



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL  
CONFINAMIENTO POR EL COVID-19 EN ADOLESCENTES DE  
UNA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA, VILLA MARIA DEL  
TRIUNFO - 2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**AUTORES:**

Bach. CIEZA TOVAR, MERCEDES

**ORCID: 0000-0001-9661-3888**

Bach. JANAMPA PACHECO, SILVANA ANTONIA GABRIELA

**ORCID: 0000-0001-6493-9349**

**ASESOR:**

MG. EDUARDO PERCY MATTA SOLIS

**ORCID: 0000-0001-9422-7932**

**LIMA – PERÚ**

**2021**

## Índice general

Resumen.....	6
Abstrac.....	7
I. INTRODUCCIÓN.....	8
II. MATERIALES Y METODOS.....	15
III. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN.....	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
ANEXOS.....	44

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b>	Hábitos alimentarios en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo - 2020 .....	24
<b>Figura 2.</b>	Nivel de actividad física en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo - 2020 .....	25
<b>Figura 3.</b>	Frecuencia de consumo alimentario por tiempo de comida en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo - 2020 .....	26
<b>Figura 4.</b>	Frecuencia de consumo alimentario por tiempo de comida al mirar la TV, utilizar el celular, computadora o video juegos en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo -2020.....	27
<b>Figura 5.</b>	Frecuencia de consumo de comida rápida, alimentos procesados y ultra - procesados en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo - 2020 .....	28
<b>Figura 6.</b>	Consumo de alimentos en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo - 2020 .....	29
<b>Figura 7.</b>	Frecuencia de consumo por grupo de alimentos en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo - 2020.....	30
<b>Figura 8.</b>	Tipo de actividad física en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo - 2020 .....	31
<b>Figura 9.</b>	Frecuencia de actividad física en días y minutos en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo - 2020.....	32
<b>Figura 10.</b>	Frecuencia de actividad física vigorosa según días/semana y días/minutos en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo - 2020.....	33
<b>Figura 11.</b>	Frecuencia de actividad física moderada según días/semana y días/minutos en los adolescentes de una I.E.P., Villa María del Triunfo - 2020.....	34

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b>	Población total diferencia por sexo de la I.E.P. “Colegio Parroquial Nuestro Salvador” .....	16
<b>Tabla 2.</b>	Tamaño de la muestra por sexo de la I.E.P. “Colegio Parroquial Nuestro Salvador” .....	17
<b>Tabla 3.</b>	Características de la población estudiada .....	22
<b>Tabla 4.</b>	Relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física durante el confinamiento por el Covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, Villa María del Triunfo – 2020.....	23

## Índice de Anexos

<b>Anexo A.</b> Operacionalización de la variable .....	45
<b>Anexo B.</b> Instrumentos de recolección de datos .....	48
<b>Anexo C.</b> Certificado de validez del instrumento par la investigacion.....	54
<b>Anexo D.</b> Prueba binomial de los jueces expertos .....	57
<b>Anexo E.</b> Prueba de validez del instrumento .....	59
<b>Anexo F.</b> Prueba de confiabilidad del instrumento .....	60
<b>Anexo G.</b> Consentimiento informado.....	61
<b>Anexo H.</b> Asentimiento informado .....	63
<b>Anexo I.</b> Medicion de la variable hábitos alimentarios .....	65

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física durante el confinamiento por el Covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, Villa María del Triunfo – 2020.

**Material y método:** El estudio es de enfoque cuantitativo, su diseño es no experimental, descriptivo y de corte transversal, contando con una población de 238 estudiantes de nivel secundaria entre 12 a 18 años, de una Institución Educativa Privada “Colegio Parroquial Nuestro Salvador”. La técnica de recolección de datos fue la encuesta online y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios de hábitos alimentarios y de actividad física debidamente validados por jueces expertos.

**Resultados:** En cuanto a la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física durante el confinamiento por el Covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, Villa María del Triunfo – 2020, existe relación significativa. Respecto a los hábitos alimentarios, el 44,5% se caracterizó por ser poco saludables, no saludables (33,7%) y saludables (21,8%). La clasificación del nivel de actividad física, el 21% de los adolescentes son sedentarios, el 71% realiza actividad física moderada y el 8% actividad física vigorosa.

**Conclusiones:** Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física durante el confinamiento por el Covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, Villa María del Triunfo – 2020.

**Palabras clave:** Estudiantes; Adolescentes; hábitos alimentarios, actividad física.

## Abstract

**Objective:** To determine the relationship between eating habits and the level of physical activity during the confinement by the Covid-19 in adolescents of a private educational institution, Villa María del Triunfo – 2020.

**Material and method:** The study is quantitative, its design is non-experimental, descriptive and cross-cutting, with a population of 238 secondary students between 12 and 18 years of a Private Educational Institution "Colegio Parroquial Nuestro Salvador". The data collection technique was the online survey, and the data collection tools were eating habit questionnaires and physical activity duly validated by expert judges.

**Results:** As for the relationship between eating habits and the level of physical activity during the confinement by the Covid-19 in adolescents of a private educational institution, Villa María del Triunfo – 2020, there is significant relationship. Regarding eating habits, 44.5% were characterized by being unhealthy, unhealthy (33.7%) healthy (21.8%). The classification of the level of physical activity, 21% of adolescents are sedentary, 71% perform moderate physical activity and 8% vigorous physical activity.

**Conclusions:** There is a significant relationship between eating habits and the level of physical activity during the confinement by the Covid-19 in adolescents of a private educational institution, Villa María del Triunfo – 2020.

