



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

Vicerrectorado de  
INVESTIGACION

**ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES  
DE UN COLEGIO PÚBLICO DE LIMA METROPOLITANA”**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRA EN SALUD PÚBLICA**

**AUTOR**

**JESSICA GISELLA RUITON RICRA**

**ASESOR:**

**DRA. ROSA MARÍA FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ**

**JURADO:**

**DR. LUIS ALBERTO HUARACHI QUINTANILLA**

**DR. JUAN DANIEL ALVITEZ MORALES**

**DR. PERCY ALFONSO DELGADO ROJAS**

**LIMA-PERÚ**

**2020**

**Dedicatoria:**

Dedico la presente Tesis a mi Casa de Estudios por la orientación académica que me brindó y a mi familia que siempre me apoya en cada paso que doy.

Agradecimiento:

Mi agradecimiento a mi asesora la Dra. Rosa María Fernández Rodríguez por su gran asesoría para la realización de la presente Tesis. Asimismo, a toda persona que colaboró en la realización de la presente y que prefieren mantenerse en el anonimato.

## Índice

	<b>Pág.</b>
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de Tablas	vi
Índice de Figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
<b>CAPITULO I : Introducción</b>	<b>1</b>
1.1 Planteamiento del problema	2
1.2 Descripción del problema	3
1.3 Formulación del problema	4
- Problema general	4
- Problema general	4
1.4 Antecedentes	5
1.5 Justificación de la investigación	8
1.6 Limitaciones de la investigación	9
1.7 Objetivos	9
1.7.1 objetivo general	9
1.7.2 objetivos específicos	9
1.8 Hipótesis	10

1.8.1 Hipótesis general	10
1.8.2 hipótesis específicos	10
II. Marco teórico	11
2.1 Marco conceptual	11
III. Método	22
3.1 Tipo de investigación	22
3.2 Población, muestra y muestreo	23
3.3 Operacionalización de variables	35
3.4 Instrumentos	37
3.5 Procedimientos	40
3.6 Análisis de datos	40
IV. Resultados	41
V: Discusión de resultados	52
VI. Conclusiones	56
VII. Recomendaciones	57
VIII. Referencias	59
IX. Anexos	65
Apéndice 1: Matriz de consistencia	66
Apéndice 2: Base de datos Piloto	68
Apéndice 3: Base de datos Estadísticos	69
Apéndice 4: Instrumento -Cuestionario	72
Apéndice 5: Validación de juicio de experto	74

## Índice de tablas

Tabla 1:	Operacionalización de Hábitos alimentarios y Estado nutricional.	36
Tabla 2:	Ficha técnica del cuestionario hábitos alimentarios.	37
Tabla 3:	Validez por juicio de experto.	38
Tabla 4:	Niveles de confiabilidad.	39
Tabla 5:	Confiabilidad de la variable Hábitos alimentarios.	39
Tabla 6:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la variable hábitos alimentarios.	42
Tabla 7:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión tipos de alimentos.	43
Tabla 8:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión lugar o ambientes de consumo.	45
Tabla 9:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión frecuencia de consumo.	45
Tabla 10:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión estado nutricional.	46
Tabla 11:	Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.	47
Tabla 12:	Significancia y correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.	48
Tabla 13:	Significancia y correlación entre los tipos de alimento y el estado nutricional.	49
Tabla 14:	Significancia y correlación el lugar de alimento y el estado nutricional.	50
Tabla 15:	Significancia y correlación la frecuencia de consumo y el estado nutricional	51

## Lista de figuras

Figura 1:	Esquema de tipo de diseño correlacional.	23
Figura 2:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la variable hábitos alimentarios.	42
Figura 3:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión tipos de alimentos.	43
Figura 4:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión lugar o ambientes de consumo.	44
Figura 5:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión frecuencia de consumo.	45
Figura 6:	Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión estado nutricional.	46

## Resumen

El presente trabajo de investigación titulada: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana”. Siendo su objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Los autores que me respaldan son: Minsa (2014) para la variable hábitos alimentarios y para Estado nutricional (OMS, 2015). La Población fue 269 alumnos con un muestreo no probabilístico y una muestra de 120 alumnos que asisten al colegio. El tipo de investigación es sustantiva, siendo su diseño no experimental de nivel correlacional y de enfoque cuantitativo. La técnica utilizada en la presente es la encuesta y los instrumentos de recolección de datos por 1 ficha clínica y un cuestionario validado por un juicio de expertos, también fueron validados por otros autores y aplicados a los estudiantes en una prueba. Para la confiabilidad del instrumento hábitos alimentarios se utilizó el alfa de Cronbach que salió: 0.795 para la variable hábitos alimentarios, con 29 ítems.

En la presente se concluye que existe relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de lima metropolitana. Lo anterior se demuestra con el estadístico de Spearman (sig. bilateral = ,000 < 0.05; Rho =640.), además el nivel de relación es positiva moderada entre ambas variables.

*Palabras claves: hábitos alimentarios, estado nutricional, malos hábitos.*

## Abstract

This research paper entitled: "Eating habits and nutritional status in adolescents of a public school in Metropolitan Lima." Being its general objective: Determine the relationship between eating habits and nutritional status in adolescents of a public school in Metropolitan Lima. The authors who support me are: Minsa (2010) for the variable eating habits and for nutritional status (OMS, 2015). The population was 269 students with a non-probabilistic sampling and a sample of 120 students attending school. The type of research is substantive and the research design is non-experimental correlational level and quantitative approach.

It is concluded that there is a direct relationship between eating habits and the nutritional status of students of a public school in metropolitan Lima. The above is demonstrated with the Spearman statistic (bilateral sig. =, 000 <0.05; Rho = 640.), The level of relationship is positive moderate between both

In the present investigation it was concluded that there is no direct and significant relationship between the poisonings caused by psychoactive substances and the quality of life of patients. What is demonstrated with the Spearman statistic (bilateral sig. =, 000 <0.05; Rho = 240.), also the level of relationship is positive between both variables.

Keywords: eating habits, nutritional status, bad habits.

## I. INTRODUCCIÓN

El desarrollo físico y mental así como el crecimiento de los adolescentes en sus diversas etapas de la vida guarda relación con el estado nutricional, este considera el crecimiento normal del individuo en relación a la alimentación y nutrición que le provea.

Es preciso reconocer el papel que juega la alimentación para mantener una vida saludable, en la cual encontramos a los hábitos alimentarios, no obstante, estos se encuentran influenciados por varios factores incluyendo principalmente la familia, la escuela y los medios de comunicación.

Los hábitos alimentarios son adquiridos en la familia y tienen una influencia muy marcada en la alimentación de los niños y en sus conductas propias de índole alimentario; no obstante, los cambios socioeconómicos actuales han promovido tanto en padres y sus hijos a alimentarse de una forma no adecuada. Estas situaciones han promovido que se dedique más tiempo a la carga laboral y disminuir el tiempo dedicado al horario disponible para alimentarse o forma de como alimentarse, razón por la cual se ha incrementado el consumo de alimentos procesados, ultra procesados y de comida rápida, lo que termina finalmente en afectar e incidir en cambios de los hábitos alimentarios de los niños y por ende tiene implicancia en su estado nutricional.

Otro es el factor tiempo ya que hoy en día los colegios se hayan convertido en el lugar de gran permanencia de los escolares a lo largo del día, desde horas tempranas de la mañana alcanzando en varios casos espacios de tiempo después de la hora de almuerzo, incidiendo por lo tanto en sus horarios y el tiempo destinado a su comida.

En este sentido, los estudiantes, movidos por la necesidad de aplacar el hambre, consumen lo que se pueden conseguir en la cafetería y/o quioscos, para luego después, llegado a la hora del almuerzo, terminar sin apetito, con una dieta que no resulte equilibrada y poco saludable. La oportunidad de la adquisición de varios productos en los que no hay restricción para su venta, así como la disponibilidad de acceso tanto dentro como fuera de las instituciones educativas, lo cual se observa en las instituciones educativas públicas, hace que esta relación se complique. Asimismo, en el hogar el tiempo asignado a la televisión constituye otro factor que tiene una influencia importante en los hábitos alimentarios. Es preciso recalcar que, una alimentación deficiente trae como consecuencia problemas de malnutrición por déficit y por exceso, lo que aumenta el riesgo de morbilidad, mortalidad y la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, así como enfermedades cardiovasculares, todas tienden a ser de larga duración y producto de una combinación de varios factores que han incidido a largo plazo para su desencadenamiento. En este aspecto es importante cuidar los factores conductuales y ambientales donde los hábitos de alimentación tienen un papel importante desde edades tempranas. Por ello se decidió el presente trabajo el cual conto con el apoyo, paciencia y amabilidad de los docentes de la institución para la ejecución y desarrollo de la investigación realizada.

## **1.1 Planteamiento del problema**

Según el marco de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, la OMS ha considerado a la alimentación saludable como el principal factor de promoción de la buena salud, los primeros derivados de una inadecuada alimentación

vienen siendo motivos de preocupación en varios países del mundo, debido al impacto que esta tiene a en el transcurso del ciclo vital de una persona, lo que va a determinar su calidad de vida en el futuro y sobre todo en edades tardías.

En nuestro medio se habla mucho de los estilos de vida que tienen los adolescentes, en un contexto en el que la comida chatarra está muy popularizada, y cuya situación es muy preocupante, al tener cierta independencia pueden elegir y tomar decisiones sobre que consumir, incluso sin supervisión paterna. Asimismo, de acuerdo a estudios los adolescentes prefieren consumir alimentos más azucarados por su sabor dulce, así como comidas rápidas por su bajo costo, además estas preparaciones tienen la característica de estar al alcance inmediato incluso en los colegios. Es por ello que no es novedad que los adolescentes en la actualidad llevan una vida desordenada, no tanto por la calidad de la dieta sino porque guarda sinergia con un estilo de vida no saludable, que implica poca actividad física entre otros hábitos nocivos, lo que va a inmediato y largo plazo va a repercutir en su crecimiento, ganancia de peso y desarrollo físico. Por la relevancia del tema es necesario realizar estudios que permitan dilucidar mejor la relación entre los hábitos y el estado nutricional en adolescentes.

## **1.2 Descripción del problema**

La adolescencia se reconoce como una transición a la vida adulta, según la Organización Mundial de la Salud, se considera adolescente aquel que se encuentra en el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es sobre los 20 años cuando se ha alcanzado la madurez tanto biológica como psicosocial. Se reconoce que los cambios

son en su mayoría físicos, puesto que también se da el incremento de la talla y la velocidad de crecimiento. Esta etapa se clasifica en primera adolescencia, precoz o temprana de 10 a 14 años y la segunda o tardía que comprende entre 15 y 19 años de edad. (OPS, 1990)

La formación de los estilos de alimentación y los cambios respecto a la niñez se continúan dando durante la adolescencia, además que se incrementan las horas en que estos permanecen estudiando. Es un período crítico, con variedad de cambios suelen aparecer problemas nutricionales como la delgadez, el sobrepeso y la obesidad.

