

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



**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y ESTADO NUTRICIONAL
EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PEDRO RONCEROS
CALDERÓN CHINCHA
MARZO 2020**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
ESTRELLA ELIZABETH ESPINO MALDONADO**

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

**CHINCHA – PERÚ
2020**

ASESORA DE TESIS: MG. VIVIANA LOZA FÉLIX

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por ser quien cuida de mis seres queridos y de mí, por regalarnos un nuevo día, por guiar mi camino y darme vida para permitir que cumpla mis metas y objetivos.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por permitir que me uniera a su centro educativo y por tener docentes de calidad quienes me ayudaron a tener una adecuada formación profesional.

A la I.E Pedro Ronceros Calderón

A sus autoridades por dar las facilidades para la recolección de información necesaria de los adolescentes y por el apoyo que me brindaron durante todo el desarrollo de la investigación.

A mi asesora

Por su apoyo y por haber empleado su tiempo en el asesoramiento de la investigación en todas sus etapas.

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mis padres por ser las personas que desde el primer día me mostraron su apoyo incondicional y por el esfuerzo realizado para poder brindarme los estudios, asimismo, a mis hermanos porque siempre me incentivaron a no rendirme a pesar de las adversidades.

RESUMEN

Introducción: Las prácticas alimentarias de los adolescentes últimamente han dado un giro rotundo, debido, al incremento del consumo de alimentos procesados y aquellos que tienen mayor publicidad más que valor nutritivo, dicha conducta puede ocasionar deficiencias y/o excesos en el estado nutricional de este grupo, conllevando así, a que sufran de enfermedades no trasmisibles en la etapa adulta. El **objetivo** del estudio fue determinar la relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020. **Metodología:** El tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo, ambispectivo y alcance correlacional, se tomó en cuenta la muestra que estuvo conformada por 76 estudiantes, cantidad obtenida por muestreo no probabilístico por conveniencia, la técnica para la primera variable fue la encuesta y su instrumento fue un cuestionario, que se elaboró y luego validado a través de juicios de expertos, se realizó la prueba piloto con 10 alumnos, demostrándose una confiabilidad a través del alfa de Cronbach de 0.73, para la segunda variable se usó como técnica el análisis documental y como instrumentó la ficha de evaluación nutricional obtenido de registros institucionales. **Resultados:** Se obtuvo que, el 72% de adolescentes presentó prácticas alimentarias poco adecuadas, encontrándose que, en cada dimensión fueron poco adecuadas, según tipos de alimentos 70%, frecuencia y cantidad de alimentos 70% e influencias sociales 62%, en cuanto a estado nutricional el 76% fue normal, 18% con sobrepeso y 3% con delgadez y obesidad en cada uno. **Conclusión:** Existe relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020, por tanto, se acepta la hipótesis alternativa. (r= 0.440; p: 0.000)

PALABRAS CLAVE: Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional.

ABSTRACT

Introduction: The eating practices of adolescents have recently taken a resounding turn, due to the increase in the consumption of processed foods and those that have more publicity rather than nutritional value, such behavior can cause deficiencies and / or excesses in the nutritional status of this group, thus leading to suffering from non-communicable diseases in adulthood. The **objective** of the study was to determine the relationship between eating practices and nutritional status in adolescents of the Pedro Ronceros Calderón Chincha Educational Institution in March 2020.

Methodology: The type of study was quantitative, ambispective and correlational scope, it was taken in The sample was made up of 76 students, an amount obtained by non-probabilistic sampling for convenience, the technique for the first variable was the survey and its instrument was a questionnaire, which was elaborated and then validated through expert judgments, it was carried out The pilot test with 10 students, demonstrating a reliability through Cronbach's alpha of 0.87, for the second variable the documentary analysis was used as a technique and how the nutritional evaluation form obtained from institutional records was implemented.

Results: It was obtained that, 72% of adolescents presented inappropriate eating practices, finding that, in each dimension, they were not very adequate, according to types of food 70%, frequency and quantity of food 70% and social influences 62%, in terms of 76% nutritional status was normal, 18% were overweight and 3% were thin and obese in each.

Conclusion: There is a relationship between eating practices and nutritional status in adolescents from the Pedro Ronceros Calderón Chincha educational institution in March 2020, therefore, the alternative hypothesis is accepted. ($r = 0.440$; $p: 0.000$)

KEYWORDS: Eating Habits, Nutritional Status.

PRESENTACIÓN

La alimentación saludable es una práctica esencial porque, ayuda a conservar de manera ideal la calidad de vida de cada individuo manteniendo la salud en óptimas condiciones, las prácticas alimentarias de los adolescentes en la actualidad han tenido cambios negativos, pues hay incremento de consumo de comida rápida y chatarra, lo que puede ocasionar deficiencias nutricionales además de desencadenar enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Por otro lado, el estado nutricional en este grupo etario también se ve afectada, pues coexisten diferentes tipos de malnutrición, muchas veces debido a, los cambios en los hábitos de alimentación y los estilos de vida que cada uno conserva.

El trabajo tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020. Esta investigación tuvo como propósito contribuir al cambio y/o mejoramiento de las prácticas alimentarias de los adolescentes, mediante actividades preventivo-promocionales como programas educativos en escenarios escolares, realizados por los profesionales de enfermería con el apoyo de los docentes, y padres de familia.

El estudio estuvo compuesto por cinco capítulos, los cuales son: capítulo I denominado el problema, le continuo el capítulo II llamado marco teórico, capítulo III nombrado metodología de la investigación, capítulo IV análisis de los resultados, capítulo V que estuvo constituido por conclusiones y recomendaciones, de igual manera, se consideró las referencias bibliográficas, bibliografía y se concluyó el trabajo de investigación con los anexos.

ÍNDICE	Pág.
CARATULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xi
LISTA DE ANEXOS	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema.	13
I.b. Formulación del problema.	17
I.c. Objetivos	17
I.c.1 General	17
I.c.2 Específicos	17
I.d. Justificación	18
I.e. Propósito	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos.	20
II.b. Base teórica.	29
II.c. Hipótesis.	43
II.d. Variables.	43
II.e. Definición operacional de términos.	44
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio.	45
III.b. Área de estudio.	46
III.c. Población y muestra.	46

III.d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	47
III.e. Diseño de recolección de datos.	48
III.f. Procesamiento y análisis de datos.	50
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados.	51
IV.b. Discusión.	58
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones.	64
V.b. Recomendaciones.	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
BIBLIOGRAFÍA	75
ANEXOS	76

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 Datos generales de adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020	51
TABLA 2 Relación entre prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo - 2020	52
TABLA 3 Prácticas alimentarias en adolescentes según tipos de alimentos de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo - 2020	103
TABLA 4 Prácticas alimentarias en adolescentes según frecuencia y cantidad de alimentos de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo - 2020	104
TABLA 5 Prácticas alimentarias de adolescentes según influencias sociales de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo - 2020	105

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 Prácticas alimentarias en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo – 2020	53
GRÁFICO 2 Prácticas alimentarias en adolescentes según tipos de alimentos de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo – 2020	54
GRÁFICO 3 Prácticas alimentarias en adolescentes según frecuencia y cantidad de alimentos de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo – 2020	55
GRÁFICO 4 Prácticas alimentarias de los adolescentes según influencias sociales de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo – 2020	56
GRÁFICO 5 Estado nutricional en adolescentes según IMC de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo – 2020	57

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Operacionalización de Variables	76
ANEXO 2 Instrumento	82
ANEXO 3 Validez de Instrumento	87
ANEXO 4 Confiabilidad de Instrumento	94
ANEXO 5 Informe de Prueba Piloto	95
ANEXO 6 Escala de Valoración de Instrumento	96
ANEXO 7 Consentimiento Informado	100
ANEXO 8 Asentimiento Informado	102
ANEXO 9 Tablas	103
ANEXO 10 Prueba De Hipótesis	106
ANEXO 11 Tabla de códigos	107
ANEXO 12 Tabla matriz	109

CAPITULO I: EL PROBLEMA

I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2016, refirió que, la malnutrición ya sea por déficit o exceso, es un problema para la salud pública, porque en los últimos tiempos han ido incrementando, pues, se ha revelado que individuos de todas las edades padecen de algún tipo de deficiencia nutricional, teniendo como efecto, el aumento de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y otras que se relacionan con la alimentación¹. Así mismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el 2017, indicó que, en el mundo el porcentaje de obesidad en la infancia y adolescencia han ido incrementado en los últimos años, pues de los once millones que tenían este problema hasta el año 2016 aumentó significativamente, hecho que preocupa, porque evidencia que las prácticas alimentarias en este grupo están cambiando de manera negativa, convirtiéndose en conductas poco adecuadas².

La OMS, en el 2018, indico que, la dieta de la población mundial en adolescentes es deficiente, pues, consumen con mayor frecuencia alimentos y bebidas azucaradas, y pocos alimentos saludables como frutas, verduras, granos integrales y legumbres, además se evidencio que, alrededor de un 30,3% de adolescentes no comen fruta diariamente, aunque, el 43,7% ingiere bebidas gaseosas cada día, también refiere que, según análisis, de 23,000 alimentos envasados, casi el 69% no contienen los nutrientes necesarios como para satisfacer las necesidades nutricionales de los adolescentes³. Asimismo, la Unicef, en el 2018, indico que, la población adolescente que asisten a la escuela consume alimentos altamente procesados, pues, el 42% bebe refrescos al menos una vez al día y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana⁴.

En el estudio realizado en España, en el año 2019, en infantes y adolescentes de 7 a 16 años de la comunidad de Madrid, se revelo que, el 19,7% presento sobrepeso, 7,5% obesidad y 8,5% bajo peso, ello se debía al alto consumo de productos procesados con baja calidad nutricional pero alta densidad calórica tanto en, desayuno como media mañana y merienda, además de que, un 13,1% omitía el desayuno o tomaba apenas algo líquido y 14% consumía galletas y bebidas azucaradas⁵.

Por otro lado, en Cuba, en el año 2019, en 400 alumnos de 12 y 17 años se obtuvo que, con respecto al estado nutricional, 25% presento sobrepeso y 13% obesidad, en cuanto a prácticas de alimentación, se revelo que, 33% omitían con frecuencia el desayuno, consumían pocas frutas y verduras respectivamente, 36% recurrían a la comida chatarra adquiridas en cafeterías y 61,5% optaban más por comidas ricas en grasas, ello corrobora la existencia de prácticas poco adecuadas⁶.

En una investigación realizado en Nicaragua, en el año 2016, en alumnos de 14 a 20 años se revelo lo siguiente, el 16.52% de los adolescentes presentaron sobrepeso, el 7,34% delgadez y el 3.67% obesidad, esto se debía porque, muchos adolescentes optaban por consumir alimentos grasos, comidas rápidas, o con más azúcar y no dedican el tiempo adecuado a la actividad física, exponiéndolos así, a que en un futuro desarrollen algún tipo de enfermedad no transmisibles o metabólicas siendo jóvenes aun⁷.

En el estudio realizado en Iquitos, en el año 2017, se obtuvo que, con respecto al estado nutricional el 9% de adolescentes se encontraban desnutridos, el 17% con obesidad y un 28% con sobrepeso, en cuanto a prácticas alimentarias se halló que, un 54% presentaban prácticas deficientes, así mismo, el 65% no consumía alimentos de calidad, el 40% solía consumir bebidas gasificadas, 55% no consumía desayuno y en lo que se refiere a la práctica de ejercicio, un 55% no se tomaba el tiempo de

realizarlo, provocando así, la probabilidad de presentar futuras deficiencias nutricionales⁸.

En el estudio que se realizó en Puno, en el año 2017, se halló que, con respecto al estado nutricional, el 11% de los estudiantes presentaban riesgo de delgadez, un 17% presento sobrepeso, según talla para la edad se identificó que, el 14% conservaba talla baja y un 43% tenían riesgo de talla baja⁹. A su vez, en el 2018, en la misma ciudad se obtuvo que, en cuanto a medios de comunicación, en el 30% de los escolares el internet influía de manera regular sobre los alimentos que consume, mientras que con respecto al círculo socio afectivo, la familia mantenía una mayor influencia evidenciándose con un 55%¹⁰.

Por otro lado, en el estudio que se realizó en el 2018, en Lima, reveló que, el 53% de los adolescentes llevaron unos hábitos alimentarios inadecuados debido a que, el 13,5% siempre consumían gaseosas o bebidas azucaradas en el colegio, con respecto al consumo de agua, el 18,5% pocas veces lo tomaba, en cuanto al consumo de galletas nuevas que salían en los programas de entretenimiento, un 3,7% siempre las consumían, mientras que, 12,3% lo consumían más de dos veces por semana, el 4,9% siempre consumían pollo a la brasa, pizzas y hamburguesas; ello evidencia que, las prácticas alimentarias no son óptimas para la salud porque son poco adecuadas¹¹.

Por otra parte, en la investigación realizada en Lima en los escolares de secundaria, en el 2019, se identificó que, el 37,8% se encontraba con obesidad, en un 21,9% se halló sobrepeso y en lo que se refiere a hábitos alimentarios, predominó un 65,8% de adolescentes con hábitos no saludables¹². Así mismo, en el estudio realizado en el Callao, en el 2018, el 12,4% de estudiantes poseía prácticas alimentarias regulares y un 32,9% malas prácticas alimentarias, debido a que, el 29,4% desayunaban menos de 2 veces por semana, el 78,2% adquirían los alimentos que consumían

en el kiosco o cafetín del colegio, 46,5% habitualmente consumían frituras en el receso y un 16,5% señaló no dedicarle tiempo a la actividad física¹³. De igual modo, el Minsa señaló que, entre los años 2007 y 2015 el sobrepeso y la obesidad aumento aceleradamente en niños y adolescentes, indicando que, en adolescentes el aumento fue del 17,8% a 26%, además de que, en cuanto a enfermedades no trasmisibles, la hipertensión arterial afecto a un 12.3% de los adolescentes mayores de 15 años y la diabetes mellitus al 2,9% de dicha población¹⁴.

Por otro lado, a nivel regional, en un estudio realizado en Ica, en el año 2015, se reveló que, el estado nutricional era inadecuado, debido a que, el 28% se encontraba con obesidad y un 7% con delgadez¹⁵. Así mismo, en un estudio realizado en el 2016, se obtuvo que, las prácticas alimentarias eran incorrectas porque, un 45% no ingerían alimentos saludables en el hogar y el colegio, considerando las prácticas alimentarias como inadecuadas¹⁶.

Con respecto al ámbito local, durante las prácticas comunitarias al visitar el colegio Pedro Ronceros Calderón se observó que, los alumnos consumían alimentos pocos nutritivos durante sus recesos como, comidas chatarras o alimentos con alto contenido calórico como las frituras, además de ello, las bebidas que consumían con más frecuencia eran gaseosas, cifruts, entre otras bebidas endulzadas, a la vez, manifestaban, a veces ni desayuno porque, no me da tiempo, no me gusta realizar mucho ejercicio, asimismo, también se ha podido observar en muchos alumnos contextura gruesa, se considera esto un problema porque, puede conllevar al desarrollo de enfermedades no trasmisibles.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente se realiza la siguiente interrogante:

I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020?

I.c. OBJETIVOS

I.c.1 GENERAL

Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020.

I.c.2 ESPECÍFICOS

O1: - Identificar las Prácticas alimentarias en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón según:

- Tipos de alimentos.
- Frecuencia y cantidad de alimentos.
- Influencias sociales.

O2: - Evaluar el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón según:

- Índice de masa corporal.

I.d. JUSTIFICACIÓN

El estudio se justifica porque, aborda una conducta estrechamente relacionada con la salud de las personas que, necesita ser promocionada. Las prácticas alimentarias no saludables en los adolescentes constituyen un problema para la salud porque, expone a este grupo etario a muchos problemas nutricionales, metabólicos y con ello a riesgos cardiovasculares, además, el desarrollo de dichos problemas de salud afecta su calidad de vida e interfiere en su proyecto de vida.

El profesional de enfermería dentro de su trabajo en lo que refiere a promoción de la salud y prevención de enfermedad, realizara labores educativas necesarias como parte de su rol en la atención integral de salud en los diferentes escenarios, incidiendo en el ámbito escolar, familiar y comunitario para así, reducir el desencadenamiento de aquellas enfermedades relacionadas con las deficiencias nutricionales y las llamadas no transmisibles.

I.e. PROPÓSITO

Esta investigación tiene como propósito contribuir al cambio y/o mejoramiento de las prácticas alimentarias y por ende también del estado nutricional de los adolescentes, mediante actividades preventivo promocionales como, programas educativos en escenarios escolares a través de las campañas y charlas informativas dirigidas a los estudiantes y padres de familia sobre alimentación saludable, también poniendo en marcha comedores o kioscos saludables, fomentar el ejercicio, entre otros hábitos, todo ello realizado por los profesionales de enfermería, contando con el apoyo de los docentes y padres de familia. Así mismo, los resultados

de la investigación serán entregados al director de la institución educativa para que, todos los docentes tengan una información actualizada sobre las prácticas alimentarias y estado nutricional de los estudiantes y así puedan apoyar en las diferentes actividades que se realice, de esta manera se contribuirá a favorecer la salud y el desempeño académico de este grupo etario, mejorando la calidad de vida del adolescente y con ello consolidar su proyecto de vida.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Pareja S, Carvajal E, Villarroel R, Caballero A. En el año 2018, realizaron un estudio descriptivo cuyo objetivo fue estudiar **LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE LOS ADOLESCENTES ESPAÑOLES, ESPAÑA**. La muestra se conformó por 79 adolescentes de 14 y 15 años, se usó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario, como resultado se obtuvo que, el 78% presento peso normal, 12% sobrepeso, 8% obesidad y 2% bajo peso, en cuanto a hábitos de alimentación se evidencio que, 39% consumían frituras, 53% consumían pastelería, snacks y botillería como gaseosas, además, la mayoría de adolescentes no consumía las porciones recomendadas de frutas y verduras. Se concluyó que, los adolescentes no cumplían con las recomendaciones alimentarias saludables¹⁷.