**Keywords:** Students; Adolescents; eating habits, physical activity.

## I. INTRODUCCIÓN

La pandemia del coronavirus (COVID-19) ha afectado a muchas personas en el mundo, con profundos impactos en la salud, la economía y en la educación. Lo que ha generado que muchas personas se encuentren en aislamiento, distanciamiento social en cada país. Con el cierre de las instituciones educativas públicas y privadas a nivel mundial, la nutrición y la salud física de los estudiantes se verá comprometida. (1) Según los reportes oficiales, no se ha demostrado el impacto del COVID-19 en los adolescentes como a los adultos y adultos mayores. (2)

En la actualidad, la malnutrición se presenta con una triple carga: desnutrición (retraso en el crecimiento y bajo peso), el hambre oculta (carencia de micronutrientes) y el exceso de peso (sobrepeso y obesidad), cada una ellas traen consigo consecuencias en el estado de nutrición y salud del individuo que se puede agravar por la presencia por COVID-19. (3)

La pandemia por COVID-19 ha resaltado la importancia de una alimentación saludable y fomentar una vida activa, no solo con el objetivo de no agravar la infección; sino en la promoción y prevención de otras patologías como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares. (4)

Al tratarse de una enfermedad nueva originada por un tipo de virus que ha conllevado a la mortalidad mundial sobre todo a los adultos mayores y con escasos estudios en la forma en la que afecta a los adolescentes. Sin embargo, se conoce que cualquier persona puede padecerla, sin excepción del grupo etareo, son pocos los casos en los adolescentes. (5)

La adolescencia suele ser una etapa difícil y los efectos por la presencia del COVID-19, como el alejarlos de sus amigos (as), las salidas fuera de casa y el confinamiento permanente en sus hogares. Todos estos cambios en sus rutinas los obligan a orientar su tiempo en otras actividades con mayor promoción del sedentarismo y la ingesta de alimentos poco saludables. (6)

Los colegios han cerrado como una de las medidas para disminuir la propagación del COVID-19 en el distanciamiento social, esta acción para los adolescentes puede ser difícil ya que la aleja de sus amigos (as), las cancelaciones o aplazamientos de fechas importantes como graduaciones, cumpleaños, actividades deportivas, entre otros. Todo esto conlleva a mayor tiempo de permanencia frente

a la computadora para llevar las clases virtuales y luego el uso de videojuegos para sentirse conectados con sus amigos.

Es probable que los estilos de vida de los adolescentes se hayan modificado como en el caso de los horarios de alimentación hayan cambiado, eliminándose algún tiempo de comida como: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena; una ingesta hipercalórica de alimentos que superan sus requerimientos nutricionales, alteración en las horas de sueño y disminución en la práctica de actividad física fuera de casa. Sumado a ello es posible que los padres hayan evitado buscar atención con un nutricionista para sus hijos adolescentes debido a las indicaciones de quedarse en casa y por temor a infectarse por el COVID-19. Desde el análisis del estado nutricional en los adolescentes, el COVID-19 muestra efectos colaterales en el exceso de peso debido al confinamiento en el hogar creando un ambiente desfavorable para mantener las prácticas de actividad física. La “Organización Mundial de la Salud (OMS)” en el año 2016, comunicó que los niños y adolescentes entre los 5 a 19 años presentaron una prevalencia de sobrepeso u obesidad con el 18%. En todo el mundo esta prevalencia es la causante de mortalidad. (7)

En el Perú, según el Informe Técnico: “Estado nutricional por etapas de vida en la población peruana 2013- 2014”, la prevalencia del exceso de peso en los adolescentes entre los 10 a 19 años fue 26,0%; con sobrepeso (18,5%) y obesidad (7,5%). (8)

El 23,9% de los adolescentes presentan exceso de peso (sobrepeso y obesidad) según el “Informe del Estado Nutricional en el Perú (ENAH) 2013 – 2014”. (9)

Respecto a los hábitos alimentarios, el consumo insuficiente de frutas y verduras es considerado como factores de riesgo que contribuyen con la aparición de enfermedades como: diabetes mellitus, obesidad, enfermedades cardíacas, cáncer; entre otras. El reporte del “Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)” en su “Informe sobre enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2019” ha publicado que el consumo de frutas, entera o en trozos, fue 4,5 días a la semana y el de ensalada de verduras fue 3,3 días a la semana. Sólo el 11,3% de los participantes consumieron cinco porciones de frutas y/o verduras/día. El consumo en las personas de 15 y más años fue 2,0 porciones de frutas al día. Diferenciado según sexo el consumo fue mayor en hombres (2,1) que en mujeres (1,9). (10)

La OMS ha reportado que a nivel mundial el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad. Donde 3 de cada 5 personas no realiza la actividad física que requiere para obtener beneficios en su organismo. Esto se debe en parte a la poca actividad física durante el tiempo libre en el hogar, en algunas ocasiones con espacios limitados, el estrés por la permanencia en casa por el COVID-19. (11). En el Perú según la ENDES, 2019 la tendencia del sedentarismo se presenta en el 84,7% de la población. (12)

Esta problemática sanitaria causada por el COVID-19 puede incrementar el riesgo en la adopción de estilos de vida poco o nada saludables, como: el sedentarismo, y la presencia de otras enfermedades durante la pandemia.

Por todo lo antes descrito, es necesario investigar sobre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física que realizan los adolescentes durante el confinamiento del COVID-19 para el diseño de propuestas que incluyan la protección a sus derechos en la nutrición, la salud física y el bienestar, así como el derecho a ser informados y escuchados.

Los adolescentes representan cerca de un tercio de la población de Latinoamérica. Esta etapa de vida es considerada como un grupo saludable en comparación con las etapas que le suceden, con frecuencia no se les da importancia a sus necesidades sanitarias. Sin embargo, el impacto a largo plazo en el fortalecimiento del desarrollo de nutrición y salud de los adolescentes les permitirá ser adultos productivos con efectos en crecimiento económico. (13)

También muchos hábitos poco saludables son adquiridos en la adolescencia que se pueden convertir en problemas sanitarios en la etapa adulta como la presencia de enfermedades crónica no transmisibles (ECNT). La conexión entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física son indicadores por analizar para investigar los beneficios para la salud asociados con otros factores durante la adolescencia como: una dieta no saludable, fumar y beber alcohol. (14)

En la actualidad diversos estudios revelan que los adolescentes realizan menos actividad física, esto por el predominio en el uso de la tecnología (celular, video juegos) donde el gasto energético es bajo: promoviendo el sedentarismo. Eliminando el efecto protector de sus rutinas mediante las actividades recreativas que sí implican un gasto energético para los adolescentes. (15)

Un estudio realizado por la OMS en el 2020, reporta los resultados en cuanto al sedentarismo en los adolescentes donde la prevalencia del sedentarismo se presenta en el 86% de esta etapa de vida. (16)

El Gobierno Peruano viene realizando esfuerzos, uno de ellos, la implementación de la “Ley N° 30021” “Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes” (17); así como el “Reglamento de la Ley N° 3002” (18) y el “Manual de Advertencias Publicitarias” (19) y la aplicación en las etiquetas con las advertencias en los productos industrializados con altos niveles de azúcar, grasa, sodio y grasa trans.