### **1.3 Formulación del problema**

#### **1.3.1. Problema General:**

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana?

#### **1.3.2. Problemas Específicos**

1. ¿Cuál es la relación entre los tipos de alimentos y estado nutricional de adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana?
2. ¿Cuál es la relación entre el lugar o ambiente de consumo y estado nutricional de adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana?
3. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo y estado nutricional de adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana?

## 1.4 Antecedentes

### Antecedentes Internacionales

Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano, Gualpa (2017) realizaron un estudio en escolares ecuatorianos donde se pretendía asociar el estado nutricional con los hábitos alimentarios, en la población de estudio se aplicó un test nutricional y se evaluó el IMC, dando como resultado una predominancia de calidad media y baja de hábitos alimentarios en los estudiantes con sobrepeso, así como en los estudiantes con obesidad. Mientras que los que se encontraron con estado nutricional normal si tuvieron calidad alta (13.6 %) de hábitos alimentarios, así como una menor calidad baja en relación a los otros. Por lo que se concluyó que si hubo relación significativa entre las variables estudiadas.

Delcid, Barcan, Leiva y Barahona (2017), su objetivo fue clasificar el estado nutricional en escolares de seis a doce años de una escuela en Honduras. Fue un estudio descriptivo transversal, se tomó la muestra en un solo momento y estuvo conformada por 110 estudiantes de primero a sexto grado de primaria. Los resultados fueron: 10% estaban emaciados, 5% obesos, 13% sobrepeso, 19% riesgo de sobrepeso y 53% normal. Se concluyó que la niñez hondureña presenta un aumento significativo de riesgo de sobrepeso y obesidad; sin embargo, se halló niños con emaciación.

Carrión (2016) realizó un estudio en una población escolar en Ecuador, donde se pretendía conocer los hábitos alimentarios, establecer el estado nutricional de los escolares y relacionar ambas variables. La muestra fue de 167 estudiantes a quienes se aplicó el instrumento utilizado fue un cuestionario nutricional tipo. Entre los resultados se encuentran que más de la mitad de los escolares tiene hábitos alimentarios regulares, así como el estado nutricional normal, asimismo el riesgo de sobrepeso es de 25%. Se concluye que en los niños con malnutrición o deficiencia se predominan los hábitos alimentarios malos y regulares, estando los buenos hábitos ausentes.

#### Antecedentes nacionales

Carrillo (2018) su objetivo fue hallar que la asociación entre el estado nutricional antropométrico y los hábitos alimentarios de la Institución Educativa 7031. Su metodología. Esta investigación fue de tipo cuantitativa, descriptivo, correlacional y los datos se tomaron en un solo momento. Dentro de los resultados que la mayoría de niños presento un IMC normal, un 15.9% con sobrepeso y un menor porcentaje presento con obesidad. Con respecto a los hábitos alimentarios en su mayoría fueron saludables, tanto así que el consumo de proteína alcanzo 98.4%. Por otro lado respecto a los hábitos no saludables el consumo de comida procesada alcanzo un 95.25%.

Lozano (2017) realizó una investigación que estaba enfocado en determinar la relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados y parámetros antropométricos

en escolares del nivel primaria y secundaria del distrito del Agustino. Siento la metodología utilizada de tipo descriptiva, de enfoque cuantitativo. Resultando que el 58%, tiene baja ingesta. Se concluye que la ingesta de alimentos ultra procesados se asociada al perímetro abdominal, peso, IMC, IMC/edad en los estudiantes de nivel primaria, y para los del nivel secundario esta ingesta se asocia con la edad principalmente.

Delao (2017) si objetivo fue determinar la valoración antropométrica y circunferencia de cintura y los hábitos alimentarios a través del instrumento “KidMed”, con muestra de 52 estudiantes. En los resultados el 63,5% de los estudiantes presentaron riesgo bajo a enfermedades crónicas no transmisibles, además el 21% sobrepeso, el 25% obesidad y el restante IMC normal. Dentro de las conclusiones se detalla que los estudiantes del colegio especial presentaron alteraciones en el peso, como obesidad, riesgo de sobrepeso, delgadez y riesgo de delgadez. Además, los hábitos alimentarios de los estudiantes presentaron una dieta en un 65.4% que necesita mejorar los patrones alimentarios por tanto una dieta deficiente.

Yupanqui (2017) su objetivo fue determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios con el sobrepeso y la obesidad en escolares, entre otros objetivos se encuentran el conocer los porcentajes de obesidad y especificar como son las características de los hábitos alimentarios en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo, es un estudio de tipo cuantitativo, de nivel aplicativo, método descriptivo y de corte trasversal.

Se realizó la investigación en base a una muestra de 220 escolares del 4to, 5to y 6to grado de primaria, el muestreo se realizó por conglomerado. La técnica para recolectar datos fue la encuesta y como instrumento un cuestionario con 8 preguntas validado por jueces expertos. Para el IMC, se utilizó una balanza y un tallímetro estandarizado. Los resultados indican que la mitad de los escolares presentan sobrepeso u obesidad, así como un 97.7% tienen hábitos no saludables. Concluyendo: Casi la totalidad de niños presentan malos hábitos y la prevalencia de sobrepeso u obesidad es muy alta en esta población.

### **1.5 Justificación de la investigación**

El presente trabajo se justifica, porque tiene relevancia como aporte al conocimiento, ya que son escasas las investigaciones similares en el país por lo que permitirá conocer cómo se presentan los hábitos alimentarios y como se relacionan con el estado nutricional de los adolescentes del tercer a cuarto grado de secundaria cuyos datos pueden considerarse como un aporte a esta línea de investigación para futuros estudios.

Tiene relevancia práctica puesto que permite comprender sobre la trascendencia e implicancia de promover una dieta equilibrada no solo para mantener una buena salud sino para contribuir en mejorar la calidad de vida y desarrollo de los adolescentes y a partir del cual se pueden utilizar los resultados para abordar responsablemente se desarrollen mecanismos que permitan promover mejoras en la conducta alimentaria de los estudiantes.

Finalmente tiene relevancia metodológica debido a que el diseño de Investigación y tipo de estudio planteado, es correlacional lo que permitirá a corto plazo ayudar a definir la relación entre las variables estudiadas a través de la estadística desde el enfoque cuantitativo.

## **1.6 Limitaciones de la investigación**

La presente investigación pretende determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y la nutrición en adolescentes, por lo que este trabajo está limitado a sus variables. Asimismo, para la ejecución, una principal limitación consiste en las inasistencias de los alumnos al momento de la recolección de datos, el recojo de datos en tiempos que no afecte las actividades pedagógicas.

Los resultados de este estudio solo pueden generalizarse a otros contextos de la provincia mencionada donde existan adolescentes que pertenezcan a instituciones con las mismas características de la muestra.

## **1.7 Objetivos**

### **1.7.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.

### **1.7.2 Objetivos específicos**

1. Determinar la relación entre los tipos de alimentos y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.
2. Determinar la relación entre el lugar o ambiente de consumo y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.
3. Determinar la relación entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.

## **1.8 Hipótesis**

### **1.8.1 Hipótesis general**

Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.

### **1.8.2 Hipótesis específicos**

1. Existe relación significativa entre los tipos de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.
2. Existe relación significativa entre el lugar o ambiente de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.
3. Existe relación significativa entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Marco Conceptual

#### Hábitos alimenticios

Para Almeida (2000) los hábitos alimentarios son: costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas en su vida diaria, estas forman, plasman y se consolidan en pautas de observables aprendidas que se mantienen en el tiempo y repercuten en el la vida y salud de una forma favorable o no favorable.

Según Hidalgo (2012, p. 229) "los hábitos alimentarios son patrones de consumo de alimentos que se han imitado, aprendido e interiorizado paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias "

Los hábitos alimentarios también son considerados como conductas personales y sociales vinculados a la ingesta de alimentos, que se adquieren de forma directa o indirecta y son establecidas por costumbres características de una sociedad o cultura determinada (Gonzales, León, Lomas y Albar, 2016).

También se puede mencionar que los hábitos alimentarios son adquiridos en el hogar incorporándose gradualmente hasta ser una costumbre, basada en la teoría del aprendizaje (López, 2007). Otras formas de aprender se dan a través de las actitudes de rechazo o agrado en los niños, en donde estos últimos de una manera repetitiva van conociendo y experimentando diversos tipos de alimentos a través del acto de comer en el contexto socio familiar.

## Hábitos alimentarios Saludables

De acuerdo a Hidalgo (2012) los hábitos alimentarios son las costumbres sobre la ingesta de alimentos que incluyen la elección de todos los grupos de alimentos que ayuden a conservar la salud. Los hábitos alimentarios saludables son aquellos que contribuyen a disfrutar de una dieta equilibrada y beneficiosa para el organismo en cantidades moderadas y además con los nutrientes necesarios.

Promover buenos hábitos alimentarios como parte de nuestro estilo de vida es fundamental para tener un individuo sano y una sociedad sana. Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante las primeras etapas de nuestra vida contribuyen al buen desarrollo así como al crecimiento físico, así como a la maduración biopsicosocial, por lo tanto es necesario que los niños adquieran durante estos años hábitos alimentarios adecuados que les permitan conseguir los aspectos antes descritos.

No obstante, para ello hay que considerar los factores de tipo fisiológico, social y familiar, siendo los últimos los que van a ejercer una mayor influencia en los patrones de dietarios. Sin embargo se debe resaltar que los hábitos alimentarios se han ido cambiando y fortaleciendo por factores desde la misma dinámica familiar tales como la menor dedicación hacia los horarios de comida, el poco tiempo disponible para preparación los alimentos y la pérdida de autoridad paterna en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos destinados para el consumo de los hijos.

### Hábitos alimentarios no Saludables

Los hábitos inadecuados también incluyen el consumo excesivo de productos altos en azúcares, (golosinas), altos en sal (piqueos), altos en grasas saturadas, los que constituyen la comida “chatarra” con exceso de calorías y que puede resultar en la falta de apetito en el momento de las comidas principales.

En los últimos años se asimilado algunos cambios en los estilos de vida entre ellos la poca actividad física y un consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas con pocas fibras y vitaminas. En este aspecto, la población Latinoamérica, ha cambiado de una condición de alta prevalencia de bajo peso y talla baja hacia contexto marcado por elevación de los personas con exceso de peso asociado al incremento de enfermedades crónicas no transmisibles desde edades cada vez más tempranas. (Rojas, 2011).

Se considera que los hábitos alimentarios inadecuados podrían tener su causa en las modas, así como en los estilos alimentarios de las familias y el poco interés de estas por transmitir buenas prácticas de nutrición hacia sus hijos. Independiente de los conocimientos de los efectos que tengan para la salud a una mala alimentación.

### Factores determinantes para la formación de los hábitos alimentarios

Estudios realizados en Latinoamérica han puesto de manifiesto que en las familias los hábitos alimentarios de los hijos están determinados, fundamentalmente, por el la situación económica, el nivel educativo y el salario de los padres. Esta última incide especialmente debido a una situación laboral que implica una menor inversión de

tiempo la preparación de las comidas y la falta de dedicación para cocinar utilizando alimentos saludables.