García F, González A, Martos I, Liébana J, Melo J. En el año 2017, desarrollaron una investigación descriptiva que tuvo como objetivo determinar las **PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DEL ALUMNADO DE SECUNDARIA DURANTE LA JORNADA ESCOLAR EN ANDALUCÍA ASOCIADAS A LA OFERTA DEL ENTORNO, ESPAÑA**. La población estuvo constituida por 8068 adolescentes, se usó como técnica la encuesta y el cuestionario como instrumento, se obtuvo como resultado que, 71,4% consumía golosinas durante el receso, 76,5% compraban sus dulces y botillerías como gaseosas en los cafetines cercanos al colegio, además, el 30,5% no consumían desayuno antes de asistir a la escuela, como conclusión se tuvo que, las prácticas de alimentación de los adolescentes no es el adecuado¹⁸.

Ruiz A. En el año 2015, realizó una investigación descriptivo transversal, que tuvo como objetivo evaluar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA DETERMINANTES DE LA SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE CEUTA, ESPAÑA**. La población estuvo constituida por 507 adolescentes de 13 a 19 años, se usó la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento, para la evaluación de estado nutricional se hizo uso de las medidas antropométricas, se obtuvo como resultado que, el 20% de adolescentes presentaron sobrepeso, 10% obesidad y bajo peso respectivamente, con respecto a hábitos de alimentación, se obtuvo que, el 39% consumía desayuno de baja o deficiente calidad, 69% tenía una insuficiente ingesta de frutas y verduras y 82,7% consumía dulces y golosinas, se concluyó que, los hábitos de alimentación en los adolescentes no eran adecuados y el estado nutricional se encontraba alterado¹⁹.

Pampillo T, Arteché N, Méndez M. En el año 2019, elaboraron una investigación de corte descriptivo, que tuvo como objetivo determinar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS, OBESIDAD Y SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO ESCOLAR MIXTO, CUBA**. La población se conformó por 400 adolescentes de 12 y 17 años, la técnica usada fue la encuesta y como su instrumento un cuestionario, para la evaluación nutricional se usó las medidas antropométricas, como resultado se obtuvo que, con respecto al estado nutricional, 25% presento sobrepeso y 13% obesidad, en cuanto a prácticas de alimentación, se revelo que, 33% ingerían con poca frecuencia u omiten el desayuno, además consumían pocas frutas y verduras respectivamente, 36% recurrían a la comida chatarra adquiridas en cafeterías y 61,5% optaban más por comidas ricas en grasas, se concluyó que, se corrobora la existencia de inadecuados hábitos alimentarios⁶.

Flores C, Éntrala G, Flórez J. En el año 2020, desarrollaron una investigación descriptiva, en el que establecieron como objetivo evaluar los

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA COMUNA DE LLANQUIHUE, CHILE. La muestra se conformó por 181 estudiantes, se usó la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento, así mismo, para la evaluación del estado nutricional se hizo uso de las medidas antropométricas, se obtuvo como resultado que, 29,4% presento sobrepeso y 26,2% obesidad; con respecto a hábitos de alimentación, 37,5% consumían alimentos altos en azúcar refinada y 46,4% ingerían productos envasados y comida rápida al menos 1 vez a la semana, se concluyó que, los hábitos de alimentación eran poco adecuadas y no contribuye a revertir las cifras de malnutrición por exceso encontradas en el estudio de investigación²⁰.

Sánchez M, Alejandro S, Bastidas C, Castro M. En el año 2017, realizaron una investigación de corte transversal, cuyo objetivo fue analizar la **EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES EN UNA UNIDAD EDUCATIVA DE ECUADOR.** Participaron 120 estudiantes de la institución educativa “Jerusalén”, se valoró el estado nutricional tomando las medidas antropométricas de los alumnos, y se tomó en cuenta, como técnica la encuesta realizando un cuestionario sobre frecuencia de consumo alimentario. Los resultados revelaron que, en las mujeres el 22,2% tenían sobrepeso y 6,3% obesidad, en los varones el 14% presentaba obesidad y un 12,3% sobrepeso; en lo que refiere a prácticas alimentarias, el 90% ingería comida sin valor nutricional y snacks en el receso. Se concluyó que, el estado nutricional de los adolescentes se encontraba alterado y las prácticas alimentarias eran poco adecuadas, porque había presencia de sobrepeso y obesidad en hombres y mujeres²¹.

Herrera D. En el año 2016, realizó una investigación de corte transversal, cuyo objetivo fue determinar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADOLESCENTES EN LA UNIDAD EDUCATIVA JULIO MARÍA MATOVELLE, ECUADOR.**

Participaron 107 estudiantes, para evaluar el estado nutricional, se usó el programa AnthroPlus OMS, para los hábitos alimentarios se usó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, como resultado se obtuvo que, el 28% mantenía sobrepeso y obesidad; en cuanto a hábitos de alimentación se obtuvo que, 25% presento hábitos malos, el 50% presento hábitos regular considerándose como poco adecuados y 24% presento buen hábito, así mismo, se encontró que según horarios de alimentación, el 55% conservo un hábito regular y 43% consumía tres comidas al día. Se concluyó que, a pesar de que la mayor parte de los estudiantes presentan peso normal los hábitos alimentarios se encuentran alterados²².

Gonzales Y. En el año 2015, desarrollo una investigación descriptiva de corte transversal cuyo objetivo fue determinar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS, NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PRIVADO, COLOMBIA**. La muestra se conformó por 62 adolescentes de 12 y 17 años, se hizo uso de la encuesta como técnica y un cuestionario de frecuencia de consumo de alimento como instrumento, para evaluación de estado nutricional se usó como indicador el IMC para la edad. Se obtuvo como resultado que, 74% de la población presento peso normal, 14,2% sobrepeso y 11,2% obesidad, en cuanto a hábitos de alimentación, 44,3% consumía comidas rápidas, productos de paquete, dulces y jugos. Se concluyó que, los adolescentes presentaban en su mayoría un estado nutricional normal, sin embargo, mantenían hábitos de alimentación poco adecuados²³.

Tinedo N, Villegas D. En año 2019, realizaron una investigación correlacional, cuyo objetivo fue determinar la relación entre los **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ CANADÁ**, Tumbes. Se tomó en cuenta 54 estudiantes, para evaluar

los hábitos alimentarios se usó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario según la escala de Likert, para el estado nutricional se utilizó la toma de medidas antropométricas. Como resultado se encontró que, 70.4% de estudiantes presentaron estado nutricional normal, 22.2% sobrepeso y 7.4% obesidad, con respecto a hábitos de alimentación el 92.6% presentaron hábitos alimentarios no saludables, 1,9% hábitos alimentarios poco saludables y 5,6 % hábitos alimentarios saludables. Se concluyó que, no existía asociación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional, rechazándose la hipótesis de la investigación²⁴.

Gardí P, Gonzalo L, Medina J. En el año 2019, elaboraron un estudio descriptivo cuyo objetivo fue identificar los **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON LA OBESIDAD EN ADOLESCENTES**, Lima. Para el estudio se tomó en cuenta 450 adolescentes de 14 a 16 años, siendo la muestra de 82 sin diferencias en el sexo, se llevó a cabo una encuesta y se elaboró un cuestionario sobre las prácticas de consumo de alimento, también se les realizó las medidas del peso y las medidas corporales, obteniéndose como resultado que, el 52% son de sexo masculino, 65% tenían 15 años de edad, el 37,8% presentó obesidad, el 21,9% sobrepeso y el 39% presentó un peso normal; predominaron los hábitos alimentarios inadecuados con un 65,8%, concluyendo que, el consumo de alimentos procesados es una práctica que contribuye significativamente en los adolescentes alterando así su estado nutricional¹².

Alemán R. En el año 2018, realizó un estudio correlacional causal en el que estableció como objetivo conocer la **INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVA Y EL CÍRCULO SOCIO AFECTIVO SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS EN ADOLESCENTES**. Arequipa. La población se conformó por 342 estudiantes, se efectuó el cuestionario como instrumento aplicado con la encuesta como técnica. Se obtuvo como resultado que, en la alimentación del adolescente, la radio ejercía una

influencia regular en 20%, la televisión ejercía influencia regular en un 26% y el periódico/revistas ejercían poca influencia en un 35%, por otro lado, un 30% está influenciado de manera regular por el internet; con respecto al círculo socio afectivo, la familia ejercía la mayor influencia con un 55% mientras que, en un 37% la influencia es regular por parte de los amigos, se concluyó que, el internet, la familia y los amigos son los que están más implicados en las prácticas alimentarias de los jóvenes⁹.

Ruiz M. En el año 2018, desarrolló una investigación de tipo descriptivo, cuyo objetivo fue analizar el **NIVEL DE CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES ENTRE 15 Y 17 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN INGUNZA VALDIVIA**, Callao. En el estudio participaron 170 jóvenes, para identificar el problema se dispuso de la técnica de encuesta y como instrumento un cuestionario. El resultado obtenido reveló que, un 12,4% de adolescentes poseía prácticas alimentarias regulares lo que se refiere a poco adecuadas y un 32,9% inadecuadas (malas) prácticas alimentarias, así mismo, se obtuvo que 29,4% desayunaban “menos de 2 veces por semana”, además, el 78,2% adquirían los alimentos que consumían en el kiosco o cafetín del colegio, y el 46,5% habitualmente consumía frituras en el receso. Se concluyó que, se requiere de educación alimentaria tanto para los adolescentes como para el personal del kiosco ya que, ellos refirieron que uno de los factores por los cuales no consumían alimentos más sanos es por no tener acceso continuo a ellos¹³.

Zúñiga L, Panduro S. En el año 2017, desarrollaron un estudio descriptivo correlacional estableciéndose el objetivo de determinar la relación entre **HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO “EL MILAGRO”, SAN JUAN BAUTISTA**, Iquitos. La muestra estuvo conformada por 110 personas, se

hizo uso de la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento. Los resultados evidenciaron que, con respecto a los hábitos alimentarios un 54,5% mantenían un adecuado hábito y un 27.3% presentaban hábitos inadecuados, en lo que refiere a ejercicio, se encontró que, un 26.4% lo realizaba de manera moderada y 7.3% lo realizaban ligeramente; en estado nutricional, un 74,5% se encontraban con talla normal, 25% con talla baja, el 81,8% tuvieron peso normal, 7.3% sobrepeso y 10,9% presentó desnutrición, se concluyó que, una gran parte de los adolescentes presentaban un adecuado hábito alimentario y estado nutricional normal²⁵.

Valdarrago S. En el año 2017, elaboró una investigación de enfoque cuantitativo transversal en el que estableció como objetivo identificar la **RELACIÓN ENTRE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESCOLARES EN LA IEP ALFRED NOBEL DE VITARTE**, Lima. En la investigación participaron 209 escolares, para hallar el estado nutricional, se usó las medidas antropométricas, registrándolo en la ficha de evaluación nutricional, a su vez, para los hábitos alimentarios, se empleó como instrumento el cuestionario y la encuesta como técnica. Se halló que, con respecto a los hábitos alimentarios, un 70,8% practicaban buenos hábitos, y en un 13,4% estos hábitos eran malos, en cuanto a evaluación nutricional, un 69,9% mantenían peso normal, 15,3% presentaba sobrepeso y 6,2% obesidad, por lo que se concluyó que, la mayoría de los estudiantes reflejaban buenos hábitos de alimentación y un estado nutricional normal, aun así, sería adecuado intervenir en aquellos estudiantes que presentaron ciertas deficiencias, ya sea en la alimentación como en el estado nutricional²⁶.

Mina C. En el año 2017, realizó un estudio descriptivo correlacional cuyo objetivo fue conocer la **RELACIÓN ENTRE HáBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DEL 5° AÑO DE SECUNDARIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL ANTONIO RAYMONDI LOS OLIVOS**, Lima. La población de estudio se conformó por

45 alumnos, en el que se empleó la encuesta y el cuestionario como instrumento para conocer los hábitos de alimentación, de igual manera, se pesó y talló a la población para valorar el IMC. Los resultados sostuvieron que, un 68,8% mostró un inadecuado hábito alimentario y el 31,1% mantenían hábitos adecuados, en el estado nutricional se observó que, 84,4% estaban con peso normal, 13,3% presentó sobrepeso y en 2,2% se halló obesidad, concluyendo que, no se encuentre una correlación entre las variables de estudio pues, se demostró que, mientras el estado nutricional en la mayor parte de los adolescentes era normal, los hábitos de alimentación por el contrario solían ser inadecuados²⁷.

Guevara M. En el año 2016, realizó una investigación descriptivo correlacional, cuyo objetivo fue determinar la relación entre los **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOAQUÍN BERNAL HUALGAYOC**, Cajamarca. Participaron 134 alumnos, para evaluar el estado nutricional, se usó las medidas antropométricas, así mismo, los hábitos alimentarios se evaluaron con la encuesta como técnica y el instrumento fue el cuestionario, se obtuvo como resultado que, el 82,1% consumía verduras 1 o 2 veces a la semana, dulces y refrescos o bebidas gaseosas 3 o más veces a la semana siendo hábitos alimentarios poco adecuados. Se concluyó que, no existía relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios²⁸.

Huamani M. En el año 2015, elaboró una investigación descriptiva estableciendo el objetivo de analizar el **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE OBESIDAD Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIANO MELGAR**, Lima. Participaron 115 adolescentes a quienes se les aplicó un cuestionario previa evaluación nutricional, se evidenció en los resultados lo siguiente, un 61% conservaron un consumo inadecuado de alimentos saludables y en lo que refiere a

alimentos no saludables, el 55% preservó prácticas inadecuadas, concluyendo que, las prácticas de alimentación de los estudiantes eran inadecuadas, y este hecho puede conllevar al desarrollo de deficiencias nutricionales²⁹.

Acosta M. En el año 2016, desarrolló una investigación descriptiva estableciendo el objetivo de determinar el **ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN**, Ica. Para el estudio se tomó en cuenta una muestra de 84 adolescentes, para identificar el estado nutricional se empleó la antropometría con su ficha de valoración nutricional, de igual forma, se usó la encuesta con el cuestionario como instrumento, obteniéndose como resultado que, el 64,2% conservó peso normal, en un 20,2% perduró el sobrepeso, un 8,3% mantuvo obesidad y 7,1% bajo peso, con respecto a hábitos de alimentación se encontró que, en lo que refiere a veces de comida que consumían en el colegio y el hogar, en un 55% se halló que el consumo fue adecuado y en 45% se identificó un incorrecto consumo, se pudo concluir que, la mayor parte del alumnado no presentó alteración nutricional, y los hábitos de alimentación que conservaron en el hogar y la escuela frecuentemente eran correctas¹⁶.

A pesar de evidenciar en gran medida la existencia de diagnósticos nutricionales con normalidad en el grupo de adolescentes, tanto a nivel internacional como nacional, es necesario destacar que no sucede lo mismo con los hábitos alimentarios, asimismo, es necesario mencionar que los desequilibrios nutricionales principalmente los de exceso van en forma ascendente en comparación con años anteriores. Esta problemática refleja la necesidad de fortalecer los aspectos educativos con relación a una alimentación saludable que se aprenda y perdure en el tiempo, de esta forma los adolescentes pueden consolidar sus conductas en el futuro protegiendo su salud.

II.b. BASE TEÓRICA

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) manifiesta que, las prácticas alimentarias suelen ser comportamientos del individuo que consisten, en elegir los alimentos, preparación de estos, y las porciones consumidas por cada persona, estos se aprenden desde la niñez por experiencia propia y procura lograr una alimentación balanceada y equilibrada adaptándose a las necesidades nutricionales del adolescente³⁰. Así mismo, revela que, una alimentación idónea suele evitar, enfermedades cardiovasculares, metabólicas, obesidad, anemia e incluso algunas formas de cáncer, pues la ingesta de alimentos saludables hace posible vivir una vida optima en todas las edades³¹. Además, también brinda una nutrición optima el cual es primordial para el cuerpo porque, esta es la primera defensa contra las enfermedades, si se tiene una dieta inadecuada puede traer como consecuencia problemas nutricionales, sumándole a ello, puede causar deficiencias en el adolescente que puede conllevar a disminuir su capacidad intelectual, llegando a comprometer su futuro³².

Según la biblioteca virtual en salud, indica que, los hábitos de alimentación son aquellas “respuestas comportamentales o rutinas asociadas al acto de alimentarse, modos de alimentarse, padrón rítmico de la alimentación como intervalos de tiempo, horarios y duración de la alimentación”³³.

Según la OMS, afirma que, “la adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años de edad”³⁴. Es un momento importante debido a que, hay un ritmo acelerado de crecimiento porque, es causada

por diferentes transformaciones biológicas. Este periodo se encuentra en pleno crecimiento y desarrollo, lo cual implica el aumento en las necesidades de nutrientes y energía, en esta etapa se adoptan hábitos saludables como no saludables que suele consolidarse hasta una edad adulta o para toda la vida, es por esto por lo que, se considera esta etapa primordial para fomentar la promoción de la salud, generando así hábitos saludables, para poder prevenir otras enfermedades³⁵.

En la adolescencia actualmente prevalece prácticas de alimentación poco adecuadas debido a, la necesidad de aceptación que siente este grupo ante la sociedad, pues se sienten influenciados por personas que están a su alrededor o por otros medios sociales, ello se vuelve perjudicial porque, según Minsa, refiere que, “se contraponen al aumento de las demandas nutricionales asociadas al rápido crecimiento físico y mental, característico de esta etapa, además, si existe un desequilibrio en cuanto al consumo y gasto de energía el adolescente puede presentar un deterioro de su estado nutricional, ya sea por déficit o por exceso”³⁶. Generalmente la práctica alimentaria del adolescente hoy en día se está caracterizando por ser una alimentación desordenada, pues, suelen saltarse ciertas comidas como el desayuno y a veces el almuerzo, además de ello, consumen con más frecuencia comidas rápidas, golosinas, bebidas azucaradas de alta calorías, carbohidratos y bajo contenido de nutrientes, conllevando al aumento de peso lo cual se asocia a las enfermedades cardiovasculares o tener riesgo de sufrir otras enfermedades en una etapa adulta joven, pues, compromete el potencial de crecimiento o incita a tener carencias nutricionales.

La OMS³⁷, señala que, una alimentación saludable tiene como propósito prevenir los diferentes tipos de malnutrición, además de enfermedades no transmisibles, sin embargo, el incremento de las comidas procesadas y los cambios en los estilos de vidas han causado que el adolescente modifique sus hábitos alimentarios a no saludables, en consecuencia, consumen más

grasas saturadas, tipo trans, azúcares libres, sodio, por ejemplo: comidas rápidas, gaseosas, entre otros, y dejan de lado o consumen con poca frecuencia alimentos saludables como frutas, verduras, etc. Además, tampoco les dan el tiempo adecuado a las actividades físicas, lo que ocasiona diferentes tipos de trastornos por exceso o por déficit de nutrientes de la alimentación como obesidad, cuya incidencia ha incrementado estos últimos tiempos, convirtiéndose en factores que pueden conllevar al desarrollo de alteraciones cardiovasculares y metabólicas.