También la publicación de las “Guías Alimentarias para la población peruana”, dirigida a las personas sobre la alimentación y nutrición saludable, documento que define a la alimentación saludable “es la alimentación variada con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida.” (20)

Según la “Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes del Ministerio de Salud (MINS)” se considera a la adolescencia las edades que están comprendidas “entre los 12 y 17 años, 11 meses y 29 días”.

Donde esta etapa de vida debe ser abordada desde una mirada integral a la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de su salud y nutrición. La recomendación en la ingesta de alimentos variados, completos, balanceados con predominio de cereales integrales, verduras y frutas, con preparaciones limitadas en grasa, grasa saturada y sal, con un buen aporte de calcio y hierro para satisfacer los requerimientos del adolescente en crecimiento. (21)

Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres las cuales determinaran el comportamiento de las personas en relación con su alimentación. La ingesta de los alimentos permitirá establecer el estado nutricional del adolescente como resultado de la frecuencia de sus alimentos, nutrición y estilo de vida. Las necesidades nutricionales de los adolescentes están vinculadas con la diferenciación celular, el crecimiento y los cambios que se inician en la pubertad. Esta maduración diferencia por sexo se da en las mujeres en primer lugar, y con dos años posteriores en los varones. Sumado a ello otras diferencias como: incremento en las necesidades de hierro y ácido fólico durante la menstruación y el embarazo; y un mayor requerimiento proteico en los varones por la masa muscular. (22)

Es relevante la promoción de la alimentación saludable en la adolescencia considerando algunos factores como: la personalidad, la independencia en la toma de decisiones, la socialización, la preocupación por su imagen corporal, etc., todos condicionantes en los patrones de alimentación y estilos de vida. Con frecuencia los adolescentes ponen mucho énfasis en su imagen corporal, que los dirige a realizar dietas restrictivas con la presencia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como: la anorexia, la bulimia y la vigorexia. Por ello, la importancia en la adopción de hábitos alimentarios saludables, fortalecer la autoestima, entre otros. (22)

Respecto al nivel de actividad física, es pertinente mencionar que en la adolescencia la actividad física consiste en actividades recreativas, deportes, caminatas, ejercicios, por el COVID -19 estas acciones se vienen desarrollando en confinamiento en el hogar. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Con una duración en los adolescentes como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La finalidad es mejorar las funciones cardíacas, respiratorias, musculares y ósea; con ello reducir el riesgo de padecer ECNT (23), es por ello por lo que la OMS recomienda que los adolescentes deben realizar como mínimo 60 minutos/día en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Esta actividad física diaria requiere la respiración aeróbica. Estas recomendaciones son independientes del sexo, raza, etnia del adolescente. La actividad física debe ser progresiva según la duración, la frecuencia, el deporte y la intensidad. (24)

Según el “Ministerio de Educación (MINEDU)” en el “Diseño Curricular de Educación Básica” a nivel nacional se establece que los adolescentes de secundaria deben realizar una hora y 30 minutos en el área de Educación Física, debido a la pandemia por el Covid-19 se han virtualizado las clases en promedio sólo realizan 45 minutos de actividad física. (25)

La investigación realizada por Lapo et al., (26) en el 2018 con el objetivo en “determinar la relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento escolar en adolescentes”. Participaron 83 adolescentes. Se encontró que el 28,9% tuvieron hábitos alimentarios regulares y el 8,4% hábitos deficientes. Se concluyó el diseño e implementar intervenciones en

educación nutricional en las que se promuevan estilos de vida y alimentación con la supervisión de un grupo multidisciplinario.

Ninatanta et al., (27) en su estudio realizado en el 2017 con el objetivo en “identificar los factores asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de educación secundaria de una región andina del norte del Perú.” Participaron 586 adolescentes. Se encontró que el 26,6% presentó exceso de peso, con sobrepeso (22,9%) y obesidad (6,8%). El consumo adecuado de frutas se presentó en el 69,3% y el de verduras 36,7%. El consumo de bebidas gaseosas (81,2%) y fue de forma diaria. Respecto al nivel de actividad física: el 69,3% (baja), 20,4% (moderada) y 9,9% (alta). Se concluyó que tres de cada diez adolescentes presentaron exceso de peso y un bajo nivel de actividad física.

Morales et al., (28) en el 2016 realizó un estudio en la Región Callao con el objetivo en “determinar el nivel de actividad física y la asociación con el uso excesivo de Internet entre los adolescentes en la región Callao”. Participaron 461 estudiantes de nivel secundario. Se encontró que el 59% presentó un nivel alto de actividad física, el 25,8% nivel moderado y el 15,2% nivel bajo. Se concluyó que los adolescentes mostraron un nivel alto de actividad física.

Un estudio publicado por la OMS en el 2020, con el objetivo en “determinar el nivel de actividad física en adolescentes”. Participaron 1,6 millones de estudiantes de 298 colegios con edades entre los 11 y los 17 años de 146 países. Se encontró que el 86% de los adolescentes son inactivos. Se concluyó que el 85% de las adolescentes y el 78% de los adolescentes no cumplen con la práctica de una hora/día de actividad física. (16)

La investigación realizada por Pampillo et al., (29) en el 2019, con el objetivo “en caracterizar el estado nutricional, consumo y hábitos alimentarios en adolescentes de un centro educativo”. Realizó un estudio descriptivo y transversal, participaron 400 estudiantes entre 12 y 17 años. Se obtuvo que 13% de los adolescentes eran obesos y el 25% estuvo con sobrepeso. La mayor proporción no consume desayuno, baja ingesta de frutas y verduras, es alto el consumo de comida chatarra en los quioscos del colegio. Se concluyó la presencia de malos hábitos alimentarios y la importancia en la promoción de cambios en los estilos de vida de los adolescentes.

