

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



**CALIDAD DE LA DIETA EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A
CONSULTORIO DE MEDICINA EN EL HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS - PISCO
2024**

**TESIS
PRESENTADA POR BACHILLER
SUÁREZ GALLEGOS VALERIA NAHOMI**

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

**CHINCHA – PERÚ
2024**

ASESORA: MG. FLORENCIA MARIA PEÑA PASTOR

ORCID 0000-0002-2528-7349

TESISTA: VALERIA NAHOMI SUAREZ GALLEGOS

ORCID: 0000-0003-1215-8334

LINEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PUBLICA

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por siempre estar presente en mi camino, llenarme de bendiciones y darme vocación para seguir adelante para brindar lo mejores cuidados.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por brindarme la oportunidad y enriquecerme en conocimiento teórico - práctico.

Al Hospital San Juan de Dios

Por la oportunidad de aplicar el instrumento de recolección de datos y obtener los resultados necesarios.

A mi asesora

Por guiarme en este camino tan difícil y por sus consejos.

Dedicatoria

A mis padres, por su amor incondicional, por sus consejos y apoyo me ayudan a ser mejor persona. A mis amigas por siempre avanzar juntas en este camino y apoyarnos siempre, si una cae la ayudamos a levantarse y seguimos juntas hacia la meta.

RESUMEN

Introducción: En el Perú, un informe técnico del Ministerio de Salud reveló que, el estado nutricional de los adolescentes incluidos en una encuesta nacional incrementó la prevalencia de sobrepeso y obesidad; además, el elevado peso se reflejó en la presencia de un incremento en el perímetro abdominal. Se ha podido identificar en el grupo de adolescentes la escasa conciencia en la calidad de la dieta, este término se entiende como una forma de restringir todo tipo de alimento, lo cual es erróneo, el consumo de nutrientes no responde a sus necesidades. **Objetivo:** Determinar la calidad de dieta en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios – Pisco marzo 2024. **Metodología:** El enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y corte transversal. La población estuvo conformada por 100 adolescentes y la muestra constituida por 80 participantes. Se tomó en cuenta la encuesta como técnica y el instrumento un cuestionario validado internacionalmente el cual fue sometido a confiabilidad por KR-20 teniendo un resultado de 0.91 formando un porcentaje del 91%. **Resultados:** En relación a la dimensión consumo diario de alimentos se observa que el 49% (39) son saludables mientras que el 51% (41) necesitan cambios. En relación a la dimensión consumo semanal de alimentos el 10%(8) son saludables mientras que el 90%(72) necesitan cambios. En relación a la dimensión consumo ocasional de alimentos el 33% (26) son saludables, el 59%(47) necesitan cambios y el 8%(6) son poco saludables.

Palabras clave: Dieta - Estado nutricional de los adolescentes- riesgo y vulnerabilidad de la salud.

ABSTRACT

Introduction: In Peru, a technical report from the Ministry of Health revealed that the nutritional status of adolescents included in a national survey increased the prevalence of overweight and obesity; Furthermore, the high weight was reflected in the presence of an increase in the abdominal perimeter. It has been possible to identify in the group of adolescents the poor awareness of the quality of the diet, this term is understood as a way of restricting all types of food, which is wrong, the consumption of nutrients does not respond to their needs. **Objective:** Determine the quality of diet in adolescents who attend the medicine office of the San Juan de Dios hospital - Pisco March 2024. **Methodology:** The quantitative approach, descriptive scope and cross section. The population was made up of 100 adolescents and the sample consisted of 80 participants. The survey was taken into account as a technique and the instrument was an internationally validated questionnaire which was subjected to reliability by KR-20 ,having a result of 0.91, forming a percentage of 91%. **Results:** In relation to the daily food consumption dimension, it is observed that 49% (39) are healthy while 51% (41) need changes. In relation to the weekly food consumption dimension, 10% (8) are healthy while 90% (72) need changes. In relation to the occasional food consumption dimension, 33% (26) are healthy, 59% (47) need changes and 8% (6) are unhealthy.

Keywords: Diet - Nutritional status of adolescents - health risk and vulnerability.

INTRODUCCION

La dieta, desde una perspectiva científica, hace referencia al conjunto de alimentos consumidos por un organismo específico, de manera más precisa, una dieta equilibrada y saludable debe proporcionar una mezcla adecuada de macronutrientes donde se incluye las proteínas.

La dieta debe caracterizarse por la calidad nutricional, para ello se debe tomar en cuenta parámetros conocidos con el nombre de índice en el rubro nutricional, existen diversas escalas para medir la dieta y permita evaluar su calidad, usar instrumentos ayudan mucho en esta tarea; a pesar de tratarse de una cualidad será necesario medir cuantitativamente para valorar los nutrientes, y proponer recomendaciones que mejores su hábito.

El objetivo de la investigación fue determinar la calidad de dieta en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios - Pisco marzo 2024 con el propósito de conocer la realidad de los adolescentes, población vulnerable de problemas de salud que aún pueden corregirse para asumir mejores conductas principalmente en la alimentación que aseguren su desarrollo propio de la etapa y se prepare para las subsiguientes.

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

INDICE

	N° de Pág.
CARATULA	i
ASESOR Y TESISISTA	ii
LINEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCION	viii
INDICE	ix
INFORME ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xv

	N° de Pág.
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	4
1.2.1 GENERAL	4
1.2.2 ESPECÍFICOS	5
1.3 JUSTIFICACIÓN	5
1.4 DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	6
1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.6 OBJETIVOS	6
1.6.1. GENERAL	6
1.6.2. ESPECÍFICO	6
1.7 PROPÓSITO	6

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	7
2.2 BASE TEÓRICA	10
2.3. MARCO CONCEPTUAL	11

2.4. VARIABLES	21
2.5. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	21
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO	23
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	23
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	23
4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	23
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	24
3.4 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	26
3.5. ASPECTOS ÉTICOS.	27
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	
4.1. RESULTADOS	29
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. DISCUSIÓN	35
5.2. CONCLUSIONES	38
5.3. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
BIBLIOGRAFÍA	53
ANEXOS	53

INFORME ANTIPLAGIO

OK TESIS FINAL VALERIA SUAREZ GALLEGOS.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1%
8	1library.co Fuente de Internet	<1%
9	"Abstracts", Public Health Nutrition, 2013 Publicación	



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

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 17/07/2024

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

Bachiller: Valeria Nahomi Suarez Gallegos / MG. Florencia María Peña Pastor

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:

CALIDAD DE LA DIETA EN ADOLESCENTE QUE ASISTEN A CONSULTORIO DE MEDICINA EN EL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS – PISCO 2024

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 14 %

Conformidad Autor:

Conformidad Asesor:

Nombre: Valeria Nahomi Suarez Gallegos

DNI: 72632691

Huella:



Nombre: MG. Florencia María Peña Pastor

DNI: 08851106

LISTA DE TABLAS

TABLA 1	Datos generales de los adolescentes que asisten a consultorio de medicina del Hospital San Juan de Dios – Pisco marzo 2024.	43
----------------	---	-----------

LISTA DE GRÁFICOS

- GRAFICO 1** Calidad de la dieta en adolescentes que asisten a consultorio de medicina en el Hospital San Juan de Dios – Pisco marzo 2024. **45**
- GRAFICO 2** Calidad de la dieta en adolescentes que asisten a consultorio de medicina según la dimensión de consumo diario de alimentos en el Hospital San Juan de Dios – Pisco marzo 2024. **46**
- GRAFICO 3** Calidad de la dieta en adolescentes que asisten a consultorio de medicina según la dimensión de consumo semanal de alimentos en el Hospital San Juan de Dios – Pisco marzo 2024. **47**
- GRAFICO 4** Calidad de la dieta en adolescentes que asisten a consultorio de medicina según la dimensión de consumo ocasional de alimentos en el Hospital San Juan de Dios – Pisco marzo 2024. **48**

LISTA DE ANEXOS

	Pág
ANEXO 1 Operacionalización de variables	53
ANEXO 2 Instrumento	54
ANEXO 3 Confiabilidad del Instrumento	57
ANEXO 4 Escala de valoración de Instrumento	58
ANEZO 5 Matriz de consistencia	59
ANEXO 6 Consentimiento informado	60
ANEXO 7 Asentimiento informado	62
ANEXO 8 Calculo muestra	64
ANEXO 9 carta de autorización	65

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ en el 2021 destacó que, el nivel de riesgo y vulnerabilidad de la salud de la población adolescente se ha incrementado. En África presentan elevadas tasas de desnutrición a consecuencia del alto índice de pobreza, conducente a una malnutrición imperante en el medio. Por otro lado, en Asia, el sobrepeso alcanza altos porcentajes. En ambos casos, la calidad de la dieta no es una cualidad propia de la alimentación lo cual incrementa el índice de mortalidad cuyas cifras alcanzan alrededor de 1.5 millones de adolescentes.

Así mismo, los problemas nutricionales presentes en la población se inician desde edades tempranas, generados por la conducta alimentaria aprendida donde los macro y micronutrientes son esenciales, pero no se priorizan. En Ghana, la población adolescente femenina no consume hierro suficiente en su dieta; según publicación del 2020, el 53% de anemia que se acompaña a otros problemas de salud como Malaria; además, las adolescentes que presentaron índices reducidos de hemoglobina presentaban sobrepeso alcanzado por el consumo elevado de harinas y fibras².

Por otra parte, en Nepal, se identificó dentro de los problemas nutricionales, prevalencia de adolescentes con anemia y desnutrición, lo que perjudicó su salud, limitó su crecimiento y desarrollo en la etapa final evidenciando la necesidad de educar a esta población para mejorar la calidad de la dieta, aspecto de vital importancia destacado en una publicación del 2021³.

En el continente europeo, las consecuencias de una malnutrición impactaron en la presencia de excesivo peso en los adolescentes, donde el 23,3% de escolares presenta sobrepeso, en tanto que, la obesidad osciló en 17,3%, en dicha población hasta el 2021, destacando que tanto el consumo de fruta como verdura está por debajo de la cantidad recomendada⁴. Al respecto, en España, un estudio del 2021 reveló que la

calidad de dieta fue baja, por un consumo proteico en carne y pescado escaso reflejado en una deficiencia de hierro en la población adolescente⁵.

Al respecto, una publicación de abordaje Iberoamericano hizo énfasis en la importancia de la dieta como un hábito asumido por la población del cual depende el aporte energético y nutricional requerido para asumir funciones orgánicas y conservar la salud; los resultados encontrados destacan que la población adolescente selecciona alimentos de alto contenido de azúcares añadidos y granos refinados (7,16; 6,97) de tal forma que, identificar esta conducta requiere una medición de estándares alcanzados por la dieta con la mayor precisión para alcanzar un nivel de calidad óptimo⁶.

La conducta alimentaria asumida por los adolescentes en tres estados diferentes, Etiopía, Sudán y Tanzania revelaron que, 7,9% informó no tener comida en casa y 6,9% informó pasar un día entero sin comer. En general, en el estudio, 7,3% de los adolescentes tenían riesgo de tener una dieta de mala calidad, con puntajes menores a 15; y 26,8% tenían un riesgo bajo de tener una dieta de mala calidad. El riesgo de mala calidad de la dieta fue mayor en Tanzania donde alcanzó 15% y menor en Sudán, por tanto, las políticas de salud deben prestar especial interés en este problema⁷.

En América latina, las estadísticas revelaron un incremento enorme en los problemas nutricionales vinculados a patrones alimentarios y con mayor predisposición en mujeres. Hasta el 2021, la tasa de mortalidad se ha relacionado más con la presencia de obesidad, lo que incluye a la población infantil y adolescencia, además, Estados Unidos es el país de mayor registro de obesidad, cifras que se han incrementado condicionadas por la comercialización de productos, precios y políticas que, no se han cumplido⁸.

El trabajo educativo en la adolescencia en cuanto a la asunción de conductas saludables es de vital importancia, su abordaje suele ser difícil, sin embargo, se debe tomar en cuenta que de ello dependen los estilos de vida concretos y sólidos que puedan continuar en etapas posteriores. Al respecto, un estudio realizado en el 2020 en Ecuador, reveló que, el 70,8%

de adolescentes alcanzaron sólo un índice medio en el consumo de una dieta proporcionada con características saludables, la misma que presentó tendencia negativa en el 21.1% de escolares⁹.

Cabe destacar que, el abordaje educativo en cuanto a conductas saludables es difícil en esta población; sin embargo, es de vital importancia que en esta etapa, se brinde la orientación en las conductas asumidas para que, en adelante prioricen los beneficios a la salud, inclinando su elección por lo nutritivo antes que la práctica común producto de la influencia de los medios de comunicación, grupos sociales, influencers, limitando el consumo de alimentos procesados en los primeros años de su vida universitaria como suele ocurrir según revela un estudio en Argentina¹⁰.

