_INTERES_PUBLICADAS_POR_Mc.pdf&X-
AmzAlgorithm=AWS4HMAC-](#)

23. Medineplus.gov [Internet]. EEUU: MedinePlus 2018 [actualizado 2 mayo 2019, citado 2 de octubre 2019]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>
24. Medineplus.gov [Internet]. EEUU: Medineplus; 2018 [actualizado 15 de mayo 2019, citado 9 de octubre 2019]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/dietaryfats.html>
25. Instituto Tomás Pascual Sanz [Internet] Vive Sano [fecha de estudio 13 de mayo 2010]. Disponible en:
http://www.institutotomaspascualsanz.com/descargas/publicaciones/viv_esano/vivesano_13mayo10.pdf?pdf=vivesano-130510

BIBLIOGRAFÍA

- Berdayes D. Integración de desarrollo en enfermería. 1ª ed. La Habana: Facultad de Enfermería Lidia Doce; 2012.
- Blanco T. Alimentación y nutrición, fundamentos y nuevos criterios. Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2024.
- Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 1ª ed. México. McGRAW Hill interamericana de México S.A; 1991.
- Lozano J. La nutrición es con ciencia. 2ª ed. España: Editum; 2011.
- Paragua M, Bustamante N, Norberto L, Paragua M, Paragua C. Investigación Científica, formulación de proyectos de investigación y tesis. 1ª ed. Perú: Biblioteca Nacional del Perú; 2022.
- Raile M. Modelo y teorías en enfermería. 10ª ed. España: Elsevier; 2023

ANEXOS

Anexo 1

Operacionalización de variables

Autor: Ramos Muchaypiña Alexandra Gladys

Asesor: Mag. Mandamiento García Angela Yaniret

Local: Chorrillos

Tema: Alimentación y estado nutricional en los adolescentes del colegio Newton 2024

VARIABLE: alimentación en adolescentes				
DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
Reguladores	<ul style="list-style-type: none">• Vitaminas• Fibras• Carbohidratos• Grasas• Proteínas	1. ¿Con qué frecuencia consume verduras en la semana? 2. ¿Con qué frecuencia consume jugos de fruta en la semana? 3. ¿Con qué frecuencia consume ensalada de frutas en la semana?	Nominal	Cuestionario

Energéticos	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos • Grasas 	<p>4. ¿Con qué frecuencia consume cereales en la semana?</p> <p>8. ¿Con qué frecuencia consume pan en la semana?</p> <p>9. ¿Con qué frecuencia consume grasas saludables como aceituna o palta en la semana?</p> <p>10. ¿Con qué frecuencia consume comida rápida (pollo a la brasa, pollo broaster, pizza, hamburguesa) en la semana?</p>	Nominal	Cuestionario
-------------	---	--	---------	--------------

Constructores	<ul style="list-style-type: none"> • Proteínas 	<p>5. ¿Con qué frecuencia consume huevos en la semana?</p> <p>6. ¿Con qué frecuencia consume carnes rojas en la semana?</p> <p>7. ¿Con qué frecuencia consume pescado en la semana?</p> <p>11. ¿Con qué frecuencia consume carne de res en la semana?</p> <p>12. ¿Con qué frecuencia consume huevos sancochados en la semana?</p> <p>13. ¿Con qué</p>	Nominal	Cuestionario
---------------	---	---	---------	--------------


		frecuencia consume lácteos (leche, queso, yogurt) en la semana? 14. ¿Con qué frecuencia consume pescado en la semana?		
--	--	--	--	--

VARIABLE: estado nutricional				
DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICION	INSTRUMENTO
IMC	<ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla • Edad • sexo 	Delgadez (16,00 – 16,99) Normal (17,00 – 18,49) Sobrepeso (18,50 – 24,99) Obesidad >25,00	De razón	Cuestionario



ASESOR

Mag. Angela Mandamiento García



ESTADÍSTICO

Mag. Angela Mandamiento García

Anexo 2

Matriz de consistencia

Autor: Ramos Muchaypiña Alexandra Gladys

Asesor: Mag. Mandamiento Garcia Angela Yaniret

Local: Chorrillos

Tema: Alimentación y estado nutricional en los adolescentes del colegio Newton 2024

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES, DIMENSIÓN E INDICADORES
<p>General: PG: ¿cómo es la alimentación y el estado nutricional en los adolescentes del colegio newton, abril 2024?</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PE 1: ¿Cómo es la alimentación según dimensión consumo de alimentos 	<p>General: OG: Determinar la alimentación y el estado nutricional en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • OE1: Identificar la alimentación según 	<p>Por el tipo de estudio no se considera el uso de la hipótesis.</p>	<p>Variable Independiente: Alimentación</p> <p>Dimensión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reguladores • energéticos • Constructores <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitaminas • Fibras