La investigación realizada por Alfaro et al., (30) en el 2016 con el objetivo en “estudiar las características de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes

escolarizados de la provincia de Valladolid". Participaron 2,412 escolares entre los 13 a 18 años. Se encontró que el 79,2% de ellos si desayunaban diariamente, el consumo de fruta/día fue de 45,2%, el consumo de verduras dos veces/semana en el 31,9%. El 10,7% no consume pescado. El 62,4% de los adolescentes perciben a su peso como adecuado. El 30,2% ha realizado dieta en alguna ocasión. El 95,8% realiza actividad física. Se concluyó que existe problemas en los hábitos de alimentación de los adolescentes.

El presente estudio es importante porque la adolescencia se caracteriza por ser una etapa vulnerable de la vida, debido a los notorios cambios que se experimenta. Si bien es la etapa de la niñez en donde se debe comenzar a afianzar ciertas actitudes no se debería dejar de lado a los jóvenes que ya están acabando su última etapa de la adolescencia para entrar a la adultez, siendo este el momento donde generalmente se consolidan los hábitos y estilos saludables o no saludables. Por ello fomentar comportamientos saludables durante la adolescencia, considerando las influencias ambientales como la familia, la escuela y el medio donde se desenvuelven, son necesarios para comprender y hacer intervenciones efectivas durante este periodo de la vida. Destacando que las inversiones realizadas contribuyen con la salud, lo cual se podrá reflejar en beneficios económicos con adultos productivos en un futuro.

La investigación se justifica por su conveniencia el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud pública, con la mortalidad en una 1 de cada 20 personas; 3 de cada 5 personas no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en su organismo. Es preocupante la situación sedentaria durante el confinamiento por el COVID-19.

La relevancia social en el estudio tiene el propósito de proveer información los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física para contribuir en la mejora del estado de salud y nutrición de los adolescentes.

El valor teórico en el estudio es profundizar en el conocimiento de los hábitos Alimentarios y la actividad física durante la pandemia del COVID-19.

Las implicancias practicas se justifican porque se ha demostrado que la alimentación sana y la práctica de actividad física contribuyen con buen estado de salud y nutrición en el individuo, disminuyendo la presencia de ENT.

La utilidad metodológica se justifica con la presente investigación podríamos ayudar a diseñar nuevos instrumentos y establecer protocolos en el abordaje del estado nutricional y la actividad física en los adolescentes dirigidos al hogar.

El objetivo de la investigación es determinar los hábitos alimentarios y la actividad física durante el confinamiento por el Covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, Villa María del Triunfo – 2020.

## **II. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, utilizando la recolección y análisis de datos de medición numérica. El diseño metodológico es no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal (31).

Es no experimental y descriptivo porque las investigadoras abordan las variables sin realizar alguna intervención y por qué analizaran las variables en su medio natural.

Es correlacional porque tiene como principal propósito la relación que existe entre dos variables en un momento determinado.

Es transversal por que la recolección de datos se da en un solo momento.

### **2.2 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO**

La población estuvo constituida por los adolescentes que cursaron desde el primer al quinto nivel secundario de la institución educativa privada “Colegio Parroquial Nuestro Salvador” en el año 2020. Estos datos fueron proporcionados por la coordinación académica de la institución en referencia.

El total de alumnos es de 622 estudiantes adolescentes. A continuación, se desagrega los estudiantes según nivel de estudio:

**Tabla 1: Población total diferenciada por sexo de la I.E.P. “Colegio Parroquial Nuestro Salvador”**

Nivel	Número de varones	Número de mujeres	Totales
1°	60	77	137
2°	66	57	123
3°	61	80	141
4°	60	53	113
5°	54	54	108
<b>Totales</b>	<b>301</b>	<b>321</b>	<b>622</b>

Fuente: Elaboración propia.

Se ha calculado el tamaño de la muestra utilizando la fórmula cuando se conoce el tamaño de la población (31), como se muestra a continuación:

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

En donde:

N = tamaño de la población: 622

Z = nivel de confianza: 95% = 1,96

P = probabilidad de éxito: 50%

Q = probabilidad de fracaso: 50%

D = precisión: 0,05%

La muestra resultó 238 adolescentes.

La técnica de muestreo probabilístico utilizada fue: estratificado. (31) Las investigadoras dividieron a toda la población en diferentes subgrupos o estratos homogéneos. Luego, se seleccionaron aleatoriamente a los adolescentes finales de los diferentes estratos mediante afijación proporcional, repartiendo el cálculo del tamaño de la muestra (238 adolescentes) proporcionalmente al tamaño de cada estrato. De esta forma, la muestra a tomar en cada estrato sería de tamaño según se presenta en la tabla.

**Tabla 2: Tamaño de la muestra por estrato de la I.E.P. “Colegio Parroquial Nuestro Salvador”**

<b>Nivel</b>	<b>N° de adolescentes por estrato</b>	<b>Proporción</b>	<b>Muestra por estrato</b>
1°	137	22.0%	53
2°	123	19.8%	47
3°	141	22.7%	54
4°	113	18.2%	43
5°	108	17.4%	41
<b>Totales</b>	<b>622</b>	<b>100.0%</b>	<b>238</b>

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a los criterios de inclusión tenemos: Los participantes fueron estudiantes adolescentes de la institución educativa, matriculados, con edades entre los 12 a 18 años, se contó con la autorización del padre/madre o apoderado, el cual firmó el consentimiento informado, además el/la adolescente firmó el asentimiento informado, ambos documentos se firmaron previa información sobre los objetivos y alcances del estudio.