En el Perú, un informe técnico del Ministerio de Salud reveló que, el estado nutricional de los adolescentes incluidos en una encuesta nacional incrementó la prevalencia de sobrepeso y obesidad; además, el elevado peso se reflejó en la presencia de un incremento en el perímetro abdominal, de tal forma que, el riesgo cardiovascular alto y muy alto alcanzaron alrededor del 20% de la población procedente de zona urbana y anemia en el 21,7% de áreas rurales sobre todo mujeres¹¹.

Una investigación realizada en Lima en el 2022 destacó que, tanto el consumo diario de frutas como de verduras fue bajo, sin embargo, los alimentos procesados y de gran contenido de grasas eran los de primera elección en un grupo de adolescentes, a pesar de conocer los efectos en su salud; esto revela la escasa toma de conciencia que tiene esta población respecto a los hábitos alimentarios saludables los cuales deben ser fortalecidos al igual que otras conductas vinculantes a la mejora de su estado nutricional y salud en general¹².

A nivel regional, estudios realizados revelan que la población adolescente no ha asumido una conducta alimentaria que sea favorable a su salud, en tal sentido, un estudio realizado en el 2020 reveló que, el 82,1% tienen problemas en escoger sus alimentos, así como el consumo frecuente de dichos alimentos; dicha situación expone a los escolares al desarrollo de

problemas alimentarios que repercuten en su salud física, mental y social, más aun en esta etapa donde la aceptación a grupos sociales es uno de los grandes problemas conducentes a algún tipo de violencia entre pares¹³.

En las prácticas comunitarias realizadas en los últimos años ha permitido identificar en el grupo de adolescentes la escasa conciencia en la calidad de la dieta, este término se entiende como una forma de restringir todo tipo de alimento, lo cual es erróneo, el consumo de nutrientes no responde a sus necesidades, por un lado, el consumo de alimentos procesados es muy común, destacando que dentro del ambiente escolar, estos alimentos son los de mayor expendio, por otro lado, no hay difusión de los nutrientes esenciales que deben formar parte de la dieta de los adolescentes.

En el hospital San Juan de Dios de Pisco, se pudo contemplar que los pacientes en etapa de adolescencia demostraron un desinterés relacionado a la calidad de dieta, algunos de ellos carecían de información suficiente, no percibían el riesgo que logra ocasionar para la salud el no llevar una adecuada alimentación.

En tal sentido, la motivación principal para abordar la problemática, radica en conocer la realidad de los adolescentes, población vulnerable de problemas de salud que aún pueden corregirse para asumir mejores conductas principalmente en la alimentación que aseguren su desarrollo propio de la etapa y se prepare para las subsiguientes.

Frente a la problemática narrada se estableció la siguiente interrogante.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. General

¿CUÁL ES LA CALIDAD DE LA DIETA EN LOS ADOLESCENTES QUE ASISTEN A CONSULTORIO DE MEDICINA DEL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS – PISCO MARZO 2024?

1.2.2 Específicos

¿Cuál es la calidad de la dieta en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina según dimensiones: Consumo diario, consumo semanal, consumo ocasional y variedad del consumo del Hospital San Juan de Dios – Pisco marzo 2024?

1.3 Justificación

1.3.1 Justificación Teórica

El estudio proporcionará aporte en cuanto a la dieta que poseen los adolescentes en la institución comprometida, de cual se desconoce en razón a su problemática específica, de esta forma se cerrarán las brechas de desconocimiento existentes en torno al tema. Al mismo tiempo consolida las bases propuestas en el modelo de promoción de la salud, teoría que corresponde al campo de enfermería la cual es propicia para su aplicabilidad.

1.3.2 Justificación Práctica

Se justifico por cuanto, el tema representa una gran problemática como parte de un estilo de vida, así como tomar en cuenta una población vulnerable, pero propicia para fortalecer e implantar la educación necesaria para la mejora de su dieta.

Por otro lado, hablar del estado de salud general en la población requiere incidir en conductas cotidianas aprendidas en la adolescencia, una de ellas está enmarcado en las conductas alimentarias que al ser evaluadas determinarán la calidad de la dieta en esta población, la cual, escasamente se aborda, comúnmente las políticas de salud priorizan la atención infantil por la criticidad y relevancia de su crecimiento y desarrollo, sin embargo, es necesario abordar la población adolescente para asegurar y consolidar dicho proceso.

1.3.3 Justificación Metodológica

El aporte metodológico destaca la posibilidad de usar el instrumento validado propuesto, dado que, su aplicabilidad en el medio puede revelar una realidad que se desconoce, permitirá hacer nuevas propuestas que consoliden su uso en otras poblaciones y permitan acentuarse como precedentes para futuras investigaciones.

1.4 Delimitación Del Área De Estudio

En la delimitación geográfica el estudio se desarrolló en el consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios en el distrito de Pisco, departamento de Ica. En la delimitación demográfica se incluyó a los adolescentes que asistan al consultorio de medicina del Hospital San Juan De Dios Pisco, la delimitación temporal se realizó en marzo 2024.

1.5 Limitaciones De La Investigación

La investigación no presentó limitación metodológica alguna hasta el momento de su elaboración.

1.6 Objetivos

1.6.1. General

Determinar la calidad de dieta en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina del Hospital San Juan de Dios – Pisco marzo 2024.

1.6.2. Específicos

Identificar la calidad de la dieta en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina de acuerdo a las dimensiones: Consumo diario, consumo semanal, consumo ocasional, variedad del consumo

1.7 Propósito

El propósito del estudio es informar al director del Hospital San Juan de Dios de Pisco los resultados obtenidos en el presente estudio, así mismo, investigar y comprender los hábitos alimenticios de los adolescentes, identificando las conductas que llevan a cabo para su bienestar, y tomar decisiones oportunas con estrategias que beneficien la salud de la población en estudio.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes De La Investigación

Dias, et al¹⁴ en el 2022 publicaron su investigación descriptiva cuyo objetivo trazado fue determinar la **CALIDAD DE LA DIETA DE LOS ADOLESCENTES DEL SISTEMA DE ESCUELAS PÚBLICAS DE UN MUNICIPIO DEL SUR DE BRASIL**, estudio donde se incluye 808 participantes quienes resolvieron cuestionarios validados respecto a las variables involucradas, dentro de los resultados se destaca que, el 38.9% tenía entre 13 y 14 años, identificándose que, el consumo de alimentos procesados fue mayor al preparado o natural, obteniendo score promedio de 1.05 a 1.62 a comparación de 0.75 a 1.36.; siendo las menos frecuentes en el consumo las legumbres, verduras y otros vegetales.

Overascash y Reyes¹⁵ en el año 2021 publicaron los resultados de su investigación descriptiva cuyo objetivo fue determinar la **CALIDAD DE LA DIETA Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES HISPANOS Y LATINOS ENTRE 6 Y 17 AÑOS EN ESTADOS UNIDOS**; en el estudio incluyeron 1039 participantes quienes resolvieron un cuestionario para identificar la calidad dietética. En tal sentido, los resultados evidencian que, de forma global, los varones tienen un menor consumo de dieta saludable, puesto que sus puntajes solo alcanzaron 5 puntos; los alimentos consumidos no eran de casa, consumían principalmente pizza (2.07) lo que permitió concluir que la educación en torno a los comportamientos alimenticios debe tomarse en cuenta las preferencias según el sexo y esta debe ser reforzada con las políticas en cada país.

Castro, et al¹⁶ en el año 2021 publicaron su investigación descriptiva donde estipuló como objetivo analizar la **ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE LA DIETA EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE NAVOJOA, SONORA**; estudio en el cual participaron 47 adolescentes a quienes se les aplicó dos cuestionarios, obteniendo como resultados que, el 65% de un grado presentó una calidad óptima en su dieta, esta fue menor en otro de los grados alcanzando solo 45%; destacando además que la gran mayoría de

escolares cuyo desayuno está compuesto por dulces industrializados que aportan gran cantidad de azúcares y grasas sin valor nutricional, alimentos que estaban presentes aun en la hora de recreo como parte del refrigerio.

Parra y Villalobos¹⁷, en el 2020 publicaron su estudio transversal donde establecieron como objetivo evaluar los **HÁBITOS DIETÉTICOS Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES ESCOLARES EN ESPAÑA**, investigación que cuya muestra fue de 129 participantes, donde la mayoría eran varones, quienes presentaron un peso excesivo para la edad y talla alcanzando 32.8%; respecto a la dieta, se encontró que, la dieta fue adecuada en el 59.7% y el 71.1% realizaba actividad física según recomendaciones estándares para su edad, lo que determinó de forma global que ambos estilos de vida no son saludables y se relacionan con su estado nutricional alcanzado.

Paz¹⁸, en el año 2019 se realizó una investigación mixta con diseño correlacional estableciendo como objetivo valorar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA CIUDAD DE MAR DE PLATA EN ARGENTINA**, donde participaron 322 adolescentes a quienes se les aplicó un cuestionario validado y confiable que permitió identificar como parte de los resultados que, datos generales donde el 51.94% eran varones, provienen de hogares cuyo número de integrantes oscila entre 3 y 4, de nivel socioeconómico medio, con padres que poseían educación superior, se identificó consumo de arroz, cereales en proporción adecuada, sin embargo a esto se sumaba el consumo de bebidas gaseosas cuyo valor calórico por el azúcar es elevado, por otro lado, el consumo de verduras frescas es en promedio de dos por día en el 70%, los jugos preparados y envasados son de mayor consumo, hasta 4v/semana en las mujeres, sin embargo, se pudo concluir que el 68.06% de ellas tienen alimentación saludable, son las que mayormente leen el contenido de lo que consumen, se toman un tiempo de 15 a 30 minutos para hacerlo y la fuente común es el hogar y los alimentos ofrecidos en la escuela que siguen una política de alimentación saludable.

García e Infantas¹⁹, en el año 2023 realizaron su investigación cuyo objetivo fue evaluar la **CALIDAD DE LA DIETA EN ADOLESCENTES Y ADULTOS POR REGIÓN NATURAL DEL PERÚ**, estudio cuyo tamaño de la muestra fue 1113 participantes adolescentes quienes respondieron un cuestionario respecto al consumo de sus alimentos, además de tomar su IMC; dentro de los resultados se destaca que, los ácidos grasos y grasas saturadas alcanzaron un índice de mayor consumo, así como los azúcares, en tanto que los cereales, frutas y verduras fueron los de menor consumo en esta etapa, lo que reveló al mismo tiempo que la región selva alcanzó menor nivel de consumo dietético saludable.

Salazar²⁰, en el año 2022 realizó una investigación correlacional con el objetivo de determinar la **RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA IE HUACA DE ORO, LOS OLIVOS – LIMA**; estudio donde la muestra fue 50 participantes adolescentes quienes resolvieron un cuestionario y fueron evaluados antropométricamente; dentro de los resultados se destacó que, el 62% de los participantes presentaron hábitos sólo regulares, respecto al estado nutricional presentaron sobrepeso en un 40%, existiendo relación con aspectos como el tipo de alimento y bebidas, lo que determinó deficiencias por mejorar en la alimentación.

Carranza²¹ en el año 2019 realizó una investigación correlacional, donde estableció como objetivo determinar la **RELACIÓN EXISTENTE ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE ESCOLARES DE SECUNDARIA DE ZONA RURAL Y URBANA DE CHOTA-CAJAMARCA**, investigación donde se consideró una muestra de 480 estudiantes, quienes respondieron un cuestionario validado y a quienes se le evaluó medidas antropométricas para obtener su diagnóstico; luego de su aplicación se obtuvieron resultados que evidenciaron la existencia de algunas deficiencias en sus hábitos nutricionales como el consumo de refrigerios (69.4%), escaso consumo de vegetales (72.7%) encontrando además que, el 100% consume alimentos industrializados; asimismo se identificó que, el 73.8% de los participantes tuvieron un diagnóstico de

normalidad, existiendo un 12.1% de obesidad; sin encontrar relación entre ambas variables abordadas.

Morales y Flores²² en el año 2019 realizaron una investigación correlacional, donde se estableció como objetivo determinar la **RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO ESCOLAR DE ESCOLARES DE SECUNDARIA QUE REALIZAN JORNADA ESCOLAR COMPLETA EN AREQUIPA**; el tamaño de la muestra correspondió a 254 estudiantes quienes participaron resolviendo un cuestionario y ficha respectiva para el registro de promedios académicos, dentro de los resultados se obtuvo que, el 61% de escolares no alcanzan tener hábito alimenticio saludable, respecto a su rendimiento se presentaron deficiencias en matemáticas, ciencia y tecnología, demostrando que mientras mayor sea la calidad de la alimentación mejor será el rendimiento escolar.

Ventura²³, en el año 2020 realizó un estudio donde estableció como objetivo determinar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALBERTO CASAVILCA CURACA PASAJE VALLE PARCONA**, en Ica, cuya muestra estuvo constituida por 58 adolescentes, el criterio incluido era la presencia de obesidad y sobrepeso; además de aplicarles un cuestionario para identificar el comportamiento de su alimentación; dentro de los resultados se calificaron como inadecuados, destacándose que, en cuanto al tipo de alimento alcanzó 82%; respecto a su frecuencia 80%; lugar donde se lleva a cabo la alimentación 77%, encontrando al mismo tiempo que la actividad física fue insuficiente en el 77% de los adolescentes.

2.2 Base teórica

Modelo de enfermería sustentado por Nola Pender

El modelo de Pender sustenta la necesidad de educar a la población en las conductas o comportamientos que serán factores condicionantes a la salud o enfermedad; para ello, el profesional de enfermería, identifica los factores

que la trajeron consigo. En la población de adolescente, se debe tomar en cuenta sus características propias de esta etapa; el entorno en el cual vive y pertenece, por tanto, para su abordaje se requiere conocer el escenario y escolar, el trabajo en sus conductas se debe abordar con la participación de los padres tanto como docentes, personal administrativo y de servicio⁶⁴.

Este modelo sirve de guía y precedente en la toma de decisiones del profesional enfermero para ejercer su rol orientador, educador y consejero que le permite comprender los comportamientos de la población adolescente relacionados con la salud, para generar nuevas conductas saludables y protectoras dentro de su entorno escolar⁶⁵.

2.3. Marco conceptual

CALIDAD DE LA DIETA EN LOS ADOLESCENTES

Característica o cualidad de la alimentación de acuerdo a indicadores de medición que determinarán la inclusión de nutrientes acordes a las necesidades de la persona. En la adolescencia los requerimientos están en razón a la proporción de nutrientes: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua; contenidos en los alimentos ingeridos además de la cantidad, frecuencia de consumo, fuente de alimentación²⁸.

Cabe destacar que la bibliografía sustenta en razón a la elección de alimentos la ocurrencia de procesos neurológicos, se activa el sistema de recompensa cerebral cuando hay sensación de hambre en el ser humano, este sistema controla tanto la motivación como el aprendizaje adquirido en razón a los estímulos ambientales positivos o individuales que influyen en su decisión de elegir alimentos para saciar el hambre, como se sabe, es el hipotálamo quien identifica los nutrientes requeridos, sin embargo, la respuesta depende de otros estímulos que interactúan en forma conjunta²⁹.

En la medición de la calidad de la dieta debemos tener en cuenta que la dieta debe caracterizarse por la calidad nutricional, para ello se debe tomar en cuenta parámetros conocidos con el nombre de índice en el rubro nutricional²⁸, existen diversas escalas para medir la dieta y permita evaluar

su calidad, usar instrumentos ayudan mucho en esta tarea; a pesar de tratarse de una cualidad será necesario medir cuantitativamente para valorar los nutrientes, y proponer recomendaciones que mejoren su hábito.

La bibliografía propone muchas dietas cuya medición se hará a través de índices; así se tiene el índice de la calidad de la dieta, el indicador de alimentación saludable, índice de la dieta mediterránea, los pioneros en medir la calidad del estilo de vida alimenticio en diferentes cursos de vida que valoran la cantidad y frecuencia de consumo²⁹.

La principal motivación de la medición de la calidad de la dieta parte de la identificación de los determinantes de la salud que se conoce incluyen significativamente en el proceso salud enfermedad, los estilos de vida, dentro de los cuales, la alimentación está inmersa en muchas enfermedades crónicas que hoy en día van en aumento; además, su desarrollo inicia en etapas tempranas, por tanto, tomar en cuenta la medición de dicha calidad debe ser desde la infancia y/o adolescencia donde ya son capaces de elegir los tipos de alimentos que consume²⁸.

La alimentación en la adolescencia establece los parámetros alimenticios en cuanto a frecuencia y cantidad suele ser difícil en esta etapa, actividades que realiza, entre otros aspectos genéticos como la edad, el sexo y la presencia o no de enfermedades. Se sabe la adolescencia afronta enormes cambios tanto físicos como psicológicos y sociales, por ello, sus requerimientos de macronutrientes y micronutrientes son elevados, pues el crecimiento somático tanto como la maduración sexual lo requiere producto del complejo madurativo hipotálamo– hipofiso - gonadal³⁰.

La nutrición desde la pubertad sigue patrones propios de la persona, pero en general debe caracterizarse por requerir el doble de nutrientes destinados a consolidar el crecimiento a través de la mineralización ósea y el crecimiento madurativo hormonal de gonadotropinas.

Estos aspectos deben ser tomados en cuenta al momento de educar a las y los adolescentes, la mayoría de investigaciones propuestas en razón a

programas educativos en esta población han reflejado efectividad en sus resultados, al mismo tiempo que, han comprobado que es el momento propicio para consolidar las conductas³¹.

El estudio propone desarrollar el tema en razón a una evaluación de índice considerado para la calidad de la dieta, lo que permite determinar de forma clara y específica la presencia o no de los nutrientes necesarios, así como la cantidad y frecuencia de consumo³². En tal sentido, se considerarán las siguientes dimensiones:

Consumo diario de alimentos

Se requiere básicamente de sus nutrientes para el cumplimiento de funciones orgánicas, optimizar el crecimiento y desarrollo de la persona, así como se caracterizan por su fácil digestión y complemento de otros alimentos. Las comidas diarias incluyen el desayuno, el más importante porque reinicia la toma de reposición de energía después del descanso, sus características dependerán de cada persona, pero, los alimentos consumidos deben contar con los nutrientes consumidos dentro de las 2 o 3 horas luego de despertar³³.

En tal sentido, el consumo diario de alimentos incluye las tres comidas principales, desayuno, almuerzo y cena, que para los adolescentes se aconseja al menos dos comidas intermedias o refrigerios entre comidas para contrarrestar el desgaste de energía por las actividades y aquellas funciones que realiza el propio organismo producto de su crecimiento celular y de tejidos en esta etapa; de ahí la importancia del rol de los padres y maestros en la escuela para asumir conductas saludables, afianzadas en el logro del bienestar y optimizar su desarrollo personal³⁴.

Los cereales y tubérculos forman parte importante de la alimentación adolescente , ya que los cereales corresponden al grupo de los carbohidratos, nutrientes que, de acuerdo a la recomendación basada en principios inmediatos, corresponde al 45 – 65% de aporte calórico total referido para los adolescentes.

Constituyen además una fuente importante de fibra. La recomendación de la guía española determina que esta fibra dietética puede oscilar entre 25 a 30 g/d, mayor en hombres que en mujeres. Asimismo, se destaca dos tipos de fibras, las solubles que se disuelven fácil en el agua como la avena; insolubles como el trigo y derivados, cebada; además de otros alimentos que poseen fibras³⁶.

Dentro de estos alimentos están los granos enteros como el trigo, arroz, cebada, soya, quinua, quiwicha, presente en el Perú; que, de acuerdo a la recomendación requerida en esta etapa corresponde a solo media taza de cantidad aproximada de 150 g en el día, esto incluye desayuno, almuerzo y cena³⁷. Sin embargo, aquellos adolescentes de mayor gasto de energía podrían aumentar su contenido³⁸.

El consumo de leche y derivados se debe integrar a la dieta de los adolescentes , ya que los lácteos son derivados de la proteína animal y vegetal, constituyen parte de las proteínas acompañadas de minerales como el calcio; y vitaminas principalmente D. al respecto, investigaciones previas confirman que el consumo de lácteos por los componentes bioactivos que posee se convierte en un regulador del apetito y facilitar la pérdida de grasa corporal, lo cual ayudaría a limitar el desarrollo de la obesidad en la adolescencia³⁹.

Por otro lado, hay una idea errónea de parte de la población al pensar que solo los niños deben consumirla, además se despoja algunos mitos como la idea de creer que tiene componentes cancerígenos. Como se sabe su contenido de calcio, elemento vital para la formación de huesos, dientes; controla la presión arterial, limitando el desarrollo de enfermedades crónicas en etapas posteriores, como la osteoporosis principalmente en las mujeres⁴⁰.

Los derivados específicos de la leche como el queso, yogurt, permiten son importantes para el crecimiento del adolescente, contienen ácido fólico, hierro, zinc, magnesio; entre vitaminas como la A, D y E; por tanto, la recomendación es inferirla en tres oportunidades en el día a razón de una

taza de 227 g para la leche o yogurt, así como el queso en promedio de 42 g. diarios⁴⁰.

Los tubérculos son raíces de plantas comestibles, su contenido de fibras lo incluye en el grupo de carbohidratos, alimentos como la papa, camote, yuca, etc, ofrecen una cantidad suficiente de potasio, agua en buena proporción, un 2% de sustancia nitrogenada, alrededor de 1.5% de grasa, está presente la fécula en un 20% y mínimamente celulosa; compuesto de la papa; la cual se agrega vitamina C en el caso de la yuca; en el caso del camote, tiene vitamina E así como ácido fólico; en el caso de la zanahoria sus bondades vitamínicas son conocidas porque favorecen la visión³⁸.

La cantidad recomendada de consumo no debe superar 200g diarios; su importancia radica en su aporte complementario a otros alimentos cuya digestión es más fácil, por lo tanto, limita su conversión en grasas acumulables en el cuerpo, un error constante que tiene la población y que limita consumirlas³⁹.

En el consumo de verduras y hortalizas ambos alimentos están incluidos en la propuesta de lucha contra la mortalidad, si bien es cierto, la inclusión de estas inicia en la infancia, depende mucho su aceptación de las costumbres y enseñanza de los padres, forma de preparación para incluirlas en la alimentación diaria. Los principales problemas nutricionales se arraigan por la falta de consumo de verduras; la repercusión de la misma se ve en la etapa escolar donde hay problemas de aprendizaje⁴⁰.

Tanto las frutas como verduras tienen un alto contenido de vitaminas y minerales que ayudan a la digestión de otros alimentos de contenido macronutriente; la recomendación dada por la OMS de incluir al menos 400g de frutas y verduras diarias es una gran propuesta desafiante en estos tiempos donde la propaganda televisiva, radial y virtual propone la elección de alimentos procesados por encima de los naturales⁴¹.

Se incluye componentes necesarios para el organismo, su contenido de agua en el promedio de 75% en su composición y menor cantidad de calorías son alimentos de primera elección nutricional, su contenido de

fibras tanto solubles como las insolubles; las vitaminas como A, C y E son las de mayor predominio tanto como el complejo B; entre otros que complementan el crecimiento como zinc, magnesio y potasio, su contenido lipídico que no supera el 1% de la mayoría limita la ganancia de peso; incluso aquellos que poseen mayor cantidad son grasa no saturadas⁴².

El consumo de frutas es más aceptable en los niños y adolescentes por el sabor agradable y contenido de azúcar; fibra y un sin número de vitaminas y minerales que varían según sus características, como el color, región de la cual proviene, está incluida dentro de la recomendación global de incluir 400 g diarios de frutas y verduras, la evidencia científica confirma que hay deficiente consumo de frutas y verduras que hubieran limitado el deceso de millones de muertes en el mundo, el cáncer gastrointestinal es una de las enfermedades que pudo evitarse en la dieta⁴³.

Su contenido de micronutrientes en la mayoría de frutas, constituyen minerales que se requiere en la adolescencia para corresponder al crecimiento que ocurre en forma conjunta con una tasa metabólica elevada respecto a la obtención de energía. Entre las frutas y verduras, las de mayor elección corresponde a las frutas, más aún, conociendo sus beneficios de conservar su figura principalmente en las mujeres, además, se utilizan en preparados, lo cual está abarrotando el mercado convirtiéndose en un alimento procesado que alude a la preferencia de adolescentes⁴⁴.

Consumo semanal de alimentos

Las guías alimentarias de la FAO⁴⁰ (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), las cuales se han tomado en cuenta para asumir una conducta alimentaria saludable incluyen alimentos de consumo diario y otros de menor frecuencia como las proteínas, cuya frecuencia abarca dos o tres veces por semana para compensar los nutrientes que posee en demasía; es el caso de las carnes, provenientes de origen animal como res, cuyo amplio contenido nutritivo se conoce pero que su digestión agota al organismo, puede acumular residuos que obligan al hígado y riñón a metabolizar sustancias de gran tamaño.

El consumo de carnes y vísceras integra los macronutrientes denominados proteínas, y aunque van acompañados de grasas, su valor nutricional en la adolescencia es vital, está relacionada con el crecimiento tanto como el mantenimiento de los tejidos, principal fuente de energía y cumplen la función constructora y reparadora de tejidos⁴⁵.

Asimismo, las fuentes están constituidas principalmente por los animales, sobre todo en las carnes rojas, donde se encuentra un mayor contenido de aminoácidos que las derivadas de fuentes vegetales. Inmerso a las proteínas en las carnes se acompañan minerales como el hierro, esencial para las adolescentes⁴⁶.

El Instituto Nacional de Salud del niño (INS)^{47,48} recomienda que los alimentos que contienen mayor cantidad de proteínas como carnes, vísceras y sangrecita se consuman al menos 3 veces/semana, de esta forma se otorga al organismo el hierro cuyo déficit suele ocasionar anemia en las mujeres producto de su crecimiento hormonal y menstruación. En Arequipa, una investigación reveló la existencia de anemia leve en el 30.8% de adolescentes, existiendo 12.3% en el nivel moderado, donde el tipo de alimento más consumido fue la carne de pollo⁴⁹.

Consumo de legumbres

La FAO⁵⁰ define a las legumbres como vegetales cuyo consumo propicia la saciedad por su contenido de fibra dietaria, además de convertirse en fuentes ricas en vitaminas, su consumo puede ser verdes o secas, de ahí su determinación de guisantes, las más comunes son los frejoles, lentejas, garbanzos, pallares, su variedad difiere de un lugar a otro; son ricas en componentes bioquímicos y antioxidantes e incluso contiene sustancia anticancerígena; también son recomendadas para las gestantes en la prevención de malformaciones congénitas como espina bífida.

Consumo ocasional de alimentos

Todos los alimentos tienen aportes calóricos, sin embargo, no todos

pueden ser consumidos con frecuencia; aquellos que abarcan mayor cantidad de carbohidratos como azúcares, sal y principalmente grasas saturadas deben ser restringidos; en una población adolescente, la cual se caracteriza por el uso constante de medios de comunicación, es difícil restringir absolutamente su consumo, por tanto, la indicación de los padres y tutores debe ser por lo menos con menor frecuencia; eso significa que debería considerar un consumo menor al semanal⁵¹.

El consumo de este tipo de alimentos denominados procesados en su mayoría, tienen alto contenido de componentes químicos que acumulan lípidos en las arterias, conducen a la obesidad en etapas tempranas convirtiéndose en un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas las cuales van en aumento en los últimos años⁵².

El consumo de dulces y golosinas tiene características de palatabilidad (agradable) contienen gran cantidad de carbohidratos que le dan el sabor característico y agradable a la población más joven, por la enorme influencia de los medios de comunicación; se caracterizan por su enorme contenido de azúcar, grasa, sal, producto de su procesamiento industrializado, al cual incluyen estabilizantes para su durabilidad en el caso de los procesados, en los ultraprocesados, no muestran sus componentes originales del alimento, lo que lo hace no nutritivo⁵³.

En el Perú a pesar de la presencia de octógonos de advertencia en los alimentos, los ultraprocesados aún abarcan las primeras opciones de compra, sobre todo, en los más jóvenes. Para ello, será necesario que los padres tanto como los propios adolescentes sean conocedores del significado de su uso, incluso los perjuicios a su salud si se consumen con el elevado contenido de dichos componentes alertando: exceso de sodio, grasas, grasas saturadas, azúcar⁵⁴.

En el consumo de bebidas procesadas, la ingesta de estas presenta alto contenido de azúcar libre o añadida en su procesamiento o manualmente que supera 50g o su equivalente que no supere el 10% de la ingesta calórica diaria, por su palatabilidad son de primera elección en los

adolescentes, dichas bebidas son consumidas en los recreos escolares, reuniones con amigos convirtiéndose en una costumbre⁵⁵.

Una publicación de la Asociación Americana del Corazón del 2021 reveló que, el consumo de bebidas azucaradas representa una enorme amenaza para el bienestar de la población infantil y adolescente, convirtiéndose en posibles riesgos tanto metabólicos como cardiovasculares, e incluso el desarrollo de obesidad trae consigo problemas de imagen corporal, trastornos alimentarios que pretenden resolver su apariencia principalmente en mujeres⁵⁶.

Como se sabe, la obesidad es uno de los males mundiales en todos los cursos de vida, pero inicia desde etapas tempranas donde se consolidan las conductas alimentarias; al respecto en México, se identificó una prevalencia de 33.2% tanto de sobrepeso como obesidad en los adolescentes constituyéndose en un factor de riesgo alto para el desarrollo de problemas cardiovasculares⁵⁷.

El consumo de enlatados y embutidos, estos alimentos procesados han sufrido una transformación en su composición, su característica principal y haber sido envasados de forma aséptica, pretende conservar su forma natural sin hacer daño, la temperatura elevada al máximo es el principal proceso para mantener su forma natural; frente a ello, no sería recomendable para los adolescentes dado que los minerales y vitaminas suelen perderse ante dicho proceso, los macronutrientes se mantendrán en su composición y beneficios que limita la oxidación⁵⁸.

Dentro de estos alimentos son comunes las conservas de pescado, menestras, algunas hortalizas, frutas en almíbar, que suelen ser parte complementaria a las comidas principales, se pueden consumir de forma directa o como postres en el caso de los dulces. Los embutidos como hot dog, jamonadas, se han convertido en una alternativa accesible en el mercado, la población desconoce el riesgo de cultivar patógenos como *Listeria monocytogenes*, al igual que otras bacterias suelen ser las causantes de problemas gastrointestinales e intoxicación alimentaria⁵⁹.

Variedad del consumo de alimentos

La adolescencia, etapa subsecuente a la infancia aún persiste en buscar características propias que llamen su atención, de ahí que los alimentos de alta cualidad de palatabilidad, es decir de su agrado y escoge sus alimentos inclinado por dichos criterios, pocos consideran su valor nutricional; el afán de independencia o formar una figura aceptable al grupo social tiene mayor influencia en su patrón alimenticio, de ahí la importancia de fortalecer la educación temprana en cuanto a la alimentación saludable⁶⁰.

Para el estudio, cumplir con la característica de variabilidad implica asegurar el consumo de alimentos diarios, selectivos por su valor nutricional, tanto como restringir aquellos que no aporten nutrientes básicos y por el contrario, perjudiquen su salud y con ello limiten un óptimo crecimiento y desarrollo⁶¹.

La promoción de la salud en alimentación en el escenario escolar, se sabe que la principal estrategia para mejorar las conductas conducentes a la salud corresponde a la educación; en base a esta, las diferentes políticas de salud han enfatizado en el trabajo de promoción de la salud en diferentes escenarios como el escolar.

La presencia de un considerable aumento del sobrepeso y la obesidad en esta población, ha ocasionado una enorme preocupación por prevenirla a través de la alimentación saludable, en niños y adolescentes para asumir comportamientos que determinarán su estado de salud y óptimo crecimiento y desarrollo⁶².

En el Perú, desde las primeras versiones establecidas para la promoción de la salud escolar en 1991; donde se estableció un plan para brindar atención integral a niños desde los 5 años hasta la adolescencia, se buscó priorizar estilos de vida dentro de los cuales se destacó la alimentación saludable; la esencia de dicho plan prosiguió acorde a la realidad en el 2003; y el último destacó un plan de salud escolar 2020-2021 establecido por el MINSA, donde se abordó la promoción de la salud y prevención de enfermedades; esto a raíz de la existencia de problemas nutricionales⁶³.

La norma técnica de salud para la atención integral del adolescente tuvo como finalidad contribuir al desarrollo integral de la salud y el bienestar de la población adolescente, en el marco de los enfoques en derechos y ciudadanía, desarrollo positivo, género, diversidad, interculturalidad, inclusión social, curso de vida y enfoque territorial. Y su objetivo fue actualizar los criterios técnicos y administrativos para la atención integral de salud de adolescentes que viven en el Perú cuyas edades están comprendidas entre los 12 y 17 años, 11 meses y 29 días.

En conclusión, la norma técnica nos dice que los cambios en los hábitos alimenticios que han tenido lugar en los adolescentes pueden producir importantes riesgos nutricionales, tanto por exceso como por defecto, y relacionarse con el aumento de la prevalencia de patologías, que son hoy la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo actual.

Los cambios en los hábitos alimenticios que han tenido lugar en los adolescentes pueden producir importantes riesgos nutricionales, tanto por exceso como por defecto, y relacionarse con el aumento de la prevalencia de patologías, que son hoy la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo actual.

La norma técnica resalta que es recomendable desarrollar un plan de recomendaciones nutricionales para adolescentes que logre despertar su interés y así se pueda mantener su independencia y capacidad para hacer sus propias elecciones dietéticas. Es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y aceptación de su propio cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados.

2.4. Variables

Variable 1: Calidad de la dieta

2.5. Definición operacional de términos

DIETA

Una dieta equilibrada y saludable debe proporcionar una mezcla adecuada de macronutrientes donde se incluye las proteínas, grasas y

carbohidratos; y micronutrientes, como las vitaminas y minerales, para satisfacer las necesidades nutricionales del organismo.

CALIDAD

El análisis del término destaca la calidad, entendida como la capacidad adquirida en la satisfacción de una necesidad, este término tiene característica cualitativa, quien determina la calidad siempre lo hace por percepción, sin embargo, cuando se trata de características de un objeto se puede cuantificar al observar características propias, estipuladas como buenas y se requieren para cumplir un equilibrio homeostático.

La dieta no significa comer menos, se hace referencia a consumir alimentos necesarios a su organismo según edad, composición corporal para que se pueda tomar como saludable a la persona en cuestión.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

El enfoque de la investigación será cuantitativo, tipo que de acuerdo a Hernández y Mendoza⁶⁶, tiene como propósito medir y/o cuantificar numéricamente la variable, con el fin de identificar su comportamiento y probar teorías.

3.1.2. Nivel de investigación

La investigación considera diferentes métodos que responden a una finalidad descriptiva, cuyo tiempo de aplicación será prospectiva y con secuencia temporal transversal; en tal sentido, considerando a Hernández y Mendoza⁶⁶, el alcance descriptivo busca especificar las características de la conducta alimentaria en cuanto al nivel de calidad; su diseño no experimental implica que no se hará intervención alguna para modificar el comportamiento de la variable estudiada.

Asimismo, será prospectivo porque se realizará en un tiempo futuro; bajo un corte transversal, el cual se explica con la recolección de datos realizada en un solo momento, haciendo un corte en el tiempo considerando la secuencia temporal⁶⁶.

4.2. Población y muestra

La población estará compuesta por 100 adolescentes que asistan a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios Pisco referente a datos estadísticos del establecimiento del cual se considerará una muestra cuyo tamaño será obtenido mediante la fórmula de muestreo probabilístico .

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

$$n = \frac{100 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 (100 - 1) + 0.5 \times 0.5 \times 1.96^2}$$

$$n = \frac{100 \times 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}{0.0025 (99) + 0.25 \times 3.8416}$$

$$n = \frac{96.04}{0.2475 + 0.9604}$$

$$n = \frac{96.04}{1.2079}$$

$$n = 79.509$$

$$n = 80$$

El tamaño de la muestra fue 80 adolescentes que asistieron a consultorio de medicina quienes constituyen la unidad de análisis, cantidad obtenida a través del muestreo probabilístico .

Criterios de inclusión

- Adolescentes que asisten a consultorio de medicina
- Adolescentes que hayan aceptado participar mediante el asentimiento informado
- Adolescentes cuyos padres hayan firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Adolescentes que no desarrollen los cuestionarios completamente.

3.3 Técnicas e instrumento de recolección de datos

La técnica será la encuesta y el instrumento corresponde a un cuestionario validado denominado “Índice de calidad de la dieta” (DQI)

elaborado inicialmente por el “Comité de Política y promoción de Nutrición de EEUU” (1995), asimismo su publicación se realizó en “Healthy Eating Index” donde se incluyó 9 ítems y uno adicional forma global..

Dicho instrumento ha sido utilizado para poblaciones diferentes inicialmente en Estados Unidos, traducido a varios idiomas en cada uno de los países se han validado considerando las modificaciones en torno a sus 10 atributos investigados en escala de Likert. Dicha escala se ha usado en el Perú por varios investigadores, considerando para el estudio la investigación realizada por Chávez⁶⁴, quien aplicó el instrumento considerando sus atributos agrupados por dimensiones.

Estructura del instrumento:

Se presenta un instrumento donde se incluye una presentación previa, instrucciones para los participantes, datos generales que incluyen edad, sexo, tipo de familia, lonchera escolar, fuente de alimentación; luego se incluyen datos específicos del índice de calidad de la dieta presentando un cuadro con 10 preguntas incluyendo las frecuencias de consumo como siguen: 10; 7.5; 5; 2.5 y 0 según corresponda a la frecuencia de consumo saludable.

Cada grupo de alimentos están clasificados por consumo diario; semanal, ocasional que corresponden a una frecuencia específica [consumo diario; tres a seis veces por semana, una o dos veces por semana; menos de una vez a la semana, nunca o casi nunca]; y variedad del consumo de alimentos que tendrá puntaje de 2 para el cumplimiento del patrón alimentario recomendado; en el caso del consumo semanal el puntaje será 1; que sumados dará un puntaje global de 10 como máximo.

Para cada grupo de alimentos [Cereales, carnes/vísceras, lácteos y huevos, leguminosas, verduras y hortalizas, frutas, tubérculos, dulces y golosinas, bebidas procesadas, enlatados/embutidos]. Tanto los valores asignados por frecuencia como el número de preguntas

permitirán establecer los valores finales, cada atributo propone 5 ejemplos de los cuales, al menos uno de ellos debe consumir y responder con calores de 0 y un máximo de 10 puntos para luego obtener los siguientes puntajes:

“Malo o poco saludable” tendrá valores ≤ 50

“Regular o necesita cambios”: 51 a 79

“Bueno o saludable” ≥ 80

De forma global el puntaje total corresponde a 100 puntos.

El instrumento denominado Índice de Alimentación saludable fue validado a través de los estudios previos donde se consideraron biomarcadores plasmáticos, de los cuales se obtuvo puntajes superiores a los esperados determinando la asociación a concentraciones en sangre cuyo valor fue alto. Asimismo, el uso en investigaciones previas en el Perú, como el de Chávez⁶⁷ en el año 2020 determinaron su validez y confiabilidad de su aplicación, estudio del cual se tomaron los índices según puntuación.

Validación y confiabilidad

El instrumento ha sido validado en su versión original y diferentes versiones de uso en países diferentes siendo una de las últimas la validación de contenido alcanzada por la versión en castellano ajustada en Argentina con un valor de Aiken de 0.80; $p:0.001^{68}$; además hay precedente de uso en el estudio de Chávez⁶⁴ en la versión peruana, la cual se está usando en el estudio.

Para mayor rigurosidad científica se realizará una prueba piloto para determinar el Coeficiente Alfa de Cronbach.

3.4 Técnicas de Procesamiento y análisis de datos

Se llevo a cabo la asignación de códigos numéricos a las respuestas, los cuales se ubicaron en un rango de 0 a 5. Estos códigos fueron empleados para evaluar puntajes en intervalos específicos, facilitando así la medición de la variable en estudio. La construcción de una base de datos se realizó mediante el uso del programa estadístico Microsoft

Excel 2019, asegurando una tabulación adecuada de los datos para su posterior análisis.

El procesamiento de la información se elaboró en una hoja de cálculo Excel, donde se consideró los valores finales:

Saludables (≤ 50), necesita cambios (51 – 79) y saludable (80 a 100)

Se realizarán cálculos de frecuencias y porcentajes, y los resultados se presentan de manera clara mediante tablas y gráficos. Este análisis abarco tanto una evaluación global como por dimensiones, conforme a los objetivos planteados.

El análisis se hizo a través del uso de la estadística descriptiva hallando frecuencias y porcentajes. Los resultados se procesaron utilizando los valores de intervalos establecidos que facilitaron la discusión para las conclusiones.

3.5. Aspectos éticos.

La investigación respeto cada uno de los principios éticos, según Informe Belmont.

En la autonomía, se respetó considerando que cada persona tiene derecho a elección libre, si desea participar, lo cual se manifestó en su consentimiento informado para los padres, solicitando el permiso correspondiente de la participación de sus menores hijos.

Se utilizó el formato de asentimiento informado para los (a) adolescentes menores de edad, la resolución será de forma anónima, además, su manejo y procesamiento será realizado por la propia investigadora a través de códigos. También en el principio de Justicia se respetó en cada fase puesto que los participantes tuvieron la misma oportunidad, sin hacer ningún tipo de exclusión visible, evitando cualquier tipo de discriminación.

En la beneficencia, se dio a conocer a los padres y participantes respecto al propósito de la investigación para proponer mejoras en la problemática encontrada sobre la alimentación. En la no maleficencia, se respetó por cuanto no se causó daño alguno a los participantes, en todo momento se brindó un trato digno, basado en el respeto sin vulnerar su integridad ni su dignidad.

Además, el proyecto se presentó al Comité de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista para su revisión y aprobación, lo que permitió continuar con el proceso de recolección de datos, iniciando con la solicitud del permiso y autorización correspondiente a través de la carta de presentación.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Resultados

TABLA 1

**DATOS GENERALES DE LOS ADOLESCENTES QUE ASISTEN A
CONSULTORIO DE MEDICINA DEL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
PISCO MARZO 2024**

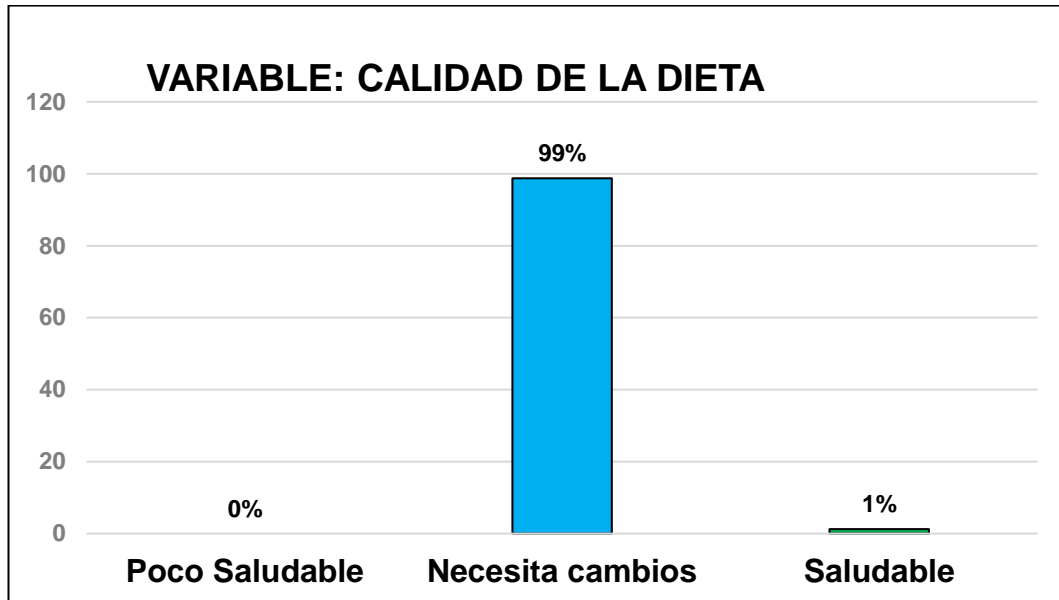
DATOS GENERALES	CATEGORIA	N:80	100%
EDAD	12 a 14	26	32.5%
	15 a 16	42	52.5%
	17	12	15%
SEXO	MASCULINO	18	22.5%
	FEMENINO	62	77.5%
CON QUIEN VIVE	CON TUS PADRES Y HERMANOS	32	40%
	CON TUS PADRES , HERMANOS Y OTROS FAMILIARES	17	21%
	CON UN PADRE Y HERMANOS	16	20%
	CON OTROS FAMILIARES	15	19%
PADECE ALGUNA ENFERMEDAD	SI	23	29%
	NO	57	71%
LLEVA LONCHERA ESCOLAR	SI	27	34%
	NO	53	66%
COMPRA ALIMENTOS EN EL KIOSKO	SI	68	85%
	NO	12	15%

De la siguiente tabla, según los resultados obtenidos, se evidencia que el 52.5%(42) comprende una edad de 15 a 16, siendo este el resultado que más predominó. En cuanto al sexo de los encuestados se recolectó y determinó que en su mayoría predominó el sexo femenino con un 77.5% (62) del total. En cuanto al nivel de con quien viven los participantes, el resultado que más predominó fue del 40% (32) que indica que la mayoría de ellos viven con sus padres y hermanos.

Con respecto si padecen alguna enfermedad, el resultado mayor y que más predominó fue que NO padecen ninguna enfermedad con un 71% (57),. En base a si llevan lonchera escolar, el 66% (53) indicó no llevar, siendo este el resultado que más predominó. Con respecto a si comprar alimentos en el kiosko el 85% (68) refirió SI comprar, siendo este el resultado más significativo.

GRÁFICO 1

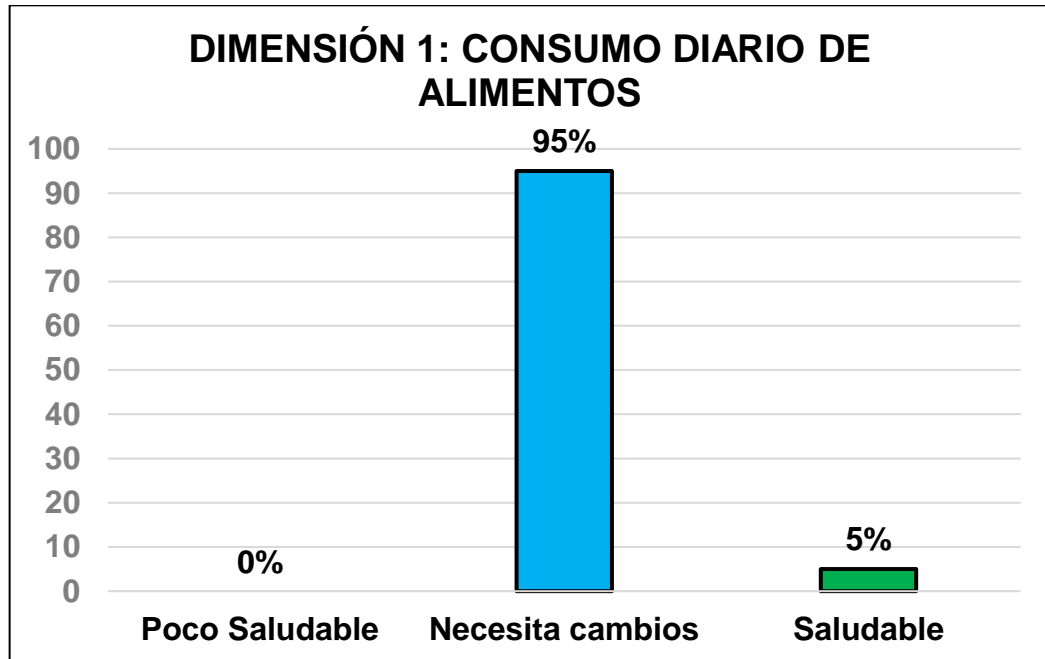
CALIDAD DE LA DIETA EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A CONSULTORIO DE MEDICINA EN EL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS – PISCO MARZO 2024



De la siguiente tabla se interpreta que el resultado que más predominó fue el nivel necesita cambios con un 99% (79), seguido por el saludable con un 1% (1) y por último el nivel poco saludable con un 0% (0).

GRÁFICO 2

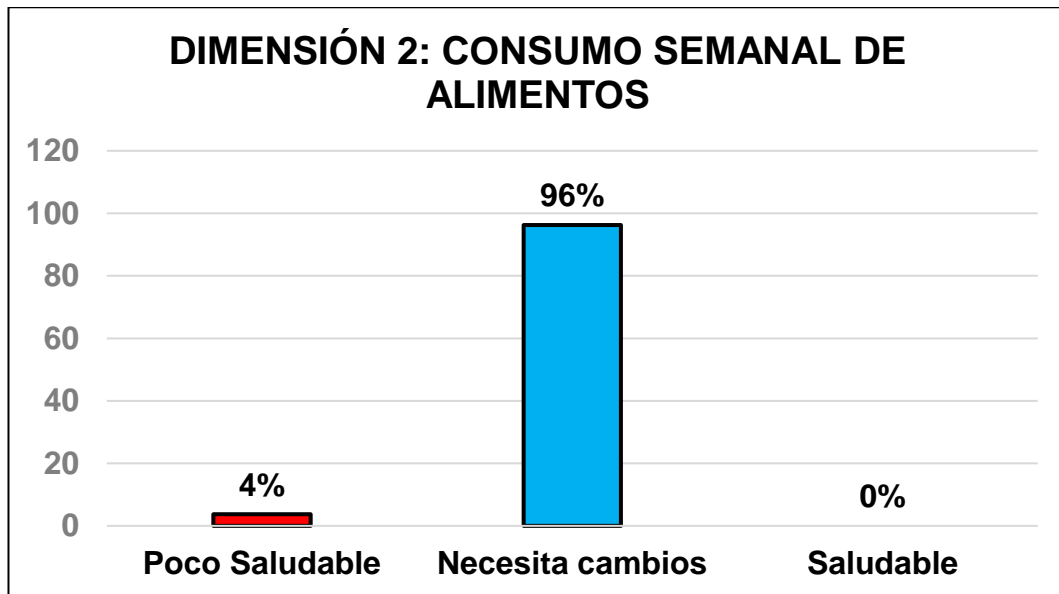
CALIDAD DE LA DIETA EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A CONSULTORIO DE MEDICINA SEGÚN DIMENSION DE CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS EN EL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS – PISCO MARZO 2024



De la siguiente tabla se interpreta que el resultado que más predominó fue el nivel necesita cambios con un 95% (76), seguido por el saludable con un 5% (4) y por último el nivel poco saludable con un 0% (0)

GRÁFICO 3

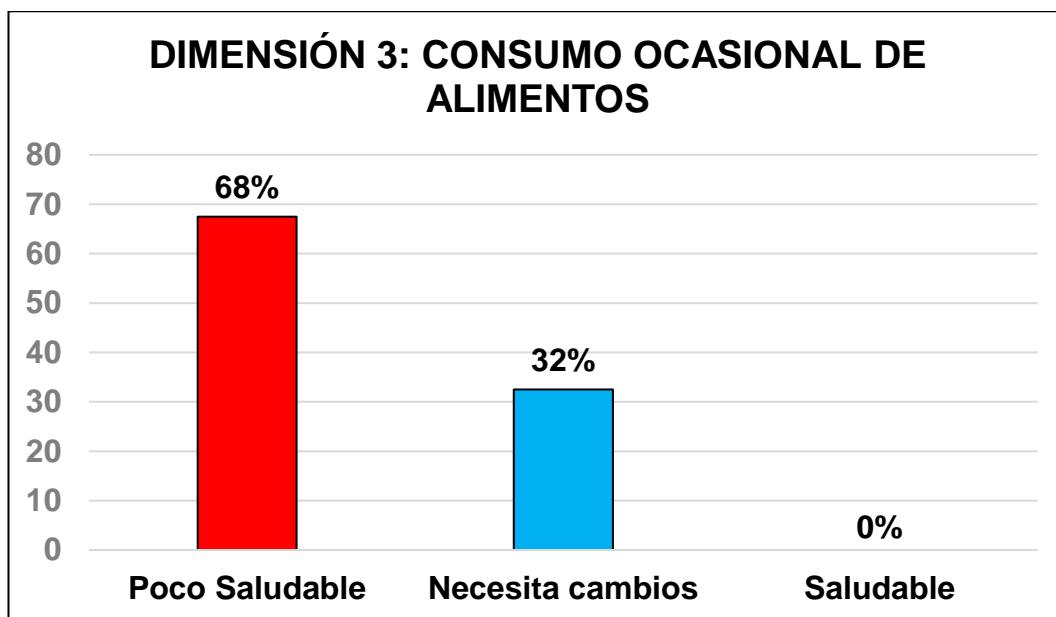
CALIDAD DE LA DIETA EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A CONSULTORIO DE MEDICINA SEGÚN DIMENSION DE CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS EN EL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS – PISCO MARZO 2024



De la siguiente tabla se interpreta que el resultado que más predominó fue el nivel necesita cambios con un 96% (77), seguido por el poco saludable con un 4% (3) y por último el nivel saludable con un 0% (0)

GRAFICO 4

CALIDAD DE LA DIETA EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A CONSULTORIO DE MEDICINA SEGÚN DIMENSION DE CONSUMO OCASIONAL DE ALIMENTOS EN EL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS – PISCO MARZO 2024



De la siguiente tabla se interpreta que el resultado que más predominó fue el nivel poco saludable con un 68% (54), seguido por necesita cambios con un 32% (26) y por último el nivel saludable con un 0% (0)

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión.

TABLA 1

De la siguiente tabla, según los resultados obtenidos, se evidencia que el 52.5%(42) comprende una edad de 15 a 16, siendo este el resultado que más predominó. En cuanto al sexo de los encuestados se recolectó y determinó que en su mayoría predominó el sexo femenino con un 77.5% (62) del total. En cuanto al nivel de con quien viven los participantes, el resultado que más predominó fue del 40% (32) que indica que la mayoría de ellos viven con sus padres y hermanos.

Con respecto si padecen alguna enfermedad, el resultado mayor y que más predominó fue que NO padecen ninguna enfermedad con un 71% (57),. En base a si llevan lonchera escolar, el 66% (53) indicó no llevar, siendo este el resultado que más predominó. Con respecto a si comprar alimentos en el kiosco el 85% (68) refirió SI comprar, siendo este el resultado más significativo.

Estos resultados son controversiales con la investigación de Paz¹⁸, en el cual, del total de sus participantes el resultado que más predominó en cuanto al sexo fueron los varones con un 51.94%, pero se encuentra una similitud en cuanto al nivel de con quien vive, ya que de sus participantes en su mayoría provienen de hogares cuyo número de integrantes oscila entre 3 y 4, de nivel socioeconómico medio, con padres que poseían educación superior.

GRAFICO 1:

En relación a la variable general del estudio de investigación calidad de la dieta se interpreta que el resultado que más predominó fue el nivel necesita cambios con un 99%.

Esto guarda relación con la investigación de Dias, et al¹⁴, en el cual el 38.9% de su población tenía entre 13 y 14 años, identificándose que, el consumo de alimentos procesados fue mayor al preparado o natural,

evidenciándose así la problemática debido al consumo de alimentos de tipo chatarra, siendo las menos frecuentes en el consumo las legumbres, verduras y otros vegetales.

Los resultados del estudio subrayan que la importancia de la educación alimentaria y la promoción de hábitos saludables desde una edad temprana es primordial en la etapa escolar, así como la necesidad de implementar programas de educación nutricional en las escuelas y comunidades para fomentar el consumo de alimentos frescos y nutritivos y reducir la ingesta de alimentos procesados y chatarra

GRAFICO 2:

Con respecto a la dimensión de consumo diario de alimentos el resultado que más predominó fue el nivel necesita cambios con un 95%. En relación a la dimensión consumos diario de alimentos nos muestra que el mayor porcentaje de adolescentes requiere cambios en sus hábitos con respecto a la dieta.

En el cual estos resultados son discrepantes con la investigación de Castro, et al¹⁶, el cual refiere que el 65% de sus participantes presentó una calidad óptima en su dieta, esta fue menor en otro de los grados alcanzando solo 45%; destacando que algunos escolares llevan sus desayunos están compuestos por dulces industrializados.

Este análisis sugiere que la mayoría de los adolescentes estudiados necesitan cambios en sus hábitos alimenticios diarios, según el resultado que predominó con un 95%. Esto indica una posible discrepancia con otro estudio realizado por Castro et al., donde un porcentaje significativo de los participantes mostró una calidad óptima en su dieta.

GRAFICO 3:

Con respecto a la dimensión de consumo semanal de alimentos se interpreta que el resultado que más predominó fue el nivel necesita cambios con un 96%. En el cual se interpreta que el mayor número de adolescentes

no se alimenta de menestras , verduras , frutas y tubérculos es por ello que necesitan cambios en sus hábitos de alimentación .

Dichos resultados obtenidas guardan una consistencia significativa con respecto a la investigación de los autores Morales y Flores²² ,en el cual obtuvieron que el 61% de los escolares que participaron es su estudio, no alcanzan tener hábitos alimenticios saludables, por lo cual se evidencia la problemática y se establece la relación significativa en ambos resultados.

El análisis revela que la mayoría de los adolescentes estudiados necesitan cambios en sus hábitos de consumo semanal de alimentos, con un 96% de predominio en el resultado que indica esta necesidad. Este hallazgo resalta la importancia de promover una alimentación más balanceada y nutritiva entre los jóvenes, ya que el consumo insuficiente de estos alimentos puede tener consecuencias negativas para su salud a largo plazo.

Intervenciones educativas y políticas dirigidas a aumentar el acceso y la aceptación de estos alimentos podrían ser estrategias efectivas para abordar esta problemática

GRAFICO 4:

Con respecto a la dimensión de consumo ocasional de alimentos el resultado que más predomino fue el nivel poco saludable con un 68%. En relación a esta dimensión nos muestra que el mayor porcentaje de adolescentes entrevistados consumen dulces , bebidas procesadas, enlatados y embutidos es por ello que se necesita o requiere realizar cambios de hábitos, ya que son poco saludables.

Estos resultados guardan una consistencia significativa con la investigación de Salazar²⁰, en el cual detalla, según sus resultados obtenidos que el 62% de los participantes de su estudio, presentaron hábitos sólo regulares, evidenciándose así la problemática en ambos estudios, dado que dichos hábitos no son saludables en su mayoría. Así mismo se encuentra similitud con la investigación de Ventura²³, dentro de los resultados se calificaron

como inadecuados, dado que la mayoría de sus participantes no tenía o llevaba una dieta correcta.

Este análisis indica un porcentaje significativo de adolescentes presenta hábitos poco saludables en cuanto al consumo ocasional de alimentos, con un 68% de predominio en el nivel poco saludable. La ingesta frecuente de alimentos como dulces, bebidas procesadas, enlatados y embutidos refleja una tendencia preocupante hacia opciones de alimentos de baja calidad nutricional. Esta situación sugiere la necesidad de implementar medidas para promover cambios en los hábitos alimenticios de los jóvenes, fomentando la elección de opciones más saludables y nutritivas.

5.2. Conclusiones.

Respecto a la calidad de dieta de los adolescentes del Hospital San Juan de Dios de Pisco se logró encontrar que el 99% necesita cambios en su alimentación ya que fue el resultado que más predominó.

Se logró identificar que la calidad de dieta de los adolescentes según consumo diario de alimentos y consumo semanal de alimentos necesita cambios ya que se obtuvo un mayor porcentaje con un 95% y 96%, en cuanto a la dimensión de consumo ocasional de alimentos se evidenció que es poco saludable ya que predominó el resultado de 68% respectivamente.

5.3. Recomendaciones.

A la institución dar a conocer a la población sobre la importancia de la alimentación saludables a través de charlas y simposios.

Incentivar a los adolescentes a consumir una amplia variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa.

Fomentar la ingesta equilibrada de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) en cada comida para mantener niveles de energía estables y una nutrición adecuada.

Animar a los adolescentes a optar por snacks saludables como frutas frescas, vegetales cortados, yogur griego, nueces o palomitas de maíz en lugar de opciones menos nutritivas como papas fritas o dulces.

Proporcionar información sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables, ayudando a los adolescentes a tomar decisiones informadas sobre lo que comen.

Enseñar a los adolescentes a disfrutar de todos los alimentos con moderación y a adoptar un enfoque equilibrado hacia la alimentación, evitando sentimientos de culpa asociados con ciertos alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente y el joven adulto. [Internet]. Ginebra: OMS; 2021. [Consultado 23 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
2. Godín, et al. Predictores de anemia entre escolares adolescentes de Ghana. J Nutr Sci [Internet]. 2020 [Consultado: 23 de julio del 2023]; 18(9): e43. Disponible en: doi: <https://doi.org/10.1017/jns.2020.35>
3. Budhathoki L, Shrestha B, Phuyal N, Shrestha L. prevalencia de anemia en niñas adolescentes que asisten a escuelas específicas de Kavrepalanchok. JNMA J Nepal Med Assoc [Internet]. 2021 [Consultado 22 de julio del 2023]; 59(235): 284-287. Disponible en: <https://doi.org/10.31729/jnma.6330>
4. López A, Salas MD, Loria V, Bermejo LM. Obesidad en la población infantil en España y factores asociados. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 [citado 3 de junio 2023]; 38(spe2): 27-30. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000500007
5. Calderón A; Marrodán M, Villarino A, Martínez JR. Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil de la comunidad de Madrid. Nutr Hosp. [Internet]. 2019 [Consultado 23 de julio del 2023]; 36(2):394-404. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2244>
6. Harper K, Caulfield LE, Lu SV, Mmari K, Gross SM. Diet Quality and Contextual Factors Influencing Food Choice among Adolescents with Food

Security and Food Insecurity in Baltimore City. *Nutrients*. 2022 Oct 31;14(21):4573. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9656611/>

7. Madzorera I, Bromage S, Sando M, Vandormael A, Sherfi H, Worku A, et al. ingesta y calidad de la dieta para adolescentes jóvenes en África subsahariana: situación y factores que influyen [internet]. 2023 [Consultado 22 de diciembre del 2023]; e13463. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>

8. Organización Panamericana de la Salud. OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas. [Internet]. Ginebra: OPS; 2023. [Consultado 6 de agosto 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles>

9. Arias E, Gómez R, Rodríguez A, Herrera P, Conlago E. Adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes de la ciudad de Quito. *Revista Cuatrimestral "Conecta libertad"* [Internet]. 2020 [Consultado 6 de junio 2023]; 4(2): 1-14. Disponible en: <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/download/122/332/975>

10. Güiraldes C, Albornoz M, Britos S. Análisis de brechas en la calidad de población argentina de 1-69 años. *Actualización en Nutrición* [Internet]. 2023. [Consultado 9 de junio 2023]; 24(2): 83-81. Disponible en: <https://doi.org/10.48061/SAN.2022.24.2.83>

11. Instituto Nacional de Salud. Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más VIANEV. [internet].

Lima: MINSA; 2019. [Consultado: 12 de mayo del 2022]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricion_al/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anos.pdf

12. Huaraca A. Conocimientos y actitudes relacionadas con la calidad global de la alimentación de los estudiantes de pregrado de una universidad pública. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18269/Huaraca_ha.pdf?sequence=1&isAllowed=y

13. Borjas P, Salcedo L. Relación entre hábitos alimenticios y la actividad deportiva en los alumnos con obesidad o sobrepeso en un centro educativo de Ica. [Tesis de licenciatura]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/814/1/Pamela%20Lizeth%20Borjas%20Cabrera.pdf>

14. Dias A, Cardozo B, Brandão B, Corrêa K, Costa G, Moraes B, et al . Qualidade da dieta de adolescentes da rede pública de ensino de um município do sul do Brasil: estudo transversal. Epidemiol. Serv. Saúde [Internet]. 2022 [citado 5 de julio 2023]; 31(1): e2021684. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742022000100024>

15. Overascash F, Reyes M. Calidad de la dieta y practicas alimentarias entre hombres y mujeres hispanos/latinos. Int. J. Environ. Res. Public Health [Internet]. 2021[Consultado 12 de julio del 2023]; 18(3):1302. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031302>

16. Castro A, Borbón N, De la Cruz M, Duarte H, Durazo LA, López L. Actividad física y calidad de la dieta en escolares de la ciudad de Navajoa, Sonora. Revista de investigación Académica sin Fronteras [Internet]. 2021

[Consultado 8 de junio 2023]; 14(35): 1-21. Disponible en:
<https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi35.377>

17. Parra B, Villalobos F. Evaluación de los hábitos dietéticos y niveles de actividad física en adolescentes escolares: un estudio transversal. Revista española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. 2020 [Consultado 8 de junio 2023]; 24(4): 357-365. Disponible en:
<https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1045>

18. Paz C. Hábitos alimentarios, ingreso y preferencias de los adolescentes. [Tesis de titulación]. Buenos Aires: Universidad de San Andrés; 2019. Disponible en:
<https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/bitstream/10908/17010/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.%20L.%20Eco.%20Echegoyen%2C%20Clara%20Paz.pdf>

19. García C, Infantas C. variación de la calidad de la dieta por región natural del Perú en adolescentes y adultos. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2020. Disponible en:
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/651871/Garcia_LC.pdf?sequence=3&isAllowed=y

20. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro Los Olivos [Tesis de titulación]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

21. Carranza R. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de Zona Rural y urbana de Chota. [Tesis de licenciatura]. Cajamarca: Universidad Nacional Autónoma de Cajamarca; 2019. Disponible en.

<http://repositorio.unach.edu.pe/bitstream/UNACH/107/1/1%20Habitos.pdf>

22. Morales D, Flores T. Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa. [tesis de licenciatura]. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín; 2019. Disponible en:

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8884/Numoqum.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

23. Ventura R. Hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de la Institucion Educativa Alberto Casavilca Curaca Pasaje Valle Parcona. [Tesis de licenciatura]. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista; 2020. Disponible en:

<https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2780/VENTURA%20ALARCON%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

24. Salazar JC, Crujieras V. Nutrición en el adolescente [Internet]. Protocolo diagnóstico pediátrico [Internet]. 2023 [Consultado 5 de enero 2024]; 1: 467-480. Disponible en:

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf

25. Morales A, Rodríguez I, Massip J, Sardinias ME, Balado R, Morales L. Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica. Rev Cubana Pediatr [Internet]. 2021 [citado 4 de enero 2024]; 93(2): e968. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312021000200005&lng=es

26. Martínez A, Pedrón C. conceptos básicos en alimentación. [Internet] España: seghnp.org; 2017. [Consultado 6 de enero 2024]. Disponible en:

<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

27. Burgos F. Calidad: Un nuevo enfoque conceptual y definiciones. Ingeniería Industrial [Internet]. 2021 [Consultado 8 de junio 2023]; 20(1):1-15 Disponible en: <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/RI/article/view/5131>
28. Gil A, Martínez E, Olza J. Indicadores de evaluación de la calidad de la dieta. Revista española de nutrición comunitaria [Internet]. 2015 [Consultado el 22 de marzo del 2022]; 21(Supl. 1): 12. Disponible en: <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR.%20COMUN.%20SUPL.%201-2015%20Calidad%20dieta.pdf>
29. Vindas R, Vargas D, Brenes C. Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. PSM [Internet]. 2022 [citado 4 de agosto 2023]; 19(2): 355-379. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v0i19.48097>
30. Fundación Iberoamericana de Nutrición. El índice de calidad de la dieta Healthy Eating Index (HEI) México; 2018. Disponible en: <https://www.finut.org/indice-calidad-la-dieta-healthy-eating-index-hei/>
31. Pérez A. Nutrición y adolescencia. Nutr Clin Med [Internet]. 2020 [Consultado 7 de junio 2023]; 14(2): 64-84. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf>
32. Partida S, Marshall A, Henry R, Townsend J, Toy A. Attitudes toward Nutrition and Dietary Habits and Effectiveness of Nutrition Education in Active Adolescents in a Private School Setting: A Pilot Study. Nutrients [Internet]. 2018 [Consultado 6 de julio 2023]; 10 (9): 1260. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30205479/>
33. López A, Cuadrado E, Peral Á, Aparicio A, Ortega R. Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. Nutr. Hosp. [Internet]. 2018 [citado 5 de agosto 2023]; 35(6): 3-6. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-

[16112018001200002](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33402243/)

34. Baker K, Figueroa R. Motivation, Attitudes, and Diet Quality Among US Parents and Adolescents. *Am J Health Behav* [Internet]. 2021 [Accessed: Jul 5, 2023]; 45(1): 125-137. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33402243/>

35. Radilla C, Gutiérrez R, Vega S, Radilla M, Coronado Herrera Marta, Muro Delgado Rubén del. Intervención para el fomento del consumo de leche y productos lácteos como parte de una estrategia para la disminución del exceso de peso en adolescentes de la Ciudad de Mexico. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2019 [citado 8 de julio 2023]; 36(3): 526-537. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02270>

36. Núñez B, Ruiz S. Consumo de lácteos en adolescentes de 15 a 17 años del Colegio Nacional Jorge Gayoso de Villa Hayes. *Scientiamericana revista multidisciplinaria* [Internet]. 2018 [Consultado 9 de julio 2023]; 5(1). Disponible en: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/260>

37. Adams M. Dieta saludable para adolescentes. [Internet]. EEUU: Eastern New York urology associates; 2020. [Consultado 9 de julio 2023]. Disponible en: <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkiid=226891>

38. Carbajal A. Manual de nutrición y dietética. Capítulo 17. Calidad de la dieta [Internet]. España: Universidad Complutense; 2018. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-08-01-cap-17-calidad-dieta.pdf>

39. Ruiz M. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de la Institución Educativa Juan Ingunza Valdivia. [Tesis de titulación]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3358/RUIZ%20ALCANTARA%20MILAGROS%20MARLENE%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
40. Organización de las Naciones unidas por la Alimentación y la Agricultura. [Internet]. Washington: FAO/GPC; 2021. Disponible en <https://www.fao.org/3/i5384s/i5384s.pdf>
41. Botía I, Cardona GA, Carvajal L. Patrón de consumo de verduras en una población infantil de Pamplona: Estudio Cualitativo. Univ. Salud [Internet]. 2020 [citado 4 de julio 2023]; 22(1): 84-90. Disponible en: <https://doi.org/10.22267/rus.202201.178>
42. Rodríguez M. Desafíos para el consumo de frutas y verduras. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2019 [citado 5 de agosto 2023]; 19(2): 105-112. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312019000200012
43. Salazar JC, Crujeiras V. Nutrición en el adolescente. Protoc diagn ter pediatr [Internet]. 2023 [Consultado 7 de junio 2023]; 1: 467-480. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf
44. Escudero E, González P. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2016 [Consultado 7 de julio 2023]; 21(21): 61-72. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21s2/original6.pdf>

45. Araneda J, González D, Mella V, Pérez K, Quezada G, Pinheiro AC. Ingesta de alimentos proteicos en adolescentes de la ciudad de Chillán, Chile. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 [citado 5 de agosto 2023]; 46(3): 295-302. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000300295
46. Ajete SB, Martínez L. Consumo de frutas y verduras y su relación con la imagen corporal deseada en adolescentes cubanos, 2018. PSM [Internet]. 2019 [citado 4 de julio 2023]; 17(1): 21-40. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012019000200021
47. Instituto Nacional de Salud. Guías Alimentarias para la población peruana. [Internet]. Lima: INS/MINSA; 2019. [Consultado 8 de julio 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
48. OMS. Alimentación sana. [Internet]. Ginebra: OMS; 2018. [Consultado 8 de julio 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Comer%20al%20menos%20400%20g,diaria%20suficiente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica>
49. Ballón C, Ccami F, Ramos Y, Sierra S, Vera A, Moreno O. Consumo de hierro y prevalencia de anemia en niños y adolescentes en una comunidad a gran altitud en Perú. Rev Esp Nutr Comunitaria. [Internet]. 2020 [Consultado 11 de julio 2023]; 26(4): 198-203. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION_COMUNITARIA_4-2020_Art3.pdf
50. FAO. Frutas y verduras esenciales en tu dieta. 2021. [Internet]. Roma: FAO 2020. Disponible en:

<https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>

51. De Gary S, Looi E. The Advertising Policies of Major Social Media Platforms Overlook the Imperative to Restrict the Exposure of Children and Adolescents to the Promotion of Unhealthy Foods and Beverages. En t J Medio ambiente. Res Salud Pública [Internet], 2020 [Consultado 8 de julio 2023]; 17(11): 4172. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/4172>

52. Alcaraz S, Velázquez P. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Rev. cient. cienc. salud [Internet].2021 [citado 3 de julio 2023]; 3(2): 26-38. Disponible en: <https://doi.org/10.53732/rccsalud/03.02.2021.26>

53. Oddo VM, Roshita A, Rah JH. Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia: a literature review. Public Health Nutr [Internet]. 2019 [Consultado 8 de julio 2023]; 22(1):15-27, disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10260611/>

54. Martínez D, Málaga R. Consumo de bebidas azucaradas en estudiantes de una Universidad Privada Peruana. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2018 [Fecha de acceso: 2 de marzo 2023]; 22(4): 261-262. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-

55. Hermosilla R, Sánchez S, Burgos R. Contenido de grasas, sodio, azúcares y edulcorantes declarados en etiquetado nutricional de golosinas, snacks salados y en bebidas dulces no alcohólicas seleccionadas. Pediatr. (Asunción) [Internet]. 2020 [Consultado 1 de agosto 2023]; 47(1): 30-38. Disponible en: <https://doi.org/10.31698/ped.47012020006>

56. Muth ND, Dietz WH, Magge SN, Johnson RK; Public Policies to Reduce Sugary Drink Consumption in Children and Adolescents. *Pediatrics* [Internet]. 2019 [Access August 4, 2023]; 143(4): e20190282. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30910915/>
57. Pérez A, Cruz M. Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutr Hosp* [Internet]. 2019 Apr [Access August 3, 2023]; 36(2):463-469. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30866635/>
58. Nutripediatría. Qué es un alimento enlatado. [Internet]. España: Nutripediatría; 2021. [consultado 19 de julio 2023]. Disponible en: <https://nutripediatria.com/>
59. Jiménez M Castillo M, Germán L, Castañeda GM. Venta a granel de embutidos: una tendencia de comercialización asociada al riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos en Culiacán, México. *Rev. mex. de cienc. pecuarias* [revista en la Internet]. 2020 [citado 6 de agosto 2023]; 11(3): 848-858. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-11242020000300848
60. Palacios X. Adolescencia: una etapa problemática del desarrollo humano. [Internet]. 2019 [Consultado 2 de julio del 2023]; 17(1): 5-8. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005
61. Jaled K, Tsofliou F, Hundley V, Helmreich R, Almilaji O. estrés percibido y calidad de la dieta en mujeres en edad reproductiva: una revisión sistemática y metanálisis. *Nutrición J.* [Internet]. 2020 [Consultado 11 de julio 2023]; 19(1): 92. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00609-w>

62. Acosta M, Cerna LP, Saldaña CF, Yglesias MÁ. Promoción de la salud nutricional en un escenario educativo de una región vulnerable del Perú [Promotion of nutritional health in an educational setting of a vulnerable region of Peru]. Aten Primaria [Internet]. 2023 [Accessed: Jul 4, 2023];55(7):102676. Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10244900/>
63. MINSA. Resolución Ministerial 079-2020/MINSA-Documento Técnico “Plan de Salud Escolar 2020-2021”. [Internet]. Lima: MINSA; 2020. [Consultado 17 de julio 2023]. Disponible en:
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/544238/resolucion-ministerial-079-2020-MINSA.PDF>
64. Raile M. Modelos y teorías de enfermería. 6va ed. Madrid: Elsevier; 2015.
65. Bustamante C, Franco N, Gómez M. Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira. [Trabajo de grado]. 2023. Disponible en:
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4967/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
66. Hernández R. Metodología de la investigación: Enfoque cuantitativo y cualitativo. México: Mc Graw Hill; 2018.
67. Chávez C. Relación del estrés y calidad de la dieta con el cambio en la percepción de la imagen corporal durante la cuarentena por Covid-19 en Arequipa. [Tesis de titulación]. Arequipa: Universidad nacional san Agustín; 2020. Disponible en:
http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12146/NUch_tacd.pdf?sequence=1&isAllowed=y

68. Méndez I, Fasano M. desarrollo y validación del índice de calidad de dieta basado en recomendaciones de las guías alimentarias para la población argentina. Rev Argent Salud Pública [Internet]. 2023 [Consultado 8 de agosto 2023]; 15: e94. Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.scielo.org.ar/pdf/rasp/v15/1853-810X-rasp-15-94.pdf

BIBLIOGRAFIA

Navarro-Hernández RE, Flores-Alvarado LJ, Madrigal-Ruiz PM, Aguilar-Aldrete ME, Ruiz-Mejía MR, González-Romero E, et al. Estudio de asociación entre dislipidemia, obesidad central, grasa subcutánea y síndrome metabólico en población mestiza del occidente de México. (Artículo original). Rev Medica MD. 2015;6(3):181. 2.

Hernández Ávila. Mauricio Rivera Dommarco, Juan Shamah Levy, Teresa Lucia Cuevas Nasu, Luz María Gómez Acosta, Elsa Berenice Gaona Pineda, Martín Romero Méndez Martínez, Ignacio Gómez-Humarán, Pedro Saturno Hernández.

Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Intervenciones por Curso de Vida y Cuidado Integral – Etapas de Vida Adolescente y Joven -- Lima: Ministerio de Salud; 2019.

ANEXOS 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
CALIDAD DE LA DIETA	Característica o cualidad de la alimentación de acuerdo a indicadores de medición que determinarán la inclusión de nutrientes acordes a las necesidades del adolescente cuyos requerimientos están en razón a la proporción de nutrientes.	La calidad de la dieta está referida a la forma de evaluación del consumo de alimentos como parte de su hábito cotidiano en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios Pisco , el cual se identificará a través de un cuestionario.	Consumo diario de alimentos Consumo semanal de alimentos Consumo ocasional de alimentos Variedad de alimentos	Consumo de cereales y tubérculos Lácteos y derivados Verduras y hortalizas Frutas Carnes y vísceras Legumbres Dulces y golosinas Bebidas procesadas Enlatados y embutidos Consumo diario adecuado	Saludable. =<50 Necesita cambios. - 51-79 Poco saludable. - 80 - 100

				Consumo semanal adecuado	
--	--	--	--	-------------------------------------	--

ANEXO 2: INSTRUMENTO
CALIDAD DE LA DIETA EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A
CONSULTORIO DE MEDICINA DEL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
PISCO MARZO 2024.

INDICE DE CALIDAD DE LA DIETA

Presentación:

Estimado adolescente, recibe un saludo cordial, soy bachiller en enfermería y me dirijo a ti para solicitar su participación en este estudio cuyo propósito es determinar la calidad de la dieta en adolescentes que asisten a consultorio de medicina en el hospital San Juan de Dios Pisco 2024, donde serás partícipe si así lo deseas y luego de obtener la autorización de tus padres.

Instrucciones: Tu participación consta en resolver el cuestionario que aborda el tema mencionado, debe tomarse el tiempo requerido para resolver cada una de las preguntas hechas sin dejar ninguna en blanco.

I. Datos generales:

1. Edad: ,.....
2. Sexo:
 - a Masculino
 - b. Femenino
3. ¿Con quién o quiénes vives?
 - a. Con tus padres y hermanos
 - b. Con tus padres, hermanos y otros familiares
 - c. Con uno de tus padres y hermanos
 - d. Con otros familiares
4. ¿Padeces alguna enfermedad?
 - a. Si
 - b. No
5. ¿Llevas lonchera escolar de casa?
 - a. Si
 - b. No

6. ¿Compras algún alimento en el kiosko de tu institución educativa?

a. Si

b. No

II. Datos específicos

GRUPO DE ALIMENTOS		Diario	3 – 6 veces en la semana	1 – 2 veces en la semana	Menos 1 vez en la semana	Nunca o casi nunca
CEREALES	Arroz					
	Fideos					
	Avena/Quinoa					
	Pan					
	Otros					
CARNES	Pollo					
	Pescado					
	Res/Cerdo					
	Otros					
LACTEOS/ HUEVOS	Leche					
	Queso					
	Yogurt					
	Huevo					
MENESTRAS	Lenteja					
	Pallar					
	Frejol					
	Otros					
VERDURAS	Lechuga					
	Tomate					
	Zanahoria					
	Otros					
FRUTAS	Plátano					
	Naranja/Mandarina					

	Papaya					
	Otros					
TUBERCULO	Papa					
	Camote					
	Yuca					
	Otros					
DULCES	Galletas					
	Snack					
	Otros					
BEBIDAS PROCESADAS	Gaseosas					
	Néctares					
	Otros					
ENLATADOS/E MBUTIDOS	Conservas pescado					
	Frutas de almíbar					
	Hot dog/Jamonada					
	Otros					

ANEXO 3

Confiabilidad del Instrumento

$$r_{kr20} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum pq}{\sigma^2} \right)$$

Donde:

K = Número de Ítems del instrumento

p= Porcentaje de personas que responde correctamente cada ítem.

q= Porcentaje de personas que responde incorrectamente cada ítem.

σ^2 = Varianza total del instrumento

$$\text{Kr20} = (10/9) * (1 - \underline{0.1725})$$

$$1.1$$

$$\text{Kr20} = 1.1 * (0.84)$$

$$\text{Kr20} = 0.93$$

Según el coeficiente Kuder Richardson (Kr20) , el resultado obtenido demuestra que el instrumento tiene una confiabilidad EXCELENTE según los rangos de dicha formula.

ANEXO 4

Escala de valoración de Instrumento

CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS	
CATEGORÍA	PUNTAJE
Poco saludable	1 - 2
Necesita cambios	3 - 4
Saludable	5 - 6

CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS	
CATEGORÍA	PUNTAJE
Poco saludable	1 - 3
Necesita cambios	4 - 6
Saludable	7 - 8

CONSUMO OCASIONAL DE ALIMENTOS	
CATEGORÍA	PUNTAJE
Poco saludable	1 - 2
Necesita cambios	3 - 4
Saludable	5 - 6

ANEXO 5

MATRIZ DE CONSISTENCIA

VARIABLE	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
CALIDAD DE LA DIETA	Problema General ¿Cuál es la calidad de la dieta en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios – Pisco, marzo 2024?	Objetivo General Determinar la calidad de dieta en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios – Pisco, marzo 2024.	Consumo diario de alimentos	Consumo de cereales y tubérculos Lácteos y derivados Verduras y hortalizas Frutas	Tipo de estudio: Cuantitativo Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario. Población: 100 adolescentes Muestra: 80 adolescentes Medición de escalas de las variables: -Saludable -Necesita cambios -Poco saludables
	Problemas Específicos ¿Cuál es la calidad de la dieta en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina según: Consumo diario, consumo semanal, consumo ocasional y variedad del consumo del hospital San Juan de Dios - Pisco marzo 2024?	Objetivos Específicos Identificar la calidad de la dieta en los adolescentes que asisten a consultorio de medicina según : Consumo diario , consumo semanal, consumo ocasional, variedad del consumo del hospital San Juan de Dios- Pisco marzo 2024.	Consumo semanal de alimentos	Carnes y vísceras Legumbres	
			Consumo ocasional de alimentos	Dulces y golosinas Bebidas procesadas Enlatados y embutidos	
			Variedad de alimentos	Consumo diario adecuado Consumo semanal adecuado	

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) padre, madre y/o responsable del menor, hago de su conocimiento que estoy realizando un trabajo de investigación titulado: **“Calidad de la dieta en adolescentes que asisten a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios Pisco 2024”** Usted acepta que su menor hijo (a) participe en el estudio se deja en claro lo siguiente: El propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente pueda aceptar participar de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio: El estudio de investigación es determinar la calidad de la dieta en adolescentes que asisten a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios pisco 2024, con la finalidad de proponer mejoras en salud fortaleciendo el aspecto nutricional de calidad.

Riesgos: El estudio de investigación trabajará con instrumentos debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el adolescente, cualquier consulta puede realizarla a la investigadora Valeria Nahomi Suárez Gallegos con número de teléfono celular 998288568 y correo electrónico valeria.suarez@upsjb.edu.pe Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos serán evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista y por el presidente del CIEI Dr. Luis Barboza Zelada con correo electrónico luis.barboza@upsjb.edu.pe.

Beneficios

La investigación realizada y en la cual participará no tendrá beneficios económicos para su menor hijo(a), lo que significa que, 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 para el acceso 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 _____
manifestó que he sido informado(a) sobre el estudio y doy mi conformidad para que mi menor hijo participe en el estudio.

Nombres y Apellidos del padre, madre
o apoderado

Firma

Nombres y Apellidos del investigador

Firma

ANEXO 7

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) adolescente, mediante la presente, hago de su conocimiento que estoy realizando un trabajo de investigación titulado: **“Calidad de la dieta en adolescentes que asisten a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios Pisco 2024”**. Antes que se someta a participar en el estudio se le ha tenido que orientar respecto a lo siguiente: El propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente pueda aceptar participar de forma libre y voluntaria.

Propósito del estudio: El estudio de investigación es conocer la Calidad de la dieta en adolescentes que asisten a consultorio de medicina del hospital San Juan de Dios Pisco 2024 con la finalidad de mejorar la salud priorizando la alimentación saludable.

Riesgos: El estudio de investigación trabajará con instrumentos debidamente identificados, por ello, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, debe saber que, el estudio no representa ningún riesgo para usted como participante, cualquier consulta puede realizarla a la investigadora Valeria Nahomi Suárez Gallegos, con número de teléfono celular 998288568 y correo electrónico valeria.suarez@upsjb.edu.pe. Asimismo, el proyecto de investigación y sus anexos serán evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista y por el presidente del CIEI Dr. Luis Barboza Zelada con correo electrónico luis.barboza@upsjb.edu.pe.

Beneficios

El estudio no representará beneficios remunerativos para los participantes, es decir, no se otorgará ningún pago por su participación en la investigación. 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 para el acceso a la información será el investigador, 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 mi participación en el estudio.

Nombres y Apellidos del participante

Firma

Nombres y Apellidos del investigador

Firma

ANEXO 8

CALCULO DE MUESTRA

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

$$n = \frac{100 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 (100 - 1) + 0.5 \times 0.5 \times 1.96^2}$$

$$n = \frac{100 \times 3.8416 \times 0.5 \times 0.5}{0.0025 (99) + 0.25 \times 3.8416}$$

$$n = \frac{96.04}{0.2475 + 0.9604}$$

$$n = \frac{96.04}{1.2079}$$

$$n = 79.509$$

$$n = 80$$

El tamaño de la muestra será 80 adolescentes que asisten a consultorio de medicina.

ANEXO 9

CARTA DE AUTORIZACION



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"



Pisco, 18 de Abril del 2024

CARTA N° 62 - 2024- GORE ICA- DIRESA-UADEI

Señorita : Valeria Nahomi Suarez Gallegos
Bachiller de Lic. Enfermería Universidad San Juan Bautista

Asunto : Aprobación a solicitud de recabar Información para elaborar Tesis

Referencia : Código de Registro N°0516 -2024 -CIEI-UPSJB

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarla cordialmente al mismo tiempo darle a conocer que la Dirección a mi cargo aprueba Vuestra solicitud brindándole las facilidades, para que realice encuestas y recabe la información necesaria en el Hospital San Juan de Dios de Pisco para la elaboración de su Tesis titulada "CALIDAD DE LA DIETA EN ADOLESCENTES QUE ASISTEN A CONSULTORIO DE MEDICINA EN EL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS - PISCO 2024". trabajo que será utilizado para optar el Título de Licenciada Enfermería.

Sin otro particular, es propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

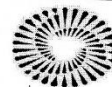
Atentamente,



GORE ICA DIRESA ICA
HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS PISCO
JULIO J. DE LA CRUZ CHIPANA
D.P. N° 13306
DIRECTOR EJECUTIVO

JJDLCH --D-HSIDP
AGGC-J-UADEI
C.C.
Archí

Hospital San Juan de Dios
Unidad Apoyo Docencia e Investigación
Fundo Alto la Luna Mz-B Lt-5
Ica - Pisco



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024