Así mismo, el consumo de alimentos saludables y variada dependerá de cada persona, tomando en cuenta el sexo, la edad y la actividad física que realizan, por otro lado, de la misma manera, se debe considerar los alimentos disponibles en el lugar en el que se reside y las prácticas alimentarias que se tenga³⁸.

Dimensiones de las prácticas alimentarias

Según la OMS³⁷, afirma que, la dieta saludable es fundamental para mantener la vida y realizar las actividades diarias condicionando la salud y la calidad de vida, por tanto, teniendo como base a diversas investigaciones realizadas se establecen las siguientes dimensiones:

Tipos de alimentos

La OMS, indica que, una buena nutrición se da cuando se consumen alimentos de acuerdo con lo que el cuerpo requiere, para ello, se debe considerar un régimen de alimentación equilibrada, que contenga nutrientes como proteínas, vitaminas, carbohidratos, lípidos, minerales y agua, porque es un elemento fundamental para una buena salud³⁹. Así mismo, la FAO señala que, la pirámide alimentaria es una manera de clasificar los alimentos para así poder guiar a la población y puedan tener

una alimentación saludable, esta pirámide agrupa los alimentos que aportan nutrientes similares y señalan que cantidad debería consumir cada persona día a día⁴⁰.

Por otro lado, el MINSA^{41,42}. indica que, la Pirámide alimentaria es una herramienta idónea porque, ayuda a fomentar una alimentación saludable en los jóvenes, este consiste en consumir: Pan, arroz, cereales y pasta, estos alimentos brindan carbohidratos, aparte de, vitaminas, minerales y fibra; sin embargo el consumo de estos alimentos deben ser moderados, puestos que, contribuyen al sobrepeso y aumenta el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares y metabólicos, los adolescentes, como se encuentran creciendo y desarrollándose, deben ingerirlo de acuerdo a la actividad física que realicen, por ejemplo, en el desayuno con respecto al pan deben consumir hasta dos unidades, de igual modo, en el almuerzo y cena, el arroz y la pasta solo deben abarcar la cuarta parte de una plato, y ser complementado con vegetales y alimentos de origen animal, a su vez, también se debe optar por alimentos pobres en grasa, azúcares, y evitar complementarle calorías como mantequilla, entre otras.

De igual forma, el consumo de menestras, es importante porque, son alimentos que aportan proteína de origen animal, además de, fibra, vitaminas, minerales y carbohidratos que proporcionan energía, es recomendable su consumo en adolescentes porque contribuye a la prevención de presión alta, de igual manera, menora el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, los recomendable es consumirlo al menos dos veces a la semana y acompañarlo con cereales, ensaladas y bebidas ricas en vitaminas c como limonadas. Las frutas y verduras brindan vitamina A, C, minerales como hierro, entre otros componentes esenciales que permiten que el cuerpo funcione adecuadamente, además, contribuye a la prevención de sobrepeso, reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, asimismo, el sodio y la grasa que contienen son mínimas, por lo que, los adolescentes deben incluir en su práctica diaria el consumo

de frutas frescas de diferentes variedades y en caso de las verduras deben consumir de diferentes colores, ello es porque, proporciona distintos tipos de nutrientes, por eso, se recomienda que consuman 400 gramos de frutas y verduras al día, a su vez, se debe evitar en lo máximo posible el añadirle aceite u otros agregados como mayonesa o mantequilla a las verduras.

De la misma forma con respecto a los alimentos de origen animal, es importante el consumo de carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos, pues, estos alimentos ayudan a la formación y conservación del cuerpo, puesto que, proporcionan proteínas, además de, micronutrientes como vitaminas A, D, del complejo B, y otros componentes como hierro y zinc, lo cual, ayuda a prevenir la anemia y coopera al desarrollo de las defensas contra las distintas enfermedades, lo adecuado es que el adolescente los consuma al menos tres veces por semana preferiblemente cocidos y no fritos variándolos diariamente, se debe destacar que, el consumo de pescados es también importante porque brinda omega 3 ayudando a la prevención de riesgos cardiovasculares, en tal caso, el adolescente debería ingerirlo al menos dos veces por semana. Los lácteos, por su parte, son una excelente fuente de calcio, además brindan proteína, vitaminas y minerales, se encuentran en la leche, el yogurt y el queso; lo ideal para el adolescente es consumir de dos a cuatro porciones, preferiblemente descremados, y evitar los quesos con alto contenido graso.

En cuanto a las grasas, con respecto a los frutos secos, estos se deben consumir con moderación por lo que son ricos en grasa. En la dieta no se debe exceder el 30% de las grasas, porque, incrementa las tasas de colesterol sérico, por ello deben consumirse con moderación, es recomendable no consumir la grasa que se visualiza en las carnes, y los embutidos; asimismo, se debe fomentar el consumo de aceite de oliva en vez de otros como aceites vegetales o margarinas.

En cuanto al consumo de azúcar, esta causa el riesgo a padecer de diabetes además de contribuir al sobrepeso y obesidad, Según la OMS “se ha comprobado que la ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares puede ser una fuente importante de calorías innecesarias, cabe resaltar que existen varios productos como gaseosas, jugos y refrescos azucarados, galletas, postres, entre otros que contienen cantidades excesivas de azúcar”⁴², por ello el consumo de azúcares debería ser 10 cucharaditas al día, se recomienda que el adolescente reemplace los postres, dulces, tortas por frutas naturales y las gaseosas por agua o refrescos sin azúcar.

El agua, es importante para mantener el cuerpo funcionando adecuadamente, por ello, la recomendación para el adolescente es tomar diariamente de 2 a 2.5 litros de agua, ósea aproximadamente de 6 a 8 vasos, dependiendo también de cuanta actividad física se realice, durante el día se podría tomar hasta 4 vasos de agua pura hervida y luego se podría tomar infusiones o refrescos sin azúcar.

Según la FAO, refiere que, para una alimentación saludable y equilibrada se debe tener en cuenta que diariamente se debe incluir alimentos de diferentes grupos en las comidas, de igual manera, se debe cambiar todos los días los alimentos que se encuentran en el mismo grupo, y complementar una adecuada higiene durante el preparado y la ingesta de estos⁴³.

Frecuencia y cantidad de alimentos

Según la nutricionista Bustamante M. indica que, si toda persona toma en cuenta las horas o momentos correctos para la alimentación, se podrá conseguir una nutrición ideal, ello se debe a que, no se ingieren excesivamente los alimentos, y se realizan las actividades diarias de manera beneficiosa; por ello manifiesta que, lo ideal es tener un horario que

incluya cinco comidas diarias, debido que, se mantiene un metabolismo adecuado, se cuida la salud y por ende se previene enfermedades y deficiencia nutricionales⁴⁴.

A su vez, la FAO señala que, la alimentación del adolescente debe ser variada y que pueda cubrir las necesidades nutricionales de este, iniciando por no evitar tomar el desayuno, porque, es el primer alimento después de un ayuno extendido, se recomienda que se considere los lácteos y cereales⁴⁵. Diferentes estudios demuestran que, el desayuno se considera el alimento más importante del día, dado que, influye en la capacidad intelectual y en los quehaceres que se realiza durante lo largo del día, sin embargo, la omisión de esta o realizarlo de manera incorrecta es una práctica constante entre los jóvenes escolares debido a que, muchas veces les falta el tiempo o porque tienen un apetito disminuido en las primeras horas del día³⁵.

Un horario ideal que debería ser seguido es el siguiente: Desayuno: se puede incluir alimentos lácteos, cereales, frutas frescas, huevo con moderación y pan⁴⁴. Este tipo de alimentación equilibrada es importante para procurar mantener un nivel excelente de salud, el desayuno debe ser completo y consumirlo diariamente, además está muy involucrado con el incremento del rendimiento físico e intelectual⁴⁵. Con respecto al refrigerio, este consiste en consumir frutas frescas y secas, yogurt, entre otros, su propósito es mantener un buen metabolismo, de igual manera, se debe evitar la ingesta de jugos artificiales y embotellados; incluso sería mejor optar por jugos de fruta natural; para el almuerzo, se debe incluir en la dieta, alimentos de origen animal, vegetal y menestras, lo recomendable es que con respecto a las verduras se varíen los colores ya que brindan diversos nutrientes; en la merienda, lo idóneo es incluir frutas, frutos secos, u otros alimentos similar a los del refrigerio; de igual manera, en lo que refiere la cena, se puede introducir alimentos similares a los del almuerzo, pero en

cantidades mínimas, de esta manera se podrá obtener una digestión apropiada⁴⁴.

Los adolescentes, deberían consumir su yogurt y leche descremada, verduras crudas o cocidas, sin necesidad de agregarle algunas otras sustancias como mayonesa, las frutas pueden ser frescas o secas o en todo caso beber el jugo hecha de estas, en las carnes, lo ideal es consumir la parte magra porque es bajo en grasa, en lo que refiere a dulces y alimentos con grasa y azúcar, lo pueden ingerir hasta una vez al día pero la cantidad debe ser mínima por lo que, no tienen valor nutritivo, o lo tienen, pero en mínima cantidad⁴⁵.

Influencias sociales

Según Osorio O, Amaya M.³⁸, afirman que, el tipo y la cantidad de alimentos que suele consumir este grupo etario, al igual que los incentivos como situaciones que se dan alrededor de esta, se realizan en un contexto socio cultural destacado por el influjo de los familiares, amigos, escuela y los medios de comunicación. La familia, constituye la principal influencia sobre las prácticas alimentarias que presenta el adolescente, porque, es el que suministra los alimentos de modo que, influye en las actitudes alimentarias de este, también en las preferencias y valores que establecen las practicas alimentarias en el transcurso de la vida.

Los amigos, ellos desempeñan un gran poder en el comportamiento del estudiante, por lo mismo que, el adolescente dedica una gran parte de su tiempo con ellos y la alimentación constituye una forma importante de interrelación entre estos individuos; además, este grupo etario busca la aprobación de los amigos e identidad social, la influencia de los amigos y la conformación del grupo suelen predominar en la selección de los alimentos⁴⁶.

La escuela, conforma otro escenario que puede influir de modo negativo o positivo en las practicas alimentarias del adolescente; puede ser negativa porque, actualmente en las escuelas prefieren ofrecer meriendas con alto contenido de grasa, y las bebidas embotellas y azucares, como gaseosas, lo que causa que, el estudiante consuma con poca frecuencia frutas y verduras. Por otro lado, la influencia positiva se da cuando la escuela realiza intervenciones positivas para la salud incrementando la distribución y la promoción de alimentos con bajo contenido de grasa ³⁸.

Los medios de comunicación, por su parte, también pueden influenciar de manera positiva y negativa en la alimentación del adolescente, debido a que, en esta época la publicidad tiene mucha influencia en la decisión de la compra de alimentos, aunque más se promocionan productos artificiales y elaborados como comidas rápidas con bajo valor nutritivo, causando así, los cambios en las conductas alimentarias, los medios de comunicación promocionan modas que suelen tener influjo en la ingesta alimentaria diaria del adolescente⁹.

ESTADO NUTRICIONAL

Según el Minsa⁴⁷, el estado nutricional es una situación de salud, que se produce de un régimen alimenticio saludable, así mismo, también influye los estilos de vidas al igual que la condición social y de salud. Durante la adolescencia se produce diversos cambios como físicos y psicológicos, de las cuales, muchas de estos caracteres permanecen hasta llegar a la edad adulta. En esta etapa, la antropometría presenta una gran relevancia, debido a que, permite valorar al adolescente, tomando en cuenta el tamaño, proporción y composición del cuerpo, además, hace posible vigilar el crecimiento, identificando si este es adecuado o no para la edad y sexo de este. En el Perú, el estado nutricional del adolescente ha ido cambiando,

debido a que, está aumentando las diversas formas de malnutrición en este grupo etario, puesto que, hay presencia de delgadez, sobrepeso y obesidad, siendo estas dos últimas las más relevantes porque, incrementan progresivamente como consecuencia de cambios en la alimentación.

El estado nutricional óptimo es el producto de la equidad de algunos factores, como, las practicas alimentarias, estado de salud del individuo y el estilo de vidas saludable, por este motivo, es relevante considerar que, si se promueve un crecimiento y desarrollo adecuado desde que se es adolescente, tendrá un efecto favorable para el futuro, dado que, habrá personas más sanas, capaces de desenvolverse adecuadamente en su entorno diario; así mismo, para mantener un estado nutricional proporcionado, es fundamental consumir alimentos de acuerdo a las porciones recomendadas, considerando la edad y los recursos de alimentos que posee cada familia, porque estos factores componen las prácticas alimentarias de cada adolescente, a su vez, también se involucra las creencias y los tabúes que se propagan a través de los medios de comunicación que pueden ser tanto positivas como negativas, hay que tener en cuenta que si se consume alimentos que no son nutritivos desde la adolescencia, pueden causar que se padezca de malnutrición y por ende, conllevar al desarrollo de otro tipos de enfermedades en el futuro⁴⁸.

El estado nutricional se encuentra estrechamente vinculado con el progreso cognitivo de las personas, por ende, si el estado nutricional se encuentra alterado, también podrá surtir un efecto negativo en el rendimiento escolar del adolescente, asimismo, está relacionado a la capacidad que el cuerpo puede tener para enfrentar las enfermedades, por ello, un inadecuado estado nutricional, puede conllevar al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas⁴⁹.

Según la OPS, cuando los adolescentes presentan talla baja o retraso en su crecimiento, este suele ser un efecto negativo de un estado nutricional

deficiente en la infancia, más precisamente de la primera etapa de la vida, aunque una gran parte de la talla se recupere en la adolescencia, si se ha presentado una nutrición deficiente en la niñez, aparte de infecciones recurrentes, esto van a tener un impacto negativo sobre la talla porque, se vuelve difícil de contrarrestar en una etapa posterior a la niñez, de tal modo que, si existe tales carencias nutricionales en los niños, tendrá como consecuencia adolescentes con talla baja⁵⁰.

Según la OMS, citado por Sepúlveda C. Afirma que, “el sobrepeso y la obesidad causan efectos negativos en las personas, en vista de que, se convierten en factores de riesgo para padecer enfermedades crónicas, tanto cardiovasculares como metabólicas, además, también los hace propensos a presentar otras enfermedades como cancer”⁵¹. Por esta razón, es fundamental promover estrategias sobre promoción y prevención de sobrepeso y obesidad, para así poder prever estas enfermedades y preservar una buena calidad de vida, además, estas patologías, ocasionan hasta 17 millones de muertes anuales.

La evaluación nutricional, ayuda a identificar el estado nutricional de cada persona, asimismo, es un gran apoyo para valorar los posibles riesgos de salud que se puedan presentar de acuerdo al estado nutricional que presentan, esta valoración, en primer lugar, tiene como base la exploración clínica y luego la evaluación de las medidas antropométrica, tiene como propósito determinar si el individuo presenta un estado nutricional adecuado o en su defecto, hay presencia de algún tipo de malnutrición. Las medidas antropométricas que se usan frecuentemente son: peso y talla, estas por sí solas no presentan algún significado, por esta razón, para poder evaluar correctamente el estado nutricional, se deben relacionar con la edad y entre ellos, cuando se les relaciona entre si se les llama índices, los índices más usados son los siguientes: peso para la edad [P-E], talla para la edad [T-E] y peso para la talla [P-T], el procedimiento es simple, seguro y no invasor⁵².

Según la OMS, citado por Mina C.²⁷, manifiesta que, con respecto al peso, la valoración de esta es de mucha importancia, porque refleja el crecimiento de cada persona siendo influenciado directamente por la alimentación, por esta razón debe ser lo más preciso posible, usando instrumento adecuados y confiables; es una medición común usada para evaluar a todo tipo de población, por otro lado, la Talla, es otra de las dimensiones corporales que más se usa, siendo reflejada en centímetros, se mide la distancia entre la cabeza y el pie del individuo, las mediciones del peso y la talla son primordial para evaluar al adolescente nutricionalmente, debido a que, si no hay concordancia positiva entre estos parámetros se determina si existe algún tipo de malnutrición. El Índice de Masa Corporal (IMC), es la medida que se da de acuerdo al peso y talla de una persona, este se mide tomando en cuenta una fórmula matemática, en el que el peso se representa por [Kg] y la talla en [Cm], los valores obtenidos en cada persona no son iguales, estos son valorados tomando en cuenta la edad y el sexo de cada individuo, la valoración nutricional en el adolescente se da utilizando los valores fijados por la OMS. Se consigue dividiendo el peso sobre la talla al cuadrado, él resultado tiene como diagnósticos: delgadez [menor igual a menos 3DE; mayor igual a menos 3DE], peso normal [mayor igual a menos 2DE; menos 1DE; Medio; más 1DE], sobrepeso [menor igual a 2DE] y obesidad [menor igual a 3DE; mayor a más 3DE].

NORMA TÉCNICA DE SALUD PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD EN LA ETAPA DE VIDA ADOLESCENTE

El propósito de esta norma es contribuir con la atención de calidad para las y los adolescentes, teniendo en cuenta los derechos, género, equidad, diversidad e interculturalidad; aquí se establece que se quiere brindar una atención integral en el cual se valore el estado nutricional a través de la evaluación del índice de masa corporal, se realicen sesiones educativas

sobre alimentación saludable y la actividad física además de, brindar consejería sobre salud nutricional priorizándose de acuerdo a la necesidad de cada adolescente; además que, se realicen consultas nutricionales en caso el adolescente lo requiera, se evalué los riesgos cardiovasculares, así como también se realice la evaluación clínica orientada al descubrimiento oportuno de patologías, de igual manera, comprende proporcionar una atención orientada a promover y prevenir enfermedades, interviniendo en el entorno familiar, escolar y comunitario, fomentando la participación activa de los adolescentes en la planificación y organización de su atención individualizada, de igual manera, brindar apoyo de acuerdo a los requerimientos de cada individuo, atendiéndolos individual y grupalmente⁵³.

DOCUMENTO TÉCNICO: LINEAMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA.