### **2.3 VARIABLES DE ESTUDIO**

El presente estudio presenta los hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por el covid-19 , las variables hábitos alimentarios y actividad física según su naturaleza ambas son variables cualitativas y su escala de medición es ordinal.

#### **Hábitos alimentarios**

**Definición conceptual:** “Conjunto de costumbres las cuales determinaran el comportamiento de los (as) adolescentes en relación con su alimentación”. (22)

**Definición operacional:** Es la aplicación de un cuestionario online sobre los hábitos alimentarios dirigido a estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa privada.

## **Actividad física**

**Definición conceptual:** “Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Con una duración en los adolescentes como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.” (24)

**Definición operacional:** “Es la aplicación de un cuestionario online sobre actividad física (IPAQ, adaptado en su versión corta)” dirigido a estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa privada.

## **2.4 TÉCNICA DE INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

### **Técnica de recolección de datos:**

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta online.

### **Instrumentos de recolección de datos:**

En cuanto al instrumento de recolección de datos para la medición de la variable hábitos alimentarios fue creada por las investigadoras de acuerdo con la revisión de los antecedentes de estudio y las Guías Alimentarias de la Población Peruana, se elaboró a través de un cuestionario estructurado por 27 preguntas tipo cerradas con 04 alternativas de respuesta que incluyen 14 preguntas dicotómicas. Caracterizado por las siguientes dimensiones: Hábitos alimentarios saludables, poco saludables y no saludables (Anexo B).

El instrumento de la variable actividad física será medido a través de un cuestionario estructurado por 9 preguntas de tipo cerradas adaptado del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (32) en su versión corta, el cual fue adaptado por las investigadoras. Caracterizado por las dimensiones: Vigorosa, Moderada, Baja o Sedentaria.

### **Validez y confiabilidad de instrumentos de recolección de datos:**

El instrumento fue sometido a validez de contenido mediante juicio de expertos, considerándose para ello 8 profesionales en nutrición con experticia en investigación.

Se utilizó la prueba binomial para analizar la información de los jueces expertos. Los resultados obtenidos fueron menores de 0.05, ( $p < 0.05$ ) por lo tanto, el grado de concordancia es significativa (ver Anexo D).

Seguido se trabajó estadísticamente mediante las pruebas de Coeficiente de correlación de Pearson ( $r > 0.20$ ) (ver Anexo E) y Kuder Richardson el resultado obtenido fue de 0.79 ( $r > 0.50$ ) este valor nos indica que el instrumento es confiable (ver anexo F) respectivamente para medir la validez y confiabilidad del instrumento. (31)

Para el análisis de la variable hábitos alimentarios, se aplicó la prueba de Stanones categorizadas en: saludable (19 - 27 puntos), poco saludable (9 - 18 puntos) y no saludable (0 - 8 puntos). Cada respuesta correcta estará ponderada a razón de 1 punto y cada respuesta incorrecta (0). Se calculó la media ( $X: 9.17$ ), la desviación estándar (DS: 2.54). Se establecieron los valores para a (no saludable) y b (saludable). Donde  $a = 8.35$  y  $b = 19.14$

En cuanto al instrumento de recolección de datos para la medición de los hábitos alimentarios, fue a través de un cuestionario online elaborado en Google Forms estructurado por 27 preguntas tipo cerradas con 04 alternativas de respuesta y 14 preguntas dicotómicas. (Anexo B)

La variable nivel de actividad física será medido a través de un cuestionario estructurado por 9 preguntas de tipo cerradas.

## **2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos**

Para el desarrollo de trabajo de campo se solicitó la carta de presentación correspondiente a la “Universidad María Auxiliadora” (UMA), con ella se gestionó el permiso con el director de la Institución educativa “Nuestro Salvador”, para poder abordar a los adolescentes de dicha institución.

Se sostuvo una reunión virtual con los padres de familia y con los (as) adolescentes en diferentes fechas vía plataforma *zoom* con el apoyo de la coordinación académica de la institución educativa privada para explicarles la finalidad del estudio y enviarles los formularios de consentimientos y asentimientos informados digitales para participar en el estudio,

## **2.5.2 Aplicación de instrumentos de recolección de datos**

La recolección de datos se realizó durante la segunda quincena del mes de noviembre y la primera quincena del mes diciembre del 2020. Se envió por vía electrónica a la coordinación académica de la institución educativa privada, quienes se encargaron de subir el cuestionario online a su intranet y los estudiantes con sus accesos puedan completar los cuestionarios.

El llenado del cuestionario tuvo una duración en promedio entre 15 a 25 minutos. Al culminar el trabajo de campo, se procedió a verificar cada una de las fichas, donde se valora la calidad del llenado y la codificación respectiva.

## **2.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS**

Para la realización del análisis estadístico de las variables de estudio se aplicaron las pruebas estadísticas descriptivas como frecuencias absolutas, frecuencias relativas y medidas de tendencia central de acuerdo con los objetivos planteados. Aplicándose la “prueba Chi cuadrado” ( $X^2$ ) (30) con un nivel de confianza del 95% (se asumirá un error del 5%).

## **2.7 ASPECTOS ÉTICOS**

El presente estudio tomó en cuenta los aspectos bioéticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia. Para proteger a los participantes en este estudio, a los padres mediante el consentimiento informado (Anexo G); así mismo se aplicó el asentimiento informado previa información clara dada a todos los adolescentes. (Anexo H)

En cuanto a los principios bioéticos tenemos:

### **Principio de Autonomía**

Este principio considera “la libertad de decisión del participante, ya que debe ser respetada y promovida como objeto de investigación” (33).

Este principio será aplicado en este estudio al abordar a la madre, padre o responsable y al adolescente participante, mediante dos documentos: el consentimiento y asentimiento informado.

**Principio de beneficencia**

Este principio se refiere a “no causar daño a otros, la beneficencia está sujeta a prevenir el daño, eliminar el daño o hacer el bien a otros” (34).

Se les brindará los resultados respecto a los hábitos alimentarios y nivel de actividad física de forma individual a la madre, padre o responsable y al adolescente participante en beneficio de su salud y nutrición.

**Principio de no maleficencia**

Este principio se refiere a “no dañar y tener la obligación de disminuir el riesgo de causar un daño”. (35).

A cada a la madre, padre o responsable y al adolescente participante se les explicará que su participación no implicará ningún riesgo hacia su salud.

**Principio de justicia**

Este principio está referido a “la no discriminación en la selección de los sujetos de investigación” (36).

Los participantes de este estudio serán tratados por igual sin preferencia alguna, con un trato de cordialidad y respeto.

### III. RESULTADOS

Tabla 3. Características de la población estudiada

Información de los participantes	Total	
	N	%
Total	238	100
<b>Edad</b>		
12 a 15 años	153	64.3
16 a 18 años	85	35.7
<b>Sexo</b>		
Femenino	120	50.4
Masculino	118	49.6
<b>Nivel de estudios</b>		
1ro de secundaria	52	21.8
2do de secundaria	47	19.7
3ro de secundaria	54	22.7
4to de secundaria	43	18.1
5to de secundario	42	17.7

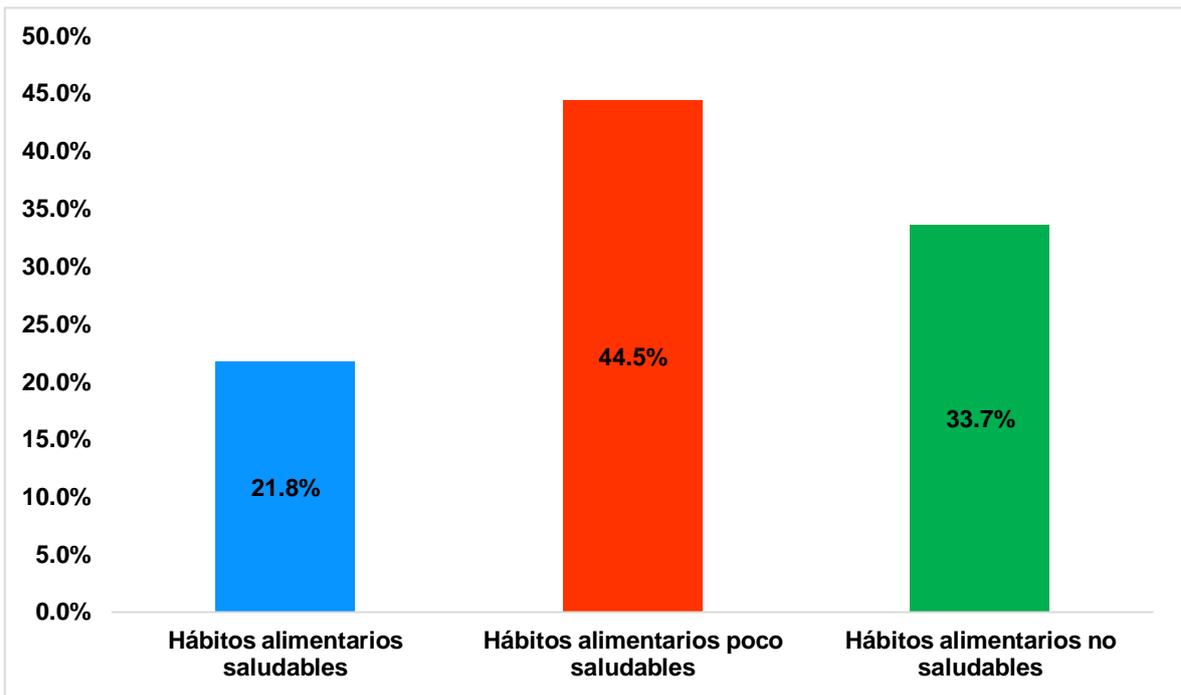
La tabla 3, muestra a la población que participaron en el estudio por un total de 238 estudiantes adolescentes, más del 50% de ellos presentaron el rango de edad entre 12 a 15 años y menos del 40% entre los 16 a los 18 años. Más del 50% de los participantes son del sexo femenino. Según el nivel de estudios la mayor proporción se presentó en los estudiantes de 3ro de secundaria, seguido de los de 1ro, 2do, 4to y 5to.

**Tabla 4: Relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física durante el confinamiento por el Covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, Villa María del Triunfo – 2020.**

Hábitos alimentarios	Nivel de actividad física						Total	
	Baja o sedentaria		Moderada		Vigorosa			
	N	%	N	%	n	%	n	%
<b>Saludables</b>	0	0%	33	13.8%	19	8%	52	21.8%
<b>Poco saludables</b>	14	6%	92	38.5%	0	0%	106	44.5%
<b>No saludables</b>	36	15%	45	18.7%	0	0%	80	33.7%