<p>reguladores en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024?</p> <ul style="list-style-type: none"> • PE 2: ¿Cómo es la alimentación según dimensión consumo de alimentos energéticos en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024? • PE 3: ¿Cómo es la alimentación según dimensión consumo de alimentos constructores en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024? • PE 4: ¿Como es el estado nutricional de los adolescentes 	<p>dimensión consumo de alimentos reguladores en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024.</p> <ul style="list-style-type: none"> • OE2: Identificar la alimentación según dimensión consumo de alimentos energéticos en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024. • OE3: Identificar la alimentación según dimensión consumo de alimentos constructores en los adolescentes del Colegio Newton, abril 2024. • OE4: Identificar el estado nutricional de los adolescentes de 		<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos • Grasas • Proteínas <p>Variable Dependiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estado nutricional <p>Dimensión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • IMC <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla • Edad • sexo
---	---	--	---

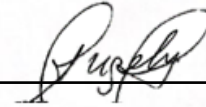
de secundaria de acuerdo con su índice de masa corporal?	secundaria de acuerdo con el índice de masa corporal.		
DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
<p>Nivel:</p> <p>Los resultados de este estudio son transversales por naturaleza, porque se han recogido en un lugar y un momento concretos, y descriptivos por naturaleza, dado que nos dan orientación sobre el estado dietético y nutricional de los adolescentes.</p> <p>Tipo de Investigación:</p> <p>El tipo de investigación es básica, dado que fue posible caracterizar</p>	<p>Población: N: 60</p> <p>Criterios de Inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alumnos que tengan en consentimiento informado firmado por su padre o apoderado. • Adolescentes de 1ro y 2do de secundaria de ambos sexos. <p>Criterios de exclusión:</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>	

<p>y examinar el vínculo entre las variables en un momento determinado, la investigación es cuantitativa porque utiliza el análisis numérico de la variable mediante herramientas estadísticas para demostrar las propiedades de la variable de tipo correlacional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alumnos con algún problema sensorio que no les permitan responder el instrumento propuesto. • Alumnos que no deseen participar de la investigación. <p>N=: 60 (Población Objetiva)</p> <p>Tamaño de muestra: 60</p> <p>Muestreo: Muestreo censal</p>	
---	---	--



ASESOR

Mag. Angela Mandamiento García



ESTADÍSTICO

Mag. Angela Mandamiento García

Anexo 3
Instrumento

**ALIMENTACIÓN Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE
1^{RO} Y 2^{DO} AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO PRIVADO NEWTON, 2024**

Presentación: buenos días estimado estudiante soy Alexandra Ramos Muchaypiña estudiante de pregrado de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, le solicito responder dicho cuestionario con sinceridad. Haciendo hincapié en que el cuestionario presentado es confidencial y anónimo.

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de preguntas por favor marcar con una "X", se le presentan las siguientes alternativas: Nunca (N), Casi nunca (CN), Algunas veces (AV, Casi siempre (CS) y Siempre (S).

PREGUNTA	N	CN	AV	CS	S
	5	4	3	2	1
1. ¿Con que frecuencia consume verduras en la semana?					
2. ¿Con que frecuencia consume frutas en la semana?					
3. ¿Con que frecuencia lleva a su centro educativa fruta para comer en el recreo?					
4. ¿Con que frecuencia consumes cereales en la semana?					
5. ¿Con que frecuencia consumes jugos de fruta en la semana?					
6. ¿Con que frecuencia consumes en la frutos secos en la semana?					
7. ¿Con que frecuencia consumes ensalada de frutas en la semana?					

8. ¿Con que frecuencia consumes pan en la semana?					
9. ¿Con que frecuencia consumes grasas saludables como aceituna o palta en la semana?					
10. ¿Con que frecuencia consumes comida rápida (pollo a la brasa, pollo broster, pizza, hamburguesa) en la semana?					
11. ¿Con que frecuencia consumes carne de res en la semana?					
12. ¿Con que frecuencia consumes huevos sancochado en la semana?					
13. ¿Con que frecuencia consumes lácteos (leche, queso, yogurt) en la semana?					
14. ¿Con que frecuencia consumes pescado en la semana?					