De acuerdo a Gonzales (2016) en un estudio realizado en Perú los determinantes de los hábitos alimentarios fueron: la disponibilidad de alimentos y facilidad con que estos se pueden preparar los alimentos; carga y horario de trabajo de los padres; ingesta de café en niños como práctica común; falta de recursos disponibles y la economía destinada para la planificación alimentaria, y la limitados conocimientos nutricionales. Otros factores a ser considerados de gran influencia son: el ambiente familiar, trabajo de las mujeres y medios televisivos.

#### Hábitos alimentarios en la Adolescencia

De acuerdo a datos disponibles se calcula que entre el 30% y el 40% de las comidas de los adolescentes se realiza en otros espacios distintos de casa, es por ello que resulta difícil de ser controlable por los padres la alimentación equilibrada y acorde a las recomendaciones de sus hijos, es allí donde resulta crucial la educación nutricional y la formación de buenos hábitos para que se puedan mantener tanto fuera como dentro del ámbito familiar incluso cuando este llega a una etapa más madura (Greppi, 2012).

Durante la adolescencia los hábitos alimentarios se modifican debido a diversos factores diferentes factores, que en parte se explican por los cambios biopsicosociales característicos de esta época. La autonomía se hace presente al momento de la elección de sus alimentos a la par que busca su propia identidad, así como la influencia familiar va disminuyendo.

En la actualidad, en este grupo etario, es frecuente que se puedan observar algunos trastornos propios de la conducta alimentaria, entre ellos la anorexia o bulimia (Seidenfeld, 2004) o por otro lado, casos de sobrepeso u obesidad, con las consecuencias a largo plazo de cada uno de estas padecimientos.

Los hábitos alimentarios inadecuados en la adolescencia pueden contribuir con complicaciones esto debido a que hay bajo consumo de frutas, verduras o cereales de grano entero, alimentos protectores, tal cual lo evidencia un estudio realizado en Irán. (Kelishadi y Ardalan, 2007)

Los escolares deberían comer alimentos de forma que resulten variados, pues es conocido que cuanta mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea acorde con las necesidades que estos requieran tanto en aporte nutricional de micro y macro nutrientes. Por lo que no solo debería centrarse de agrado hacia estos, de igual forma los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo tenga los nutrientes, de acuerdo a sus necesidades nutricionales. Para esto puede considerarse las formas de preparación de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, promoviendo el consumo de alimentos crudos (ensaladas) y moderando el consumo de las frituras.

En el momento de planificar el plan de comidas de un escolar debe haber optarse por incluir alimentos ricos en proteínas de origen animal: lácteos, carnes, huevos y pescados, acordes con la presencia de alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres, verduras y frutas. Asimismo alimentos ricos en carbohidratos (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte

de las dietas habituales de los escolares. Introducen variedad gastronómica y son esenciales en una buena nutrición. Las frutas y ensaladas deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares. El agua es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua. (Cunyas y Llacta, 2015).

### Conducta Alimentaria

La conducta alimentaria es el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Involucra a la ingesta alimentaria (cantidad y tipo de alimentos de la dieta) , pero también a los hábitos y preferencias que se evidencian en relación al acto de comer. Es reconocida los diversos factores implicados en la formación de la conducta alimentaria de un individuo y que se relacionan con una red de influencias de tipo biológico, familiar y social.

Las conductas alimentarias de las personas muestran, por un lado, la fuerte influencia de las preferencias y pueden promover los cambios dietarios saludables; y, por último, que las conductas alimentarias son dependientes de ciertas variables demográficas y hábitos familiares, como : Consumo de comidas principales al día, tipo de preparación , tiempo dedicado a la ingesta, frecuencia, formas de consumo (Benarroch, 2011)

### Consumo de Alimentos

Ingesta de alimentos y bebidas por un individuo, de forma habitual, para satisfacer necesidades nutricionales, fisiológicas (Lostanau, 2014).

Utilización de alimentos y bebidas por un individuo para satisfacer necesidades Nutricionales, fisiológicas (Moreno, 2013).

#### Definición de nutrición

La nutrición humana es la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Solo es posible tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: cómo influyen, cómo se descomponen para liberarse en forma de energía y cómo son transportados y utilizados para reconstruir infinidad de tejidos especializados y mantener el estado general de salud del individuo. No obstante, es preciso tomar decisiones importantes con respecto a la nutrición que incidan en la salud de grupos tales como niños y ancianos, y de poblaciones enteras que sufren de malnutrición. (Álvarez y Bendezú, 2011).

#### Estado Nutricional

El estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. La evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y el efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar. (American Academia of Pediatrics, 2004).

El estado nutricional es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes, los cuales se reflejan en las medidas antropométricas.

Es un indicador antropométrico del estado nutricional de la población (niños mayores de 5 años, jóvenes, adultos). Es la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona. Se le conoce también como índice de Quetelet y su forma de cálculo es la siguiente:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$  (INS, 2016).

Para el caso de los adolescentes se considera el IMC/Edad (OMS, 2007) el cual presenta las siguientes categorías.

- Delgadez: Es una clasificación del estado nutricional caracterizada por una insuficiente masa corporal con relación a la talla. En adolescentes se denomina delgadez cuando el índice de masa corporal para la edad es menor al percentil 5.
- Normal: Es una clasificación del estado nutricional caracterizada por un peso normal en relación a la talla y se ubica al percentil 5 y menor al percentil 85.
- Sobrepeso: Es el estado nutricional en el cual el peso corporal es superior a lo normal. En adolescentes es determinado por un índice de masa corporal para la edad mayor al percentil 85 y menor del percentil 95.
- Obesidad. Se caracteriza por un estado excesivo de grasa corporal o tejido adiposo. En adolescentes, es determinada cuando el índice de masa corporal para la edad es mayor al percentil 95.

### Factores del Estado Nutricional

Se reconocen que son numerosos factores que influyen en el estado nutricional, así como en la conducta alimentaria. La Organización para la Alimentación y Agricultura de la Naciones Unidas (2013), considera tres grandes grupos: sociodemográficos y

económicos, culturales y sanitarios, destacando en cada uno de ellos un aspecto que resulta especialmente relevante, como son los siguientes:

a. *Los Factores sociodemográficos y económicos*, esto expresa que en países pobres los patrones de consumo de índole alimentario consumo se predomina una alimentación monótona donde el alimento base proporciona el 60- 90% del aporte energético, y esto lo constituyen los carbohidratos con una pequeña cantidad de proteínas, cuyo aporte viene dado por la presencia de carnes en la composición de la ración, esto implica que haya un aporte glucídico elevado, un aporte proteico discreto y un aporte elevado de fibras. Sin embargo las consecuencias que este modelo tiene para la salud pública se van a expresar en la aparición de diversas enfermedades de tipo carencial por deficiencia de vitaminas y minerales. Las características que acompañan cada modelo de consumo alimentario se ve influenciadas por varias factores, en estas se destacan el nivel de instrucción y nivel social de las mujeres, como las principales artífices de la alimentación en la familia y comunidad, la situación económica del país, las comunicaciones y los transportes, las políticas dirigidas al agro, las características geográficas, el clima, el acceso a agua para consumo humano, etc.

b. *Los Factores culturales de la alimentación*: son las manifestaciones socioculturales más importantes que se han ido desarrollado en la medida que crecieron los pueblos. El alimento es una forma de comunicación, así como un medio de transmisión de prohibiciones religiosas y normas. Entonces cada sociedad ha seleccionado sus

alimentos entre lo que encuentra en su entorno, según sus hábitos alimentarios, dando respuesta a realidades diferentes y contextualizadas a lo largo del tiempo, etc. La alimentación es un aspecto de la vida que sirve, a nivel social, para crear relaciones del hombre con la sociedad, con sus dioses y la naturaleza. Es por ello que cada civilización basada en su cultura va a definir lo que es o no válido para servir de alimento, condicionando así su uso más allá de su acceso y disponibilidad. Debido al papel central del alimento en el día a día, y más en concreto en las situaciones sociales, las creencias y las prácticas relacionadas a los alimentos implican poca flexibilidad hacia el cambio, aun cuando tenga consciencia o sea necesario de una correcta nutrición.

Los factores que afectan a la elección de los alimentos y que pueden condicionar el estado nutricional son, entre otros, las pautas de crianza, los cuidados y la alimentación del niño, el marco familiar, las preferencias alimentarias, los tabúes, la religión, el marco social, el costumbrismo, el nivel cultural, el marco educativo, los hábitos de higiene, el estado de salud, la educación nutricional, la publicidad, el marketing, la disponibilidad económica, etc.; todos estos factores son importantes a la hora de decidir lo que comemos y cómo lo comemos, generando modelos de consumo alimentario diferentes según países o grandes regiones mundiales.

*c. Los Factores sanitarios:* tienen una relación estrecha con la malnutrición y la mortalidad por enfermedades infecciosas. El estado nutricional está estrechamente relacionado con el sistema inmunitario, de manera que un estado nutricional deficitario limita la capacidad de reacción del sistema inmune, disminuyendo la resistencia del

individuo a las infecciones. A la vez, las infecciones van a agravar la malnutrición preexistente, estableciéndose un círculo vicioso difícil de romper. Los efectos de la nutrición y la infección sobre el organismo no sólo se suman, sino que se potencian, estableciéndose un efecto sinérgico, asimismo los problemas de malnutrición por exceso (obesidad y sobrepeso), son causas de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

### **Definición de términos**

- **Adolescente:** Según la OMS la adolescencia es un periodo de transición entre la infancia y la vida adulta, caracterizada por alteraciones fisiológicas rápidas y objetivas, desarrollo de procesos mentales y de la identidad propia de un adulto, así como de maduración progresiva.
- **Conducta alimentaria:** La conducta es el porte o manera con que los hombres gobiernan su vida y dirigen sus acciones. Se habla de una conducta alimentaria aquella que se relaciona con los alimentos o las prácticas que desembocan en hábito.
- **Estado Nutricional:** Es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes, los cuales se reflejan en las medidas antropométricas.
- **Hábito:** conducta adquirida por la repetición de actos de la misma especie.
- **Obesidad:** Es el incremento del peso corporal a expensas preferentemente del aumento del tejido adiposo como consecuencia de un desequilibrio entre el gasto y la ingesta energética prevaleciendo un balance positivo de esta última.

### III. METODO

#### 3.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo porque es un conjunto de procesos secuenciales y probatorios. Se inicia con una idea o problema identificado de ahí se formula los objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco teórico, seguidamente se formula la hipótesis y determinan variables; se usa la recolección de los datos el cual se fundamenta en la medición para probar la hipótesis; se examinan los cálculos obtenidos utilizando métodos estadísticos, y llegando a una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Según su Finalidad es una investigación básica (Carrasco, 2005)

Según la secuencia de las observaciones será transversal y la recolección de datos se realiza en un solo momento, es decir en un tiempo único.

Según el tiempo de ocurrencia será Prospectivo por que los hechos se registran a medida que ocurren (Canales, Alvarado y Pineda, 1994)

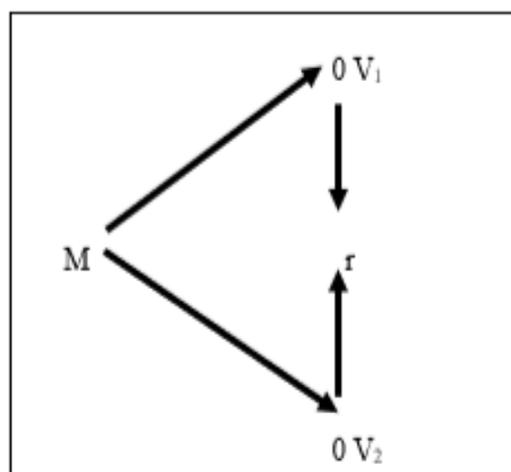
Según el análisis y alcance de sus resultados será observacional porque su objetivo primordial es la observación y registro de los acontecimientos sin intervenir en el curso natural de estos. (Manterola y Otzen, 2014)

El diseño de la presente investigación es no experimental, porque se desarrolla sin manipular las variables. (Hernández, et al. 2014)

Este tipo de estudio descriptivo correlacional, tiene como finalidad determinar el grado de relación o asociación no causal existente entre dos o más variables. Se caracterizan porque primero se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis correlacionales y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación. Hernández et. al. (2010)

Graficamente se denota:

*Figura 1:* Esquema de tipo de diseño. Tomado de (Sánchez y Reyes 2008)



Donde:

M: Representa la muestra

V1: hábitos alimenticios

V2: Estado nutricional

R: Representa la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional

### 3.2 Población, muestra

Respecto a la población y muestra, Mejía (2005), indicó que, sus propiedades son similares, adecuadas para el estudio, porque la población mantiene las mismas características.

La población del presente estudio del colegio es 265, pero se realizará un muestreo por conveniencia de 120 alumnos, el cual se utiliza los criterios de inclusión y exclusión

### **Criterios de estudio**

### **Criterios de inclusión**

- Alumnos que asisten al colegio.
- Alumnos de 3ro de secundaria.
- Alumnos de 4to de secundaria.
- Alumnos entre 13 años y 14 años con 11 meses.

### **Criterios de exclusión**

- Alumnos de otros grados.
- Alumnos retirados y/o enfermos.
- Alumnos no presentes en el momento de la recolección de datos.

### **3.3 Operacionalización de variables**

Hernández, Fernández y Baptista (2010) refiriéndose a la variable afirman que: “una variable es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse”.

Las variables presentan diferentes características o cualidades, ya que sirve como objeto de medición para este trabajo de investigación.

La variable de hábitos alimentarios se operacionaliza con 3 dimensiones y consta 29 ítems. Y la variable estado nutricional se realizará mediante la evaluación del IMC por edad.

Tabla 1: *Operacionalización de la variable: Hábitos alimenticios y Estado nutricional*

<b>Dimensiones/ Variable</b>	<b>Indicadores</b>	<b>numero de ítems</b>	<b>Escala y valores</b>	<b>Niveles o rangos</b>
Tipos de alimentos	Consumo de alimentos hipercalóricos	1, 10	La escala de medición será la Escala de Likert Puntuación: 1: nunca 2: casi nunca 3: a veces 4: casi siempre 5: siempre	Malo (29 -67)
	Consumo de alimentos hipocalóricos			Regular (68 -105)
Lugar o ambiente de consumo	Consumo de alimentos energéticos	11 -17		Bueno (106- 145)
	En casa Escuela En la calle			
Frecuencia de consumo	Come a sus horas	18-29		IMC $\leq$ 15 : Bajo de peso
	Come en cualquier momento Come entre comidas			IMC $>15a < 22$ Normal
V2 Estado nutricional	(IMC)			IMC $\geq 23 < 24$ : Sobrepeso
				IMC $\geq 24$ : Obesidad

Fuente: elaboración propia

### 3.4 Instrumentos

Para la variable hábitos alimentarios se aplicó el cuestionario con respuesta de escala ordinal politómica, de acuerdo a las dimensiones e indicadores operacionalizados oportunamente. Y la variable Estado nutricional con evaluación del IMC, indicando, bajo de peso, normal, sobrepeso, obesidad.

Sobre este aspecto, Sánchez y Reyes (2015) sostuvieron “los instrumentos son aquellas herramientas que se usan para la obtención de la información necesaria para la investigación; acerca del cuestionario, sostuvieron que son instrumentos de formato escrito con interrogantes ligadas al objetivo de la investigación”. (p.164)

Tabla 2:

*Ficha técnica del instrumento de Hábitos alimenticios*

---

Autora: Jesica Gisella Ruiton Ricra.

Lugar: Colegio N° 2066 Almirante Miguel Grau del distrito de Ancón.

Objetivo del instrumento: Medir los niveles de hábitos alimenticios

Administrado: a los alumnos de 3ro y 4to de educación secundaria

Tiempo de Aplicación: 20 minutos por persona ítems: 29

Margen de error: 5 %

---

## *Validez y confiabilidad*

### **Validez**

La validez del instrumento de evaluación es aplicable, de acuerdo al juicio de experto al que fue sometido, el cuestionario con el fin de dar valor al contenido de los hábitos alimentarios

Tabla 3: *Validación por juicio de experto*

<b>Experto</b>	<b>Nombre y Apellidos</b>	<b>experto</b>	<b>Aplicable</b>
1	Dr. Carbajal Bautista Inocenta	Metodólogo	Aplicable
2	Dra. Fátima Torres Cáceres	Metodólogo	Aplicable
3	Mg. Pillman Infanson Rosa	Temático	Aplicable

Para establecer la confiabilidad de los cuestionarios, se aplicó la prueba estadística de fiabilidad Alfa de Cronbach, a una muestra piloto de 20 alumnos. Luego se procesaron los datos, haciendo uso del Programa Estadístico SPSS versión 25.

Tabla 4: *Interpretación del coeficiente de confiabilidad*

Valores	Nivel
De -1 a 0	No es confiable
De 0.01 a 0.49	Baja confiabilidad
De 0.50 a 0.75	Moderada confiabilidad
De 0.76 a 0.89	Fuerte confiabilidad
De 0.90 a 1.00	Alta confiabilidad

Fuente: Ruíz (2007)

Como podemos observar, los niveles del coeficiente de confiabilidad, según Ruiz (2007)

Tabla 5:

*Resultados del análisis de confiabilidad de los instrumentos*

<b>Dimensión/variable</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Nº de ítems</b>
Hábitos alimentarios	0.795	29

Fuente: elaboración propia

Como se observa, la variable tiene confiabilidad fuerte. Por lo tanto, podemos afirmar que el instrumento es confiable.

### 3.5 Procedimientos

Para la realización del presente estudio se procedió a la realización de las siguientes pautas: Se solicitó la autorización del directo del Colegio 2066, Almirante Miguel Grau Director Nelson Gustavo Torres Anaya.

Así mismo, antes de aplicar la encuesta se les explico el objetivo del estudio, los procedimientos, la confidencialidad de los datos y la voluntariedad de la participación. Se siguió los principios éticos de autonomía, beneficencia y no maleficencia. Finalmente, una vez recolectada la información, se procedió a la tabulación de estos datos para su posterior evaluación y análisis.

### 3.6 Análisis de datos

Para el análisis estadístico, se utilizó el paquete estadístico SPSS Versión 25 con licencia de la universidad. Los datos obtenidos serán presentados en tablas y gráficos de acuerdo con las variables y dimensiones, para luego analizarlo e interpretarlos.

## **IV. RESULTADOS**

## **4.1 Presentación de Resultados**

Este apartado presenta los resultados del estudio, y se divide en tres secciones.

La primera parte provee información descriptiva, sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los alumnos N° 2066 Almirante Miguel Grau del distrito de Ancón.

La sección dos incluye el análisis de normalidad de las dimensiones de estudio y la estadística no paramétrica para el procesamiento de los datos obtenidos.

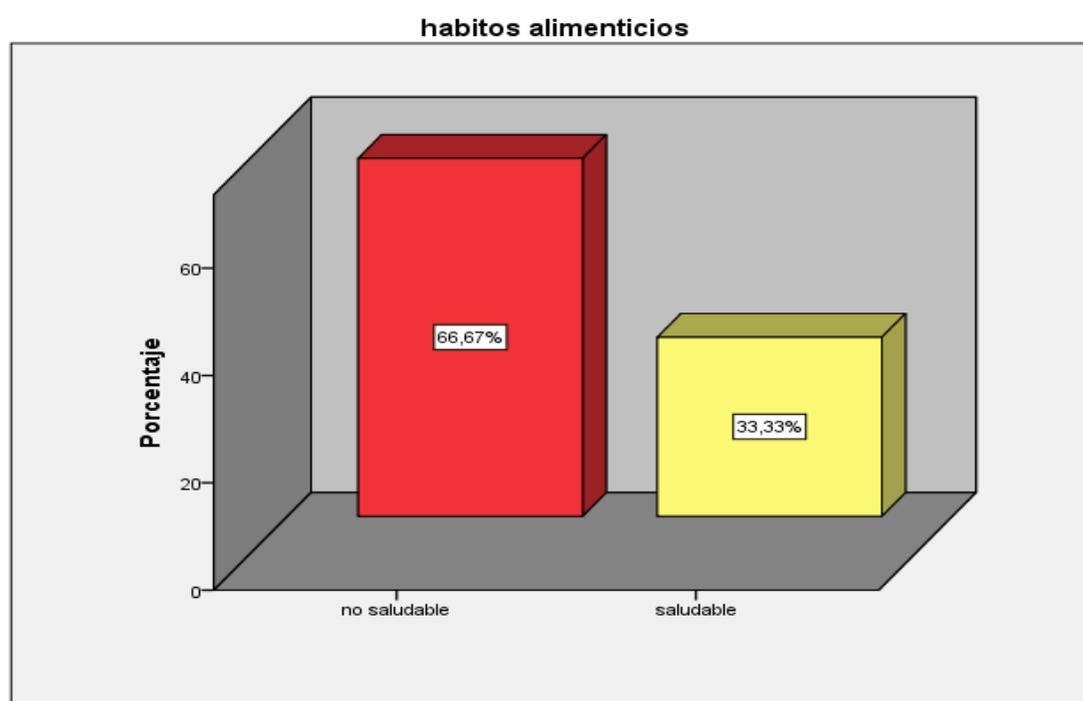
La sección tres presenta los resultados estadísticos relativos al estudio y contrastación de las hipótesis de esta investigación.

### **Análisis descriptivo**

Tabla 06:

*Distribución de Frecuencias y porcentajes de la variable hábitos alimenticios.*

válido		frecuencia	porcentaje	porcentaje válido	porcentaje acumulado
	no saludable	80	66,7	66,7	66,7
	saludable	40	33,3	33,3	100,0
	total	120	100,0	100,0	



*Figura 02:* Distribución porcentual de la variable hábitos alimenticios.

**Interpretación:** como se observa, según los encuestados de un colegio público en Lima Metropolitana, se observa que los alumnos presentan un nivel no saludable de 66,67% y un 33,3% un nivel saludable.

Tabla 07:

*Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión tipos de alimentos.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
	malo	40	33,3	33,3
	regular	55	45,8	79,2
	bueno	25	20,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

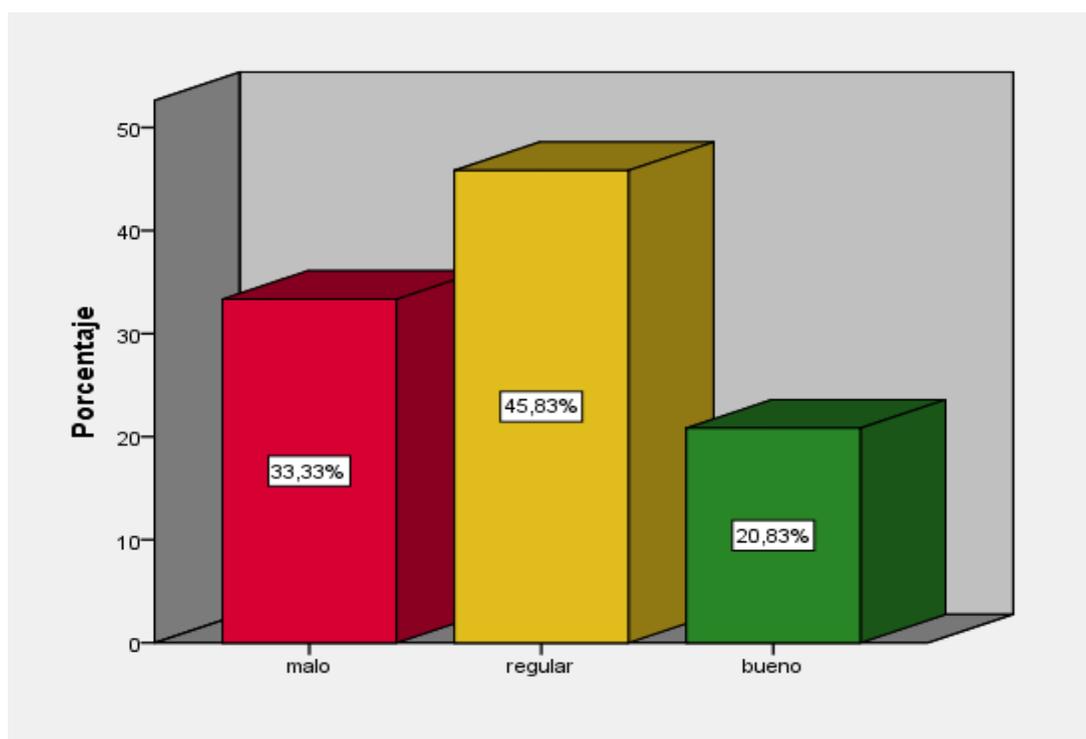


Figura 3: Distribución porcentual de tipos de alimentos.

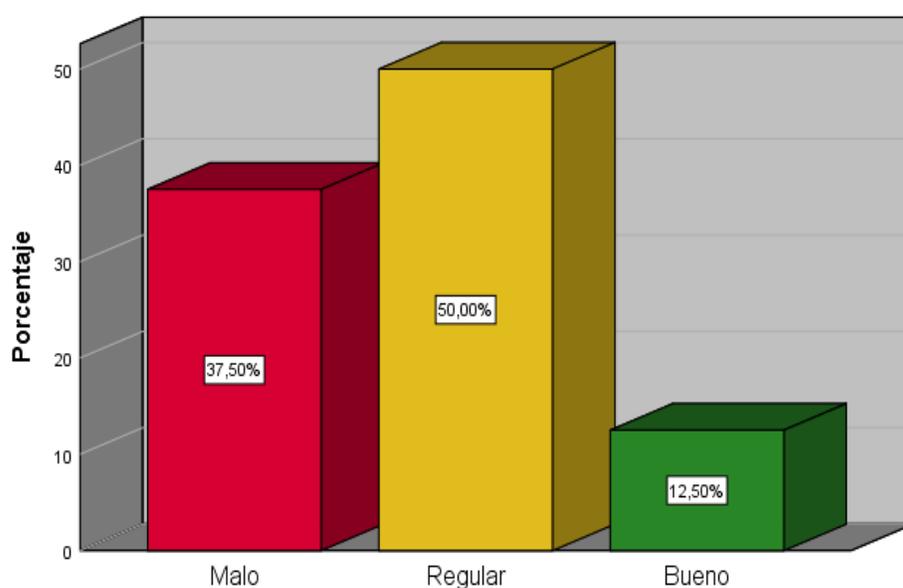
**Interpretación:** como se observa, según los encuestados de un colegio público en Lima Metropolitana que el 45,8% manifestaron un nivel regular en sus hábitos, un 33,3 % de tipos de alimentos malos, mientras que solo el 20,8 % presenta un nivel bueno según la encuesta.

Tabla 08:

*Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión lugar o ambientes de consumo.*

		<b>Lugar</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	45	37,5	37,5	37,5
	Regular	60	50,0	50,0	87,5
	Bueno	15	12,5	12,5	100,0
Total		120	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia



*Figura 04:* Distribución porcentual de la dimensión lugar o ambientes de consumo.

**Interpretación:** como se observa, según los encuestados de un colegio público en Lima Metropolitana que el 50% manifestaron un nivel regular en lugares de consumo, un 37,5 % de lugares o ambientes malos, mientras que solo el 12,5 % presenta un nivel bueno según la encuesta.

Tabla 09:

*Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión frecuencia de consumo.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaj e válido	Porcentaje acumulado
Válido malo	30	25,0	25,0	25,0
regular	75	62,5	62,5	87,5
bueno	15	12,5	12,5	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

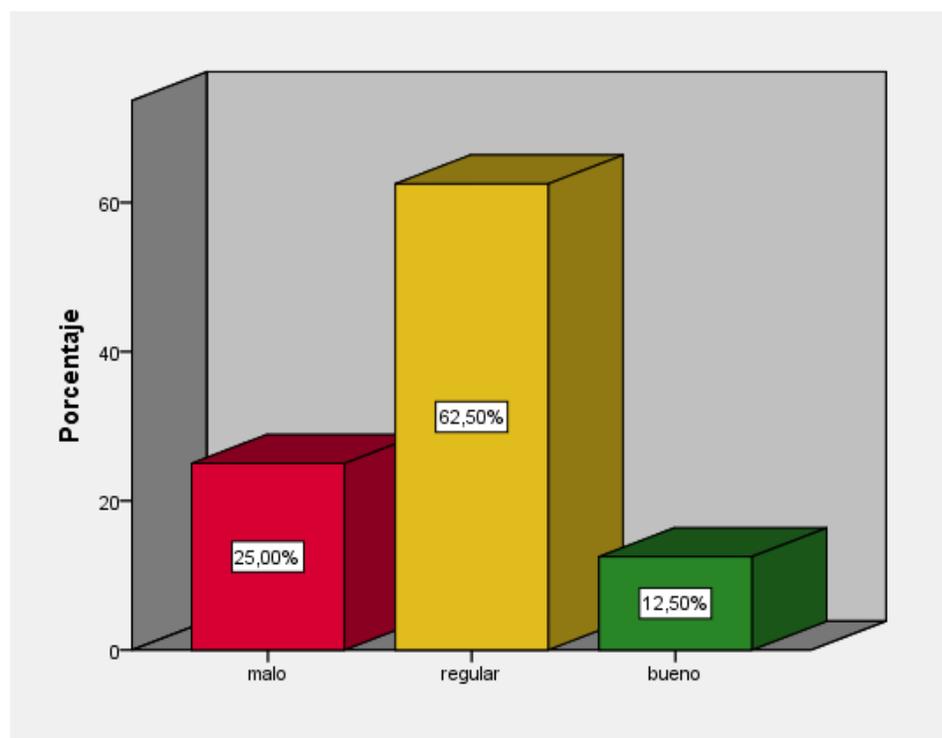


Figura 5: Distribución porcentual de la dimensión frecuencia de consumo.

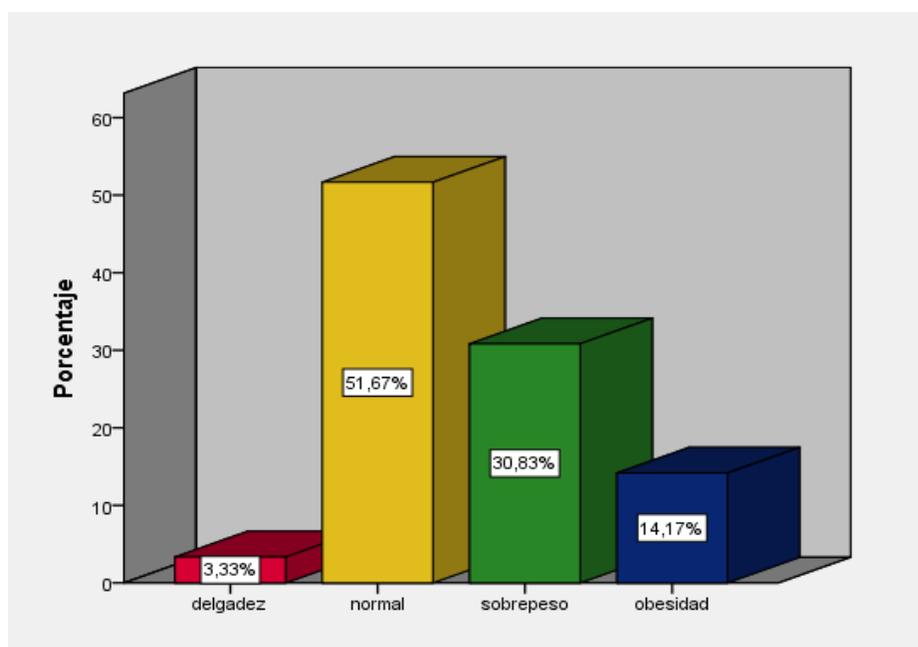
**Interpretación:** como se observa, según los encuestados de un colegio público en Lima Metropolitana que el 62,5% manifestaron un nivel regular en la frecuencia de consumo, un 25% con mala frecuencia, y solo el 12,5% presenta un nivel bueno según la encuesta.

Tabla 10:

*Distribución de Frecuencias y porcentajes de la dimensión estado nutricional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
delgadez	4	3,3	3,3	3,3
normal	62	51,7	51,7	55,0
Válido sobrepeso	37	30,8	30,8	85,8
obesidad	17	14,2	14,2	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia



*Figura 6:* Distribución porcentual de la dimensión estado nutricional.

**Interpretación:** como se observa, según los encuestados de un colegio público en Lima Metropolitana que el 51,6% resultaron con un IMC, un 30% su IMC indico sobre peso, el 14,2% presenta obesidad, y un 3,3% se le encontró con delgadez según la encuesta.

#### 4.2 Análisis de normalidad de las dimensiones de estudio.

Para el análisis de normalidad se realizó el Test de Kolmogorov – Smirnov, por la población de 120 alumnos que se incluyen en el estudio.

Por otro lado, la prueba normalidad de ajuste Kolmogorov – Smirnov , para las dimensiones de ambas variables y sus dimensiones, en su mayoría siguen un modelo distribucional normal, a excepción de la dimensión tipos de alimentos y lugar el supuesto de normalidad (Z estadístico K-S es 3,151 con p-valor = 0.00 < 0.05).

Tabla 11:

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra*

DIMENSIONES	Parámetros		Z de Kolmogoro v-Smirnov	Sig. asintót.
	normales(a,b)			(sig bilateral)
	Media	Desviaci ón típica		Absoluta
Hábitos alimentarios	1,98	,597	2,858	,000
Tipo de alimentos	2,03	,561	2,974	,000
Frecuencia	1,90	,680	1,705	,000
Lugar	1,28	,486	3,156	,000
Estado nutricional	1,97	,818	1, 591	,000

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

N = 120, \* p < 0.05

Por lo que podemos concluir, que las dimensiones de estudio, en total, no presentan una adecuada aproximación a la curva normal. Es por ello que se tuvieron que utilizar contrastes estadísticos no paramétricos para uniformizar el análisis de las dimensiones de investigación, Siegel y Castellan (1995).

### 4.3 Contrastación de Hipótesis

Para la verificación de las hipótesis de investigación se resume el cálculo de correlación no paramétrica de Spearman.

### Hipótesis general

**H<sub>0</sub>**= No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana

**H<sub>1</sub>**= Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.

Tabla 12.

*Significancia y correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*

<b>Correlaciones</b>				
			hábitos	Estado nutricional
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	1,000	,640**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,640**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

Se observa que el valor de p es igual a  $0.00 < 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Hay significancia moderada y de forma positiva.

### Hipótesis específicas

#### Primera hipótesis:

$H_0$ = No existe relación entre los tipos de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana

$H_1$ = Existe relación los tipos de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana

Tabla 13:

*Significancia y correlación entre los tipos de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*

<b>Correlaciones</b>				
			tipo	Estado nutricional
Rho de Spearman	Tipo	Coeficiente de correlación	1,000	,540**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,540**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

Se observa que el valor de p es igual a  $0.00 < 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación entre el tipo de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Hay significancia moderada y de forma positiva.

### **Segunda hipótesis**

**H<sub>0</sub>**= No existe relación significativa entre el lugar o ambiente de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana

**H<sub>1</sub>**= Existe relación significativa entre el lugar o ambiente de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana

*Tabla 14.*

Significancia y correlación entre el lugar o ambiente de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana

<b>Correlaciones</b>				
			Lugar	Estado nutricional
Rho de Spearman	Lugar de consumo	Coeficiente de correlación	1,000	,140*
		Sig. (bilateral)	.	,220
		N	120	120
	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,140*	1,000
		Sig. (bilateral)	,220	.
		N	120	120

Se observa que el valor de p es igual a  $0.220 > 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir que no existe relación entre el lugar o ambiente de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.

**Tercera hipótesis:**

$H_0$ = No existe relación significativa entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana

$H_1$ = Existe relación significativa entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana

*Tabla 15*

Significancia y correlación entre la frecuencia de consumo el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana

<b>Correlaciones</b>				
			frecuencia	Estado nutricional
Rho de Spearman	Frecuencia	Coeficiente de correlación	1,000	,530**
		Sig. (bilateral)	.	,000
			N	120
	Estado nutricional	Estado nutricional	Coeficiente de correlación	,530**
Sig. (bilateral)			,000	.
		N	120	
		N	120	

Se observa que el valor de p es igual a  $0.00 < 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Hay significancia moderada y de forma positiva.

## V. DISCUSION

Después de haber realizado la investigación sobre los factores que intervienen en los hábitos alimenticios y como se relaciona con el estado nutricional de los alumnos del colegio educativo N° 2066 Almirante Miguel Grau del distrito de Ancón, matriculados del 3er y 4to de secundaria de la institución son:

Con referencia a la hipótesis general, si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Hay significancia moderada y de forma positiva. Asimismo, Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano, Gualpa (2017), asocio el estado nutricional con los hábitos alimentarios, en la población de estudio se aplicó un test nutricional y se evaluó el IMC, dando como resultado una predominancia de calidad media y baja de hábitos alimentarios en los escolares con sobrepeso, así como en los escolares con obesidad. Mientras que los que se encontraron con estado nutricional normal si tuvieron calidad alta (13.6 %) de hábitos alimentarios, así como una menor calidad baja en relación a los otros. Por lo que se concluyó que si hubo relación significativa entre las variables estudiadas.

Con referencia a la primera hipótesis entre los tipos de alimentos y el estado nutricional se concluye, que el valor de  $p$  es igual a  $0.00 < 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación entre el tipo de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Hay significancia moderada y de forma positiva. Carrión (2016) realizo un estudio en una población escolar en Ecuador, donde se pretendía conocer los hábitos alimentarios, establecer el estado nutricional de los

escolares y relacionar ambas variables. La muestra fue de 167 estudiantes a quienes se aplicó el instrumento utilizado fue un cuestionario nutricional tipo. Entre los resultados se encuentran que más de la mitad de los escolares tiene hábitos alimentarios regulares, así como el estado nutricional normal, asimismo el riesgo de sobrepeso es de 25%. Se concluye que en los niños con malnutrición o deficiencia se predominan los hábitos alimentarios malos y regulares, estando los buenos hábitos ausentes.

Con respecto a la segunda hipótesis entre el lugar de consumo y el estado nutricional que el valor de  $p$  es igual a  $0.220 > 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir que no existe relación. Delao (2017) indico los resultados el 63,5% de los estudiantes presentaron riesgo bajo a enfermedades crónicas no transmisibles, además el 21% sobrepeso, el 25% obesidad y el restante IMC normal. Dentro de las conclusiones se detalla que los estudiantes del colegio especial presentaron alteraciones en el peso, como obesidad, riesgo de sobrepeso, delgadez y riesgo de delgadez. Además, los hábitos alimentarios de los estudiantes presentaron una dieta en un 65.4% que necesita mejorar los patrones alimentarios por tanto una dieta deficiente. Asimismo, Yupanqui (2017) su objetivo fue determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios con el sobrepeso y la obesidad en escolares, así como conocer la prevalencia de obesidad y describir las características de los hábitos alimentarios en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo, es un estudio de tipo cuantitativo, de nivel aplicativo, método descriptivo y de corte trasversal.

El tamaño de muestra fue de 220 escolares de ambos sexos del 4to, 5to y 6to grado de primaria, seleccionándose la muestra por conglomerado. La técnica para

recolectar datos fue la encuesta y como instrumento un cuestionario con 8 preguntas validado por jueces expertos. Para el IMC, se utilizó una balanza y un tallímetro estandarizado. Los resultados se presentaron en gráficos y tablas para facilitar la comprensión de los hallazgos. Concluyendo: los hábitos alimentarios no son saludables en un 97.7% y la prevalencia de sobrepeso es de 28.6% y de obesidad es de 26.8%.

Y por último la tercera hipótesis entre la frecuencia y el estado nutricional, Se concluye, que el valor de  $p$  es igual a  $0.00 < 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Hay significancia moderada y de forma positiva

Por otro lado, Lozano (2017) realizó una investigación que tenía como objetivo determinar la relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados y parámetros antropométricos en escolares del nivel primaria y secundaria del distrito del Agustino. Siento la metodología utilizada de tipo descriptiva, de enfoque cuantitativo. Se evaluó a través de una encuesta la ingesta alta y baja de alimentos ultra procesados, así como parámetros antropométricos a una muestra de 229 estudiantes del nivel primaria y secundaria. Se llegó a los siguientes resultados: en los estudiantes de primaria tuvieron baja ingesta de alimentos ultra procesados con 58%, mientras que para los de secundaria con mayor porcentaje en bajo consumo. Se concluye que la ingesta de alimentos ultra procesados se asocia al peso, IMC,

IMC/edad y perímetro abdominal en los estudiantes de nivel primaria, y para los del nivel secundario esta ingesta se asocia con la edad principalmente.

## **VI. CONCLUSIONES**

Las conclusiones más resaltantes en la investigación de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los alumnos son:

**Primero:** se concluye, que el valor de  $p$  es igual a  $0.00 < 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Hay significancia moderada y de forma positiva.

**Segundo:** se concluye, que el valor de  $p$  es igual a  $0.00 < 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación entre el tipo de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Hay significancia moderada y de forma positiva.

**Tercero:** Se concluye, que el valor de  $p$  es igual a  $0.220 > 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula, es decir que no existe relación entre el lugar de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.

**Cuarto:** Se concluye, que el valor de  $p$  es igual a  $0.00 < 0.05$ . Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Hay significancia moderada y de forma positiva.

## VII. RECOMENDACIONES

Primera: Es recomendable incluir dentro de las horas de clases, sesiones educativas y

demostrativas sobre alimentación saludable, no saludable y sus consecuencias en la salud a corto y largo plazo debido a que la ingesta frecuente de comida chatarra se encuentra asociado a un bajo rendimiento. Estas sesiones educativas deben ser dirigidos a los estudiantes, padres de familia y docentes en las instituciones educativas También incluir actividades que permitan la sensibilización respecto a la nutrición y alimentación saludable de los estudiantes como parte de las jornadas pedagógicas. (Concursos, ferias, huertos). Asimismo se recomienda considerar dentro de estas sesiones la importancia de la actividad física como parte de los estilos de vida saludable, debido a que en la adolescencia aun los estudiantes se encuentran en desarrollo y crecimiento físico.

Segunda: Las conductas saludables como la planificación y consumo de lonchera nutritivas para mantener motivado al estudiante durante las horas de clase, se debe asegurar con la venta de opciones nutritivas en los quioscos saludables en las Instituciones educativas, debido a la posibilidad del consumo de almuerzos y/o refrigerios en los quioscos, los cuales forman parte de la alimentación diaria de los estudiantes.

Tercera: Continuar trabajando y promoviendo adecuadas practicas durante el momento del consumo, aun cuando el lugar de consumo no es tan determinando si se debe adoptar algunas pautas como consumir en un lugar higiénico, sin la presencia de elementos distractores (televisión, celulares, etc.)

Cuarta: La frecuencia de consumo recomendada de alimentos saludables es importante durante la adolescencia. Es importante en los adolescentes evitar alimentos ultra procesados como bebidas carbonatadas, bocaditos muy dulces y/o salados, bebidas azucaradas, snacks (papas fritas, chizitos). Es por ello que se debe cuidar de la alimentación de acuerdo a lo recomendado para contribuir a un desarrollo físico y mental óptimo. Así como promover el consumo de verduras en ensaladas y el aumento del consumo de lácteos.

## **VIII. REFERENCIAS**

Almeida, A. (2000). Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables.

Caracas: Ministerio de Educación y Deportes. Recuperado de

<https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

American Academy of Pediatrics. (2004). Pediatric nutrition handbook (5.<sup>a</sup> ed.) Assessment of Nutritional Status. Illinois: Elk Grove Village

Álvarez, I., Cordero, R., Vásquez, M. (2016). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Rev. Ciencias Médicas [Internet]. 2017

Dic [citado 2019 Feb 24]; 21(6 ): 88-95. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-)

31942017000600011&lng=es.

Benarroch A., Pérez S., Perales J. (2011). Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico.

Carrión, S. (2015) Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia

Quinara del Cantón Loja. Loja: Facultad de Salud Humana. Universidad Nacional de Loja; 2015.

Cunyas Y., Llacta E. (2015). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en el área de ciencia y ambiente en estudiantes del cuarto grado de la institución educativa 31301 de chilca-Huancayo. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional del Centro del Perú.

Huancayo-Perú.

- Delao, D., (2017) Valoración Antropométrica y hábitos Alimentarios de los estudiantes del Colegio Especial “Santa Rosa” de Carabayllo. Tesis. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal. Facultad de Medicina.
- Delcid, A., Delcid, L., Barcan, M., Leiva, A., y Barahona, D. (2017). Estado nutricional en escolares de primero a sexto grado en la Paz, Honduras. *Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud*, 4(1), 27-33. Recuperado de: <http://www.bvs.hn/RCEUCS/pdf/RCEUCS4-1-2017-6.pdf>
- González R., León F., Lomas M., & Albar, M. (2016). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú: estudio cualitativo. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 33(4), 700-705. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.334.2554e>
- Greppi, G. (2012). Hábitos alimentarios en escolares adolescentes. Universidad Abierta Interamericana. Rosario, Argentina.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ª ed.). México D.F: Mc Graw Hill Interamericana Editores.
- Hidalgo, K. (2012). Hábitos alimentarios saludables. Costa Rica: Ministerio de Educación Pública. Recuperado de <http://www.mep.go.cr/noticias/habitosalimentarios-saludables>
- Hidalgo, M., & Güemes, M. (2012). Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*, XV(4), 351-368. Obtenido de <http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatria-Integral-XV->

4.pdf#page=52

Kelishadi, R., Ardalan, G., Gheiratmand, R., Mehdi Gouya, M., Razaghi, E., Delavari, . . . , M. and Mehdi Riazi, M. (2007). Association of physical activity and dietary behaviours in relation to the body mass index in a national 92 sample of Iranian children and adolescents: CASPIAN Study. *Bulletin of the World Health Organization*, [online] 85(1), pp.19-26.

Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2636217/>

López-Alvarenga J. C, Vázquez-Velázquez V, Bolado-García J, Castañeda-López J, Robles L, Velásquez-Alva C, et al. (2007) Influencia de los padres sobre las preferencias alimentarias en niños de dos escuelas primarias con diferente estrato económico. Estudio ESFUERSO. *Gac MédMéx* 2007;

Lostanau, G. (2014). Índice de masa corporal, consumo de alimentos y actividad física en relación con el estrés en adolescentes de una institución educativa privada, Villa María del Triunfa. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima-Perú. Recuperado de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3952/1/Lostanau\\_pg.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3952/1/Lostanau_pg.pdf)

Lozano, V. (2017) Relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados y parámetros antropométricos en escolares del nivel primaria y secundaria de una institución educativa de el Agustino. Universidad Nacional Federico Villarreal. Facultad de Medicina. Lima- Perú.

Macias, A., Gordillo L. , & Camacho E. (2012). Eating habits in school-age children and the health education paper. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>.

- Macías A., Gordillo L, Camacho E. (2012). Hábitos alimentarios de niños y niñas en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición* 2012; 39 (3):40-2.
- Malik VS, Popkin BM, Bray G, Despres J-P. (2014) Sugar sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type-2 diabetes: a meta-analysis [publicado en línea el 6 de agosto del 2010]. *Diabetes Care* 2010; 3(11):2477-2484. Recuperado desde URL : <http://care.diabetesjournals.org/content/33/11/2477>.
- Martí, A., & Martínez, J.A. (2014). Adolescent nutrition: an urgent need to act immediately. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 37(1), 5-8. Recuperado desde URL : <https://dx.doi.org/10.4321/S1137-66272014000100001>
- Ministerio de Salud Pública. (2014). Alimentos saludables contribuyen al buen rendimiento escolar. Recuperado desde URL : <http://www.salud.gob.ec/alimentos-saludablescontribuyen-al-buen-rendimiento-escolar/>
- Ministerio de Salud. (2014). Módulo Educativo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable. Dirigido al personal de Salud. Dirección de Educación para la salud. –Lima
- Monrroy, A. (2006). *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud*. México: Editorial Pax México.
- Montero, A., Úbeda, N., & García, A. (2012). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 466 - 473.

Moreno, G. (2013). Asociación entre el consumo alimentario, la actividad física y el índice de masa corporal en escolares de una institución educativa del distrito de San Miguel. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima– Perú Recuperado de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5798/1/Moreno\\_sg.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5798/1/Moreno_sg.pdf).

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2013). Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas. Roma. [www.fao.org/contact-us/licencerequest](http://www.fao.org/contact-us/licencerequest).

Organización Panamericana de la Salud. Las condiciones de salud de las Américas. Washington: OPS; 1990.

Rojas, D. (2011) Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit Ciudad Bolívar. (Tesis de pregrado) Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura. (15 de julio de 2013). El Comercio. Obtenido de El Comercio: <http://www.elcomercio.com/tendencias/malos-habitos-inflan-obesidad.html>

OMS (2015). Panorama para la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Latinoamérica. Ciudad de México: FAO.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2010). Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y Nutrición. Obtenido de Nutrición y Salud: <http://www.fao.org/3/a-am283s/am283s05.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2008). *Seen but Not Heard: Very young adolescents aged 10–14 years*. Ginebra: Programa Conjunto de las Naciones Unidas.

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario*.

Obtenido de [www.who.int](http://www.who.int):

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/)

Organización Mundial de la Salud. (21 de septiembre de 2014). [www.who.int](http://www.who.int). Obtenido de

[www.who.int](http://www.who.int): [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/)

Organización Mundial de la Salud. (Enero de 2015). Centro de Prensa, Nota descriptiva

Nº 311. Obtenido de *Obesidad y Sobrepeso*:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2014). *Nutrición*. Obtenido de web site de OMS:

<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Sayán, J. (2017) *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P*

Franklin D. Roosevelt, Comas. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Lima-Perú.

Seidenfeld M., Sosin E., Rickert V., (2004). *Nutrition and eating disorders in adolescents*. *Mt*

*Sinai J Med* 71(3):155-61.

Yupanqui, M. (2017) *Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en de*

*Maestría*) universidad San Marcos

## **IX. ANEXOS**

## ANEXOS: 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA.

### TÍTULO: Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	DISEÑO METODOLÓGICO
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Hipótesis General</b>	<b>Variable 1</b>		Consumo de alimentos hipercalóricos	<b>Método:</b>
¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana?	Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana	Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana	Hábitos alimentarios Definición.  Los hábitos alimentarios son considerados como conductas personales y sociales vinculados a la ingesta de alimentos y son establecidas por costumbres características de una sociedad.	<b>Tipos de Alimentos</b>	Consumo de alimentos hipocalóricos Consumo de alimentos energéticos	Quantitativo  <b>Diseño:</b> Descriptivo, correlacional de corte transversal ya que permite describir el estado actual del fenómeno de interés.
<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicas</b>	<b>Hipótesis Específica</b>		<b>Lugar o ambiente de consumo</b>	En casa Escuela En la calle	<b>Población:</b> Conformada por todos los adolescentes matriculados del 3er y 4to de secundaria de la institución educativa N° 2066 Almirante Miguel Grau del distrito de Ancón.
¿Cuál es la relación entre los tipos de alimentos y estado nutricional de adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana?	Determinar la relación entre los tipos de alimentos y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana	Existe relación significativa entre los tipos de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana		<b>Frecuencia de consumo</b>	Come a sus horas Come en cualquier momento Come entre comidas	<b>Muestra:</b> La muestra será obtenida con la fórmula para poblaciones finitas. Donde se considera un nivel de significancia del 0.5%. Para seleccionar a los alumnos se utilizará el muestreo probabilístico estratificado.
¿Cuál es la relación entre el lugar o	Determinar la relación entre el lugar o ambiente de consumo y	Existe relación significativa entre el lugar o ambiente de consumo y el estado	<b>Variable 2</b>		IMC $\leq$ 15: Bajo de peso	<b>Técnicas e Instrumentos</b>

ambiente de consumo y estado nutricional de adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana?	el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana	nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana	Definición		
¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo y estado nutricional de adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana?	Determinar la relación entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana	Existe relación significativa entre la frecuencia de consumo y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana	Es el conjunto de mediciones antropométricas donde se valora los diferentes niveles del estado nutricional antropométrico mediante parámetros e índices. (Gurrero y Espín, 2016). Como el índice de masa Corporal (IMC)	IMC/EDAD	
					IMC >15a < 22 Normal
					IMC ≥ 23 < 24: Sobrepeso
					IMC ≥ 24 : Obesidad

La técnica que se utilizará será la encuesta y el instrumento será 1 cuestionario sobre hábitos alimentarios y ficha clínica para el estado nutricional.