El presente documento tiene como finalidad promover una alimentación saludable en niños(as) y adolescentes dentro de las instituciones educativas, a través de, la coordinación entre los establecimientos de salud con las instituciones educativas locales; pretende generar prácticas de alimentación saludable a través de la implementación de quioscos, cafeterías y comedores con adecuadas condiciones sanitarias, también indica que, los alimentos y bebidas que se brinden en dichos espacios sean naturales, o en tal caso, mantengan un procesado mínimo, por otro lado señala que, los temas que se deben tratar en las instituciones de educación secundaria, sea sobre identificación de alimentos ricos y nutritivos que pueda prevenir la anemia, el sobrepeso y obesidad, conocimientos sobre los alimentos naturales, procesados y ultra procesados, importancia de incluir de manera diaria frutas y verduras, análisis de las advertencias

publicitarias como octógonos negros de los alimentos procesados, que es el sobrepeso, obesidad y qué consecuencias tiene para la salud, proyectos educativos para la promoción de la alimentación saludable, entre otros, todo ello con el objetivo de reducir los problemas de malnutrición en adolescentes y promover estilos de vida saludable¹⁴.

TEORÍA DE ENFERMERÍA

Modelo de promoción de la salud de Nola Pender

En esta teoría se identifican factores cognoscitivos perceptuales propios de cada persona que pueden ser modificados por acciones del personal sanitario para promover conductas favorables de salud en cada individuo. Esta se basa en la importancia de educar a los individuos sobre los cuidados que deben tener, para conservar una vida saludable, según pender “se debe promover la vida saludable ya que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos personas enfermas, se les da independencia a las personas y se mejora hacia el futuro”⁵⁴.

Se considera, porque, es importante fomentar la promoción de la salud en los adolescentes sobre estilos de vida saludable como, realizar actividad física diariamente y tener una alimentación saludable, además de ello, dormir las horas adecuadas, para así, poder prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas de los adolescentes en el futuro y tener un nivel de vida óptimo. Este rol debe ser inherente a la profesional de enfermería considerando su compromiso en la promoción de la salud, asimismo, su rol docente y consejero le permite identificar los factores condicionantes de tales conductas que pueden perjudicar la salud de la población y modificarlas para alcanzar conductas saludables.

II.c. HIPOTESIS

II.c.1. HIPÓTESIS GLOBAL:

- H0: No existe relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020.
- H1: Existe relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón chincha marzo 2020.

II.c.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:

- Las prácticas alimentarias son poco adecuadas de acuerdo con: Tipos de alimentos, Frecuencia y cantidad de alimentos e Influencia sociales en los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha 2020.
- Los adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón según índice de masa corporal presentan sobrepeso.

II.d. VARIABLES

- **V1:** Prácticas alimentarias
- **V2:** Estado nutricional

II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

Prácticas alimentarias: Es el conjunto de conductas que se relaciona a la selección, preparación de alimentos, y las porciones consumidas por cada adolescente, que se identificara a través de un cuestionario cuyos valores finales serán adecuadas, poco adecuadas e inadecuadas.

Estado nutricional: Es una situación de salud, que se genera por el tipo de régimen alimenticio que posee cada adolescente, esta será evaluada a través de una ficha de evaluación nutricional, en el que sus valores finales serán: delgadez, peso normal, sobrepeso, obesidad.

Alimentación saludable: Consiste en variar los alimentos que se consume de acuerdo, al valor nutricional que cada uno proporciona, para mantener a las personas sanas y con energía, y así puedan realizar sus actividades diarias.

CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. TIPO DE ESTUDIO.

El siguiente estudio fue de enfoque cuantitativo, según Hernández (2014) afirma que: “este enfoque pretende medir las variables que se estudiarán para probar Hipótesis planteada, debido a que los datos son producto de mediciones, se representan por medio de números que se analizarán posteriormente usando métodos estadísticos”⁵⁵. Esto quiere decir que los resultados se pudieron medir a través de gráficos y/o tablas porque que se expresaron numéricamente.

Así mismo el diseño fue no experimental dado que, no se realizó manipulación intencional de las variables de estudio, estas se analizaron y estudiaron en su contexto natural después de su ocurrencia⁵⁶.

Fue de corte transversal debido a que, los datos a estudiar se obtuvieron en un momento y tiempo determinado, luego fueron descritas y analizadas⁵⁷.

Con respecto a la temporalidad fue Ambispectivo, porque se trabajó con datos recolectados en tiempo pasado respecto a una variable, en tanto que la variable independiente se trabajó en tiempo presente⁵⁸.

A su vez fue de alcance correlacional porque, se analizó la asociación que existe entre dos o más variables, sustentándolas en Hipótesis sometidas a prueba⁵⁶.

III.b. ÁREA DE ESTUDIO.

El trabajo de investigación se realizó en la I.E Pedro Ronceros Calderón, que se encuentra ubicado en el centro poblado Santa Rosa, limitando por el Este, con C.P Santa Teresa, por el Oeste con C.P Pachacútec, por el Norte con el C.P La Palma, y por Sur con el C.P Cañapay, perteneciente al distrito de Chincha Baja, en la provincia de Chincha - Ica.

Así mismo, la recolección de datos inicio el mes de marzo del presente año, pues el director brindó información sobre los datos de peso y talla de los adolescentes matriculados en el año 2019, luego en abril se empezó con la encuesta de prácticas alimentarias, debido a que, en ese mes ingresaron los escolares de manera virtual. Por otra parte, en la investigación se incluyeron a todos los adolescentes matriculados de segundo a quinto grado de secundaria del presente año, además de, también contar con alumnos que cursaron el quinto grado en el año 2019.

III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población se conformó por 95 adolescentes que estudian en la Institución educativa Pedro Ronceros Calderón, y la muestra estuvo constituido por 76 alumnos, cantidad obtenida a través del muestreo no probabilístico por conveniencia, debido al aislamiento social que se promulgó por el presidente en marzo del presente año.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes que respondan por vía telefónica

- Adolescentes cuyos padres de familia dieron su consentimiento informado por medio electrónico.
- Adolescentes de ambos sexos.
- Adolescentes que tengan una edad comprendida entre 11 a 19 años.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no quieran participar en el estudio de manera voluntaria.
- Adolescentes incluidos en la relación de matriculados del año 2019 que no cuenten con datos previos de peso y talla.
- Adolescentes que el año 2019 hayan cursado el quinto grado y no se haya podido contactar.

III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

En la primera variable se tomó en cuenta la encuesta como técnica, según López P, Fachelli S. (2015) sostienen que: “la encuesta alude en general al sondeo masivo o medición de la opinión pública y como procedimiento de investigación”⁵⁹ esta es una de las herramientas más usadas para recoger datos de la población que será investigada, se realiza a través de un cuestionario previamente diseñado de acuerdo al tema que se quiere investigar cuya característica también es el anonimato de cada participante. Como instrumento se usó el cuestionario, este estuvo dividido en datos generales como son sexo, edad, grado de estudio y datos específicos de acuerdo con las 3 dimensiones que se trabajó: Tipos de alimentos, contiene 5 indicadores, Frecuencia y cantidad de alimentos, contiene 2 indicadores e Influencia sociales que contiene 4 indicadores, todas con respuestas de opción múltiple, cuyos valores finales para esta variable fueron: Adecuadas, Poco adecuadas e Inadecuadas. Para la segunda variable se usó como

técnica el análisis documental y su instrumento fue la ficha de evaluación nutricional, cuyos valores finales fueron: Delgadez, Normal, Sobrepeso, Obesidad.

El instrumento para la primera variable fue validado a través del juicio de experto, que se realizó con tres profesionales, se contó con el apoyo de un estadístico y de dos metodólogos, quienes hicieron la evaluación correspondiente y como promedio se obtuvo un porcentaje total de 86,7%. Para comprobar la validez se realizó un informe de opinión de experto, en el que el docente experto evaluaba por medio de porcentaje según los indicadores y criterios que figuraban en el informe, los tres porcentajes fueron sumados y promediados entre sí para obtener el resultado de validez. Asimismo, para la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto aplicando la encuesta en una población (10 alumnos) que tenía características similares a la población de estudio, posterior a ello se realizó la prueba de alfa de Cronbach en el programa SPSS versión 25, obteniendo un resultado de 0,732 demostrando una confiabilidad media.

III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Para recoger la información, se presentó una solicitud dirigida al director de la I.E Pedro Ronceros Calderón en febrero del presente año pidiendo autorización para ejecutar el estudio de investigación en su plantel educativo. Así mismo, una vez que se obtuvo la autorización, se les envió el consentimiento informado a los padres o apoderados de los adolescentes y también el asentimiento informado a los estudiantes por medio electrónico a partir del mes de abril para que, pudieran estar informados a groso modo de que trata la encuesta y sepan que la participación era de manera voluntaria, para ello se contó con el apoyo del director, pues los consentimientos se enviaron por medio de grupos de WhatsApp, también

se les informaba a través de las llamadas, pues, cuando se realizaban las debidas llamadas, primero me comunicaba con los padres y una vez que tenía el consentimiento, preguntaba a los alumnos si podrían participar, de acuerdo a ello, se proseguía con la encuesta; igualmente, se les hizo conocer que toda la información que se recolectó en la investigación fue almacenada con absoluta confidencialidad para ser aplicada únicamente en el estudio que se realizó.

Para la recolección de la primera variable se tuvo que contactar por medio electrónico y telefónico a los padres de familia y estudiantes por el motivo de que las clases se realizaron de manera virtual por el covid-19 a partir del mes de abril, así mismo, dichos números fueron otorgados por el director de la institución educativa; al inicio de la encuesta se realizó la debida presentación y se les instruyó a cada participante para que puedan responder debidamente, esta demoró hasta 10 minutos por cada estudiante; Al principio, se presentaron algunas dificultades al captar a los participantes debiendo llamar hasta en tres a más oportunidades o en todo caso se les tenía que contactar por medio electrónico pues no siempre respondían de manera inmediata. Para la segunda variable, se trabajó con los registros de peso y talla otorgados por el director de la institución educativa, los cuales fueron recopilados en el año 2019, por esa razón, se consideraron los datos de adolescentes de 1er a 5to grado registrados hasta dicho año que contaban con registro de sus pesos y tallas en la institución educativa.

Asimismo, es preciso mencionar que durante la investigación se respetó en todo momento los principios éticos que se nombraran a continuación: Beneficencia: este principio se consideró porque en todo el proceso siempre se quiso el bienestar de los participantes, además de que fue beneficioso para la población, con los resultados obtenidos se buscó implementar estrategias para ayudar a mejorar los estilos de vida de cada adolescente. No maleficencia: se consideró este principio porque se evitó

en todo momento causarle algún tipo de daño o atentar contra la dignidad de cada participante, además se respetó los derechos de dicha población. Autonomía: se respetó este principio porque la investigación solo se ejecutó cuando las autoridades de la institución educativa autorizaron que dicha investigación se realice en su plantel, y los padres con los estudiantes recibieron un consentimiento y asentimiento informado respectivamente aceptando participar voluntariamente en el estudio (anexo 8). Justicia: este principio fue respetado por que desde el inicio hasta el final de la ejecución de la investigación se trató a toda la población por igual, prestándoles el mismo trato digno y evitando la discriminación en todo momento.

III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.

Para la primera variable, una vez que se obtuvieron los datos, estos fueron vaciados al programa SPSS versión 25, luego fueron codificados dándole el mayor puntaje a las alternativas más acertadas de acuerdo con lo que se quería investigar. El programa permitió elaborar gráficos según los requerimientos usando modelos de frecuencia, porcentajes y la elaboración la tabla matriz; se halló los valores finales usando la escala de intervalos, pues se trabajó con tres valores finales los cuales fueron: Adecuadas, Poco adecuadas e Inadecuadas (anexo 6). Para la segunda variable los datos se vaciaron al programa de Microsoft Excel permitiendo elaborar los gráficos correspondientes, en este caso, los valores finales fueron: delgadez, normal, sobrepeso, obesidad. Los resultados presentados se interpretaron poniendo énfasis en los porcentajes más altos, se contrasto con los antecedentes y base teórica; así mismo, el análisis incluyo también la contrastación con la realidad.

Para demostrar la Hipótesis se usó como prueba estadística la correlación Pearson en el programa SPSS.

CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. RESULTADOS

TABLA 1

**DATOS GENERALES DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PEDRO RONCEROS CALDERÓN CHINCHA
MARZO - 2020**

DATOS GENERALES	CATEGORIA	n=76	100%
Edad	11 a 14	48	63
	15 a 17	28	37
Sexo	Femenino	35	46
	Masculino	41	54
Grado de instrucción	Primer grado	13	17
	Segundo grado	22	29
	Tercer grado	17	22
	Cuarto grado	16	21
	Quinto grado	8	11

Se observa que, el 63% (48) adolescentes tienen edades comprendidas entre 11 y 14 años, el 54% (41) son de sexo masculino, con respecto al grado de instrucción el 29% (22) son de segundo grado.

TABLA 2

RELACIÓN ENTRE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO RONCEROS CALDERÓN CHINCHA

MARZO – 2020

Tabla de contingencia

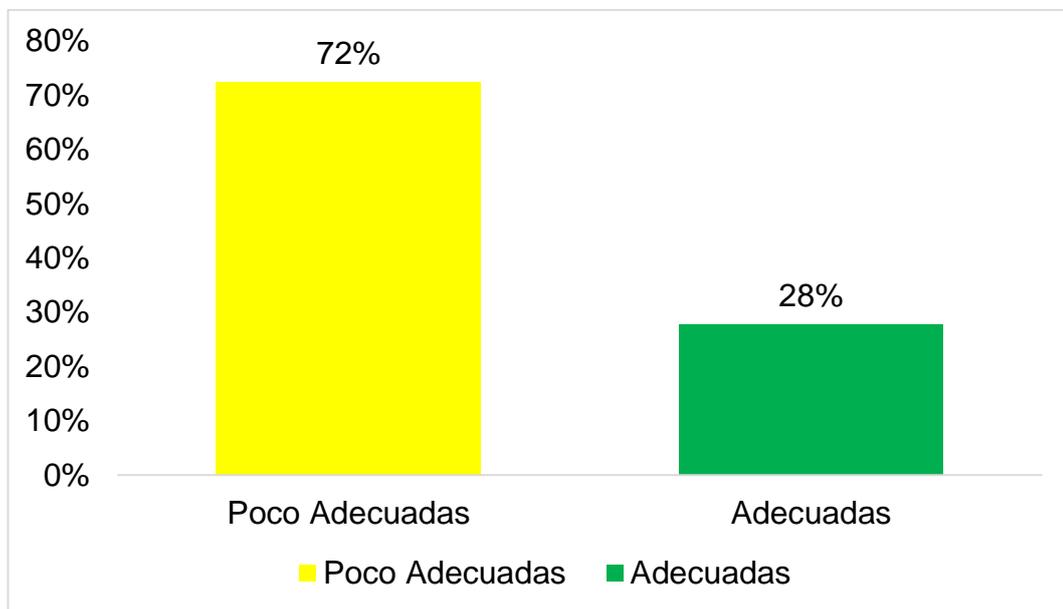
		Estado Nutricional								Total	
		Obesidad		Sobrepeso		Delgadez		Normal		n=76	100%
		f	%	f	%	f	%	f	%		
Prácticas Alimentarias	Poco Adecuadas	2	2,6	14	18,4	2	2,6	37	48,7	55	72,4
	Adecuadas	0	0,0	0	0,0	0	0,0	21	27,6	21	27,6
Total		2	2,6	14	18,4	2	2,6	58	76,3	76	100,0

52

Se observa que, de los adolescentes que presentaron prácticas alimentarias poco adecuadas, el 48,7% (37) tiene estado nutricional normal, 18,4% (14) sobrepeso, 2,6% (2) obesidad y delgadez respectivamente, así mismo de quienes presentaron prácticas adecuadas el 27,6% (21) presenta estado nutricional normal.

GRÁFICO 1

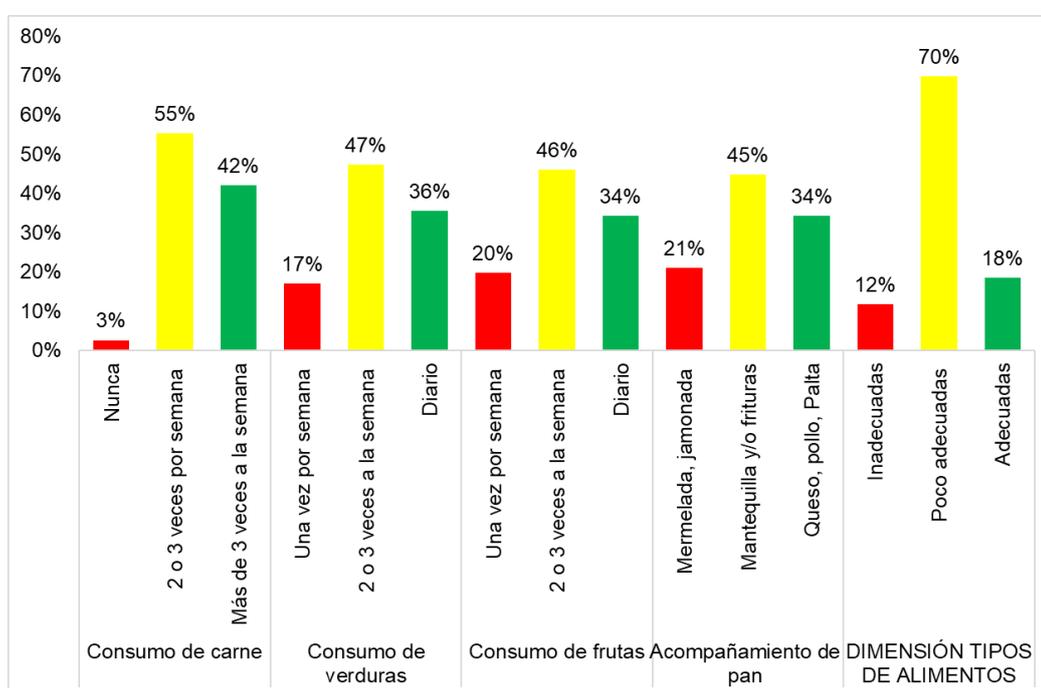
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO RONCEROS CALDERÓN CHINCHA MARZO - 2020



Se puede observar que, de manera global el 72% (55) adolescentes presentan prácticas alimentarias poco adecuadas y el 28% (21) adecuadas.

GRÁFICO 2

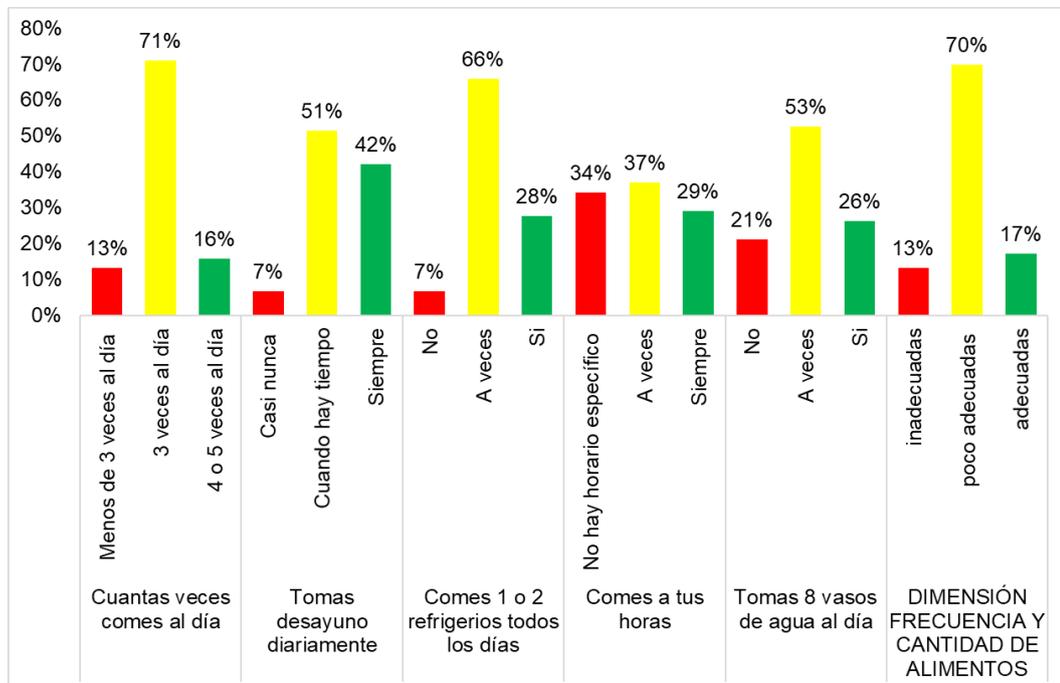
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES SEGÚN TIPOS DE ALIMENTOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO RONCEROS CALDERÓN CHINCHA MARZO - 2020



Se observa que, el 70% (53) adolescentes presentan prácticas alimentarias según tipos de alimentos poco adecuadas, identificándose que, el 55% (42), 47% (36) y 46% (35) consume carnes, verduras y frutas dos o tres veces por semana respectivamente, 45% (34) suele acompañar su pan con mantequilla y/o frituras.

GRÁFICO 3

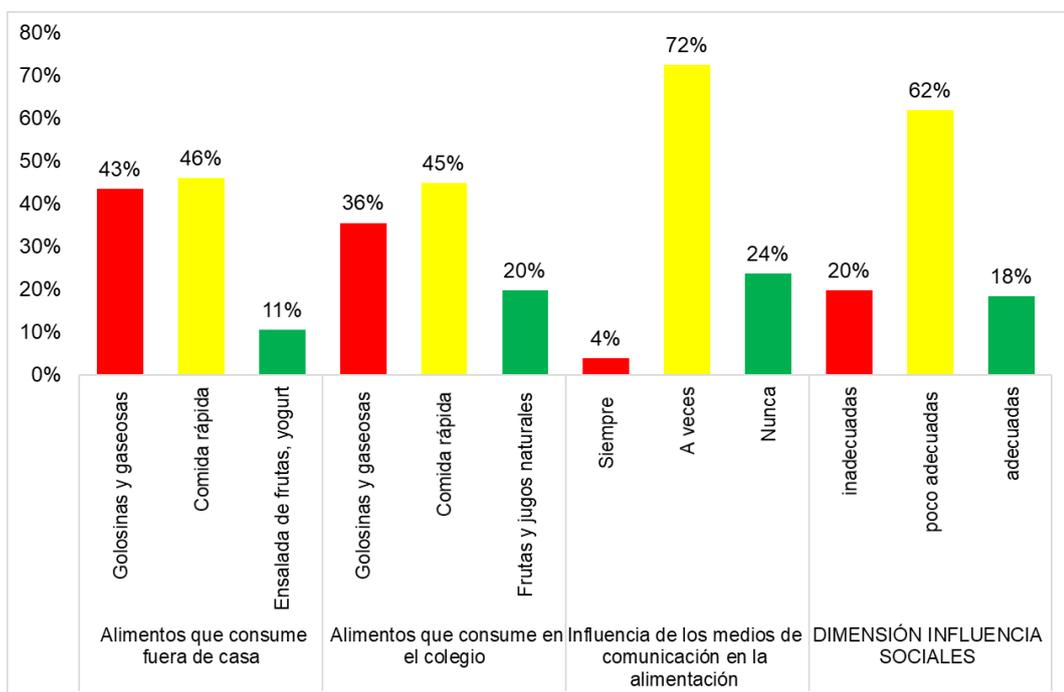
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES SEGÚN FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO RONCEROS CALDERÓN CHINCHA MARZO - 2020



Se evidencia que, un 70% (53) adolescentes presentan prácticas alimentarias según frecuencia y cantidad de alimentos poco adecuadas, identificándose que, 71% (54) come tres veces al día, 51% (39) toma desayuno solo cuando tiene tiempo, 66% (50), 37% (28) y 53% (40) a veces acostumbran a comer uno o dos refrigerios al día, comen a sus horas y toman al menos 8 vasos de agua al día respectivamente.

GRÁFICO 4

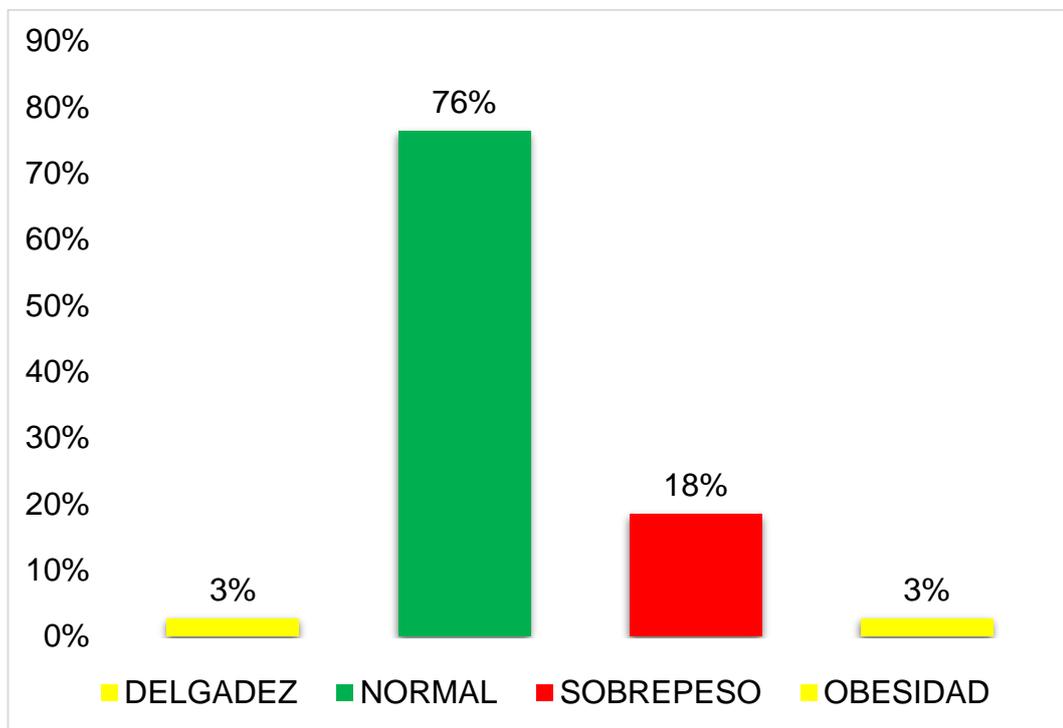
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS ADOLESCENTES SEGÚN INFLUENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO RONCEROS CALDERÓN CHINCHA MARZO - 2020



Se evidencia que, el 62% (47) adolescentes presentan prácticas alimentarias según influencia sociales poco adecuadas, identificándose que, 46% (35) y 45% (34) suelen consumir comida rápida fuera de casa y en el colegio respectivamente, en el 72% (55) a veces los medios de comunicación como televisor y radio influyen en la selección de sus alimentos.

GRÁFICO 5

ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES SEGÚN IMC DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO RONCEROS CALDERÓN CHINCHA MARZO - 2020



Se observa que, el 76% (58) adolescentes presentan un estado nutricional normal, el 18% (14) presentan sobrepeso, el 3% (2) se encuentra con obesidad y delgadez respectivamente.

IV.b. DISCUSIÓN:

La evaluación para las prácticas alimentarias en adolescentes se inició con los datos generales (tabla 1) se obtuvo que, el 63% tuvieron edades comprendidas entre 11 y 14 años, 54% eran de sexo masculino y 29% de segundo grado. Resultados que guarda cierta similitud al estudio realizado por Gardí P, Gonzalo L, Medina J. quienes hallaron que, el 52% eran de sexo masculino y 65% tenían 15 años de edad¹². La diferencia en la edad se debe a que, el estudio se aplicó en alumnos que tenían una edad comprendida entre 14 y 16 años. Osorio O, Amaya M. indican que el consumo de alimentos saludables y variada dependerá de cada persona, tomando en cuenta el sexo, la edad y la actividad física que realizan³⁸. Así mismo Rizo M, González N, Cortés E. sostienen que la adolescencia es un periodo de pleno crecimiento, que implica el aumento de las necesidades de nutrientes y energía, y se adoptan hábitos saludables como no saludables que suele consolidarse hasta una edad adulta o para toda la vida³⁵. La adolescencia es una etapa de constantes cambios, a esta edad se adoptan hábitos nutricionales, como la selección de tipos de alimentos que muchas veces son pocos nutritivos haciéndolos más propensos a tener malnutrición o enfermedades crónicas.

La relación entre prácticas alimentarias y estado nutricional (tabla 2) se obtuvo que, si existe relación entre las variables, encontrándose que, de los adolescentes que presentaron prácticas alimentarias poco adecuadas, el 48,7% tuvo estado nutricional normal, 18,4% sobrepeso, 2,6% obesidad y delgadez respectivamente. Resultado que difiere al de Tinedo N, Villegas D. quienes obtuvieron que no existe asociación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional²⁴. No guarda relación porque, se evidenció que con respecto al estado nutricional la mayor parte del alumnado presentó peso normal a diferencia de los hábitos de alimentación que fueron inadecuadas. Según Quispe-Ballón N. el estado nutricional óptimo es el producto de la

equidad de algunos factores como, las prácticas alimentarias, estado de salud del individuo y estilo de vida saludable⁴⁸. Se evidencia la relación entre las variables porque, la malnutrición como sobrepeso, obesidad y delgadez en los adolescentes se asocia directamente a las prácticas alimentarias poco adecuadas, por ello, a pesar de evidenciar un mayor porcentaje de normo peso se debe recalcar que el consumo de alimentos poco nutritivos puede causar el incremento de malnutrición en este grupo etario.

Según Prácticas alimentarias en adolescentes de manera global (Gráfico 1) el 72% presento prácticas poco adecuadas y 28% adecuadas, este resultado guarda similitud al obtenido por Herrera D. quien halló que, el 50% presentó hábitos regular considerándose como poco adecuados²². Según la FAO, las prácticas alimentarias son comportamiento de cada persona que procura lograr una alimentación balanceada y equilibrada adaptándose a las necesidades nutricionales del adolescente³⁰. Así mismo, también indica que, si se conserva una inadecuada práctica alimentaria, puede traer como consecuencia problemas nutricionales, además de, afectar la capacidad intelectual de los adolescentes³¹. Según el resultado obtenido se percibió que existe un porcentaje elevado de consumo de alimentos poco saludables en los adolescentes, ello se debe considerar un problema porque, no solo puede traer como consecuencia la malnutrición en este grupo etario si no también, puede causar problemas cardiovasculares y metabólicos, lo que impediría alcanzar niveles óptimos de calidad de vida, así como también, puede interferir en su rendimiento académico; el rol del profesional de enfermería es muy importante pues al incidir más en la promoción de la salud y prevención de enfermedades puede contribuir a reducir el consumo de alimentos pocos nutritivos en este grupo etario, además también se debería aprovechar que se encuentran como población cautiva para así llegar a la mayor parte de esta población y a sus familiares.

En la evaluación para prácticas alimentarias en adolescentes según dimensión tipos de alimentos (Gráfico 2) se obtuvo que, el 70% presentaron prácticas alimentarias poco adecuadas, identificándose que, el 55%, 47% y 46% consume carnes, verduras y frutas dos o tres veces por semana respectivamente y 45% suele acompañar su pan con mantequilla y/o frituras. Resultados que guardan similitud al hallado por Guevara M. quien obtuvo que, 82,1% consumían verduras 1 o 2 veces a la semana, dulces y refrescos o bebidas gaseosas 3 o más veces a la semana siendo hábitos alimentarios poco adecuados²⁸. También guarda similitud al estudio realizado por Ruiz A. quien halló que, 69% de los adolescentes tienen una ingesta insuficiente de verduras y frutas considerándose como poco adecuadas¹⁹. La OMS, señala que, una alimentación saludable tiene como propósito prevenir los diferentes tipos de malnutrición, sin embargo, el incremento de las comidas procesadas ha causado que el adolescente modifique sus hábitos alimentarios a no saludables, y dejan de lado o consumen con poca frecuencia alimentos saludables como frutas, verduras, entre otros³⁷. Según los resultados se obtuvo que, los adolescentes presentan prácticas de alimentación poco adecuadas, cabe mencionar que el consumo de alimentos saludables y variados es muy importante porque, ayuda a que el adolescente mantenga un buen rendimiento físico e intelectual, sin embargo, la tendencia actual para este grupo es consumir alimentos pocos nutritivos lo cual es contraproducente porque perjudicará su salud actual y en la etapa adulta, convirtiéndose en factores de riesgo para enfermedades crónicas como Hipertensión arterial, diabetes, cáncer.

En la evaluación para prácticas alimentarias en adolescentes según dimensión frecuencia y cantidad de alimentos (grafico 3) se obtuvo que, el 70% presentó prácticas alimentarias poco adecuadas, identificándose que, 71% come tres veces al día, 51% toma desayuno solo cuando tiene tiempo, 66%, 37% y 53% a veces acostumbran a comer uno o dos refrigerios al día, comen a sus horas y toman al menos 8 vasos de agua al día

respectivamente. Resultado que guarda cierta similitud al estudio realizado por Ruiz M. quien obtuvo que, 29,4% adolescentes desayunan menos de 2 veces por semana lo que se considera como poco adecuado¹³. Asimismo, guarda similitud al estudio realizado por Pampillo T, Arteche N, Méndez M. quienes obtuvieron que, el 33% consumen con poca frecuencia u omiten el desayuno siendo esta práctica poco adecuada⁶. Bustamante M. indica que, si toda persona toma en cuenta las horas o momentos correctos para la alimentación, se podrá conseguir una nutrición ideal, pues no se ingieren excesivamente los alimentos⁴⁴. Así mismo la FAO sostiene que, la alimentación del adolescente debe cubrir sus necesidades nutricionales, iniciando por, no evitar tomar el desayuno, porque, es el primer alimento después de un ayuno extendido⁴³. El resultado obtenido muestra que, los adolescentes con frecuencia suelen no cumplir adecuadamente sus horarios de comida o en todo caso omitir algunos horarios, en este caso con mayor frecuencia el desayuno, lo que causa que el adolescente no tenga los nutrientes y energía suficientes para poder realizar las actividades diarias, además, el desayuno puede mejorar la función cognitiva, por lo que la omisión de esta puede conllevar a consecuencias negativas como afectar el rendimiento escolar.

En la evaluación para prácticas alimentarias en adolescentes según dimensión influencia sociales (grafico 4) se obtuvo que, el 62% presentó prácticas alimentarias poco adecuadas, identificándose que, 46% y 45% suelen consumir comida rápida fuera de casa y en el colegio respectivamente, en el 72% a veces los medios de comunicación como televisor y radio influyen en la selección de sus alimentos. Resultado similar al de Alemán R. quien halló que, la televisión ejerce influencia regular en un 26%⁵. Así mismo, también guardan similitud al estudio realizado por Acosta M. quien obtuvo que, los hábitos alimentarios según frecuencia de consumo en la escuela, el 45% presentó un consumo incorrecto¹⁶. Igualmente tienen similitud al estudio realizado por García F, González A, Martos I, Liébana J, Melo J. quienes hallaron que, 76,5% de los

adolescentes compran sus dulces y botillerías como gaseosas en los cafetines cercanos al colegio¹⁸. Según Osorio O, Amaya M. indican que la escuela, conforma un escenario que puede influir de modo negativo en las practicas alimentarias del adolescente; porque, actualmente prefieren ofrecer meriendas con alto contenido de grasa, y bebidas embotellas, como gaseosas, lo que causa que, el estudiante consuma con poca frecuencia frutas, verduras u otros alimentos saludables⁴⁶. Se evidencia que, la mayoría de los adolescentes consumen en la escuela y fuera de casa alimentos que son perjudiciales para la salud, pues tienen alto contenido de grasas e hidratos de carbono y si a ello se le suma la poca actividad física, se vuelven la causa de la malnutrición como sobrepeso y obesidad, además de ello, también se debe considerar a los medios de comunicación como un problema, porque, constantemente suelen tener una influencia negativa en este grupo etario, ya que, lo que se promociona con más frecuencia son alimentos con bajo contenido nutricional como las comidas rápidas.

El estado nutricional de los estudiantes según índice de masa corporal (Grafico 5) se evidenció que el 76% de los escolares presentaron un estado nutricional normal, el 18% presento sobrepeso, el 3% mantiene obesidad y delgadez respectivamente. Resultado que guarda similitud al hallado por Valdarrago S. evidenciando que 69,9% mantenían peso normal y 15,3% presentaron sobrepeso²⁶. También es similar al estudio realizado por Mina C. quien encontró que un 84,4% estaban con peso normal, 13,3% con sobrepeso y 2,2% obesidad²⁷. Según el Minsa el estado nutricional se produce de un régimen alimenticio y estilo de vida saludable, indica que, en el Perú el estado nutricional del adolescente ha ido cambiando, pues, está aumentando las diversas formas de malnutrición en este grupo etario como consecuencia de cambios en la alimentación⁴⁷. Los resultados obtenidos indican que, la mayoría de los adolescentes tienen un estado nutricional normal, así mismo, se debe hacer hincapié en que hay una tendencia al sobrepeso, esta condición es preocupante porque hace que este grupo sea

más propenso a presentar problemas cardiovasculares y metabólicas a una temprana edad, por ello se debe enfatizar en promover los estilos de vida saludable teniendo una alimentación balanceada y realizando ejercicios físicos para poder vivir activa y saludablemente día a día.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. CONCLUSIONES.

Existe relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020. Por lo tanto, de acuerdo con el valor de la prueba estadística de Pearson (0,440) se determina que existe una correlación moderada positiva, aceptando la hipótesis alternativa y rechazando la hipótesis nula.

Las prácticas alimentarias en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020, fueron poco adecuadas según dimensiones tipos de alimentos, frecuencia y cantidad de alimentos e influencia sociales, por ello se acepta la hipótesis alternativa planteada.

El estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020, fue normal con tendencia a sobrepeso, por lo que se rechaza la hipótesis alternativa planteada.

V.b. RECOMENDACIONES.

Dar a conocer los resultados de la investigación a los directivos y padres de familia de la institución educativa Pedro Ronceros Calderón, a fin de mejorar el abordaje del tema hacia la población estudiantil en conjunto, pues se brindaría sesiones informativas tanto a los adolescentes como a los padres de familia, de esta manera, se podría mejorar y fortalecer los estilos de vida del adolescente, además de prevenir la malnutrición y enfermedades cardiovasculares que suelen presentarse con mayor frecuencia en la etapa adulta.

El profesional de enfermería en coordinación con nutricionistas podría elaborar una guía de alimentación saludable, por otro lado, podría realizar folletos sobre temas relacionados a prácticas saludables y difundirlo a través de las redes sociales a los adolescentes y padres de familia, así mismo, se podría coordinar con los agentes comunitarios para realizar programas educativos junto con sesiones demostrativas en el que abarque la importancia de la alimentación balanceada, para que pueda participar la comunidad, a fin de, fomentar la promoción de la salud, pues, ellos son los que se encargan de proveer los alimentos a los adolescentes, también se podría coordinar directamente con las distintas instituciones educativas para poner en marcha la implementación de comedores o kioscos saludables y así, fomentar el consumo de alimentos nutritivos, de esta manera favorecer la salud y el rendimiento escolar de los adolescentes.

El establecimiento de salud en coordinación con las instituciones educativas y la comunidad podría realizar una guía para los directivos sobre cómo mejorar la situación de la tendencia hacia la malnutrición como promover la importancia de la realización del ejercicio físico, a través de eventos deportivos continuos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. 10 datos sobre la nutrición. [Texto en línea]. 2016 [citado 18 de enero del 2020]. disponible en: <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
2. OPS. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios infantil. [Texto en línea]. 2017 [citado 26 de abril del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
3. OMS. Informe de la Nutrición Mundial. [Archivo PDF]. 2018 [citado 01 de noviembre del 2020]. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/2018_Global_Nutrition_Report_Executive_Summary_sp.pdf
4. UNICEF. Niños, alimentos y nutrición. [Archivo PDF]. 2019 [citado 01 de noviembre del 2020]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
5. Nutrición Hospitalaria. Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. España, [Archivo PDF]. 2019 [citado 02 de noviembre del 2020]; 36 (2): 394-404. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02244/show#!>
6. Pampillo T, Arteché N, Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto, Cuba. [Texto en línea]. 2019 [citado 01 de noviembre del 2020]; 23 (1): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lang=es
7. Baltodano-Martínez G, Duarte-Morales F, Albertina-Molina F. Conocimientos y Actitudes sobre alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de cuarto y quinto Año de secundaria. [Tesis de

- licenciatura]. Nicaragua: universidad nacional autónoma de Nicaragua; 2016 [citado 26 de abril del 2018]. Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/4584/1/96671.pdf>
8. Chávez C. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa primaria y secundaria. [Tesis de licenciatura]. Iquitos: Universidad Peruana Del Oriente; 2018 [citado 20 de enero del 2020]. Disponible en: www.UPO.edu.pe
 9. Alemán-Delgado R. Influencia de los medios de comunicación masiva y círculo socio-afectivo en el consumo de alimentos en adolescentes. [Tesis de doctorado]. Arequipa: Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa; 2018 [citado 19 de enero del 2020]; disponible en: www.UNSA.edu.pe
 10. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes. [Tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano; 2017 [citado 20 de enero del 2020]. disponible en: www.unap.edu.pe
 11. Osoreo-Veliz K. Hábitos alimentarios en adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2019 [citado 20 de enero del 2020]. disponible en: www.ucv.edu.pe
 12. Gardí P, Gonzalo L, Medina J. Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle; 2019 [citado 19 de enero del 2020]. disponible en: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3833/TESIS%20-%20GARDI%20LUQUILLAS%20-GONZALO%20BUSTAMANTE%20-MEDINA%20D%c3%8dAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 13. Ruiz M. Nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes entre quince y diecisiete años. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2019 [citado 19 de enero del 2020]. disponible en: www.unfv.edu.pe

14. Minsa. Documento técnico: lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas de la educación básica. [Archivo PDF]. 2019 [citado 06 de noviembre del 2020]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM_N_195-2019-MINSA.PDF
15. Huarcaya-Sulca J. Estado nutricional y actividad física en adolescentes de cuarto y quinto grado de secundaria. [Tesis de licenciatura]. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista; 2015 [citado 19 de enero del 2020]. disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/651/T-TPLE-%20Juliana%20Jeaneth%20%20Huarcaya%20Sulca.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
16. Acosta-Echegaray M. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de educación secundaria. [Tesis de licenciatura]. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista; 2016 [citado 01 de mayo del 2018]. disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/565/T-TPLE-Manuel%20Alejandro%20Acosta%20Echegaray.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
17. Pareja S, Carvajal E, Villarroel R, Caballero A. Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS. España, [Archivo PDF]. 2018 [citado 16 noviembre del 2020]; 35 (4). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700021&lang=es
18. García F, González A, Martos I, Liébana J, Melo J. Prácticas alimentarias del alumnado de secundaria durante la jornada escolar en Andalucía asociadas a la oferta del entorno. España, [Archivo PDF]. 2017 [citado 16 noviembre del 2020]; 16 (46). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412017000200094&lang=es

19. Ruiz A. Hábitos alimentarios, estilos de vida determinantes de la salud y estado nutricional en los adolescentes de Ceuta, [Tesis de Doctorado]. España: Universidad de Granada; 2015 [citado 01 de noviembre del 2020]. disponible en: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/43427/25965141.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
20. Flores C, Éntrola G, Flórez J. Hábitos de alimentación, actividad física y estado nutricional en estudiantes de la comuna de Llanquihue, Chile. [Texto en línea]. 2020 [citado 02 noviembre del 2020]; 47(4). Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000400612&lang=es
21. Sánchez-Mata M, Alejandro-Morales S, Bastidas-Vaca C, Jara-Castro M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una unidad educativa de Ecuador [Archivo pdf]. 2017 [citado 12 de septiembre 2018]; 10 (25): 1-12. Disponible en: <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/viewFile/614/484>
22. Herrera D. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle. [Tesis de licenciatura]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2016 [citado 01 de junio del 2020]. disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20ODIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1>
23. Gonzales Y. Hábitos alimentarios, nivel de actividad física y estado nutricional de los adolescentes de un colegio privado [Tesis de licenciatura]. Colombia: pontificia universidad javeriana; 2015 [citado 01 de noviembre del 2020]. disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/40070/TRABAJODEGRADOPYULI%20NATHALIE%20GONZALEZ%20RINCON.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
24. Tinedo N, Villegas D. Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá. [Tesis de licenciatura]. Tumbes:

- Universidad Nacional de Tumbes; 2019 [citado 01 de junio del 2020].
disponible en:
[http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/762/
TEESIS%20-
%20VILLEGAS%20Y%20TINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/762/TEESIS%20-%20VILLEGAS%20Y%20TINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
25. Zúñiga-Soto L, Panduro-Moura S. Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes. [Tesis de licenciatura]. Iquitos: universidad nacional de la Amazonía peruana; 2018 [citado 22 de enero del 2020]. Disponible en: www.unapiquitos.edu.pe
26. Valdarrago-Arias S. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes Escolares “I.E.P. Alfred Nobel” [Tesis de licenciatura]. Ica: Universidad San Martín de Porres; 2017. Disponible en: [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/
valdarrago_asi.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarrago_asi.pdf)
27. Mina-Calderón C. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del quinto año de secundaria. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2017. disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/10959/Mina_CCL.p
df?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/10959/Mina_CCL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
28. Guevara M. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Joaquín Bernal Hualgayoc. [Tesis de licenciatura]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2016 [citado 01 de junio del 2020]. disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNC_e0c536dbf4c0c1cb
0c8d2e99770d90a4/Description#tabnav](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNC_e0c536dbf4c0c1cb0c8d2e99770d90a4/Description#tabnav)
29. Huamani M. Nivel de conocimiento sobre obesidad y prácticas alimentarias de los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria. [tesis de licenciatura]; 2015.
30. FAO. Buenas prácticas de seguridad alimentaria y nutricional [Archivo pdf]; 2011 [citado 12 de septiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-bo970s.pdf>

31. FAO. Alimentación saludable. [Archivo pdf]; [citado 20 de agosto del 2018]. disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
32. FAO. Papel de la FAO en la nutrición [Texto en línea]; 2018 [citado 20 de agosto del 2018]. disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/es/>
33. DeCS. Hábitos alimentarios [Texto en línea]; 20xx [citado 29 de febrero del 2020]. disponible en: <http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decserver/>
34. OMS. Desarrollo en la adolescencia [Texto en línea]; 2015 [citado 20 de abril del 2018]. disponible en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
35. Rizo M, González N, Cortés E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. [Texto en línea]. 2014 [citado 26 de abril del 2018]; 29 (1). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000100020
36. Ministerio de salud pública y asistencia social. Guía de alimentación y nutrición para adolescentes, El Salvador. [Archivo PDF]. 2007 [citado 01 de noviembre del 2020]. Disponible en: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_alimentacion_nutricio_n_adolesc.pdf
37. OMS. Alimentación sana [Texto en línea]. 2018 [citado 24 de junio del 2019]. disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
38. Osorio-Murillo O, Amaya-Rey M. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias [Texto en línea]; 2011 [citado 26 de abril del 2018]. Disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1901/2477>
39. OMS. Nutrición [texto en línea]; 2018 [citado el 12 de septiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

40. FAO. Alimentación saludable, glosario de términos. [Archivo pdf]; 2011 [citado 12 de septiembre del 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
41. MINSA. Nutrición por etapa de vida alimentación del adolescente (10-19 años) [Archivo pdf]; 2006 [citado 23 de agosto 2018]. Disponible en: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe//descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/ALIMENTACION-ADOLESCENTE.pdf>
42. Ministerio de salud. Guías Alimentarias para la Población Peruana. [Archivo PDF]. 2019 [citado 01 de noviembre del 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
43. FAO. Nutrición y salud [Archivo pdf]; 2011 [citado 5 de octubre del 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>
44. El comercio. ¿Cuántas veces y a qué hora debemos comer al día? [Archivo pdf]; 2016 [citado 24 de agosto del 2018]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/veces-hora-debemos-comer-dia-260485>
45. Serna I. Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente. [Archivo pdf]; 2008 [citado 5 de octubre del 2018]. disponible en: [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/\\$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement)
46. Osorio-Murillo O, Amaya-Rey M. Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. [Texto en línea]; 2009 [citado 26 de abril del 2018]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/12967/14001>
47. Minsa. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [Archivo pdf]; 2015 [citado 20 de agosto del 2018]. disponible en: <http://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/INS/214/CENAN-0056.pdf;jsessionid=06C03745AAB91FD5C549692F4264A925?sequence=1>

48. Quispe-Ballón N. Estado nutricional de los niños de la institución educativa inicial jardín 87. [Tesis de licenciatura]. Cusco: Universidad Andina de Cusco; 2016 [citado 20 de agosto del 2018]. Disponible en: www.uandina.edu.pe
49. Tinoco-Ríos R. Evaluación del estado nutricional en menores de 5 años. [Tesis de licenciatura]. Loreto: Universidad Nacional De La Amazonia Peruana; 2014 [citado 20 de agosto del 2018]. disponible en: http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3690/Rosmar_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. OPS. Peso inferior al normal, talla baja y sobrepeso en adolescentes y mujeres jóvenes en América Latina y el Caribe. [Archivo pdf]; 2011 [citado 14 de octubre del 2018]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Adolescent-Anthropometric-Spa.pdf>
51. Sepúlveda-Valbuena C. Estado nutricional antropométrico, práctica de actividad física y actividades sedentarias en adolescentes de trece a diecisiete años. [Tesis de licenciatura]. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana; 2011. disponible en: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis712.pdf>
52. Costa-Bauer M, Aguinaga-Recuenco A, Carrillo-Parodi C, Baiocchi-Ureta N. Medidas antropométricas, registro y estandarización [Archivo pdf]; 1998 [citado 20 de agosto del 2018]. disponible en: <http://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/INS/212/CENAN-0054.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Minsa. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes. [Archivo PDF]. 2019 [citado 06 de noviembre del 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4942.pdf>
54. El cuidado. Nola Pender [Texto en línea]; 2012 [citado 12 de junio del 2018]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
55. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. Metodología de la investigación [en línea]. México D.F: McGRAW-HILL;

2014. [citado el 25 de enero del 2020]. URL disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
56. Carrasco-Díaz S. Metodología de la investigación científica [en línea]. Lima: San Marcos; 2006. [citado el 28 de enero del 2020]. URL disponible en: https://kupdf.net/download/metodologia-de-la-investigacion-cientifica-carrasco-diaz_59065f94dc0d60a122959e9d_pdf
57. Álvarez-Hernández G, Delgado-De la Mora J. Diseño de Estudios Epidemiológicos. I. El Estudio Transversal: Tomando una Fotografía de la Salud y la Enfermedad. [archivo pdf]; 2015 [citado 01 de febrero del 2020]. disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis151f.pdf?fbclid=IwAR207y5hAvITMIFD7xdq1ClpxSP2aOfOp6Rvwq9GIW7TYFh7RmyF0vIVE9k>
58. Hernández J, García L. Metodología en investigación clínica. Tipos de estudios. [archivo pdf]; 2018 [citado 04 de mayo del 2020]. disponible en: <http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/ss/wp-content/uploads/2018/10/22.pdf>
59. López P, Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa. [archivo pdf]; 2015 [citado 27 de abril del 2020]. disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf

BIBLIOGRAFÍA

- Barbany J. Alimentación para el deporte y la salud. España: Paidotribo; 2015.
- Carrasco S. Metodología de la investigación científica. 2 ed. Perú: San marcos; 2017.
- Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. alimentación y dieto terapia (nutrición aplicada en la salud y en la enfermedad). 4a ed. México: McGraw-Hill; 2006.
- Macarylla T. manual de prácticas de nutrición. España: universidad del país vasco; 2016.
- Martínez a. nutrición saludable frente a la obesidad base científica y aspecto dietético. España: panamericana; 2013.
- Martínez J. Fundamentos de nutrición y dieto terapia bases metodológicas y aplicaciones. España: Panamericana; 2011.
- Real academia española. Diccionario de la lengua española. 23a ed. España: Espasa; 2014.
- Spiagel M, Schiller J, Srinivasan R. Probabilidad y estadística. 4a ed. México: McGraw-Hill Education; 2013.
- Téllez S. García M. Modelos de cuidados en enfermería Nanda Nic y Noc. 1 ed. México; Mc Graw Hill; 2012.

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Prácticas alimentarias	Son acciones que realiza el individuo con respecto a la alimentación, para mantener una nutricional ideal; incluye el cómo se elige, prepara y consume los alimentos.	Son acciones que el adolescente mantiene con respecto a la alimentación, en la institución educativa Pedro Ronceros Calderón marzo 2020, en el cual se evaluara los tipos de alimentos, frecuencia y cantidad de alimentos e influencia sociales a través de un cuestionario cuyos valores finales serán adecuadas, poco adecuadas e inadecuadas.	-Tipos de alimentos -Frecuencia y cantidad de alimentos. - Influencia sociales.	Consumo de: - Proteínas - Carbohidratos - Lípidos - Vitaminas y minerales - Agua - Horario de comidas diarias - Numero de porciones - Familia - Amigos - Colegio - Medios de comunicación

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Estado nutricional	Es un estado del adolescente que resulta del régimen alimenticio que posee cada uno, el cual se identifica a través de la antropometría, para determinar si esta normal o alterado.	Es un estado del adolescente que resulta del régimen alimenticio, en la I.E Pedro Ronceros Calderón, la cual se medirá a través de la antropometría, cuyos valores finales serán delgadez, peso normal, sobrepeso y obesidad.	Índice de masa corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Peso - Talla - Edad - Sexo

CUADRO DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

ALUMNO: Espino Maldonado Estrella Elizabeth

ASESOR: Viviana Loza Félix

LOCAL: Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón

TEMA: Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Pedro Ronceros Calderón
Chincha marzo 2020.

78

VARIABLE INDEPENDIENTE:		PRÁCTICAS ALIMENTARIAS			
INDICADORES	N° DE ÍTEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	CATEGORÍA	INSTRUMENTO	% DE ÍTEMS
- Consumo de Proteínas	1	Nominal	a) = 1 b) = 2 c) = 3	Cuestionario	5%
- Consumo de Carbohidratos	2	Nominal	a) = 1 b) = 2 c) = 3	Cuestionario	10%
- Consumo de Lípidos	1	Nominal	a) = 1	Cuestionario	5%

			b) = 2 c) = 3		
- Consumo de Vitaminas y minerales	2	Nominal	a) = 1 b) = 2 c) = 3	Cuestionario	10%
- Consumo de Agua	1	Nominal	a) = 1 b) = 2 c) = 3	Cuestionario	5%
- Horario de comidas diarias	5	Nominal	a) = 1 b) = 2 c) = 3	Cuestionario	25%
- Numero de porciones	2	Nominal	a) = 1 b) = 2 c) = 3	Cuestionario	10%
- Familia	2	Nominal	a) = 1 b) = 2 c) = 3	Cuestionario	10%
- Amigos	1	Nominal	a) = 1	Cuestionario	5%

			b) = 2 c) = 3		
- Colegio	2	Nominal	a) = 1 b) = 2 c) = 3	Cuestionario	10%
- Medios de comunicación	1	Nominal	a) = 1 b) = 2 c) = 3	Cuestionario	5%
TOTAL:					100%

VARIABLE DEPENDIENTE:		ESTADO NUTRICIONAL			
INDICADORES	N° DE ÍTEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	CATEGORÍA	INSTRUMENTO	% DE ÍTEMS
<ul style="list-style-type: none"> - Peso - Talla - Edad - Sexo 	4	Nominal	4= peso normal 3= delgadez 2= sobrepeso 1= obesidad	Ficha de evaluación nutricional	100%
				TOTAL:	100%

ANEXO 2: INSTRUMENTO

CUESTIONARIO N° 1

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. PEDRO RONCEROS CALDERÓN

Encuestado: Buenas, por este medio le doy mis saludos y continuo con lo siguiente, soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista – Filial Chincha, me encuentro elaborando una investigación cuyo objetivo es determinar las prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de la I.E. Pedro Ronceros Calderón Chincha, para lo cual, les solicito su participación y colaboración respondiendo al siguiente cuestionario. Le menciono que la información obtenida se mantendrá en confidencialidad, porque, todo será de manera anónima.

I. Instrucciones:

Revise cada pregunta y luego marque la opción que usted crea es la adecuada, de acuerdo a, lo que realiza de manera diaria. Por favor le pido contestar todo el cuestionario sin dejar alguna pregunta en blanco. Gracias.

Datos Generales

Edad: ____ años

Sexo: M () F ()

Grado De Instrucción:

Primero () Segundo () Tercero () Cuarto () Quinto ()

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

TIPOS DE ALIMENTOS	
1. ¿Con que frecuencia consume carnes (pollo, pavo, res, pescado, otro)?	
a)	Nunca
b)	dos o tres veces por semana
c)	más de tres veces a la semana
2. ¿Cuántas veces a la semana consume carbohidratos como fideos, pasta, arroz?	
a)	Nunca
b)	dos o tres veces por semana
c)	más de tres veces a la semana
3. ¿Con que frecuencia consume verduras?	
a)	Una vez por semana
b)	Dos o tres veces a la semana
c)	Diario
4. ¿Con que frecuencia consume frutas?	
a)	Una vez por semana
b)	Dos o tres veces a la semana
c)	Diario
5. ¿Consumes más de tres panes en el desayuno?	
a)	Si
b)	A veces
c)	No
6. ¿Con que acostumbra acompañar el pan?	
a)	Mantequilla y/o frituras (huevos fritos, tortilla)
b)	Mermelada, jamonada
c)	Queso, pollo, Palta, aceituna
7. ¿Qué tipos de líquidos consume?	
a)	Tomo gaseosas y/o lo que pueda comprar

b)	Tomo refrescos con azúcar - jugo de frutas envasados
c)	Tomo solo agua
FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTOS	
8. ¿Según tu horario cuantas veces comes al día?	
a)	Menos de tres veces al día
b)	Tres veces al día
c)	Cuatro o cinco veces al día
9. De las veces que come, ¿Cuántas porciones repite?	
a)	Tres a más porciones por comida
b)	Dos porciones por comida
c)	Una porción por comida
10. ¿Según tu horario, que alimentos consume al día?	
a)	Solo almuerzo
b)	Almuerzo y cena
c)	Desayuno, almuerzo y cena
11. ¿Tomas desayuno diariamente?	
a)	Casi nunca
b)	Solo cuando tengo tiempo
c)	Siempre
12. ¿Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios todos los días?	
a)	No
b)	A veces
c)	Si
13. ¿Comes a tus horas?	
a)	No tengo horario específico
b)	A veces
c)	Siempre
14. ¿Tomas al menos 8 vasos de agua al día?	
a)	No
b)	A veces
c)	Si

INFLUENCIAS SOCIALES	
15. ¿En qué lugar sueles consumir tus comidas como desayuno y almuerzo?	
a)	En la calle
b)	En el colegio
c)	En casa
16. ¿Qué tipos de alimentos consumes con mayor frecuencia fuera de casa?	
a)	Bocaditos, golosinas y gaseosas
b)	Comida rápida (hamburguesa, pollo broaster, otro)
c)	Ensalada de frutas, yogurt
17. ¿Su familia influye en los alimentos que consume?	
a)	Nunca
b)	A veces
c)	Siempre
18. ¿Necesitas ayuda de tus amigos para seleccionar los alimentos que consumirás?	
a)	Siempre
b)	A veces
c)	Nunca
19. ¿Qué tipos de alimentos consumes en el colegio?	
a)	Comida rápida (hamburguesa, pollo broaster, otro)
b)	Golosinas, bocaditos y gaseosas
c)	Frutas y jugos naturales
20. Los medios de comunicación como: televisor, radio, ¿influyen en la selección de sus alimentos?	
a)	Siempre
b)	A veces
c)	Nunca

ANEXO 3

VALIDEZ DE INSTRUMENTO – CONSULTA DE EXPERTOS

PRUEBA BINOMIAL

N° DE ITEMS	JUECES EXPERTOS		
	I JUEZ	II JUEZ	III JUEZ
1	80%	95%	90%
2	60%	95%	95%
3	80%	95%	90%
4	60%	95%	95%
5	80%	95%	90%
6	80%	95%	90%
7	80%	95%	90%
8	80%	95%	95%
9	60%	95%	90%
PROMEDIO DE VALORACIÓN	73.3%	95%	92%
TOTAL	86.7%		

La validez del instrumento se realizó con tres jueces expertos, el primer juez fue el Lic. Omar Ramos Solari quien puso un puntaje de 73.3%, el segundo juez fue el Lic. Jorge Luis Mesías Reyes quien puso un porcentaje de 95%, y el tercer juez fue la Lic. Margarita Castro quien califico con un porcentaje de 92%, esos puntajes fueron sumados y divididos entre tres, como resultado final se obtuvo 86.7%, lo que indica que el instrumento tuvo una validez excelente.

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

I.- DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Informante:
 1.2 Cargo e institución donde labora:
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
 1.4 Nombre del instrumento:
 1.5 Autor (a) del instrumento:

II.- ASPECTOS DE VALIDACION:

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

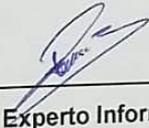
III.- OPINION DE APLICABILIDAD:

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

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

73.3%

Lugar y Fecha: Lima, __ Enero de 2018



Firma del Experto Informante

D.N.I N° 41545786

Teléfono..... 966556532

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

I.- DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Informante: *Marcos Reyes Jorge Luis*
- 1.2 Cargo e institución donde labora: *Docente*
- 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
- 1.4 Nombre del instrumento:
- 1.5 Autor (a) del instrumento:

II.- ASPECTOS DE VALIDACION:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					95%
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					95%
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre prácticas alimentarias en adolescentes.					95%
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					95%
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					95%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer (relación a las variables).					95%
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					95%
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					95%
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación (tipo de investigación)					95%

III.- OPINION DE APLICABILIDAD:

Aplicable

.....

(Comentario del juez experto respecto al instrumento)

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

95%

Lugar y Fecha: Lima, __ Enero de 2018



Firma del Experto Informante

D.N.I N° ...21.885297.....

Teléfono.....

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO

I.- DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Informante:
 1.2 Cargo e institución donde labora:
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo Especialista Estadístico
 1.4 Nombre del instrumento:
 1.5 Autor (a) del instrumento:

II.- ASPECTOS DE VALIDACION:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					90%
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					95%
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre prácticas alimentarias en adolescentes.					90%
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					95%
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					90%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer (relación a las variables).					90%
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					90%
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					95%
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación (tipo de investigación)					90%

III.- OPINION DE APLICABILIDAD:

Aplicable para el logro de los objetivos

.....

(Comentario del juez experto respecto al instrumento)

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

92%

Lugar y Fecha: Lima, __ Enero de 2018



Firma del Experto Informante

D.N.I N°21782839.....

Teléfono.....941615455.....

ANEXO 4

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO – ESTUDIO PILOTO

Para la confiabilidad del instrumento se realizó el Alfa de Cronbach a través del programa SPSS versión 25, en el que se obtuvo una confiabilidad de 0,732 demostrando una confiabilidad media.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,732	20

Si α es mayor que 0,5 el instrumento es confiable, sin embargo, según Hernández los valores de α son los siguientes:

Baja: 0.5 – 0.6

Media: 0.61 – 0.8

Alta: 0.81 - 1

Por lo tanto, si $\alpha = 0,732$ el instrumento es confiable.

ANEXO 5: INFORME DE PRUEBA PILOTO

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS																									
N°	DATOS GENERALES			TIPOS DE ALIMENTOS							FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTOS							INFLUENCIAS SOCIALES					TOTAL		
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20	
1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	54
2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	49
3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	52	
4	1	1	2	1	3	2	1	3	2	3	1	3	1	1	3	1	3	1	2	1	1	1	3	37	
5	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	52
6	1	1	3	1	3	3	2	1	3	1	2	3	1	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	43	
7	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	47	
8	2	1	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	42	
9	1	2	3	1	1	2	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	47
10	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	37	

ANEXO 6: ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO

MEDICIÓN DE VARIABLE – ESCALA DE INTERVALOS

ESCALA DE INTERVALO GLOBAL:

Identificación del rango:

Valor mínimo: 1

Valor máximo: 3

Identificación del valor de la variable:

Nº de preguntas: $20 \times 1 = 20$

$20 \times 3 = 60$

Luego se resta $60 - 20 = 40$ y se divide $40 / 3 = 13.33$, determinándose que el intervalo que se usará de manera global será de 13.

Inadecuadas: $20 + 14 = 34$

Poco adecuadas: $34 + 13 = 47$

Adecuadas: $47 + 13 = 60$

INTERVALO GLOBAL	
Inadecuadas	20 – 34
Poco adecuadas	35 – 47
Adecuadas	48 – 60

ESCALA DE INTERVALO DIMENSIÓN TIPOS DE ALIMENTOS:

Identificación del rango:

Valor mínimo: 1

Valor máximo: 3

Identificación del valor de la variable:

Nº de preguntas: $7 \times 1 = 7$

$$7 \times 3 = 21$$

Luego se resta $21 - 7 = 14$ y se divide $14 / 3 = 4.66$, determinándose que el intervalo que se usará de manera global será de 5 y 4.

Inadecuadas: $7 + 5 = 13$

Poco adecuadas: $13 + 4 = 17$

Adecuadas: $17 + 4 = 21$

INTERVALO SEGÚN TIPOS DE ALIMENTOS	
Inadecuadas	7 – 13
Poco adecuadas	14 – 17
Adecuadas	18 – 21

ESCALA DE INTERVALO DIMENSIÓN FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTOS:

Identificación del rango:

Valor mínimo: 1

Valor máximo: 3

Identificación del valor de la variable:

N° de preguntas: $7 \times 1 = 7$

$$7 \times 3 = 21$$

Luego se resta $21 - 7 = 14$ y se divide $14 / 3 = 4.66$, determinándose que el intervalo que se usará de manera global será de 5 y 4.

Inadecuadas: $7 + 5 = 13$

Poco adecuadas: $13 + 4 = 17$

Adecuadas: $17 + 4 = 21$

INTERVALO SEGÚN FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTOS

Inadecuadas	7 – 13
--------------------	---------------

Poco adecuadas	14 – 17
-----------------------	----------------

Adecuadas	18 – 21
------------------	----------------

ESCALA DE INTERVALO DIMENSIÓN INFLUENCIAS SOCIALES:

Identificación del rango:

Valor mínimo: 1

Valor máximo: 3

Identificación del valor de la variable:

Nº de preguntas: $6 \times 1 = 6$

$$6 \times 3 = 18$$

Luego se resta $18 - 6 = 12$ y se divide $12 / 3 = 4$, determinándose que el intervalo que se usará de manera global será de 4.

Inadecuadas: $6 + 4 = 10$

Poco adecuadas: $10 + 4 = 14$

Adecuadas: $14 + 4 = 18$

INTERVALO SEGÚN INFLUENCIAS SOCIALES	
Inadecuadas	6 – 10
Poco adecuadas	11 – 14
Adecuadas	15 – 18

ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señor padre/madre/apoderado, por medio de este documento le informo lo siguiente: Mi nombre es Estrella Espino Maldonado, egresada de la carrera profesional de enfermería, de la Universidad Privada San Juan Bautista, me encuentro llevando a cabo un estudio denominado **“prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha marzo 2020”**, el cual tiene el objetivo de determinar la relación que existe entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria.

Solicito por este medio que usted autorice que su menor hijo(a) pueda participar de manera voluntaria en el estudio que se realizara, este consiste en responder un cuestionario de 20 preguntas de manera telefónica o usando algún medio electrónico, y evaluar el estado nutricional a través de la medición del peso y la talla, datos que, será proporcionado por el director de la institución educativa ya que, no se podrá realizar de manera directa debido al aislamiento social que se promulgó por el presidente a inicios de marzo del presente año; la duración de esta encuesta será de unos 10 a 15 minutos.

El proceso que se realizará será confidencial y el nombre de su hijo(a) se mantendrá en anónimo, asimismo, los datos obtenidos solo serán usados para fines de estudio, la participación es de manera voluntaria, por lo que, si usted y su hijo no desean participar posteriormente, pueden retirarse de la investigación en el momento que deseen; este estudio no causara algún daño a la salud de su hijo(a), por lo contrario, será beneficioso porque, se detectará oportunamente las practicas alimentarias poco adecuadas y las deficiencias nutricionales que puedan presentar, para así prevenir enfermedades en el futuro.

Si usted quiere que su hijo(a) sea participe de esta investigación, por favor debe llenar y firmar esta autorización y luego debe ser devuelto para verificarlo antes de realizar la encuesta.

AUTORIZACIÓN

Habiendo leído lo que se me informo de manera escrita en la parte superior, de manera voluntaria concedo el consentimiento para que mi menor hijo(a) _____, sea participe del estudio denominado “prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha”.

Padre, Madre o Apoderado.

ANEXO 8: ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, de forma voluntaria otorgo mi consentimiento para poder participar voluntariamente en el estudio denominado “prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Pedro Ronceros Calderón Chincha”.

Adolescente

ANEXO 9: TABLAS

TABLA 3

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES SEGÚN TIPOS DE ALIMENTOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO RONCEROS CALDERÓN CHINCHA MARZO – 2020

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS		n=76	100%
1. ¿Con que frecuencia consume carnes (pollo, pavo, res, pescado, otro)?	a) Nunca	2	3
	b) dos o tres veces por semana	42	55
	c) más de tres veces a la semana	32	42
2. ¿Cuántas veces a la semana consume carbohidratos como fideos, pasta, arroz?	a) Nunca	2	3
	b) dos o tres veces por semana	25	33
	c) más de tres veces a la semana	49	64
3. ¿Con que frecuencia consume verduras?	a) Una vez por semana	13	17
	b) Dos o tres veces a la semana	36	47
	c) Diario	27	36
4. ¿Con que frecuencia consume frutas?	a) Una vez por semana	15	20
	b) Dos o tres veces a la semana	35	46
	c) Diario	26	34
5. ¿Consume más de tres panes en el desayuno?	a) Si	9	12
	b) A veces	34	45
	c) No	33	43
6. ¿Con que acostumbra acompañar el pan?	a) Mermelada, jamonada	16	21
	b) Mantequilla y/o frituras (huevos fritos, tortilla)	34	45
	c) Queso, pollo, Palta, aceituna	26	34
7. ¿Qué tipos de líquidos consume?	a) Tomo gaseosas y/o lo que pueda comprar	21	28
	b) Tomo refrescos con azúcar - jugo de frutas envasados	26	34
	c) Tomo solo agua	29	38
SEGÚN TIPO DE ALIMENTOS	DIMENCIÓN inadecuado	9	12
	poco adecuadas	53	70
	adecuado	14	18

TABLA 4

**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES SEGÚN
FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTOS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO RONCEROS
CALDERÓN CHINCHA
MARZO – 2020**

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS		n=76	100%
8. ¿Según tu horario cuantas veces comes al día?	a) Menos de tres veces al día	10	13
	b) Tres veces al día	54	71
	c) Cuatro o cinco veces al día	12	16
9. De las veces que come, ¿Cuántas porciones repite?	a) Tres a más porciones por comida	1	1
	b) Dos porciones por comida	28	37
	c) Una porción por comida	47	62
10. ¿según tu horario, cuantas veces comes al día?	a) Solo almuerzo	3	4
	b) Almuerzo y cena	15	20
	c) Desayuno, almuerzo y cena	58	76
11. ¿tomas desayuno diariamente?	a) Casi nunca	5	7
	b) Solo cuando tengo tiempo	39	51
	c) Siempre	32	42
12. ¿Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios todos los días?	a) No	5	7
	b) A veces	50	66
	c) Si	21	28
13. ¿Comes a tus horas?	a) No tengo horario específico	26	34
	b) A veces	28	37
	c) Siempre	22	29
14. ¿Tomas al menos 8 vasos de agua al día?	a) No	16	21
	b) A veces	40	53
	c) Si	20	26
SEGÚN DIMENCIÓN FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTOS	inadecuado	10	13
	poco adecuadas	53	70
	adecuado	13	17

TABLA 5

**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS ADOLESCENTES SEGÚN
INFLUENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PEDRO RONCEROS CALDERÓN CHINCHA
MARZO - 2020**