Anexo 4

Validez de instrumento

ITEMS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	JUEZ 6	SUMA	P valor
1	1	1	1	1	0	1	5	0,09375
2	1	1	1	1	1	1	6	0,015625
3	1	1	1	1	1	1	6	0,015625
4	1	1	1	1	1	1	6	0,015625
5	1	1	1	1	1	1	6	0,015625
6	1	1	1	1	1	1	6	0,015625
7	1	1	1	1	1	1	6	0,015625
8	1	1	1	1	1	0	5	0,09375
9	1	1	1	1	1	1	6	0,015625
10	1	1	1	1	1	1	6	0,015625
							TOTAL	0,3125

Se ha considerado:

0= si la respuesta es

negativa 1 = si la respuesta

es positiva

Formula: $P = \frac{0.3125}{6} = 0,03$

10

Si P es menor de 0.05 entonces la prueba es significativa: por lo tanto, el grado de concordancia es significativo. Siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada al juicio de expertos $p=0,03$

Anexo 5

Confiabilidad de instrumento

	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	14	0,524	Media

El alfa de Cronbach se calcula de la siguiente manera

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

El valor del Alfa de Cronbach, cuando se acerca a 1, denota una confiabilidad de la aplicación del instrumento.

Anexo 6

Escala de valoración del instrumento

Valoración general:

Valoración final	
CATEGORIA	PUNTAJE
Adecuado	0 - 35
Inadecuado	36 - 70

Por dimensiones:

Alimentos reguladores	
CATEGORIA	PUNTAJE
Adecuado	1 – 10
Inadecuado	11 – 20

Alimentos energéticos	
CATEGORIA	PUNTAJE
Adecuado	0 - 13
Inadecuado	14 - 25

Alimentos constructores	
CATEGORIA	PUNTAJE
Adecuado	0 – 13
Inadecuado	14 - 25

Rangos de puntuación para evaluar el estado nutricional según el IMC:

NIÑAS (12 años)

- Menor a 14.5: delgadez.
- 18.1: normal.
- Mayor o igual a 21.7: sobre peso.
- Mayor o igual a 26.7: obesidad.

NIÑOS (12 años)

- Menor a 14.7: delgadez.
- 17.8: normal.
- Mayor o igual a 21.2: sobrepeso.
- Mayor o igual a 26.0: obesidad.

NIÑAS (13 años)

- Menor a 15.0: delgadez.
- 18.7: normal.
- Mayor o igual a 22.6: sobre peso.
- Mayor o igual a 27.8: obesidad.

NIÑOS (13 años)

- Menor a 15.1: delgadez.
- 18.5: normal.
- Mayor o igual a 21.9: sobrepeso.
- Mayor o igual a 26.8: obesidad.

Anexo 7

Consentimiento informado

Estimado Padres de familia, mi nombre es Alexandra Gladys Ramos Muchaypiña, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: “**ALIMENTACIÓN Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO PRIVADO NEWTON, ABRIL 2024**”.

Antes de aceptar la participación del alumno es necesario poder explicarle lo siguientes puntos: Propósito del estudio, riesgos, beneficios y duración para que finalmente pueda aceptar la participación de su hijo de manera voluntaria.

Propósito del estudio: Es poder contribuir con los conocimientos a los estudiantes acerca de la cadena de supervivencia y qué medidas tomar.

Riesgo: El estudio de investigación se trabajará con cuestionarios anónimos en el cual no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por ello, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, ante cualquier consulta se puede realizar a la señorita Alexandra Gladys Ramos Muchaypiña, número de teléfono 989268982, correo electrónico alexandra.ramos@upsjb.edu.pe.

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética de 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 su correo institucional: Antonio.flores@upsjb.edu.pe

Beneficios: El presente estudio no representa ningún tipo de beneficio económico, pero si brinda conocimientos y prácticas acerca del tema a tratar.

Teniendo pleno conocimiento en lo que consiste la investigación.

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

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Anexo 8

Asentimiento informado

Estimado (a) estudiante de secundaria, mi nombre es Alexandra Gladys Ramos Muchaypiña, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **“ALIMENTACIÓN Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO PRIVADO NEWTON, ABRIL 2024”**.

Antes de aceptar la participación en el estudio es necesario poder explicarle lo siguientes puntos: Propósito del estudio, riesgos, beneficios y duración para que finalmente pueda aceptar su participación de manera voluntaria.

Propósito del estudio: Es poder contribuir con los conocimientos a los estudiantes acerca de la cadena de supervivencia y qué medidas tomar.

Riesgos: El estudio de investigación se trabajará con cuestionarios anónimos en el cual no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por ello, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, ante cualquier consulta se puede realizar a la señorita Alexandra Gladys Ramos Muchaypiña, número de teléfono 989268982, correo electrónico: alexandra.ramos@upsjb.edu.pe

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética de 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 su correo institucional: antonio.flores@upsjb.edu.pe

Beneficios: El presente estudio no representa ningún tipo de beneficio económico, pero si brinda conocimientos y prácticas acerca del tema a tratar.

Teniendo, Por lo tanto, yo, _____, manifiesto que he sido informado sobre el estudio y doy conformidad para participar en el estudio de investigación.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma