



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

USO DEL CELULAR Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN ALUMNOS DE
SECUNDARIA DEL COLEGIO JORGE BASADRE GROHMANN, LIMA 2025

Línea de investigación:
Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

Autor

Custodio Remicio, Eder Alonzo

Asesora

Flores Paucar, Magaly Luisa

ORCID: 0000-0002-6869-7217

Jurado

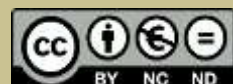
Márquez Rodríguez, Carmen Rosa

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

Lima - Perú

2025



USO DEL CELULAR Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN ALUMNOS DE SECUNDARIA DEL COLEGIO JORGE BASADRE GROHMANN, LIMA 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	17%	5%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
8	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
9	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	www.scielo.org.mx Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	myslide.es Fuente de Internet	<1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

**USO DEL CELULAR Y CONDUCTA ALIMENTARIA EN ALUMNOS DE
SECUNDARIA DEL COLEGIO JORGE BASADRE GROHMANN, LIMA 2025**

Línea de investigación

Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

Autor:

Custodio Remicio, Eder Alonzo

Asesora:

Flores Paucar, Magaly Luisa

ORCID: 0000-0002-6869-7217

Jurado:

Márquez Rodríguez, Carmen Rosa

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

Lima – Perú

2025

Dedicatoria

Dedico este trabajo a la vida que me dio la oportunidad de escribir estas palabras. Para Lozzo, el día en el que lo vuelvas a leer y nunca olvides quién eres y quien serás siempre.

Agradecimientos

A Dios, por haberme guiado en el camino correcto.

A Mamollin y Papá por siempre haber confiado en mí y estar pendientes de los avances que tenía.

A mi asesora Dra. Magaly Flores por su apoyo con sus enseñanzas sobre múltiples ámbitos.

A las enseñanzas y guías de aquellas personas que siempre confiaron en mí: Lic. Jhoselin Lucio, Lic. José Guerrero

A Daniela Fuentes por ser parte de los pilares fundamentales de mi vida, por ser simplemente ella.

Por último, pero, no menos importante

A mi círculo más cercano de amigos, por los consejos, por las risas, por la amistad. (Lobis, Burbuja, Aisaka, Piglufo, Holo, Pato).

Cremita, siempre estarás en mi corazón.

INDICE

RESUMEN	9
ABSTRACT.....	10
I. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Descripción y formulación del problema.....	11
1.1.1. Descripción del problema	11
1.1.2. Formulación del problema general	13
1.1.3. Formulación de problemas específicos	13
1.2. Antecedentes	13
1.2.1. Internacional	13
1.2.2. Latinoamerica	17
1.2.3. Sudamérica.....	18
1.2.4. Nacional	20
1.3. Objetivos	21
1.3.1. Objetivo general.....	21
1.3.2. Objetivos Específicos.....	21
1.4. Justificación	21
1.4.1. Justificación Teórica	21
1.4.2. Justificación Práctica	22
1.4.3. Justificación Metodológica	22
1.4.4. Justificación Económica - Social	22
1.5. Hipótesis	23
1.5.1. Hipótesis general.....	23
1.5.2. Hipótesis específicas.....	23
II. MARCO TEÓRICO	24

2.1.	Bases teóricas sobre el tema de investigación	24
2.1.1.	Tipos de celulares	25
2.1.2.	Historia y evolución de los celulares	25
2.1.3.	Usos del celular.....	25
2.1.4.	Tiempo frente a la pantalla	26
2.1.5.	Uso del celular en los adolescentes.....	26
2.1.6.	Riesgos del uso del celular durante la alimentación	27
2.1.7.	Uso indiscriminado del celular	28
2.1.8.	Dependencia a los dispositivos móviles	28
2.2.	Conducta alimentaria	28
2.2.1	Conducta alimentaria humana.....	28
2.2.2	Hábitos alimentarios	29
2.2.3	Distribución de alimentos	29
2.2.4	Alimentación Saludable	30
III.	MÉTODO	32
3.1.	Tipo de investigación.....	32
3.2.	Ámbito espacial y temporal	32
3.3.	Variables	32
3.4.	Población y muestra	33
3.5.	Instrumentos.....	34
3.5.1	Cuestionario sobre el uso del celular	34
3.5.2	Cuestionario sobre conducta alimentaria.....	34
3.6.	Procedimientos.....	35
3.7.	Análisis de datos	35
3.8.	Consideraciones éticas	36
IV.	RESULTADOS	37
4.1	Prueba de normalidad	54
4.1.1	Planteamiento de la hipótesis.....	54

4.1.2	Tipo de prueba estadística.....	54
4.1.3	Regla teórica para la toma de decisión	54
4.1.4	Calculo estadístico y decisión.....	54
4.1.5	Interpretación	55
4.2	Prueba de hipótesis.....	55
4.3	Contrastación de hipótesis	55
4.3.1	Contrastación de hipótesis general	55
4.3.2	Contrastación de hipótesis específicas.....	56
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	58
VI.	CONCLUSIONES.....	60
VII.	RECOMENDACIONES	61
VIII.	REFERENCIAS.....	62
IX.	ANEXOS.....	70
	Anexo A	70
	Anexo B.....	71
	Anexo C.....	77
	Anexo D	78
	Anexo E.....	79
	Anexo F	80
	Anexo G	81
	Anexo H	82
	Anexo I.....	83
	Anexo J.....	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, según sexo y edad.....	37
Tabla 2. Descripción de las variables horas en el celular de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	38
Tabla 3. Descripción de las variables año de estudio y elección de alimentos procesados dentro de la institución en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	39
Tabla 4. Descripción de las variables año de estudio y elección de alimentos naturales dentro de la institución en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	40
Tabla 5. Descripción de las variables año de estudio y frecuencia de consumo de alimentos procesados dentro de la institución en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	41
Tabla 6. Descripción de las variables año de estudio y frecuencia de consumo de alimentos naturales dentro de la institución en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	42
Tabla 7. Descripción de las variables año de estudio y límite del uso del celular en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	43
Tabla 8. Descripción de las variables uso del celular y dedicar más tiempo del adecuado al celular en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	44
Tabla 9. Descripción de la variable nivel de dependencia al celular en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	45

Tabla 10. Descripción de las variables Horas en el celular y olvidar tiempo de comida durante la alimentación en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	46
Tabla 11. Descripción de las variables Uso del celular durante la alimentación y sexo de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	47
Tabla 12. Descripción de las variables Uso del celular y consumo de alimentos procesados en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	48
Tabla 13. Descripción de las variables Uso del celular y consumo de alimentos naturales procesados en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	49
Tabla 14. Descripción de las variables Uso del celular y consumo de alimentos fuentes de grasas saludables en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	50
Tabla 15. Descripción de las variables Uso del celular y consumo de alimentos fuentes de proteína en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	51
Tabla 16. Descripción de las variables Uso del celular y elección de alimentos procesados en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	52
Tabla 17. Descripción de las variables Uso del celular y elección de alimentos naturales en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.....	53

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el uso del celular y la conducta alimentaria en alumnos de secundaria de una institución educativa pública, Lima 2025. **Método:** El estudio tuvo un diseño observacional descriptivo transversal. Se realizó mediante la aplicación de dos cuestionarios, el primero sobre el uso del celular y el segundo cuestionario sobre la conducta alimentaria, con los que se consiguió la data necesaria sobre las horas del uso de celular y hábitos alimenticios en los alumnos de secundaria de una institución educativa pública, el estudio fue aplicado a una muestra de 226 alumnos. Los datos recopilados se ingresaron y analizaron en el programa Microsoft Excel para su procesamiento y posterior análisis estadístico en el programa SPSS. **Resultados:** Se encontró que el 58% de los adolescentes transcurren entre 2 y 4 horas con el celular y no se evidenció un aumento en el consumo de alimentos naturales o procesados con respecto a la cantidad de horas en el celular. Sobre la correlación, no se evidenció significancia estadística entre las variables, para la dimensión hábitos alimentarios se solo tuvo una correlación de 0.037 y para la dimensión de elección de alimentos 0.034, ambos menores de 0.05 lo cual nos indica que no existe correlación significativa. **Conclusiones:** La investigación no pudo determinar que exista una relación entre el uso del celular y la conducta alimentaria en los alumnos de secundaria, sin embargo, se infirió mediante la aplicación del cuestionario que el uso del celular podría representar un agente distractor durante la alimentación.

Palabras clave: celular, conducta alimentaria, hábitos alimenticios.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between cell phone use and eating behavior in high school students of a public educational institution, Lima 2025. **Method:** The study had a cross-sectional descriptive observational design. It was carried out through the application of two questionnaires, the first on cell phone use and the second on eating behavior, with which the necessary data was obtained on the hours of cell phone use and eating habits in high school students of a public educational institution, the study was applied to a sample of 226 students. The data collected were entered and analyzed in the Microsoft Excel program for processing and subsequent statistical analysis in the SPSS program. **Results:** It was found that 58% of adolescents spend between 2 and 4 hours on their cell phones, and there was no evidence of an increase in the consumption of natural or processed foods in relation to the number of hours. With regard to correlation, no statistical significance was found between the variables. For the eating habits dimension, there was only a correlation of 0.037, and for the food choice dimension, 0.034, both less than 0.05, which indicates that there is no significant correlation. **Conclusions:** The research could not determine that there is a relationship between cell phone use and eating behavior in secondary school students. However, it was inferred through the application of the questionnaire that cell phone use could represent a distracting agent during eating.

Key words: cell phone, eating behavior, eating habits.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del problema

1.1.1. Descripción del problema

Según el Instituto de Salud Global en España, el pasar demasiado tiempo en el móvil tiene un impacto directo en el cerebro, aproximadamente entre el 70% - 80% de los adolescentes supera el tiempo límite de 2 horas, además también se ha visto que la edad pico del mayor uso del celular se da entre los 5 – 21 años, donde puede provocar cambio en hábitos cotidianos, alimentación, problemas emocionales, problemas conductuales.

El cerebro llega a su maduración final entre los 18 y 20 años, durante la adolescencia, todavía se da un desarrollo psicocognitivo el cual puede verse afectado por el uso excesivo del celular (Poujol et al., 2022).

Se ha observado en estudios realizados por el CODINMA además múltiples problemas nutricionales por el uso del celular durante la alimentación, riesgo de atragantamiento, comer impulsivamente por comer inconscientemente, dolor abdominal por mala masticación, meteorismo incrementado, entre otros problemas relacionados al uso del móvil durante la alimentación (Colegio Profesional de Dietistas de la Comunidad de Madrid [CODINMA] , 2022).

Según Statista, portal de estadística para datos de mercado mundial, al cierre del año 2022, había un total de 8.590 millones de teléfonos en el mundo, para un total de 7.900 millones de habitantes, concluyendo que en la tierra existen más teléfonos inteligentes que humanos, data respaldada por la Unión Internacional de Telecomunicaciones (Fernandez, 2022).

Según la OMS, la cantidad de comidas al día deben ser de 5 (3 comidas principales y 2 refrigerios o colaciones), con la llegada de la pandemia, aumentó en muchos casos la sensación de

ansiedad que se encontraban en cuarentena al igual que en innumerables familias lo cual favorecía a comer en horarios no habituales e inadecuados (Instituto Nacional de Salud [INS], 2022) además múltiples estudios relacionan como durante la pandemia, el consumo de alimentos procesados aumentó en gran medida por lo cual se ha visto incrementado el consumo de bebidas endulzadas(35%), snacks (32%), y comida rápida y productos precocinados (29%); y una notable disminución en el consumo de alimentos naturales (33%) y agua (12%), lo cual favoreció a la pérdida del régimen dietario habitual y al aumento significativo del sobrepeso u obesidad (Montero et al., 2021).

Según registros de la INEI, para el año 2022, el índice de masa corporal (IMC) de la población mayor de 15 años fue de 27.5 kg/m², en el área urbana fue de 27.8 kg/m² y en el área rural fue de 25.9 kg /m². Además, se observó según la región natural que en la Costa (28.1 kg/m²) reside la población con el promedio más alto de IMC. En contraste, ligeramente en la Selva (26,5 kg/m²) este promedio se mantiene alto, pero menor que en la costa y Sierra (26,3 kg/m²). En el Perú el 37.9% de personas mayores de 15 años presentó sobrepeso (1 de cada 3) y el 24.6% pertenecientes al mismo rango etario sufren de obesidad (1 de cada 4) (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar [ENDES], 2022).