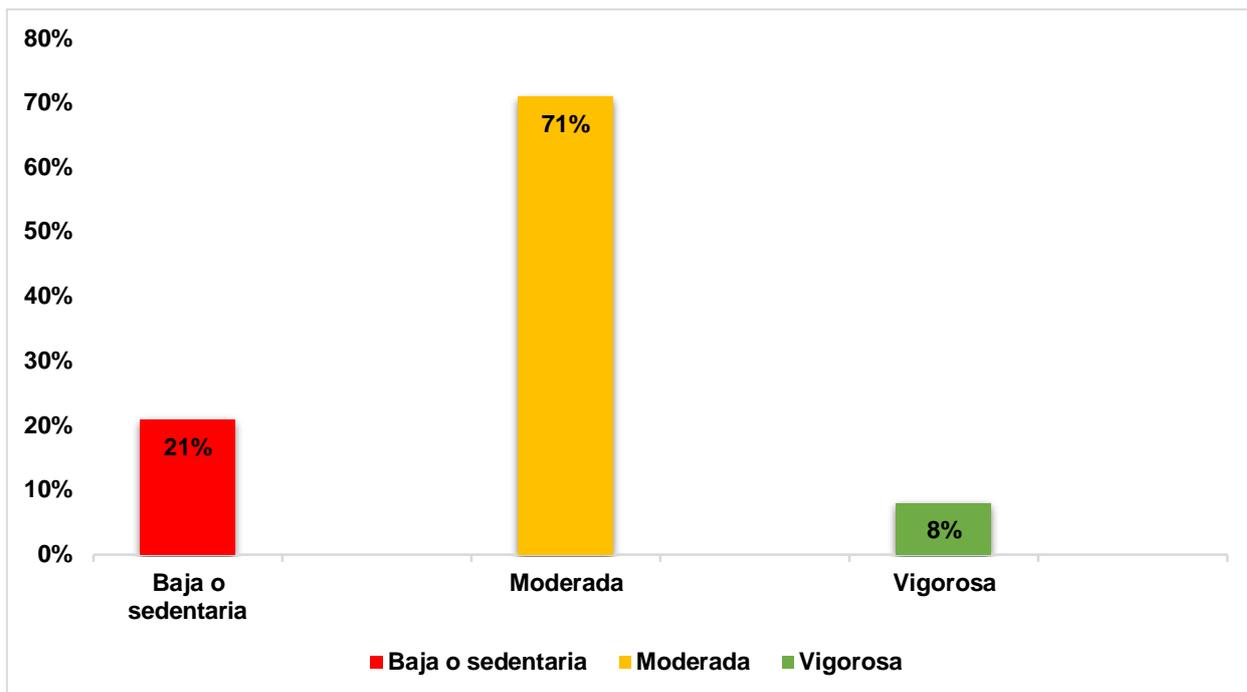
$\chi^2 = 11.8$      $gl = 6$      $p = 0,001$

La tabla 4, muestra los resultados de la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. Se observa que 106 estudiantes tienen hábitos alimentarios poco saludables de los cuales 38.5% realizan actividad física moderada y 6% tienen una actividad física baja, seguido de 80 estudiantes que tienen hábitos alimentarios no saludables de los cuales 18.7% realizan actividad física moderada y 15% tienen una actividad física baja y finalmente 52 estudiantes que tienen hábitos alimentarios saludables de los cuales 13.8% realizan actividad física moderada y 8% realizan actividad física vigorosa



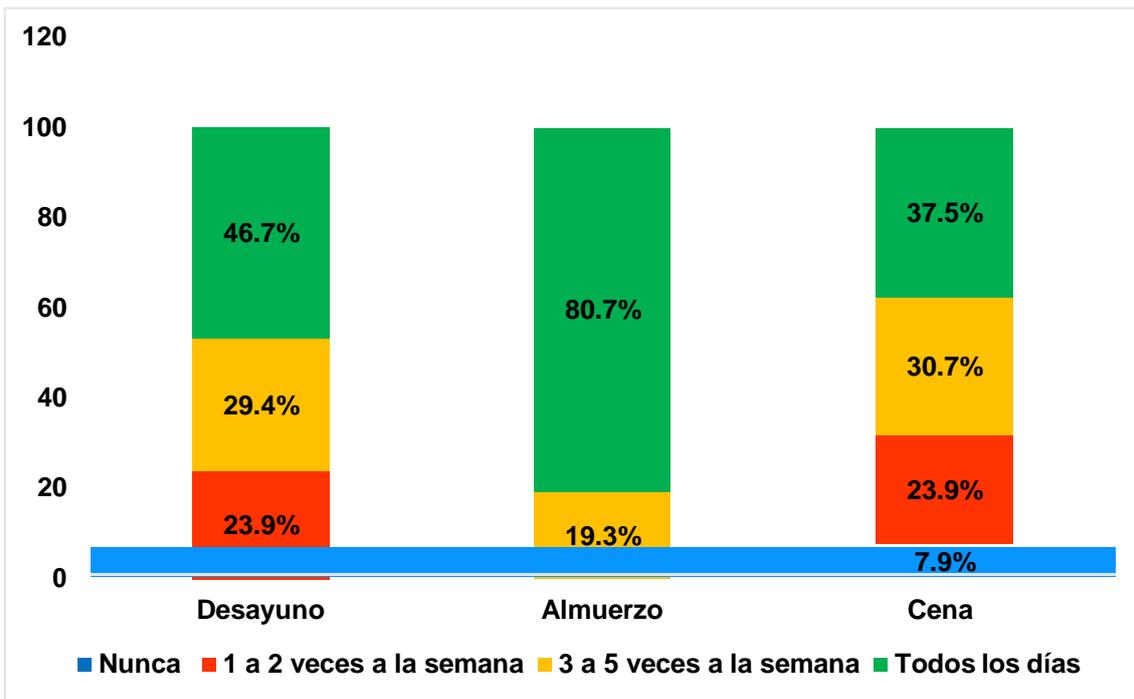
**Figura 1. Hábitos alimentarios en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo – 2020.**

La figura 1, muestra los hábitos alimentarios en los adolescentes. Se obtuvo que hay 44.5% de los participantes presentó hábitos alimentarios poco saludables, seguido de 33.7% que presentaron hábitos alimentarios no saludables y 21.8% hábitos alimentarios saludables.



**Figura 2. Nivel de actividad física en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo – 2020.**

La figura 2, muestra los resultados según nivel de actividad física en los participantes, actividad física moderada 71%, bajo o sedentario 21% y actividad física vigorosa 8%