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS		n=76	100%
15. ¿En qué lugar sueles consumir tus comidas como desayuno y almuerzo?	a) En la calle	4	5
	b) En el colegio	20	26
	c) En casa	52	68
16. ¿Qué tipos de alimentos consumes con mayor frecuencia fuera de casa?	a) Bocaditos, golosinas y gaseosas	32	42
	b) Comida rápida (hamburguesa, pollo broaster, otro)	33	43
	c) Ensalada de frutas, yogurt	11	14
17. ¿Su familia influye en los alimentos que consume?	a) Nunca	9	12
	b) A veces	33	43
	c) Siempre	34	45
18. ¿Necesitas ayuda de tus amigos para seleccionar los alimentos que consumirás?	a) Siempre	2	3
	b) A veces	20	26
	c) Nunca	54	71
19. ¿Qué tipos de alimentos consumes en el colegio?	a) Bocaditos, golosinas y gaseosas	26	34
	b) Comida rápida (hamburguesa, pollo broaster, otro)	35	46
	c) Frutas y jugos naturales	15	20
20. Los medios de comunicación como: televisor, radio, ¿influyen en la selección de sus alimentos?	a) Siempre	2	3
	b) A veces	55	72
	c) Nunca	19	25
SEGÚN DIMENCIÓN INFLUENCIA SOCIALES	inadecuado	13	17
	poco adecuadas	55	72
	adecuado	8	11

ANEXO 10: PRUEBA DE HIPÓTESIS

Correlaciones

		PRÁCTICAS ALIMENTARIAS	ESTADO NUTRICIONAL
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS	Correlación de Pearson	1	,440**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	76	76
ESTADO NUTRICIONAL	Correlación de Pearson	,440**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	76	76

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

Interpretación

Para demostrar la Hipótesis global se usó como prueba estadística la correlación Pearson en donde se demostró que de la encuesta a 76 adolescentes se obtuvo como Sig. (bilateral) 0,000 por lo que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

ANEXO 11: TABLA DE CÓDIGOS

DATOS GENERALES	CATEGORÍA	CÓDIGO
Edad	11-14	1
	15-17	2
Sexo	Femenino	1
	Masculino	2
Grado de instrucción	Primer grado	1
	Segundo grado	2
	Tercer grado	3
	Cuarto grado	4
	Quinto grado	5

PREGUNTAS	CATEGORIA	COGIGO
1.	a)	1
	b)	2
	c)	3
2.	a)	1
	b)	2
	c)	3
3.	a)	1
	b)	2
	c)	3
4.	a)	1
	b)	2
	c)	3
5.	a)	1
	b)	2
	c)	3
6.	a)	1
	b)	2
	c)	3
7.	a)	1
	b)	2
	c)	3

PREGUNTAS	CATEGORIA	COGIGO
8.	a)	1
	b)	2
	c)	3
9.	a)	1
	b)	2
	c)	3
10.	a)	1
	b)	2
	c)	3
11.	a)	1
	b)	2
	c)	3
12.	a)	1
	b)	2
	c)	3
13.	a)	1
	b)	2
	c)	3
14.	a)	1
	b)	2
	c)	3

PREGUNTAS	CATEGORIA	COGIGO
15.	a)	1
	b)	2
	c)	3
16.	a)	1
	b)	2
	c)	3
17.	a)	1
	b)	2
	c)	3
18.	a)	1
	b)	2
	c)	3
19.	a)	1
	b)	2
	c)	3
20.	a)	1
	b)	2
	c)	3

ANEXO 12: TABLA MATRIZ

109

VARIABLE 1: PRÁCTICAS ALIMENTARIAS																												
N°	DATOS GENERALES			TIPOS DE ALIMENTOS								FRECUENCIA Y CANTIDAD DE ALIMENTOS								INFLUENCIAS SOCIALES								TOTAL
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	ST	8	9	10	11	12	13	14	ST	15	16	17	18	19	20	ST		
1	1	1	1	3	3	3	2	3	1	2	17	2	3	3	2	2	1	1	14	3	1	3	2	1	2	12	43	
2	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	16	1	3	2	2	2	2	1	13	2	2	2	3	2	3	14	43	
3	1	2	1	3	3	3	2	3	3	3	20	2	2	3	2	3	3	2	17	3	2	2	1	2	2	12	49	
4	1	2	2	3	1	1	1	2	2	1	11	3	2	3	2	2	1	2	15	2	2	2	3	2	3	14	40	
5	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	17	2	3	2	3	2	3	2	17	2	2	2	3	3	2	14	48	
6	1	2	2	3	3	3	2	1	3	2	17	2	3	3	3	2	2	2	17	3	2	3	2	2	2	14	48	
7	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	15	1	2	2	2	2	2	3	14	2	2	3	2	3	2	14	43	
8	1	1	3	2	3	2	3	2	2	3	17	2	3	3	1	2	2	2	15	1	1	2	2	2	2	10	42	
9	2	2	5	1	1	2	1	3	3	2	13	2	2	3	3	3	3	3	19	3	3	3	3	2	1	15	47	
10	2	2	5	3	2	3	2	1	1	1	13	2	2	3	3	2	2	2	16	2	1	2	2	1	2	10	39	
11	1	1	3	2	2	1	3	3	2	2	15	2	3	3	2	3	2	1	16	3	1	2	3	2	3	14	45	
12	2	2	4	2	2	3	2	3	3	3	18	2	3	3	3	2	1	3	17	3	3	3	2	3	2	16	51	

13	2	2	4	2	3	1	3	3	2	1	15	3	2	3	2	2	1	2	15	3	1	3	2	2	3	14	44
14	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	20	2	2	3	3	3	1	3	17	3	1	2	3	2	2	13	50
15	1	1	3	2	3	3	2	3	1	3	17	1	3	1	2	2	1	2	12	2	2	2	3	1	2	12	41
16	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	17	2	3	2	1	2	1	2	13	2	1	2	2	2	1	10	40
17	1	1	2	3	2	3	2	3	3	2	18	2	3	3	2	2	3	3	18	3	2	2	2	2	3	14	50
18	1	2	3	2	3	3	3	2	3	1	17	2	3	3	3	2	1	3	17	3	1	3	3	2	3	15	49
19	1	1	2	3	2	2	3	3	1	3	17	2	3	3	2	2	1	1	14	3	2	3	3	2	2	15	46
20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	12	2	3	2	1	3	2	2	15	2	1	3	3	3	2	14	41
21	1	2	2	2	2	3	1	2	1	3	14	3	2	3	3	2	3	3	19	3	1	2	3	1	2	12	45
22	2	2	4	3	3	2	2	2	1	3	16	2	3	3	2	2	3	2	17	2	2	2	3	2	2	13	46
23	2	2	4	3	3	2	1	3	1	1	14	2	3	3	2	2	2	2	16	2	1	1	3	2	3	12	42
24	2	1	5	2	2	1	2	2	1	2	12	2	3	3	3	2	2	1	16	2	1	1	3	1	2	10	38
25	2	1	5	3	2	2	3	2	3	2	17	2	3	2	2	2	3	2	16	3	1	3	3	2	1	13	46
26	1	2	3	3	3	2	3	3	1	3	18	2	3	2	3	1	1	3	15	3	1	2	3	1	3	13	46
27	1	2	3	2	2	3	3	2	2	1	15	3	3	3	2	2	1	3	17	3	2	2	3	2	2	14	46
28	2	1	4	3	3	1	1	2	3	3	16	1	3	2	2	2	2	1	13	2	2	2	1	3	2	12	41
29	2	2	4	2	3	2	3	2	1	1	14	1	3	3	2	2	1	3	15	3	3	2	2	2	2	14	43
30	1	1	3	3	3	1	2	3	2	3	17	2	3	3	3	2	2	2	17	1	1	2	2	1	3	10	44
31	1	1	4	3	2	2	3	2	2	3	17	2	2	3	3	2	1	2	15	3	2	2	3	2	2	14	46
32	1	1	1	3	3	1	1	3	2	2	15	2	3	3	2	2	3	2	17	3	1	3	3	1	2	13	45

33	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2	17	2	3	3	2	3	3	2	18	2	2	2	3	3	2	14	49
34	1	1	2	3	2	2	2	3	1	1	14	2	3	1	2	3	2	2	15	1	1	2	3	1	2	10	39
35	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	18	2	3	3	3	2	3	2	18	3	1	3	3	1	2	13	49
36	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	18	3	3	3	2	3	3	3	20	3	2	3	3	2	3	16	54
37	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	17	2	2	3	3	2	3	2	17	1	1	3	2	1	2	10	44
38	1	2	1	2	3	3	2	3	3	3	19	3	2	3	3	3	1	2	17	3	2	3	2	3	2	15	51
39	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	18	2	2	3	3	3	2	2	17	2	1	3	3	2	2	13	48
40	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	12	2	3	3	2	2	2	2	16	3	1	2	3	3	2	14	42
41	2	1	5	2	3	2	3	3	3	3	19	2	3	3	3	3	3	2	19	3	2	3	3	3	2	16	54
42	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	17	2	3	3	3	3	3	2	19	3	2	3	3	1	2	14	50
43	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	15	2	2	2	3	2	2	2	15	1	2	3	3	3	2	14	44
44	1	2	3	2	3	2	1	3	2	1	14	3	3	3	2	2	1	1	15	2	2	3	3	2	2	14	43
45	1	1	3	3	2	2	3	2	3	2	17	2	3	3	2	2	2	3	17	2	2	3	3	1	2	13	47
46	2	1	4	2	3	2	1	3	2	1	14	2	3	3	2	2	1	2	15	3	2	2	2	2	3	14	43
47	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	20	3	3	3	2	2	3	2	18	3	3	3	3	2	3	17	55
48	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	16	2	2	3	3	3	2	2	17	3	3	3	2	3	3	17	50
49	1	1	1	2	3	2	2	2	1	3	15	2	3	3	2	2	3	2	17	3	2	3	3	2	2	15	47
50	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	19	3	3	3	3	2	3	3	20	2	1	2	2	1	3	11	50
51	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	15	2	3	3	3	2	1	1	15	1	2	1	3	1	2	10	40
52	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	19	2	3	3	3	2	3	3	19	3	2	3	3	3	2	16	54

53	2	1	3	2	3	1	2	2	3	3	16	2	3	3	2	1	2	1	14	3	2	3	3	1	2	14	44
54	2	2	4	2	3	2	1	3	2	2	15	2	2	3	3	2	2	1	15	2	1	2	2	1	2	10	40
55	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	17	2	3	3	2	2	1	2	15	3	2	1	3	2	3	14	46
56	2	2	5	2	3	2	1	2	2	3	15	1	2	2	2	2	1	3	13	3	2	1	3	1	3	13	41
57	1	1	3	2	3	1	1	3	3	2	15	2	3	1	1	3	3	1	14	3	2	2	2	2	2	13	42
58	1	1	3	2	3	3	3	2	2	1	16	2	2	3	2	2	2	2	15	2	1	1	3	1	2	10	41
59	1	2	1	1	3	3	2	3	1	1	14	2	3	3	3	1	2	2	16	2	1	2	2	1	2	10	40
60	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	16	2	2	3	2	1	2	1	13	2	2	2	3	2	2	13	42
61	1	2	2	2	3	3	1	1	2	1	13	1	2	2	2	3	1	2	13	3	1	2	2	1	2	11	37
62	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	17	2	3	3	3	2	1	2	16	2	1	2	3	1	3	12	45
63	1	2	2	2	3	1	2	2	3	3	16	2	2	2	3	2	2	2	15	2	1	2	2	1	2	10	41
64	1	1	3	3	3	1	1	1	3	2	14	2	3	3	2	2	2	2	16	3	1	2	3	2	2	13	43
65	2	1	4	2	3	2	3	2	3	2	17	1	3	3	3	2	3	3	18	3	3	3	3	3	2	17	52
66	1	1	4	3	2	2	3	2	2	1	15	2	2	3	2	3	2	3	17	3	2	2	2	2	2	13	45
67	2	2	4	3	3	3	3	2	1	2	17	2	3	3	3	2	2	3	18	3	2	2	3	3	2	15	50
68	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	16	2	2	3	3	2	3	2	17	3	3	3	3	3	2	17	50
69	1	2	1	2	3	2	3	1	2	2	15	3	2	3	2	3	1	3	17	3	3	1	2	1	2	12	44
70	2	2	5	2	2	2	1	2	3	3	15	2	2	3	3	3	2	1	16	3	1	1	3	2	2	12	43
71	2	1	5	3	3	3	2	3	3	1	18	1	3	2	1	3	1	2	13	2	1	1	3	1	2	10	41
72	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	12	3	1	3	2	3	2	3	17	2	2	3	3	1	3	14	43

73	2	2	4	2	3	2	2	2	1	2	14	1	2	2	3	2	3	1	14	3	1	3	3	2	2	14	42
74	1	1	4	3	3	3	2	2	2	2	17	2	2	2	2	2	1	1	12	3	1	3	3	2	2	14	43
75	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	12	3	2	3	2	3	1	1	15	1	2	2	2	1	2	10	37
76	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	15	2	2	3	2	1	1	2	13	2	2	3	3	2	2	14	42

VARIABLE 2: ESTADO NUTRICIONAL

N° DE ORDEN	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	PESO	TALLA	IMC	DIAGNOSTICO	TALLA / EDAD
1	20-06-06	12a9m	56	157	22.71	Normal	Normal
2	18-10-06	12a5m	55	157.5	22.31	Normal	Normal
3	16-08-06	12a7m	35	143	17.11	Normal	Normal
4	30-12-05	13a3m	80	156	32.87	Obesidad	Normal
5	24-01-04	15a2m	55	164	20.44	Normal	Normal
6	12-07-05	13a8m	53	168	18.77	Normal	Normal
7	28-09-04	14a6m	75	166	27.21	Sobrepeso	Normal
8	13-11-04	14a4m	69	168	24.44	Normal (RSP)	Normal
9	21-01-03	16a2m	59.2	161.5	22.83	Normal	Normal
10	07-07-01	17a8m	59	166	21.41	Normal	Normal
11	06-04-05	14a11m	39.5	143.2	19.31	Normal	Talla Baja
12	15-10-03	15a5m	56	170.5	19.37	Normal	Normal
13	10-04-04	14a11m	57	160	22.26	Normal	Normal
14	12-08-03	15a7m	57.5	158.3	23.03	Normal	Normal
15	25-10-04	14a5m	67	156	27.53	Sobrepeso	Normal
16	23-11-04	14a4m	80	170	27.68	Sobrepeso	Normal
17	20-06-06	12a9m	52	153	22.21	Normal	Normal
18	14-11-04	14a4m	60	160	23.43	Normal (RSP)	Normal
19	04-12-05	13a3m	50	148	22.82	Normal	Normal
20	03-03-04	15a	56	160	21.87	Normal	Normal

21	10-09-05	13a6m	45	164.5	16.73	Normal	Normal
22	27-10-03	15a5m	47.5	156	19.51	Normal	Normal
23	04-03-04	15a	71	159.5	28.08	Sobrepeso	Normal
24	07-10-03	15a5m	49.2	151.5	21.57	Normal	Normal
25	01-07-03	15a9m	50	148	22.82	Normal	Talla Baja
26	16-12-04	14a3m	55	160	21.48	Normal	Normal
27	28-01-05	14a2m	57	151	24.99	Normal	Normal
28	24-08-02	16a7m	68.5	154	28.88	Sobrepeso	Normal
29	25-02-04	15a1m	71	166.6	25.76	Normal	Normal
30	18-04-05	13a11m	73	160	28.51	Sobrepeso	Normal
31	22-06-04	14a9m	38.5	155	16.02	Normal	Normal
32	27-08-02	16a7m	40	160	15.62	Delgadez	Normal
33	27-12-06	12a3m	43	146	20.17	Normal	Normal
34	10-04-06	12a11m	61	133.5	34.48	Obesidad	Talla Baja
35	17-04-06	12a11m	38	150.5	16.88	Normal	Normal
36	29-01-06	13a2m	54	157	21.9	Normal	Normal
37	10-10-06	12a5m	39	146	18.29	Normal	Normal
38	30-03-07	12a	28	136.5	15.13	Normal	Normal
39	22-05-05	13a10m	47	156	19.31	normal	normal
40	10-01-06	13a2m	53	131.5	30.88	Sobrepeso	Talla Baja
41	20-02-03	16a1m	59	155	24.55	Normal	Normal
42	10-11-05	13a4m	50	158	20.02	Normal	Normal
43	10-08-05	13a7m	52	169.5	18.2	Normal	Normal

44	24-06-05	13a9m	70	174	23.12	Normal	Normal
45	26-04-05	14a11m	59	159	23.33	Normal	Normal
46	07-05-04	14a10m	74	156	30.4	Sobrepeso	Normal
47	07-11-03	15a4m	56	157	22.71	Normal	Normal
48	04-12-06	12a3m	30	135	16.46	Normal	Talla Baja
49	21-06-06	12a9m	48	158	19.22	Normal	Normal
50	26-08-06	12a7m	49	150	21.77	Normal	Normal
51	19-06-06	12a9m	68	152	29.43	Sobrepeso	Normal
52	20-01-04	15a2m	54	175	17.63	Normal	Normal
53	10-12-03	15a3m	62	150.8	27.55	Sobrepeso	Normal
54	14-04-04	14a11m	75	163	28.22	Sobrepeso	Normal
55	05-05-03	15a10m	49.5	177	15.8	Delgadez	Normal
56	02-06-02	16a9m	61	165	22.4	Normal	Normal
57	19-03-05	14a	69.3	156	28.47	Sobrepeso	Normal
58	16-12-04	14a3m	45	153.6	19.22	Normal	Normal
59	28-11-06	12a4m	38	145	18.07	Normal	Normal
60	22-12-04	14a3m	56	155	23.3	Normal	Normal
61	17-03-04	15a	55	158.5	22.03	Normal	Normal (RTB)
62	17-10-04	14a5m	70	168	24.8	Normal	Normal
63	15-11-05	13a4m	72	169	25.2	Sobrepeso	Normal
64	28-12-04	14a3m	42	154	17.7	Normal	Normal
65	28-04-03	15a11m	65	155	27.05	Normal (RSP)	Normal
66	22-05-04	14a10m	47.5	151.6	20.83	Normal	Normal

67	25-09-03	15a6m	62.5	165	22.95	Normal	Normal
68	18-12-05	13a3m	37	140	18.87	Normal	Talla Baja
69	18-02-07	12a1m	38	152	16.44	Normal	Normal
70	11-08-02	16a7m	72.5	169	25.38	Normal	Normal
71	06-07-03	15a8m	53	164	19.7	Normal	Normal
72	19-03-04	15 a	82	170	28.37	Sobrepeso	Normal
73	04-07-03	15a8m	56.5	165	20.75	Normal	Normal
74	25-07-04	14a8m	45	148	20.53	Normal	Normal
75	15-06-08	10a9m	62	153	26.48	Sobrepeso	Normal
76	30-08-02	16a7m	58	161	22.37	Normal	Normal