## ANEXO 2: BASE DE DATOS PILOTO

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF
	habitos alimentarios																														
	tipos										lugar							frecuencia													
	alun	q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7	q8	q9	q10	q11	q12	q13	q14	q15	q16	q17	q18	q19	q20	q21	q22	q23	q24	q25	q26	q27	q28	q29	
1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	
2	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2	
3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2		
4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2		
5	3	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		
6	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		
7	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2		
8	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2		
9	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3		
10	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2		
11	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2		
12	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2		
13	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		
14	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		
15	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2		
16	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2		
17	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3		
18	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2		
19	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2		
20	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2		



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH		
40		35	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2	92				
41		36	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2	96				
42		37	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	92				
43		38	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	92				
44		39	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2	94				
45		40	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	89				
46		41	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	88				
47		42	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2	91				
48		43	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2	91			
49		44	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2	96				
50		45	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	92				
51		46	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	92				
52		47	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2	94				
53		48	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	89				
54		49	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	89				
55		50	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2	91				
56		51	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2	92				
57		52	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2	97				
58		53	3	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	93				
59		54	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	94				
60		55	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2	96				
61		56	4	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	4	3	2	91		
62		57	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	89				
63		58	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2	91				
64		59	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2	92				
65		60	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2	96				
66		61	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	92				
67		62	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	92				
68		63	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2	94				
69		64	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	89				
70		65	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	88					
71		66	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2	91				
72		67	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2	91				
73		68	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2	96				
74		69	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	92				
75		70	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2	92				
76		71	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2	94				
77		72	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	89				
78		73	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	89				
79		74	2	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2	91				
80		75	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2	92				

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH		
85		80	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2		91			
86		81	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3		89			
87		82	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2		91			
88		83	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2		92			
89		84	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2		96			
90		85	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		92			
91		86	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		92			
92		87	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2		94			
93		88	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2		89			
94		89	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3		88			
95		90	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2		91			
96		91	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2		91			
97		92	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2		96			
98		93	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		92			
99		94	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		92			
100		95	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2		94			
101		96	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2		89			
102		97	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3		89			
103		98	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2		91			
104		99	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2		92			
105		100	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2		97			
106		101	3	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		93			
107		102	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		94			
108		103	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2		96			
109		104	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2		91			
110		105	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3		89			
111		106	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	5	2	2		91			
112		107	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	2	2		92			
113		108	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2		96			
114		109	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		92			
115		110	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		92			
116		111	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2		94			
117		112	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2		89			
118		113	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3		88			
119		114	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	4	5	2	2		91			
120		115	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	2	4	3	4	5	2		91		
121		116	2	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2		96			
122		117	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		92			
123		118	2	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	5	3	2		92			
124		119	2	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	3	3	4	2	4	3	2		94		
125		120	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	5	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2		89			

## ANEXO 4: INSTRUMENTO-CUESTIONARIO

Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

Este instrumento tiene por finalidad obtener información sobre los hábitos alimentarios en tal sentido se le solicita colaborar con la investigación, respondiendo las preguntas que se indican de acuerdo a lo que usted cree con sinceridad.

Es anónima, es confidencial y la finalidad es una Investigación académica

Para hacerlo bastará con que marque usted una X en la columna que mejor describe su caso particular.

Marque de acuerdo con la siguiente

clave:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

### VARIABLE 1: HABITOS ALIMENTARIOS

#### DIMENSION: TIPOS DE ALIMENTOS

1 2 3 4 5

- 1 Consumes infusiones en tus desayunos
- 2 Tu desayuno consta de frituras y refrescos
- 3 Consumes snacks o galletas en el recreo
- 4 Consumes con frecuencia, golosinas, embutidos y gaseosas
- 5 En tus alimentos agregas vegetales
- 6 Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos
- 7 Consumes menestras o cereales en tus almuerzos
- 8 Consumes fruta después de tu almuerzo
- 9 Consumes algún postre después del almuerzo
- 10 La cena que ingieres es similar a tu almuerzo

#### DIMENSION: LUGAR O AMBIENTE DE CONSUMO

1 2 3 4 5

- 11 Tus padres te preparan el desayuno
- 12 Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa
- 13 En ocasiones llevas desayuno al colegio
- 14 En ocasiones compras tu desayuno en la calle
- 15 Almuerzas llegando a tu casa
- 16 Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle

17 Cenas en tu hogar

1 2 3 4 5

**DIMENSION: FRECUENCIA DE CONSUMO**

18 Consume desayuno todos los días

19 Consume almuerzo todos los días

20 Consume Cena todos los días

21 Consume alimentos entre comidas

22 Consume vísceras o mariscos tres veces a la semana

24 Consume carnes rojas al menos 2 veces a la semana

25 Consume verduras a diario

26 Consume leche todos los días

27 Consume cereales ( trigo, quinua, kiwicha ) diariamente

28 Evitas comer frituras

29 Evitas consumir frituras por no engorda

## ANEXO 5: VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO

Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE HABITOS ALIMENTARIOS

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION: TIPOS DE ALIMENTOS							
1	Consumes infusiones en tus desayunos	✓		✓		✓		
2	Tu desayuno consta de frituras y refrescos	✓		✓		✓		
3	Consumes snacks o galletas en el recreo	✓		✓		✓		
4	Consumes con frecuencia, golosinas, embutidos y gaseosas	✓		✓		✓		
5	En tus alimentos agregas vegetales	✓		✓		✓		
6	Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos	✓		✓		✓		
7	Consumes menestras o cereales en tus almuerzos	✓		✓		✓		
8	Consumes fruta después de tu almuerzo	✓		✓		✓		
9	Consumes algún postre después del almuerzo	✓		✓		✓		
10	La cena que ingieres es similar a tu almuerzo	✓		✓		✓		
	DIMENSION: LUGAR O AMBIENTE DE CONSUMO							
11	Tus padres te preparan el desayuno	✓		✓		✓		
12	Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa	✓		✓		✓		
13	En ocasiones llevas desayuno al colegio	✓		✓		✓		
14	En ocasiones compras tu desayuno en la calle	✓		✓		✓		
15	Almuerzas llegando a tu casa	✓		✓		✓		
16	Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle	✓		✓		✓		
17	Cenas en tu hogar	✓		✓		✓		
	DIMENSION: FRECUENCIA DE CONSUMO							
18	Consumes desayuno todos los días	✓		✓		✓		

19	Consumes almuerzo todos los días	✓		✓		✓		
20	Consumes Cena todos los días	✓		✓		✓		
21	Consumes alimentos entre comidas	✓		✓		✓		
22	Consumes vísceras o mariscos tres veces a la semana	✓		✓		✓		
24	Consumes carnes rojas al menos 2 veces a la semana	✓		✓		✓		
25	Consumes verduras a diario	✓		✓		✓		
26	Consumes leche todos los días	✓		✓		✓		
27	Consumes cereales (trigo, quinua, kiwicha ) al menos 2 veces a la semana	✓		✓		✓		
28	Evitas comer frituras	✓		✓		✓		
29	Evitas consumir frituras por no engordar	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

*Hay suficiencia*

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validados. Dr/Mg: *Pillman Infanson Rosa* DNI: *40885280*

Especialidad del validador: *Teórica*

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO  
ESCUELA DE POS GRADO  
*Revisado*  
*Pillman Infanson Rosa Estrella*  
Magíster en Gestión de los Servicios de la Salud

Firma del Experto informante

*20* de *Julio* del 20 *19*

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE HABITOS ALIMENTARIOS

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION: TIPOS DE ALIMENTOS							
1	Consumes infusiones en tus desayunos	✓		✓		✓		
2	Tu desayuno consta de frituras y refrescos	✓		✓		✓		
3	Consumes snacks o galletas en el recreo	✓		✓		✓		
4	Consumes con frecuencia, golosinas, embutidos y gaseosas	✓		✓		✓		
5	En tus alimentos agregas vegetales	✓		✓		✓		
6	Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos	✓		✓		✓		
7	Consumes menestras o cereales en tus almuerzos	✓		✓		✓		
8	Consumes fruta después de tu almuerzo	✓		✓		✓		
9	Consumes algún postre después del almuerzo	✓		✓		✓		
10	La cena que ingieres es similar a tu almuerzo	✓		✓		✓		
	DIMENSION: LUGAR O AMBIENTE DE CONSUMO							
11	Tus padres te preparan el desayuno	✓		✓		✓		
12	Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa	✓		✓		✓		
13	En ocasiones llevas desayuno al colegio	✓		✓		✓		
14	En ocasiones compras tu desayuno en la calle	✓		✓		✓		
15	Almuerzas llegando a tu casa	✓		✓		✓		
16	Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle	✓		✓		✓		
17	Cenas en tu hogar	✓		✓		✓		
	DIMENSION: FRECUENCIA DE CONSUMO							
18	Consumes desayuno todos los días	✓		✓		✓		

19	Consumes almuerzo todos los días	✓		✓		✓	
20	Consumes Cena todos los días	✓		✓		✓	
21	Consumes alimentos entre comidas	✓		✓		✓	
22	Consumes vísceras o mariscos tres veces a la semana	✓		✓		✓	
24	Consumes carnes rojas al menos 2 veces a la semana	✓		✓		✓	
25	Consumes verduras a diario	✓		✓		✓	
26	Consumes leche todos los días	✓		✓		✓	
27	Consumes cereales (trigo, quinua, kiwicha ) al menos 2 veces a la semana	✓		✓		✓	
28	Evitas comer frituras	✓		✓		✓	
29	Evitas consumir frituras por no engordar	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

*Hay suficiencia*

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validados. Dr/Mg: *Fátima Torres Cáceres* DNI: .....

Especialidad del validador: .....

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

20 de *Julio* del 2019

Firma del Experto Jefe de Área

.....  
**FÁTIMA TORRES CÁCERES**  
 Doctora en Educación

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE HABITOS ALIMENTARIOS

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION: TIPOS DE ALIMENTOS							
1	Consumes infusiones en tus desayunos	✓		✓		✓		
2	Tu desayuno consta de frituras y refrescos	✓		✓		✓		
3	Consumes snacks o galletas en el recreo	✓		✓		✓		
4	Consumes con frecuencia, golosinas, embutidos y gaseosas	✓		✓		✓		
5	En tus alimentos agregas vegetales	✓		✓		✓		
6	Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos	✓		✓		✓		
7	Consumes menestras o cereales en tus almuerzos	✓		✓		✓		
8	Consumes fruta después de tu almuerzo	✓		✓		✓		
9	Consumes algún postre después del almuerzo	✓		✓		✓		
10	La cena que ingieres es similar a tu almuerzo	✓		✓		✓		
	DIMENSION: LUGAR O AMBIENTE DE CONSUMO	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
11	Tus padres te preparan el desayuno	✓		✓		✓		
12	Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa	✓		✓		✓		
13	En ocasiones llevas desayuno al colegio	✓		✓		✓		
14	En ocasiones compras tu desayuno en la calle	✓		✓		✓		
15	Almuerzas llegando a tu casa	✓		✓		✓		
16	Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle	✓		✓		✓		
17	Cenas en tu hogar	✓		✓		✓		
	DIMENSION: FRECUENCIA DE CONSUMO	Si	No	Si	No	Si	No	Sugerencias
18	Consumes desayuno todos los días	✓		✓		✓		

19	Consumes almuerzo todos los días	✓		✓		✓	
20	Consumes Cena todos los días	✓		✓		✓	
21	Consumes alimentos entre comidas	✓		✓		✓	
22	Consumes vísceras o mariscos tres veces a la semana	✓		✓		✓	
24	Consumes carnes rojas al menos 2 veces a la semana	✓		✓		✓	
25	Consumes verduras a diario	✓		✓		✓	
26	Consumes leche todos los días	✓		✓		✓	
27	Consumes cereales (trigo, quinua, kiwicha ) al menos 2 veces a la semana	✓		✓		✓	
28	Evitas comer frituras	✓		✓		✓	
29	Evitas consumir frituras por no engordar	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

*Hay suficiencia*

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validados, Dr/Mg: *Carbajal Bautista Inocencia* DNI: .....

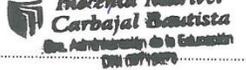
Especialidad del validador: *Psicóloga* .....

Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anuncio del ítem, es conciso exacto y directo.

Nota Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

*Inocencia* 20 de *Junio* del 20 *19*  
  
**Inocencia Marvel**  
**Carbajal Bautista**  
 Psicóloga  
 DNI 8071920

Firma del Experto informante