Problema central: Desconocimiento de la relación que existe entre el uso del celular y la conducta alimentaria en alumnos de secundaria de una institución educativa pública, Lima 2025.

1.1.2. Formulación del problema general

¿Cuál es la relación entre el uso del celular y la conducta alimentaria en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025?

1.1.3. Formulación de problemas específicos

¿Cuál es la relación entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025?

¿Cuál es la relación entre el uso del celular y la elección de alimentos en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Internacional

Un estudio realizado en Barcelona - España, un grupo de investigadores en mayo del 2023, realizaron un estudio cuantitativo mediante la aplicación de dos cuestionarios el cual permitió identificar el tiempo de pantalla de los adolescentes y el consumo de alimentos no saludables, los datos se obtuvieron entre julio del 2018 y abril del 2019, participaron en el estudio un total de 1060 adolescentes escolares de 11 a 15 años, el tiempo frente a la pantalla se evaluó mediante un cuestionario que constaba de 3 preguntas y la frecuencia alimentaria igualmente de un cuestionario que constaba de 28 preguntas, después de realizar el análisis estadístico y obtener los resultados se concluyó que la población adolescente eran propensos a consumir más alimentos y bebidas no saludables relacionado directamente al mayor tiempo frente a la pantalla (Guerra et al., 2023).

Durante diciembre de 2020 se realizó un estudio en Italia sobre el uso de los teléfonos inteligentes al comer como este podría aumentar la ingesta calórica en los jóvenes, se realizó una investigación descriptiva a modo de metaanálisis para poder identificar si había una relación proporcional entre estas variables, entonces durante la investigación se encontraron puntos clave de los cuales concluyeron de la investigación que la distracción con los dispositivos móviles interfieren con las señales fisiológicas del hambre y saciedad, también la cognición que regula la ingesta de alimentos por lo cual altera la percepción durante las comidas haciendo que de esta manera se pueda aumentar el consumo inconsciente de los alimentos (La Marra et al., 2020).

Se realizó una investigación en Singapur en el año 2018 con la finalidad de evaluar el impacto de los patrones de uso del teléfono en el consumo de refrigerios sabrosos por parte de los adolescentes varones, se realizó descriptivo – transversal mediante el cual se hizo participe a 50 adolescentes varones escogidos al azar los cuales iban a realizar dos actividades aleatoriamente, una era enviar y recibir mensajes y la otra leer un artículo neutral, ambas durante se consume algún refrigerio, con la idea de demostrar si es que cabría la posibilidad de que exista una relación entre ambas variables, si bien se observó que ambos grupos consumieron mayor cantidad de alimentos, el primer grupo que efectuaba una actividad social tuvo un mayor porcentaje de tiempo consumiendo sus alimentos y una mayor cantidad del mismo (58% más que el grupo control), de esta manera, se concluyó que después de la amplia investigación se sugiere que los patrones de uso del teléfono pueden predisponer a un individuo a comer en exceso (Goh et al., 2018).

Un estudio realizado en el 2015 por varios países de Europa en conjunto donde realizaron una vigilancia de la obesidad infantil, analizó la relación entre la duración del sueño, el tiempo frente a la pantalla y la frecuencia del consumo de alimentos, para el estudio participaron 10453

niños con un rango de edad de 6 a 9 años de 5 países europeos que participaron en la investigación, para el estudio se utilizó un modelo logístico multinivel para evaluar la asociación de las variables descritas, los modelos se ajustaron de acuerdo a la edad, sexo, tiempo de juego, nivel educativo de los padres, duración del sueño y tiempo frente a la pantalla, se concluyó de la investigación que existe una relación potencial entre un mayor tiempo frente a la pantalla y una mayor frecuencia de consumo de alimentos ricos en grasas azúcar libre o sal (Bornhorst et al., 2015).

Se realizó una investigación en Australia durante el año 2012 en la cual se evaluó el tiempo frente a una pantalla está fuertemente asociado a la actividad física con el sobrepeso y obesidad, se realizó el estudio a 2200 australianos de entre 9 a 16 años seleccionados de forma totalmente al azar los cuales proporcionaron recordatorios de 24 horas, los participantes se clasificaron según su peso, actividad física, tiempo de pantalla, y se utilizó logística multivariada para calcular los ratios de cada variable, por último se concluye de la investigación que el sobrepeso y obesidad se asociaron más fuertemente con el tiempo frente a una pantalla que con la actividad física. El tiempo frente a la pantalla puede ser objetivo importante para las intervenciones destinadas a reducir el sobrepeso y obesidad infantil debido a que, en niños el tiempo de pantalla sirve como mejor indicador que la actividad física (Maher et al., 2012).

Una investigación realizada por la revista científica Springer Nature, indagó sobre los efectos del tiempo frente a la pantalla relacionado con los síntomas de trastornos alimentarios, directamente sobre si el uso problemático de las pantallas pueda alterar el desarrollo cognitivo del cerebro adolescente, el estudio fue de tipo longitudinal y duró 5 años (2016 – 2020), la muestra total estudiada fue de 10246 participantes de entre 9 a 14 años, como parte de los resultados de la investigación se determinó que cada hora adicional frente a la pantalla se asociaba con algunos

síntomas de trastornos alimentarios, sobre todo el uso problemático de redes sociales como del celular en general se asociaron con mayor probabilidad a los síntomas de trastornos alimentarios, en conclusión se sugiere evaluar el uso de pantallas sobre todo en adolescentes ante la posible afección cognitiva que el celular pueda causar (Chu et al., 2024).

Se realizó una investigación en Turquía sobre la posible adicción a la tecnología en adolescentes asociado con la adicción a la comida y el aumento de peso corporal, fue un estudio transversal realizado en una muestra total de 1388 adolescentes de entre 10 y 14 años, la quinta parte de los adolescentes encuestados resultó que padecía de adicción a la tecnología y en general los niños tenían 4 veces más probabilidad de desarrollar una adicción a los videojuegos, estas asociaciones estuvieron relacionadas con el sobrepeso presentado en los adolescentes, se concluye la investigación con tener más ahínco en la búsqueda de estrategias para reducir la prevalencia de adicción a la tecnología (Toklu y Caferoglu, 2024).

Un artículo realizado por la revista científica estadounidense *Environmental Research and Public Health*, relacionó el uso adictivo del teléfono con conductas alimentarias y adiposidad en adolescentes, fue un estudio de corte longitudinal (julio 2015 a agosto del 2017) con un total de 111 participantes, la edad en promedio de la investigación fue de 14,57 años, la muestra se dividió en 44.1% hombres y 55.9% femenina, la finalidad del estudio es evidenciar preliminarmente los riesgos para la salud que puedan verse afectados o aumentados por el uso adictivo del teléfono, se concluye de la investigación que los adolescentes que usen el celular de forma adictiva podrían tener un mayor riesgo de conductas alimentarias obesogénicas (Domoff et al., 2020).

1.2.2. Latinoamerica

Un estudio realizado en México durante el año 2022, los investigadores Tabares y colaboradores investigaron la relación entre el uso del teléfono celular y su relación con la conducta alimentaria durante la pandemia Covid-19, se realizó un estudio descriptivo correlacional, con muestreo no probabilístico con técnica en bola de nieve con el objetivo de analizar la relación entre ambas variables ya mencionadas, la muestra estuvo conformada por 1148 encuestados en total las cuales respondieron una encuesta online que fue respondida de forma anónima, se concluyó al final de la investigación que el uso excesivo del celular fue mayor en el grupo que se encontraba en confinamiento y que a su vez, la conducta alimentaria se había modificado y aumentado sobre todo especialmente en hombres jóvenes y adolescentes debido a que suelen usar el celular en casi durante todas las actividades diarias, por lo cual tendría consecuencias en la regulación de la ingesta alimentaria (Tabares et al., 2022).

Otro estudio realizado en México en el año 2022 relacionó el uso de pantalla durante el consumo de alimentos y si es que este provoca un aumento de la ingesta de alimentos, se realizó una revisión sistemática para poder observar esta posible relación entre estas dos variables, se realizó búsqueda en base de datos como Cochrane Library, PubMed, Web of Science y Scopus, se obtuvieron un total de 7181 artículos para la revisión, de los cuales se incluyeron 35 estudios, se concluye de la investigación, la cual obtuvo un total de 27 estudios que reportaron aumentos en el consumo de alimentos relacionado con las pantallas y dos estudios fueron directamente con el uso del celular (Aznar et al., 2022).

Se realizó un estudio en Guatemala en el año 2018, este estudio fue transversal y prospectivo y fue realizado en el colegio Campo Real, en Ciudad de San Cristóbal, el tema a tratar

fue la relación entre el uso de dispositivos tecnológicos con el estado nutricional y los estilos de vida de los niños, la población en su totalidad constaba de 143 niños de 7 a 13 años a los cuales se le aplicó un cuestionario y un tamizaje de peso y talla que dieron como resultado que el 52.4% de sexo masculino eran sedentarios y preferían un alimento no saludable como merienda, el 26.9% de los niños con sobrepeso y el 36.6% con obesidad usa más de dos horas de celular al día, dando por entender que para la totalidad, el 62.5% de la población estudiada que usa más de 2 horas de celular al día prefiere un alimento no saludable durante la merienda, concluyendo de esta manera que en efecto, existe una relación entre el uso de dispositivos tecnológicos y la preferencia de alimento y bebida en niños pero no existe una relación directa con el estado nutricional de los niños evaluados (Echevarría, 2018).

1.2.3. Sudamérica

Un estudio realizado en Santiago - Chile, investigó la posible relación entre los anuncios de videos juegos y fotos y como estos podrían provocar algún tipo de impacto publicitario en el menor a través del teléfono móvil, este fue un estudio de tipo exploratorio, para el estudio que se quiso realizar se tomó en cuenta una muestra de 45 menores los cuales se sometieron a un seguimiento semanal, los niños eran de entre 10 a 14 años, el objetivo era registrar y analizar la exposición a la publicidad recibida a través de un teléfono móvil con conexión a internet, se concluye del estudio que no existe una relación directa debido a que la publicidad es variable dependiendo de las actividades que el menor realice en el móvil (Feijoo-Fernández et al., 2020).

Se realizó un estudio en Brasil, en el año 2020 en la cual se evaluó el aumento del tiempo frente a la pantalla y su asociación con el deseo de alcohol y alimentos endulzados durante la

pandemia Covid-19, para lo cual se realizó un estudio prospectivo transversal en la cual se hizo uso de una encuesta online que tuvo como muestra a un total de 1897 adultos con una edad media de 37 años, estando dividida entre 58% mujeres y 42% varones, se denotó durante la investigación que existía relación entre las variables utilizadas, se concluye del estudio que el aumento del tiempo frente a la pantalla se asocia de manera indirecta con el consumo de alcohol y productos dulces (Tebar et al., 2021).

Otro estudio realizado en Brasil durante el año 2019, se evaluó la ingesta de snacks poco saludables y como este puede modificar el tiempo sedentario frente a la pantalla y el síndrome metabólico en adolescentes brasileños, este estudio incluyó a jóvenes de 12 a 17 años, se analizó la frecuencia de consumo y el sedentarismo frente a la pantalla, una totalidad de 33900 adolescentes fueron analizados para esta investigación, donde no solo se incluyó las variables principales sino además, se hizo uso de datos sociodemográficos, actividad física, consumo de energía, por último se concluye de la investigación que los tiempos bajo el sedentarismo más prolongados relacionados directamente frente a la pantalla tienen una relación directamente proporcional con el METs (equivalentes metabólicos), sin embargo, esta asociación parece que se modifica por la ingesta de refrigerios reportada frente a la pantalla (Schaan et al., 2019).

En el año 2019, en Ecuador se realizó un estudio de tipo descriptivo transversal, tomando como muestra de 305 alumnos a los cuales se les realizó una encuesta de opción múltiple sobre el uso de dispositivos tecnológicos, conducta alimentaria e inactividad física. Aproximadamente la mitad de la muestra tiene entre 22 a 24 años, conformado el 62% por el sexo femenino y el 38% del sexo masculino. Los dispositivos tecnológicos son utilizados en un 99%, destacando la computadora 35% y el celular 35%. El estudio brinda como resultado de los datos determinados

que el 67,8% de la población padecen desórdenes alimenticios, mientras que el 88,85% no realizan ejercicio, por último, se concluye que, en efecto, existe relación entre el uso de dispositivos tecnológicos con el estado nutricional y la actividad física (Apolo y Ordoñez, 2019).

1.2.4. Nacional

En Perú durante el año 2022 se realizó una investigación que involucraba determinar la prevalencia de los factores asociados al sobrepeso-obesidad en estudiantes de secundaria de un colegio nacional en Arequipa, el estudio fue de tipo observacional, prospectivo y transversal, tuvo como muestra total a 178 alumnos pertenecientes de 1ero a 5to de secundaria, a los cuales se le realizó la toma de medidas antropométricas y la aplicación de una encuesta la cual investigaba los hábitos alimentarios, actividad física y síntomas de depresión, resultó de la investigación realizada que el 44.9% de los encuestados padecía de sobrepeso – obesidad (1 de cada 2 adolescentes) además, el 54.9% de los que pasaban más de 2 horas frente a la pantalla presentaron sobrepeso-obesidad, el 68% de los que no comían en casa padecían de sobrepeso-obesidad, por último se concluye del estudio que, existe una relación significativamente estadística entre el sobrepeso-obesidad y el tiempo mayor de dos horas frente a la pantalla al día (Prado, 2022).

En el año 2023 en Puno, investigadores de la Universidad Nacional del Altiplano, realizaron un estudio sobre como los estilos de vida actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes podrían relacionarse, para lo cual participaron adolescentes de 12 a 18 años de la región Puno, el estudio fue de tipo descriptivo correlacional, de corte transversal, y tuvo como grupo muestral un total de 876 adolescentes, con un promedio de edad de 15 años, como parte de los resultados de este trabajo el 45% pasa más de 4-5 horas y el 25% más de 6-7 horas a la semana. El 31% de las mujeres resultaron con sobrepeso-obesidad a

diferencia de los varones con un 19%, se concluye del estudio que los estudiantes que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de la investigación (Paredes et al., 2023).

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el uso del celular y la conducta alimentaria en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025

1.3.2. Objetivos Específicos

Identificar la relación entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025

Identificar la relación entre el uso del celular y elección de alimentos en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación Teórica

La población en la actualidad ha hecho del celular una herramienta indispensable de su día a día con múltiples objetivos, trabajo, distracción, tareas, compras, pagos, entre otras actividades, sin embargo cada vez se ve más el uso del celular en adolescentes, a edades tempranas donde el cerebro no se encuentra en la capacidad total de procesar toda la información que los jóvenes puedan llegar a observar, además se está viendo que la continuidad y el uso indiscriminado del celular puede influir de manera negativa en la conducta alimentaria, antes, durante y después de la

alimentación así como los hábitos alimentarios y a largo plazo el estado nutricional del adolescente.

1.4.2. Justificación Práctica

Los datos recopilados de esta investigación podrán ser de utilidad posteriormente, con la finalidad de establecer recomendaciones y/o limitaciones con respecto al uso del celular y la conducta alimentaria, debido a que los resultados nos brindarán una idea si es que existe una relación significativa entre ambos, lo cual se puede interpretar como fuente para tener un conocimiento base sobre este tema, de esta manera y además se realizará una incursión con respecto a algunas indicaciones o sugerencias que nos ayuden a mantener hábitos alimentarios saludables.

1.4.3. Justificación Metodológica

El estudio aplicará múltiples herramientas que serán validadas y que, a su vez, podrán utilizarse para investigaciones futuras, además para poder realizar el seguimiento y monitoreo del uso del celular y la conducta alimentaria en los adolescentes.

1.4.4. Justificación Económica - Social

El estudio puede anticipar o prevenir indirectamente alguna de las múltiples posibles causas del aumento de peso en el mundo, con ello se reduciría la demanda de atención de enfermedades no transmisibles cuyos costos prestacionales son elevados y afectan la capacidad productiva, económica de la población joven.

La finalidad del estudio representa gran relevancia, logrando ser trascendente para la sociedad presente y futura, de esta manera pretende mejorar la calidad de vida, el buen estado nutricional, correctos hábitos alimenticios desde la adolescencia hasta la adultez mayor.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

HG: Existe relación significativa entre el uso del celular y la conducta alimentaria en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025

H0: No existe relación significativa entre el uso del celular y la conducta alimentaria en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025

1.5.2. Hipótesis específicas

HE 1: Existe relación significativa entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025

H0: No existe relación significativa entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025

HE 2: Existe relación significativa entre el uso de celular y la elección de alimentos en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025

H0: No existe relación significativa entre el uso de celular y la elección de alimentos en alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, Lima 2025

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

Los teléfonos móviles, desde su creación, con los años se han en una herramienta fundamental en la vida del ser humano, más que una necesidad, un deseo por satisfacer, aquella herramienta que en principio nos ayudaba únicamente a comunicarnos, en la actualidad ya no cumple solo esa función, los celulares suplen la necesidad de portar por ejemplo: un USB(), MP3(), MP4(), cámara, entre otros dispositivos que años atrás debíamos de tener si deseábamos trasladar nuestra información, escuchar nuestra música favorita o tomar nuestras mejores fotos, no hace mucho que aún sea veía en los medios de transporte personas con un libro en la mano o simplemente viajando hacia su centro de trabajo u hogar, actualmente las manos permanecen ocupadas por el constante uso del celular, ahora inclusive durante los tiempos de comida, donde se debe mantener un enfoque total al momento de alimentarnos, se están observando cambios a lo largo de los años y el uso excesivo del móvil.

El uso de internet por parte de adolescentes y jóvenes durante los últimos años se ha incrementado, sin embargo, su cumbre más alta llegó durante la pandemia de la COVID 19, la cual mostró como el uso de la tecnología ha influido de forma positiva para múltiples actividades, como el trabajo, la educación, el entretenimiento o algo tan básico como la comunicación. Sin embargo y por otro lado, el uso de la tecnología desmedida ha generado un aumento en el tiempo que los adolescentes y jóvenes pasan frente a las pantallas, en especial los móviles donde actualmente se pueden realizar prácticamente todas las actividades (Cibils y Rodriguez, 2021).

2.1.1. Tipos de celulares

Actualmente no existe una clasificación de los celulares en general, sin embargo, la forma más común de clasificarlos es según su gama (Movistar, 2024).

Celulares smartphones

Celulares de gama baja

Celulares de alta gama

2.1.2. Historia y evolución de los celulares

El concepto del celular se comenzó a desarrollar a partir del siglo 20, específicamente en la década de los años 50', 3 décadas en 1983, se lanzó el primer teléfono móvil disponible para toda la población, actual y exactamente 50 años después, los celulares ya no son lo que eran en ese momento, podemos observar un mercado abarrotado de múltiples teléfonos móviles con cada vez menos características que los hagan únicos los unos de los otros, por ejemplo que sean plegables, que posean el famoso 5G o que contengan algún tipo de IA serán algunos avances que se están viendo y se mejorarán con los años (Equipo Editorial Etecé, 2023).

2.1.3. Usos del celular

Se denomina uso del celular a la acción en la cual se está con el dispositivo móvil realizando alguna acción que serán enlistadas a continuación:

Según la encuestadora IPSOS en el año 2021, se realizó un listado de las 10 mayores actividades que los peruanos realizan en el celular los cuales fueron: usar WhatsApp, tiktok,

buscar información en buscadores, hacer o responder llamadas, tomar fotos, hacer videollamadas, escuchar música, compras por internet (IPSOS Perú, 2021).

2.1.4. Tiempo frente a la pantalla

El tiempo frente a la pantalla se define como las actividades realizadas frente a algún dispositivo electrónico el cual posea una pantalla para poder transmitir información, desde tempranas edades, las personas pasan cada vez más tiempo frente a una pantalla, lo cual puede en múltiples ocasiones conductas o hábitos que favorezcan la malnutrición de los jóvenes, una dieta inadecuada, una calidad paupérrima de sueño, aumento de sobrepeso y obesidad, niveles mínimos de actividad física, junto con largos periodos de procrastinación (Moreno y Galiano, 2019).

2.1.5. Uso del celular en los adolescentes

El uso del celular en este grupo etario tiene una vital importancia debido a que influye directamente en el desarrollo, emocional y sobre todo, cerebral, debido a que existe una relación entre el tiempo y las actividades frente al móvil con ciertos cambios en el adolescente; por ejemplo: la adopción de hábitos perjudiciales para la salud, deterioro de la visión, sueño deficiente, sedentarismo y menor densidad ósea por la falta de movimiento, además también se ha detectado que el sistema nervioso no se encuentra totalmente desarrollado, por ende podría causar un déficit en el funcionamiento cognitivo, también se ha detectado que en la población de 5 a 21 años el uso excesivo del celular puede ocasionar síntomas depresivos y de ansiedad, así como hiperactividad y déficit de atención (Pilar, 2023).

2.1.6. Riesgos del uso del celular durante la alimentación

El comer con el celular en la mano puede representar algunos riesgos potenciales para la salud de la persona como para el uso del celular, sin embargo, poco a poco se han ido observando mayor cantidad de riesgos si se usa el móvil durante los tiempos de comida, a continuación, una lista de riesgos potenciales:

Mala digestión, debido a que se presta más atención al celular o a la actividad que se realiza en el celular, puede que la masticación no sea la adecuada y por ende la digestión no será la correcta.

Peligro de asfixia, al momento de alimentarnos, si tenemos un distractor como en este caso, el celular, no nos concentramos directamente en los alimentos que estamos consumiendo si no que algo externo tiene nuestra concentración (Eufic, 2016).

Alimentación excesiva, como no nos damos cuenta de que estamos comiendo, tampoco notamos que cantidad estamos comiendo, además, múltiples estudios han demostrado que cuando se está distraído, hay mayor tendencia a comer en demasía, y de esta manera el aumento potencial de peso (Sepúlveda, 2020).

Contaminación bacteriana, el celular puede funcionar como una especie de recipiente de bacterias, y si con la mano con la que estamos cogiendo el celular, cogemos los alimentos, puede que directamente se contamine el alimento provocando una contaminación cruzada (Esteban, 2022).

2.1.7. Uso indiscriminado del celular

Con respecto al uso del celular, hay muchos factores que se deben tomar en cuenta al momento de hacer uso de nuestro dispositivo móvil, por ejemplo, el uso inadecuado que se tiene con respecto al tiempo, la duración que estamos frente al móvil, la frecuencia con la cual se utiliza, el contenido que se ve o se realiza y como estos pueden influenciar directa o indirectamente sobre la persona y el entorno en el cual se desarrolla (Soto y Guzman, 2017).

2.1.8. Dependencia a los dispositivos móviles

Durante el año 2024 se investigó mediante la revisión de la bibliografía, como podría influir la dependencia y uso de dispositivos móviles en general, se revisó un total de 204 artículos, los cuales fueron extraídos de múltiples bases de datos o revistas científicas, concluyendo que la adicción o dependencia a los dispositivos serían causantes en los jóvenes de problemas de salud mental y física, además de problemas de insomnio y podría provocar bajo rendimiento académico.

2.2. Conducta alimentaria

2.2.1 Conducta alimentaria humana

El ILSI define como el comportamiento que se presenta antes, durante y después de la alimentación, específicamente en la elección de alimentos a ingerir, en las preparaciones que se realizan y consumen, y posteriormente a la cantidad del alimento que se consumirá, además también de las actividades que se realicen o se puedan realizar durante la alimentación, como los alimentos que se puedan llegar a consumir sea por hábitos familiares, o de la sociedad en la cual

se desarrolle el ser humano o la población en particular (Insituto Nacional de Ciencias de la Vida [ILSI], 2023).

2.2.2 Hábitos alimentarios

Se define como el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupo seleccionan, preparan y consumen los alimentos, además de la repetición en el consumo de estos mismos.

Los hábitos alimentarios se comenzarán a forjar durante los primeros años de vida, junto con la lactancia materna, la cual nos inicia en la alimentación de manera efectiva y correcta, mantener hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida dependerá de los hábitos de tu familia, la religión, la sociedad, el entorno en el cual se desarrolla el ser humano y sobre todo su punto de vista, una buena alimentación además favorecerá el crecimiento y desarrollo efectivo, para a largo plaza observar una reducción en el índice de bajo peso, sobrepeso u obesidad (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2022).

2.2.3 Distribución de alimentos

Conocido comúnmente como tiempos de comida, se realizan aproximadamente cada 3 a 4 horas y tienen la función de mantener energía constante en el ser humano, comúnmente se distribuye en cinco tiempos: desayuno, media mañana o primera colación, almuerzo, media tarde, lonche o segunda colación y cena. Podría haber más o menos tiempos de comida dependiendo de la persona, la edad, el género, el estado nutricional, solvencia económica, el objetivo nutricional, entre otros factores que influyan directamente con su alimentación (Perez, 2017).

2.2.4 Alimentación Saludable

En el año 2018 la OMS brindó información sobre lo que es la sana alimentación basada en datos generales, nos indica que una alimentación saludable nos podrá proteger de la malnutrición, enfermedades no transmisibles, trastornos de la alimentación, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y el cáncer.

Una alimentación saludable equivale a una ingesta calórica que se encuentra equilibrada con el gasto calórico, de esa manera se mantiene una homeostasis a nivel de energía en el cuerpo, dentro de las múltiples indicaciones como parte de la alimentación sana.

Se tiene en cuenta que la alimentación es uno de los principales pilares de la salud, así que, debido a eso, es de mucha prioridad darle el valor que se merece, es por eso por lo que desde muy temprana edad es importante conocer sobre lo que es alimentación saludable (Organización Mundial de la Salud, [OMS] 2018).

2.2.4.1 Alimentación saludable en adolescentes. La OMS recomienda no superar el 30% de grasas en el total de ingesta calórica diaria, poniendo mayor énfasis en que menos del 10% sean grasas saturadas y menos del 1% grasas trans, limitar el consumo de azúcares libres o azúcar refinada a menos del 10% de la ingesta calórica total, mantener el consumo de sal por menos de 5g al día, además también hizo recordar el consumo diario de frutas y verduras al menos 400 gramos, equivalente a 5 porciones de frutas y verduras, lo cual reducirá el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y apoyará en el consumo de fibra, vital para equilibrar y priorizar el mantenimiento de la microbiota intestinal estas indicaciones se comienzan a poner en práctica desde muy temprana edad para adaptar al organismo a unos buenos hábitos que se terminarán de fijar durante la adolescencia.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

Es observacional debido a que no se manipuló la realidad de ninguna de las variables, únicamente se observa, describe y explica cómo se presenta. Solo se determinó la relación entre el uso del celular y la conducta alimentaria.

El tipo de investigación es cuantitativo correlacional debido a que se desea comprender la relación entre las dos variables (Cortés y Iglesias, 2004)

De corte transversal porque permitió medir datos de una muestra poblacional en un único momento temporal, es decir, solo hubo análisis de los datos obtenidos de las mediciones y el cuestionario (Collado y Baptista, 2014).

3.2. Ámbito espacial y temporal

En el ámbito temporal el estudio se realizó con alumnos secundaria del colegio “6089” Jorge Basadre Grohmann y en el ámbito espacial se realizó en el mes de mayo del 2025.

3.3. Variables

Variable 1: Uso del celular

Se refleja mediante la cantidad de horas que se hace uso del celular que pueda afectar directa o indirectamente la conducta alimentaria (Navarra, 2023).

Variable 2: Conducta alimentaria

Es el comportamiento que tienen los seres humanos durante el acto de la alimentación y puede verse influenciado en su tiempo, cantidad y calidad dependiendo los factores

externos o internos de la persona, además también sobre la elección y cantidad de consumo de alimentos (Loubat, 2006).

3.4. Población y muestra

Población

La población total está constituida por 550 alumnos de secundaria del colegio “6089”

Jorge Basadre Grohmann.

Muestra

Para la investigación se usó el método de muestreo no probabilístico por conveniencia.

El tamaño de la muestra es de 226 alumnos. La totalidad de la muestra ha sido calculada mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

Formula para población finita de Murray y Larry (2005)

n: muestra				
N: población		N:	550	
Z: nivel de confianza		Z:	1.96	95%
p: proporción esperada		p:	0.5	
e: margen de error		e:	0.05	5%
q: 1-p		q:	0.5	
n =	528.22	=	226	
	2.3329			

Criterios de inclusión

Adolescentes de 12 a 17 años 11 meses 29 días

Adolescentes que aceptan participar en el estudio

Adolescentes que posean celular propio

Criterios de exclusión

Adolescentes que no deseen responder el cuestionario.

3.5. Instrumentos

3.5.1 Cuestionario sobre el uso del celular

Mediante la aplicación de este cuestionario se determina el uso del celular y las horas que hace uso del celular el alumno, el cuestionario consta de 14 preguntas que se divide de la siguiente manera, para este cuestionario se usó la prueba de dependencia al móvil, cuestionario validado a nivel internacional:

Preguntas generales (4 preguntas)

Test de Dependencia al móvil (10 preguntas)

3.5.2 Cuestionario sobre conducta alimentaria

Este cuestionario recopila información sobre la conducta alimentaria, distribuida en lo que consume el alumno y la conducta alimentaria durante el uso del celular, el cuestionario consta de 14 preguntas que se divide de la siguiente manera:

Hábitos alimentarios (5 preguntas)

Elección de alimentos (2 preguntas)

Contenido audiovisual y alimentación (3 preguntas)

Interacción del uso del celular durante la alimentación (4 preguntas)

Este cuestionario fue creado debido a la misma naturaleza de la investigación y ha sido validado mediante juicio de expertos (Anexo E, F, G, H, I) por los profesionales adecuados, y alcanzando un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.71, se considera de magnitud aceptable (George y Mallery, 2003) para ser aplicado en el proyecto. (Anexo J)

3.6. Procedimientos

Para realizar la investigación, se procedió a enviar la solicitud a la directora y se coordinó junto con la subdirectora, la forma en la cual el cuestionario se aplicará a los alumnos. Se realizó una capacitación sobre alimentos frescos y naturales, alimentos procesados, ultra procesados, alimentos ricos en grasas saludables y proteicos, la capacitación fue realizada con la finalidad de que los alumnos encuestados respondan de manera óptima las preguntas correspondientes en el cuestionario. Posterior a eso, se conversó con los tutores los cuales serían los encargados de compartir el enlace de los cuestionarios a los alumnos, se tuvo una reunión con todos ellos con la finalidad de explicar el tema de la investigación. Los alumnos eventualmente respondieron los cuestionarios de forma aleatoria.

Para el procesamiento de los datos recolectados se hizo uso del programa Microsoft Excel versión 2016, donde se transcribió la información recolectada y su posterior codificación e interpretación en el programa SPSS.

3.7. Análisis de datos

Los datos han sido recolectados de forma virtual, mediante los cuestionarios que fueron realizados en Microsoft Forms, posteriormente se descargaron los datos al programa Microsoft Excel 2016, una vez transferida la información del Forms al Excel, se procederá a organizar

debido a que se encuentran codificadas en este programa tanto las preguntas como las respuestas de los entrevistados, por último, se realizará la presentación de los datos mediante cuadros y gráficos obtenidos con el programa Microsoft Excel.

Posteriormente para la determinación de resultados se enviará la data ordenada al programa estadístico SPSS, donde mediante el cruce de variables obtendremos cuadros estadísticos con la finalidad de realizar una óptima utilización de la información recopilada durante la investigación.

3.8. Consideraciones éticas

Se evaluará a la población con el respeto que se merece y con las técnicas de recolección de datos adecuadas, además se mantendrán las precauciones necesarias con respecto a la confidencialidad de la información individual debido a que la investigación no requiere de información como nombres o apellidos del entrevistado, de esta manera se mantiene conservada la integridad personal de los alumnos de secundaria del colegio “6089” Jorge Basadre Grohmann.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, según sexo y edad:

Características	Total	
	N	%
Sexo		
Mujer	115	51 %
Hombre	111	49 %
Edad		
12	15	7%
13	37	16%
14	59	26%
15	44	19%
16	56	25%
17	15	7%
Año de estudio		
1er año	21	9%
2do año	61	27%
3er año	44	19%
4to año	45	20%
5to año	55	24%
Total	226	100 %

Según los datos de la Tabla N° 1, con respecto a la cantidad se observa que la totalidad del alumnado se encuentra distribuido de la siguiente forma: 115 mujeres y 111 hombres (51% mujeres y 49% hombres respectivamente), por otro lado, la mayor cantidad de alumnos encuestados tenían 14 años, (59 alumnos) representando el 26% de la muestra.

Tabla 2

Descripción de las variables horas en el celular de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Hombre	%	Mujer	%	Total	%
Horas en el celular	Entre 2 y 4 horas	71	64 %	60	52 %	131	58 %
	Entre 5 y 7 horas	28	25 %	43	37 %	71	31 %
	Entre 8 y 10 horas	12	11 %	12	11 %	24	11 %
Total		111		115		226	100%

Según los datos de la Tabla N° 2, se observa que 131 alumnos (58%) pasan entre 2 a 4 horas en el celular, 71 alumnos (31%) pasan entre 5 a 7 horas en celular y el restante, 24 alumnos (11%) transcurren de 8 a 10 horas en el celular.

Tabla 3

Descripción de las variables año de estudio y elección de alimentos procesados dentro de la institución en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Elección de alimentos procesados en la institución					
		Si	%	No	%	A veces	%
Año de estudio	1er año	5	2 %	8	4 %	8	4 %
	2do año	15	7 %	25	11 %	21	9 %
	3er año	13	6 %	16	7 %	15	7 %
	4to año	10	4 %	18	8 %	17	8 %
	5to año	11	5 %	28	12 %	16	7 %
Total		54	24%	95	42 %	77	34 %

Según los datos de la tabla N°3, el 24% (54 estudiantes) afirma elegir alimentos procesados durante los periodos de clase, 34% (77 estudiantes) afirma elegir a veces alimentos procesados y el 42% (95 estudiantes) restante no elige estos alimentos, se observa que aproximadamente 1 de cada 4 adolescentes elige alimentos procesados para consumir en la institución.

Tabla 4

Descripción de las variables año de estudio y elección de alimentos naturales dentro de la institución de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Elección de alimentos naturales en la institución					
		Si	%	No	%	A veces	%
Año de estudio	1er año	6	3 %	9	4 %	6	3 %
	2do año	15	7 %	25	11 %	21	9 %
	3er año	9	4 %	21	9 %	14	6 %
	4to año	6	3 %	20	9 %	19	8 %
	5to año	9	4 %	29	13 %	14	6 %
Total		45	20%	104	46%	74	33%

Según los datos de la tabla N°4, el 20% (45) de los alumnos afirma elegir alimentos naturales en la institución, el 33% (74) afirma que consume a veces, y el 46% (106) restante afirma que no elige estos alimentos, se observa que solo 1 de cada 5 adolescentes eligen siempre alimentos naturales para consumir en la institución.

Tabla 5

Descripción de las variables año de estudio y frecuencia de consumo de alimentos procesados de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

Frecuencia de consumo de alimentos procesados									
		Diariamente	%	2 – 3 veces por semana	%	De vez en cuando	%	Casi nunca	%
Año de estudio	1er año	3	14%	5	24%	12	57%	1	5%
	2do año	7	11%	16	26%	34	56%	4	7%
	3er año	8	18%	11	25%	19	43%	6	14%
	4to año	3	7%	10	22%	28	62%	4	9%
	5to año	4	7%	12	22%	34	62%	5	9%
Total		25	11%	54	24%	127	56%	20	9%

Según los datos de la tabla N°5, el año de estudio que diariamente consume alimentos procesados, lo encabeza el 3er año con un 18%, sin embargo, a la misma vez también tiene un 14% que casi nunca consume alimentos procesados, el año que consume alimentos procesados 2 a 3 veces por semana y de vez en cuando es el 2do año.

Tabla 6

Descripción de las variables sexo y frecuencia de consumo de alimentos frescos o naturales de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

Frecuencia de consumo de alimentos frescos o naturales									
		Diariamente		2 – 3 veces por semana		De vez en cuando		Casi nunca	
			%		%		%		%
Año de estudio	1er año	13	62%	5	24%	1	5%	2	1 %
	2do año	35	57%	14	23%	9	15%	3	1 %
	3er año	30	68%	9	20%	5	11%	0	0 %
	4to año	23	51%	19	42%	2	4%	1	0 %
	5to año	21	38%	20	36%	10	18%	4	2 %
Total		122	54%	67	30%	27	12%	10	

Según los datos de la tabla N°6, el 21% (122 estudiantes) afirma elegir alimentos naturales como parte de su alimentación, el 53% (67 estudiantes) consume 2 a 3 veces por semana, el 23% (27 estudiantes) consume de vez en cuando y el 3% (10 estudiantes) restante casi nunca consume alimentos procesados.

Tabla 7

Descripción de las variables año de estudio y límite del uso del celular en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Año de estudio											
		1er año		2do año		3er año		4to año		5to año		Total	
¿Me he puesto un límite de uso del celular ?	Casi siempre	0	0%	5	8%	2	5%	1	2%	3	5%	11	5%
	Con frecuencia	3	14%	5	8%	3	7%	3	7%	6	11%	20	9%
	A veces	8	38%	25	41%	11	25%	9	20%	17	31%	70	31%
	Rara vez	3	14%	11	18%	15	34%	17	38%	17	31%	63	28%
	Nunca	7	33%	15	25%	13	30%	15	33%	12	22%	62	27%
Total		21		61		45		45		55		100%	

Según los datos de la tabla N°7 el 14% (31 estudiantes) afirma que casi siempre o con frecuencia, el 31% (70 estudiantes) afirma que a veces, y el 55% (125 estudiantes) restante afirma que rara vez o casi nunca se ha puesto un límite de uso del celular y no lo ha cumplido. Se infiere, que por lo menos una vez, el 45% (101 estudiantes) se han puesto un límite de uso del celular y no lo ha llegado a cumplir.

Tabla 8

Descripción de las variables uso del celular y dedicar más tiempo del adecuado al celular en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Año de estudio											
		1er año		2do año		3er año		4to año		5to año		Total	
¿Dedicar o más tiempo del que quisiera al celular?	Casi siempre	1	5%	5	8%	0	0%	1	2%	0	0%	7	3%
	Con frecuencia	0	0%	8	13%	2	5%	1	2%	6	11%	17	8%
	A veces	8	38%	15	25%	10	23%	9	20%	21	38%	63	28%
	Rara vez	5	24%	13	21%	15	34%	18	40%	17	31%	68	30%
	Nunca	7	33%	20	33%	17	39%	16	36%	11	20%	71	31%
Total		21		61		45		45		55		100%	

Según los datos de la tabla N°8 el 11% (25 estudiantes) afirma que casi siempre o con frecuencia, el 28% (63 estudiantes) afirma que a veces, y el 61% (139 estudiantes) restante afirma que rara vez o casi nunca ha dedicado más tiempo del que quisiera al celular. Se infiere, que por lo menos una vez, el 39% (87 estudiantes) ha dedicado más tiempo del que quisiera al celular.

Tabla 9

Descripción de la variable nivel de dependencia al celular en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		%	
Nivel de la dependencia al celular	Dependencia baja	110	49 %
	Dependencia media	75	33 %
	Dependencia alta	41	18 %
Total		226	100%

Según los datos de la tabla N°9, el 49% (110 estudiantes) tiene una dependencia baja “2 a 4 horas al día” al celular, el 33% (75 estudiantes) dependencia media “5 a 7 horas al día” y el 18% restante (41 alumnos) tiene una dependencia alta “8 a 10 horas al día” al celular. Se infiere que aproximadamente 1 de cada 5 alumnos tiene una dependencia alta al uso del celular durante el día.

Tabla 10

Descripción de las variables Horas en el celular y olvidar tiempo de comida durante la alimentación en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Horas en el celular							
		Entre 2 y 4 horas		Entre 5 y 7 horas		Entre 8 y 10 horas		Total	%
Olvidar tiempo de comida	Siempre	9	4 %	6	3 %	2	1 %	17	8%
	Con frecuencia	7	3 %	5	2 %	6	3 %	18	8%
	A veces	20	9 %	13	6 %	7	3 %	40	18%
	Rara vez	35	15 %	21	9 %	3	1 %	59	26%
	Nunca	60	27 %	26	12 %	6	3 %	76	42%
Total		131	58%	71	31%	24	11 %	226	100%

Según los datos de la tabla N°10, el 34% (76) de los alumnos nunca olvidan de su tiempo de comida por estar distraídos en el celular, el otro 67% (150) se divide en siempre con un 8% (17), con frecuencia un 8% (18), a veces un 18% (40) y por último, rara vez un 26% (59), se observa que aproximadamente 1 de cada 3 alumnos nunca olvidan su tiempo de comida y se infiere que 2 de cada 3 alumnos ha olvidado su tiempo de comida por estar distraído con el celular.

Tabla 11

Descripción de las variables Uso del celular durante la alimentación y sexo de los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Sexo del estudiante				Total	%
		Hombre	%	Mujer	%		
Uso del celular durante la alimentación	Me distrae y no como	8	12 %	8	6 %	16	7 %
	Me demoro en comer y se enfría	10	10 %	8	14 %	18	8 %
	Me distrae, pero, como normal	17	15 %	22	18 %	39	17 %
	A veces no termino mi comida por distracción	26	3 %	34	8 %	60	27 %
	Nunca me afecta	50	10 %	43	4 %	93	41 %
Total		111	49%	115	51%	226	100%

Según los datos de la Tabla N° 11, el 41% (93) de los alumnos afirman que nunca les ha afectado el uso del celular durante la alimentación, sin embargo, se infiere que el 59% (133) de los alumnos en algún momento se ha distraído usando el celular, el 27% (60) afirma no terminar su comida por distracción, 17% (39) afirma que se distrae, pero, come normal, 8% (18) afirma demorar en comer y come frío, por último, el 7% (16) restante asegura distraerse a tal punto de no comer, se observa que aproximadamente 4 de cada 10 alumnos no les afecta usar el celular mientras come, 5 de cada de 10 los distrae y 1 de cada 10 alumnos no come por distraerse con el celular.

Coefficiente de correlación Rho de Spearman: **-0.048 relación nula**

Tabla 12

Descripción de las variables Uso del celular y consumo de alimentos procesados en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Horas en el celular							
		Entre 2 y 4 horas	%	Entre 5 y 7 horas	%	Entre 8 y 10 horas	%	Total	%
Consumo de alimentos procesados	Diariamente	10	4%	9	4%	6	3%	25	11%
	2-3 veces a la semana	34	15%	15	7%	5	2%	54	24%
	De vez en cuando	73	32%	42	19%	12	5%	127	56%
	Casi nunca	14	6%	5	2%	1	0%	20	9%
Total		131	58%	71	31%	24	11%	226	100%

Según los datos de la tabla N°12, la mayor cantidad de alumnos, el 32% (73) transcurre entre 2 y 4 horas en el celular y consumen de vez en cuando alimentos procesados. Se observa que, el consumo de alimentos procesados es de vez en cuando sin importar las horas en el celular, 1 de cada 10 alumnos consume alimentos procesados diariamente.

Coefficiente de correlación Rho de Spearman: **-0.097 relación nula**

Tabla 13

Descripción de las variables Uso del celular y consumo de alimentos naturales procesados en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Horas en el celular							
		Entre 2 y 4 horas	%	Entre 5 y 7 horas	%	Entre 8 y 10 horas	%	Total	%
Consumo de alimentos naturales	Diariamente	78	35 %	35	15 %	9	4 %	122	54%
	2-3 veces a la semana	38	17 %	24	11 %	5	2 %	67	30%
	De vez en cuando	11	5 %	10	4 %	6	3 %	27	12%
	Casi nunca	4	2 %	2	1 %	4	2 %	10	4%
Total		131	58%	71	31%	24	11 %	226	100%

Según los datos de la tabla N°13, la mayor cantidad de alumnos, el 35% (78) transcurre entre 2 y 4 horas en el celular y consumen alimentos naturales diariamente. En general, el consumo de alimentos naturales es diariamente, resaltando que es mayor en los alumnos que transcurren entre 2 y 4 horas en el celular, se observa que uno de cada 3 alumnos que pasa entre 2 y 4 horas en el celular, consume alimentos naturales diariamente y que uno de cada 2 alumnos aproximadamente consume alimentos naturales diariamente.

Coefficiente de correlación Rho de Spearman: **0.180 relación muy baja**

Tabla 14

Descripción de las variables Uso del celular y consumo de alimentos fuentes de grasas saludables en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Horas en el celular							
		Entre 2 y 4 horas		Entre 5 y 7 horas		Entre 8 y 10 horas		Total	%
Consumo de alimentos fuentes de grasa saludable	Diariamente	20	9 %	8	4 %	6	3 %	34	15%
	2-3 veces a la semana	36	16 %	23	10 %	4	2 %	63	28%
	De vez en cuando	54	24 %	29	13 %	5	2 %	88	39%
	Casi nunca	21	9 %	11	5 %	9	4 %	41	18%
Total		131	58%	71	31 %	24	11 %	226	100%

Según los datos de la tabla N°14, el consumo de alimentos fuentes de grasa saludable es mayor entre los alumnos que transcurren entre 2 a 4 horas en el celular, los que consumen diariamente estos alimentos en mayor cantidad representan el 15% (34), sin embargo, resalta más que sin importar las horas en el celular, los alumnos casi nunca consumen estos alimentos, siendo el 18% (41) de los alumnos que no los consumen, se observa que aproximadamente 1 de cada 5 alumnos no consume alimentos fuentes de grasa saludable sin importar las horas en el celular.

Coefficiente de correlación Rho de Spearman: **0.034 relación nula**

Tabla 15

Descripción de las variables Uso del celular y consumo de alimentos fuentes de proteína en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Horas en el celular							
		Entre 2 y 4 horas	%	Entre 5 y 7 horas	%	Entre 8 y 10 horas	%	Total	%
Consumo de alimentos fuentes de proteína	Diariamente	91	40 %	48	21 %	16	7 %	155	69%
	2-3 veces a la semana	25	11 %	9	4 %	2	1 %	36	16%
	De vez en cuando	7	3 %	12	5 %	5	2 %	24	11%
	Casi nunca	8	4 %	2	1 %	1	0%	11	5%
Total		131	58%	71	31%	24	11 %	226	100%

Según los datos de la tabla N°15 el consumo de alimentos fuentes de proteína de forma diaria es mayor en los alumnos que transcurren entre 2 y 4 horas en el celular, representando el 40% (91), los alumnos que pasan entre 5 a 7 horas representan el 21% y los que transcurren entre 8 a 10 horas en el celular son solo el 7%, en general, el 69% de los alumnos consumen alimentos fuentes de proteína de forma diaria, sin embargo, existe un 5% (11) que casi nunca suele consumir estos alimentos. Se observa que 4 de cada 10 alumnos que transcurren entre 2 y 4 horas en el celular consumen alimentos proteicos diariamente, y los alumnos que transcurren entre 8 y 10 horas en el celular, son aproximadamente 1 de cada 10 los que consumen estos alimentos.

Coefficiente de correlación Rho de Spearman: **0.043 relación nula**

Tabla 16

Descripción de las variables Uso del celular y elección de alimentos procesados en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Horas en el celular							
		Entre 2 y 4 horas		Entre 5 y 7 horas		Entre 8 y 10 horas		Total	%
Elección de alimentos procesados	Si	34	26 %	12	17 %	8	33 %	54	24%
	No	49	37 %	36	51 %	10	42 %	95	42%
	A veces	48	37 %	23	32 %	6	25 %	77	34%
Total		131	58%	71	31 %	24	11 %	226	100%

Según los datos de la tabla N°16, los alumnos que transcurren entre 2 y 4 horas en el celular, no eligen alimentos procesados o solo a veces, representando ellos el 74% (97) y por otro lado, los alumnos que transcurren mayor cantidad de horas en el celular, entre 8 y 10 horas, también resalta que los alumnos a veces o simplemente no eligen los alimentos procesados siendo el 67% (16), se observa que no existe una relación entre el uso del celular y la elección de alimentos procesados en el colegio.

Coefficiente de correlación Rho de Spearman: **0.085 relación nula**

Tabla 17

Descripción de las variables Uso del celular y elección de alimentos naturales en los estudiantes de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann:

		Horas en el celular							
		Entre 2 y 4 horas		Entre 5 y 7 horas		Entre 8 y 10 horas		Total	%
			%		%		%		
Elección de alimentos naturales	Si	27	21 %	11	15 %	10	42 %	48	21%
	No	59	45 %	34	48 %	11	46 %	104	46%
	A veces	45	34 %	26	37 %	3	13 %	74	33%
Total		131	58%	71	31 %	24	11 %	226	100%

Según los datos de la tabla N°16, los alumnos que transcurren entre 2 y 4 horas en el celular, no eligen alimentos naturales o solo a veces, representando ellos el 79% (104) y por otro lado, los alumnos que transcurren mayor cantidad de horas en el celular, es decir, entre 8 y 10 horas a veces o simplemente no eligen los alimentos naturales en el colegio, siendo ellos el 59% (14), los alumnos que si eligen alimentos naturales y pasan entre 2y 4 horas en el celular, son el 21% y los alumnos que si eligen alimentos naturales y pasan entre 8 y 10 horas en el celular, son el 42%, se observa que no existe una relación entre la elección de alimentos naturales y el menor uso del celular en el colegio.

Coefficiente de correlación Rho de Spearman: **-0.012 relación nula**

4.1 Prueba de normalidad

Para esta investigación se utilizó una prueba de normalidad, de esta forma se podrá determinar la prueba de correlación más adecuada para las variables de esta manera se evalúa la distribución que presentan los datos.

4.1.1 *Planteamiento de la hipótesis*

H1: Sin distribución normal de datos

H2: Con distribución normal de datos

4.1.2 *Tipo de prueba estadística*

El estudio hace uso de la prueba de Kolmogórov-Smirnov debido a que la muestra a analizar es mayor de 50 unidades.

4.1.3 *Regla teórica para la toma de decisión*

Si $p < 0.05$ se procede a rechazar la hipótesis nula

Si $p > 0.05$ se procede a rechazar la hipótesis alterna

4.1.4 *Calculo estadístico y decisión*

Posterior a la realización de la prueba estadística, se determina que $p < 0.05$ lo cual indica que la investigación no presenta una distribución normal, por ende, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

4.1.5 Interpretación

Se concluye que como los datos extraídos comprenden una distribución normal, se hará uso de prueba no paramétrica, por lo que se procede a utilizar el coeficiente Rho de spearman.

4.2 Prueba de hipótesis

Para la tesis expuesta, la contrastación de la hipótesis general se encuentra en función de las hipótesis específicas, es por esta razón que se aplicará el coeficiente Rho de spearman a cada una de las hipótesis específicas planteadas, de esa forma se contrastará la hipótesis general para verificar si existe una posible significancia estadística.

4.3 Contrastación de hipótesis

4.3.1 Contrastación de hipótesis general

4.3.1.1 Planteamiento de la hipótesis.

H1: Existe correlación significativa entre el uso del celular y la conducta alimentaria en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann

H2: No existe correlación significativa entre el uso del celular y la conducta alimentaria en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann

4.3.1.2 Tipo de prueba estadística.

Para esta investigación debido a que la prueba de normalidad nos indica que no hay normalidad en la distribución de los datos se procederá a usar la prueba de correlación de Spearman.

4.3.2 *Contrastación de hipótesis específicas*

4.3.2.1 *Hipótesis específica 1*

H1: Existe correlación significativa entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.

H2: No existe correlación significativa entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.

Calculo estadístico

Correlación entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.

	Uso del celular	
	Rho Spearman	Valor p
Hábitos alimentarios	0.034	0.407

La significancia estadística indica $p=0.407 > 0.05$ por lo cual se determina que no existe correlación entre la variable uso del celular y la dimensión hábitos alimentarios, por ende, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, por tal motivo, no existe relación entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.

4.3.2.2 Hipótesis específica 2

H1: Existe correlación significativa entre el uso del celular y la elección de alimentos en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.

H2: No existe correlación significativa entre el uso del celular y la elección de alimentos en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.

Calculo estadístico

Correlación entre el uso del celular y la elección de alimentos en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.

	Uso del celular	
	Rho Spearman	Valor p
Elección de alimentos	0.037	0.531

La significancia estadística indica $p=0.531 > 0.05$ por lo cual se determina que no existe correlación entre la variable uso del celular y la dimensión elección de alimentos, por ende, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, por tal motivo, no existe relación entre el uso del celular y la elección de alimentos en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación, uso del celular y conducta alimentaria ha buscado determinar la posible relación en función de sus variables, en ese sentido, el estudio es de carácter social y permite la búsqueda de la mejora de la salud pública.

Con respecto a la investigación y sus variables, los resultados de la investigación son coincidentes con Paredes (2023) el cual nos brinda una muestra de 876 alumnos de entre 12 a 18 años, tomando en consideración a todo el alumnado de secundaria de un colegio estatal, en cuanto a la dimensión de hábitos alimentarios relacionados con el uso del celular, nos determinó que no existe una relación significativamente estadística y además nos indica que aproximadamente el 45% de los alumnos transcurren entre 4 a 5 horas en el celular, para esta investigación se identificó que el grupo mas resaltante fue el que transcurre de 2 a 3 horas en el celular, representando un 58%, sin embargo, tampoco se pudo comprobar una relación entre el uso del celular y las dimensiones de la conducta alimentaria.

Relacionado directamente el uso del celular con hábitos alimentarios Prado (2022) relacionó estas variables indirectamente, su muestra fue de 178 alumnos de todo secundaria en un colegio estatal, el estudio concluye que existe una relación significativamente estadística entre el posible aumento de peso y el mayor uso del celular, estos resultados están de acorde a Goh (2018), el cual indica que un ambiente con uso de pantallas podría influenciar un ambiente obesogénico, lo cual podría a largo plazo causar problemas de salud al estudiante.

Los resultados de la investigación no coinciden con los que plantea Guerra (2023), en la cual se investigó a un grupo de 1060 de entre 11 a 15 años, dicha investigación determinó que la población adolescente era propensa a consumir mayor cantidad de alimentos no saludables directamente relacionado al mayor tiempo frente a la pantalla, la presente investigación no

identificó una relación entre el consumo de alimentos procesados y la mayor cantidad de horas en el celular.

Por otro lado Bornhorst (2015) planteó como resultado de su investigación en 10453 niños de entre 6 y 9 años de distintos países que exista una relación potencial entre un mayor tiempo frente a la pantalla y un mayor consumo de alimentos ricos en azúcares libres, coincidentemente junto con Echevarría (2018) que indica que los niños hasta en un 62% eligen un alimento no saludable o procesado como merienda escolar, en contraste, la presente investigación determinó que si bien los alumnos eligen alimentos procesados en el colegio, esta práctica no se ve reflejada en los hábitos alimentarios en general.

A lo largo de la realización de la investigación se buscó determinar la relación entre el uso del celular y las dimensiones de la conducta alimentaria, divididas en elección de alimentos y hábitos alimentarios, sin embargo, tras la realización de la prueba estadística evidencia suficiente para determinar que exista una relación entre el uso del celular y la conducta alimentaria.

VI. CONCLUSIONES

6.1 Los resultados obtenidos en base a la investigación realizada buscaron determinar la relación entre el uso del celular y la conducta alimentaria en los alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, 2025. Dicha relación no pudo ser comprobada mediante la prueba estadística realizada (correlación de Spearman), el uso del celular era bajo en más de la mitad de los alumnos (58%), los hábitos alimentarios en su mayoría son de consumo de alimentos procesados en el hogar y la elección de alimentos consumidos en el colegio indican que son alimentos naturales los que mayormente se consumen ahí.

6.2 Con respecto a los hábitos alimentarios y elección de alimentos, se observa que en general los alumnos poseen hábitos alimentarios inadecuados, puesto que solo el 21% de los adolescentes consume alimentos naturales de forma diaria y el 20% elige esos alimentos en el colegio, se puede concluir que sin importar la cantidad de horas que usen el celular, los alumnos poseen hábitos alimentarios inadecuados consumiendo en su mayoría alimentos procesados.

6.3 La única relación observada directamente fue que el 40% de los alumnos que transcurren de 2 a 4 horas en el celular (normal) consumen alimentos proteicos diariamente, mientras que los que transcurren entre 8 y 10 horas (muy alto), solo son el 10%, sin embargo, no representa una significancia estadística.

6.4 Por otro lado, se identificó que el celular representa un agente distractor importante durante la alimentación, el 30% nunca olvida su tiempo de comida por estar con el celular, sin embargo, se infiere que el 70% si lo ha hecho en alguna oportunidad. Además, al 60% le afecta el uso del celular durante la alimentación, haciendo que se demore en comer, que no coma, o que se enfríe la comida y la deje.

VII. RECOMENDACIONES

7.1 A la directora de la institución, gestionar capacitaciones para los padres de familia sea de forma periódica, el personal del colegio, profesores en general sobre el consumo de alimentos saludables y no saludables, dentro y fuera de la institución educativa con el objetivo de fomentar un entorno saludable y también poder velar por el bienestar de todos en la institución.

7.2 A los docentes y tutores, orientar de la mano junto con profesionales nutricionistas también la alimentación saludable desde temprana edad, para que representen un ejemplo para los alumnos, también hacerlos partícipes de como la alimentación puede influenciar directamente con su vida y su salud del alumnado.

7.3 A los padres de familia observar de forma más atenta la alimentación de sus hijos, la cual pueden influenciar directamente en su educación o en su vida diaria, acompañarlos en la elección de los alimentos que puedan consumir de forma habitual.

7.4 A los investigadores, es trascendental seguir con la investigación de como el celular podría representar un agente distractor durante la alimentación del alumnado, pudiendo este ser una de las causantes indirectas de la mala alimentación, se recomienda seguir estudios correlacionales sobre ese tema y para de esa manera evaluar los posibles impactos negativos que la tecnología podría llegar a tener relacionada con la alimentación.

VIII. REFERENCIAS

- Aznar Moreno, L. A., Tabares, M., Aguilera, V. G., León Landa, E., & Lopez Espinoza, A. (1 de Abril de 2022). Uso de pantalla durante el consumo de alimentos: ¿provoca un aumento de la ingesta de alimentos? Una revisión sistemática. *Elsevier*, 171.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.105928>
- Bornhorst, C., Wijnhoven, T. M., Kunesová, M., Yngve, A., Rito, A. I., Lissner, L., Duleva, V., Petrauskiene, A., & breda, J. (30 de Abril de 2015). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: associations between sleep duration, screen time and food consumption frequencies. *BMC Public Health*, 15, 442(2015).
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-1793-3>
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (22 de Julio de 2022). *CDC*. Efectos del Sobrepeso y la Obesidad en la Salud.
<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html>
- Chu, J., Ganson, K., Testa Alexander, Al-shoaibi, A., Jackson, D., Rodgers, R., He, J., Baker, F., & Nagata, J. (04 de Setiembre de 2024). Screen time, problematic screen use, and eating disorder symptoms among early adolescents: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *Springer Nature*, 29(57), 10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40519-024-01685-1>
- Cibils, J. P., & Rodriguez, C. (Julio de 2021). *UNICEF*, *Pantallas en casa*. Adolescentes, ¿Como se han visto afectados por la pandemia?.
<https://www.unicef.org/uruguay/media/3001/file/Pantallas%20en%20casa.pdf>

Collado, C. F., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). México DF: Interamericana Editores.

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Del Mar Perez, E. (Mayo de 2022). *Uso del móvil e índice de masa corporal en niños*.

Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/55140/TFG-M2698.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Domoff, S., Sutherland, E., Yokum, S., & Gearhardt, A. (21 de Abril de 2020). Adolescents'

Addictive Phone Use: Associations with Eating Behaviors and Adiposity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8:2861).

<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17082861>

Echevarría, L. A. (Octubre de 2018). *Relación entre el uso de dispositivos tecnológicos con el estado nutricional y los estilos de vida de los niños*. [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala] Biblioteca de Medicina USAC.

<https://biblioteca.medicina.usac.edu.gt/tesis/pre/2018/097.pdf>

Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES). (2022). *Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles*. Perú: Proyectos INEI.

https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf

Equipo Editorial, Etecé. (30 de Abril de 2023). *Historia del celular*.

<https://humanidades.com/historia-del-celular/>

- Esteban, C. F. (26 de Mayo de 2022). *Los peligros nutricionales que conlleva comer mirando el móvil, la TV o el ordenador*. Bussiner Insider. <https://www.businessinsider.es/peligros-nutricionales-conleva-comer-frente-pantalla-1066991>
- European Food Information Council. (01 de Abril de 2016). *Comida sin sentido a consciente*. <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/mindless-to-mindful-eating>
- Feijoo-Fernández, B., Sádaba-Chalezquer, C., & Bogueño-Ipinza, S. (2020). Anuncios entre vídeos, juegos y fotos. Impacto publicitario que recibe el menor a través del teléfono móvil. *Profesional de la Información*, 29(6), 14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.30>
- Fernandez, R. (Diciembre de 2022). Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/636569/usuarios-de-telefonos-inteligentes-a-nivel-mundial/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (Junio de 2023). *Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú*. <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2022). *Glosario de Términos*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. <https://www.fao.org/4/am401s/am401s07.pdf>
- Guerra, N. A., Guillaume, W., Serra-Mallol, C., Frayon, S., & Galy, O. (8 de Mayo de 2023). *Adolescent screen time and unhealthy food consumption in the context of the digital*

development in New Caledonia.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285374>

ILSI Mesoamérica. (2023). *Ciclo de conferencias sobre la Conducta Alimentaria. Conducta Alimentaria.* <https://ilsimesoamerica.org/conducta-alimentaria/>

Infosalus. (25 de Mayo de 2022). *Dietistas-Nutricionistas alertan que comer frente a una pantalla puede causar problemas nutricionales.* CODINMA.

<https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-dietistas-nutricionistas-alertan-comer-frente-pantalla-puede-causar-problemas-nutricionales-20220525183748.html>

Instituto Nacional de Salud (INS). (26 de Febrero de 2022). *Estudio del INS relaciona los casos de ansiedad y depresión con los cambios de alimentación en los trabajadores.*

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/estudio-del-ins-relaciona-los-casos-de-ansiedad-y-depresion-con-los-cambios-de>

IPSOS Perú. (8 de Noviembre de 2021). *Usos del smartphone en la vida cotidiana.*

<https://www.ipsos.com/es-pe/usos-del-smartphone-en-la-vida-cotidiana-2021>

La Marra, M., Caviglia, G., & Perrella, R. (3 de Diciembre de 2020). Using Smartphones When Eating Increases Caloric Intake in Young People: An Overview of the Literature.

Frontiers, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587886>

León, K., & Arguello, J. P. (2021). *Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes.* <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>

- Maher, C., Olds, T. S., Eisenmann, J., & Dollman, J. (Noviembre de 2012). El tiempo frente a una pantalla está más fuertemente asociado que la actividad física con el sobrepeso y la obesidad en australianos de 9 a 16 años. *WILEY, Online Library*, 101(11), 1170 - 1174. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2012.02804.x>
- Montero Doig, A. M., Torres, G. Y., & Lopez, L. C. (2021). Resiliencia, ansiedad y hábitos alimentarios de la población amazónica sur - oriente antes y durante la pandemia. *Scielo*, 557 - 563. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n3/2308-0531-rfmh-21-03-557.pdf>
- Moreno Villares, J. M., & Galiano Segovia, M. J. (28 de Febrero de 2019). El tiempo frente a las pantallas: la nueva variable en la salud infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, Pag. 1235-1236. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20960/nh.02932>
- Movistar. (04 de Abril de 2024). *Tipos de celulares*. <https://www.movistar.com.pe/blog/tipos-de-celulares>
- Ordoñez Ordoñez, Y. (2019). Uso de dispositivos tecnológicos relacionados con la actividad física y estado nutricional de los estudiantes de las Carreras de la Facultad de Salud Humana de la UNL. *DSpace*. <https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e5397ded-f607-4c8f-bf61-9f8f606cb386/content>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *Evaluación nutricional*. FAO. <https://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (31 de Agosto de 2018). *Alimentación Sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (09 de Junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Paredes, A. F., Pancca, D. C., Mamani, S. M., Zevallos, E. P., Gonzales, A. L., Ayma, L. A.,

Mollocondo, R. P., & Chipana, P. H. (23 de 03 de 2023). Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 43(1).

<https://doi.org/https://doi.org/10.12873/431flores>

Perez, C. (17 de Noviembre de 2017). *¿Porque el desayuno es la comida mas importante?*

<https://www.merida.gob.mx/mercadifto/lib/elementos/archivos/TiemposComida/Temario.pdf>

Pilar, A. (11 de Enero de 2023). *¿Qué impacto tiene en el cerebro adolescente pasar demasiado*

tiempo frente al móvil? <https://www.isglobal.org/healthisglobal/-/custom-blog-portlet/el-impacto-de-la-exposicion-a-la-pantalla-del-movil-en-la-salud-cognitiva-de-los-adolescentes/8000927/14701>

Poujol, M. C., Ariadna, P. M., Cecilia, P., Anna, D., Monica, V. L., & Jordi, J. (04 de Julio de

2022). Impact of Mobile Phone Screen Exposure on Adolescents' Cognitive Health.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(12070).

<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/12070>

Prado, C. I. (Abril de 2022). *Factores relacionados a sobrepeso-obesidad en estudiantes de*

secundaria de un colegio nacional. [Tesis de pregrado, Repositorio Universidad Nacional San Agustín de Arequipa].

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/48e4e83c-56e6-4d40-80fd-80981314fd3b/content>

Schaan, C. W., Cureau, F., Salvo, D., W.Kohl, H., & Schaan, B. (27 de Noviembre de 2019). La ingesta de snacks poco saludables modifica la asociación entre el tiempo sedentario frente a pantallas y el síndrome metabólico en adolescentes brasileños. *PubMed*, 16(1).

<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12966-019-0880-8>

Sepúlveda, L. (22 de Diciembre de 2020). *Genera uso del teléfono celular mayor consumo de alimentos*. <https://www.udg.mx/es/noticia/genera-uso-del-telefono-celular-mayor-consumo-de-alimentos>

Soto, Y. C., & Guzman, I. G. (2017). *Percepción sobre el abuso de pantallas y el lenguaje comprensivo*. [Tesis de pregrado, Universidad Finis Terrae].

<https://repositorio.uft.cl/xmlui/bitstream/handle/20.500.12254/698/Campos-Garrido%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tabares, M., Edgar, L. L., Gabriela, A. C., Antonio, L. E., Consuelo, V. A., & Esteban, G. A. (28 de Noviembre de 2022). Uso del teléfono celular y relación con conducta alimentaria durante la pandemia por Covid-19. *Scielo*, 21.

<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.22185/24487147.2022.112.17>

Tebar, W., Christofaro, D., Tiego, D., Lofrano, M. C., Botero, P., Correia, M., Cucato, G., Raphael, R., & Wagner, D. P. (24 de Marzo de 2021). El aumento del tiempo frente a la pantalla está asociado con el deseo de alcohol y el consumo de alimentos endulzados durante la pandemia de COVID-19. *Frontiers*, 8.

<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fnut.2021.630586>

Teo, E., Goh, D., M, V. K., & CJ, L. J. (8 de Enero de 2018). Explorando el impacto de los patrones de uso del teléfono en el consumo de refrigerios sabrosos por parte de los adolescentes varones. *Frontiers*(8).

<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02298>

Toklu, H., & Caferoglu, Z. (15 de Noviembre de 2024). Un análisis descriptivo transversal de la adicción a la tecnología en adolescentes: asociaciones con la adicción a la comida, la alimentación emocional y el estado de peso corporal. *Revista de Salud, Población y Nutrición*, 187. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s41043-024-00675-4>

IX. ANEXOS

Anexo A

Lima, 10 agosto 2024

Sra directora.

Maria de Lourdes Paredes Flores

DIRECTORA DEL COLEGIO JORGE BASADRE GROHMANN

Distinguida señora:

Me place extenderle un cordial saludo y al mismo tiempo dirigirme a usted con el objetivo de solicitar la debida autorización para que yo: Eder Alonzo Custodio Remicio con DNI: 75132195 estudiante egresado de la Facultad de Medicina, en la escuela profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, pueda tener el debido permiso de usted para hacer posible la realización de mi tesis de pregrado en el prestigioso centro educativo Jorge Basadre Grohmann. Asimismo, poder tener el acceso a la misma con fines de obtener información que me permitan desarrollar mi investigación mediante la obtención directa de datos, realizando un cuestionario virtual sobre el proyecto propuesto.

Adicionalmente considero que el proyecto mencionado contribuirá positivamente en el desarrollo del alumnado.

Saludos cordiales y gracias de antemano, permanezco en espera de su pronta respuesta a esta solicitud, esperando que tenga un buen día, muchas gracias.

Eder Alonzo Custodio Remicio

María de Lourdes Paredes Flores

FIRMA: [OBJ]

FIRMA:

Anexo B**CUESTIONARIO SOBRE EL USO DEL CELULAR EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN “JORGE BASADRE GROHMANN – 6089”,
LIMA – 2025****Datos generales del alumno:**

1. Año de estudio

2. Sexo

3. Edad

Horas de uso del celular

1. ¿Cuántas horas al día pasas en tu teléfono móvil?

- Entre 2 y 4 horas
- Entre 5 y 7 horas
- Entre 8 y 10 horas

Test de Dependencia al Móvil

Indica con qué frecuencia realizas las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterio la siguiente escala:

1. Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el celular.
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Casi siempre

2. Me he puesto un límite de uso del celular y no lo he podido cumplir}
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Casi siempre

3. He discutido con algún familiar por el gasto económico que hago con el celular.
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Casi siempre

4. Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Casi siempre

5. Me he pasado (me he excedido) con el uso de celular
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Casi siempre

6. Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Casi siempre

7. Gasto más dinero con el celular del que me había previsto
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Casi siempre

8. Cuando me aburro, utilizo el celular
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Casi siempre

9. Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan).

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Con frecuencia
- Casi siempre

10. Me han llamado la atención por el gasto económico del celular.

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Con frecuencia
- Casi siempre

**CUESTIONARIO SOBRE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN “JORGE BASADRE GROHMANN – 6089”,
LIMA – 2025**

Hábitos alimentarios

1. En general ¿Consideras tus hábitos alimentarios saludables?
 - Si
 - No

2. ¿Cuántas veces a la semana consumes alimentos procesados? (galletas, embutidos, caramelos, gaseosas)
 - Diariamente
 - 2 – 3 veces a la semana
 - De vez en cuando
 - Casi nunca

3. ¿Cuántas veces a la semana consumes alimentos naturales? (verduras, frutas)
 - Diariamente
 - 2 – 3 veces a la semana
 - De vez en cuando
 - Casi nunca

4. ¿Sueles consumir alimentos ricos en grasas saludables? (Frutos secos)
 - Diariamente
 - 2 – 3 veces a la semana
 - De vez en cuando
 - Casi nunca

5. ¿Sueles consumir alimentos ricos en proteínas? (Carnes, huevo, pollo)
 - Diariamente
 - 2 – 3 veces a la semana
 - De vez en cuando
 - Casi nunca

Elección de alimentos

6. ¿Normalmente sueles consumir alimentos naturales o mínimamente procesados mientras estás en el colegio? (Frutas, frutos secos, etc.)
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Siempre

7. ¿Normalmente sueles consumir alimentos procesados o ultra procesados mientras estás en el colegio? (galletas, gaseosas, caramelos, etc.)

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Con frecuencia
- Siempre

El contenido audiovisual y la alimentación

8. ¿Crees que las indicaciones que ves en alguna red social puedan servir para llevar una buena alimentación?

- Si
- No
- No necesariamente
- La mayoría de las veces

9. ¿Has intentado realizar alguna receta para incluirla en tu alimentación que hayas aprendido del contenido que observas en redes?

- Si
- No
- De vez en cuando

10. ¿Investigas en internet sobre algún nuevo alimento antes de empezar a consumirlo?

- Si
- No
- De vez en cuando

Interacción del uso del celular durante la alimentación

11. ¿Cómo crees que pueda afectar durante tu alimentación el uso del celular?

- Me distrae y no como
- Me demoro en comer y se enfría
- Me distrae, pero, acabo la comida
- A veces no termino mi comida por estar distraído
- Nunca me afecta

12. ¿Alguna vez te has olvidado de tu horario de comida por estar usando el celular realizando alguna actividad en alguna red social o buscando información?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Con frecuencia
- Siempre

13. ¿Alguna vez mientras veías algo en tu celular durante el tiempo de comida afectó tu estado de ánimo?

por ejemplo: te ponía alegre, comías más, te ponía triste, comías menos

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Con frecuencia
- Siempre

14. ¿Durante todos los tiempos de comida haces uso del celular? (Tiempos de comida: Desayuno, almuerzo, cena)

- Si
- No
- Solo en un tiempo de comida
- En dos tiempos de comida

Anexo C

EL USO DEL CELULAR Y LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ALUMNOS DE SECUNDARIA DEL COLEGIO "6089" JORGE BASADRE GROHMANN, 2025							
Título							
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable Independiente	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general					
¿Cuál es la relación entre el uso del celular y la conducta alimentaria en alumnos de secundaria del colegio "6089" Jorge Basadre Grohmann, 2025?	Determinar la relación entre el uso del celular y la conducta alimentaria en alumnos de secundaria del colegio "6089" Jorge Basadre Grohmann, 2025	El uso excesivo del celular influirá sobre la conducta alimentaria de manera negativa en alumnos de secundaria del colegio "6089" Jorge Basadre Grohmann, 2025	Uso del celular	Tiempo de uso del celular	1) Horas en el celular 2) Test de Dependencia al móvil	Normal 2-4 horas Alto 5-7 horas Muy alto 8-10 horas Fuente: ISGlobal, 2023 Dependencia baja Dependencia media Dependencia alta	1. TIPO DE INVESTIGACION - Descriptivo 2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN - Observacional - Correlacional 3. MÉTODO - Cuantitativo 4. POBLACION - Alumnos de secundaria del colegio Jorge Basadre Grohmann, 2025
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable Dependiente				
¿Cuál es la relación entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en alumnos de secundaria del colegio "6089" Jorge Basadre Grohmann, 2025? ¿Cuál es la relación entre el uso del celular y la selección de alimentos en alumnos de secundaria del colegio "6089" Jorge Basadre Grohmann, 2025?	Analizar la relación entre el uso del celular y los hábitos alimentarios en alumnos de secundaria del colegio "6089" Jorge Basadre Grohmann, 2025 Identificar la relación entre el uso del celular y la selección de alimentos en alumnos de secundaria del colegio "6089" Jorge Basadre Grohmann, 2025	El uso del celular afectará negativamente los hábitos alimentarios en alumnos de secundaria del colegio "6089" Jorge Basadre Grohmann, 2025 El uso del celular afectará de manera negativa la selección de alimentos en alumnos de secundaria del colegio "6089" Jorge Basadre Grohmann, 2025	Conducta alimentaria	Selección de alimentos Hábitos alimentarios	2.1) Clasificación de alimentos 2.2) Hábitos alimentarios	❖ Alimentos naturales ❖ Alimentos procesados y ultra procesados ❖ Consumo de alimentos procesados ❖ Consumo de alimentos naturales ❖ Consumo de alimentos ricos en grasa saludable ❖ Consumo de alimentos proteicos	5. MUESTRA - 230 alumnos 6. TÉCNICA - Encuesta 7. INSTRUMENTOS - Cuestionario sobre conducta alimentaria - Cuestionario sobre uso del celular

Anexo D

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	VALORES DE MEDICIÓN
Uso del celular	Se refleja mediante la cantidad de horas que se hace uso del celular que pueda afectar directa o indirectamente la conducta alimentaria.	Tiempo de uso del celular	Cuantitativa continua	<ul style="list-style-type: none"> - Normal: 2-4 horas - Alto: 5-7 horas - Muy alto: 8-10 horas Fuente: ISGlobal	Cantidad de horas
		Test de dependencia al móvil	Cuantitativa continua	<ul style="list-style-type: none"> - Baja - Medio - Alta 	Niveles de dependencia
Conducta alimentaria	Comportamiento que tienen los seres humanos antes, durante y después de la alimentación.	Selección de alimentos	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentos naturales ✓ Alimentos procesados y ultra procesados 	Clasificación alimentaria (OMS)
		Hábitos alimentarios	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consumo de alimentos procesados ▪ Consumo de alimentos naturales ▪ Consumo de alimentos ricos en grasa saludable ▪ Consumo de alimentos proteicos 	Clasificación de hábitos alimentarios

Anexo E

FICHA DE VALIDACIÓN

Nº	Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿El instrumento permite obtener la información necesaria que servirá para alcanzar los objetivos de la investigación?	X		X		X		
2	¿Considera que el número de preguntas es suficiente para alcanzar el objetivo de la investigación?	X		X		X		
3	¿Considera que las respuestas a marcar están claramente determinadas para lograr cumplir con los objetivos de la investigación?	X		X		X		
4	¿Considera que las preguntas propuestas pueden recabar la información necesaria para la investigación?	X		X		X		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y Nombres del juez validador. Dr./Mg: Luis Sanchez JoselinDNI: 47200632Especialidad del Validador: Nutricionista13 de agosto del 2024Pertinencia¹: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.Relevancia²: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.Claridad³: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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


 Firma del experto informante
Colegiatura: 6058

Anexo F

FICHA DE VALIDACIÓN

Nº	Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿El instrumento permite obtener la información necesaria que servirá para alcanzar los objetivos de la investigación?	X		X		X		
2	¿Considera que el número de preguntas es suficiente para alcanzar el objetivo de la investigación?	X		X		X		
3	¿Considera que las respuestas a marcar están claramente determinadas para lograr cumplir con los objetivos de la investigación?	X		X		X		
4	¿Considera que las preguntas propuestas pueden recabar la información necesaria para la investigación?	X		X		X		


Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable Apellidos y Nombres del juez validador. Dr./Mg. Dr. Nixon Zamaeta GonzalesDNI: 73066513Especialidad del Validador: Nitrocrimología15 de agosto del 2024

Pertinencia¹: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 Relevancia²: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad³: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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


 Firma del experto informante
Colegiatura: CNP 7289

Anexo G

FICHA DE VALIDACIÓN

Nº	Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	¿El instrumento permite obtener la información necesaria que servirá para alcanzar los objetivos de la investigación?	X		X		X		
2	¿Considera que el número de preguntas es suficiente para alcanzar el objetivo de la investigación?	X		X		X		
3	¿Considera que las respuestas a marcar están claramente determinadas para lograr cumplir con los objetivos de la investigación?	X		X		X		
4	¿Considera que las preguntas propuestas pueden recabar la información necesaria para la investigación?	X		X		X		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable Apellidos y Nombres del juez validador: Dr./Mg. Jose Eduardo Inespiro GonzalezDNI: 73169362Especialidad del Validador: Nutricion Clinica13 de agosto del 2019Lic. Jose Eduardo Inespiro Gonzalez
NUTRICIONISTAFirma del experto informante
Colegiatura: 6862Pertinencia¹: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.Relevancia²: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.Claridad³: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

Anexo H

FICHA DE VALIDACIÓN

N°	Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿El instrumento permite obtener la información necesaria que servirá para alcanzar los objetivos de la investigación?	X		X		X		
2	¿Considera que el número de preguntas es suficiente para alcanzar el objetivo de la investigación?	X		X		X		
3	¿Considera que las respuestas a marcar están claramente determinadas para lograr cumplir con los objetivos de la investigación?	X		X		X		
4	¿Considera que las preguntas propuestas pueden recabar la información necesaria para la investigación?	X		X		X		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y Nombres del juez validador. Dr./Mg: ROSA ISABEL RENDORA CAUCHIPE

DNI: 45999814


Especialidad del Validador: NUTRICIONISTA

15 de agosto de 2024

Pertinencia¹: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 Relevancia²: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad³: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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


 Firma del experto informante
 Colegiatura: 4654

Anexo I

FICHA DE VALIDACIÓN

N°	Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿El instrumento permite obtener la información necesaria que servirá para alcanzar los objetivos de la investigación?	X		X		X		
2	¿Considera que el número de preguntas es suficiente para alcanzar el objetivo de la investigación?	X		X		X		
3	¿Considera que las respuestas a marcar están claramente determinadas para lograr cumplir con los objetivos de la investigación?	X		X		X		
4	¿Considera que las preguntas propuestas pueden recabar la información necesaria para la investigación?	X		X		X		

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y Nombres del juez validador. Dr./Mg: NUL SALINAS PRETUDNI: 43259371Especialidad del Validador: Neuropsicóloga13 de agosto del 2024Pertinencia¹: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.Relevancia²: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.Claridad³: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

Firma del experto informante

Colegiatura: 4653

Anexo J

Sujetos	Items														Puntuación total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
A	1	1	2	4	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	22	
B	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	24	
C	2	4	1	1	2	2	3	2	1	3	4	3	2	3	33	
D	2	1	4	4	1	4	1	1	1	3	4	3	4	1	34	
E	1	2	2	3	2	4	5	2	2	2	1	4	5	1	36	
F	1	2	1	1	1	5	5	2	2	1	2	2	4	3	32	
G	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	5	3	3	3	44	
H	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	1	1	2	23	
I	1	3	1	1	1	2	1	2	3	1	1	2	3	1	23	
J	2	4	2	4	1	3	3	1	2	2	1	2	1	2	30	
K	1	1	2	3	4	4	1	2	2	3	5	4	5	4	41	
L	2	4	2	1	1	2	5	3	1	2	4	3	5	1	36	
M	1	1	3	2	1	5	2	2	1	3	2	2	4	1	30	
N	2	2	1	1	2	4	4	4	3	3	1	3	1	4	35	
O	2	2	1	2	1	4	3	2	1	2	2	1	4	2	29	
P	2	3	2	3	1	2	2	4	2	3	2	4	3	1	34	
Q	1	4	2	2	4	2	3	3	2	2	5	4	5	4	43	
R	2	2	2	3	1	4	4	3	1	3	2	3	2	3	35	
S	1	1	2	1	3	1	2	4	2	1	1	2	1	1	23	
T	2	4	3	3	2	3	5	2	2	3	5	4	2	4	44	
U	1	3	2	4	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	25	
V	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	4	3	4	32	
W	2	1	3	3	1	5	4	2	2	2	5	4	5	4	43	
Varianza/Item	0.26	1.31	0.68	1.24	0.96	1.77	2.18	0.69	0.48	0.63	2.40	1.33	2.18	1.58	51.51	Varianza Total
Sumatoria Varianza de cada Item	17.70															
Alfa de Cronbach	$K/(K-1)$	*	(Varianza Total- Sumatorio de varianza de cada Item)/ Varianza total													
K = # de Items	1.07692	*	0.66													
0.71 Puntaje Total																