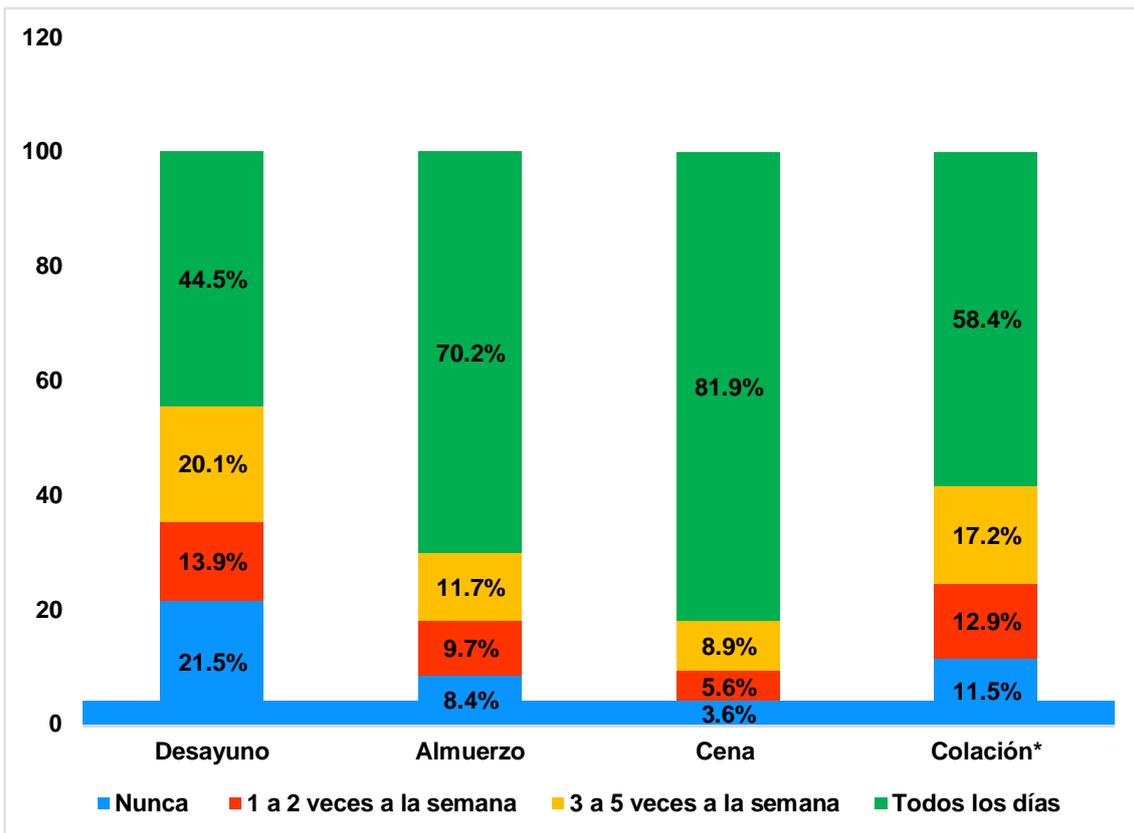


**Figura 3. Frecuencia de consumo alimentario por tiempo de comida en los adolescentes de una I.E.P., Villa María del Triunfo – 2020.**

La figura 3, muestra el consumo de alimentos según tiempos de comida, 46.7% de los participantes consume el desayuno todos los días, cerca del 30% consume su desayuno 3 a 5 veces/semana y cerca del 25% de 1 a 2 veces/semana.

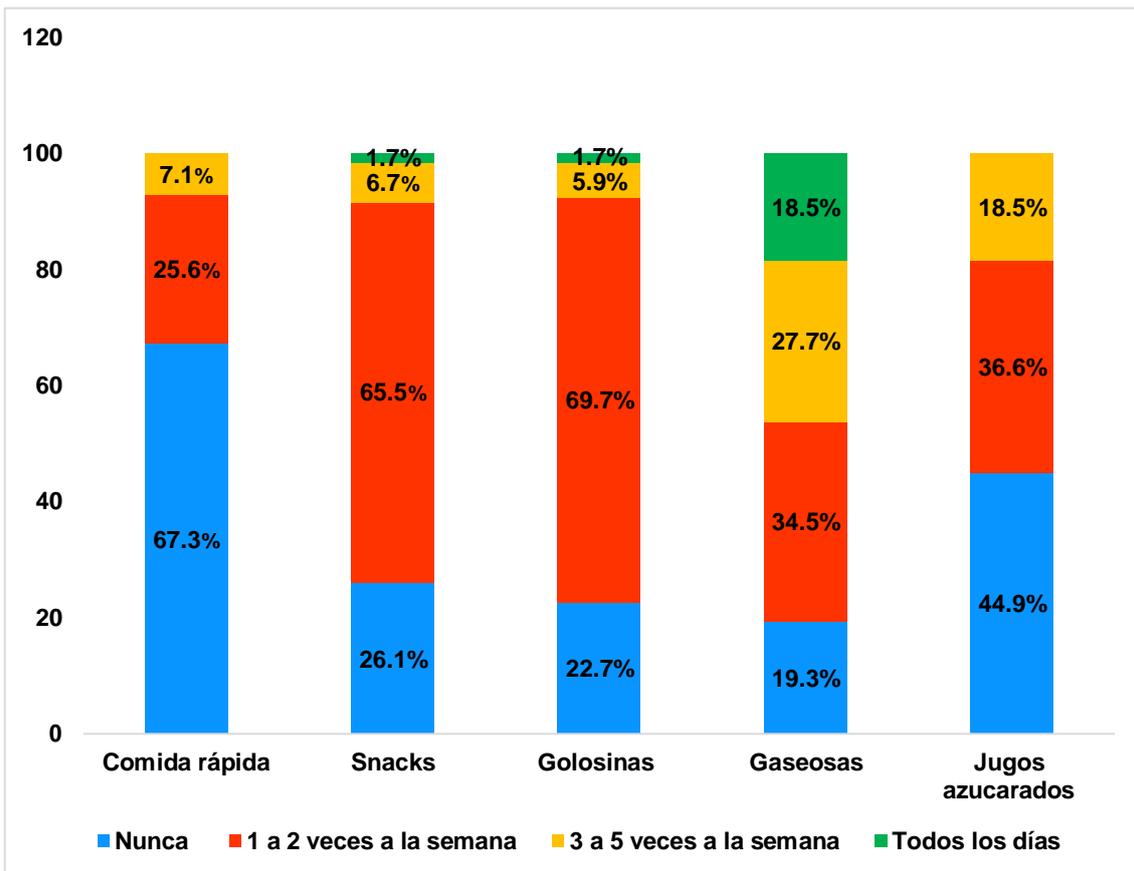
El consumo de almuerzo fue de 80.7% todos los días, y la quinta parte de participantes consumen el almuerzo de 3 a 5 veces/semana.

El consumo de cena fue de 37,5% todos los días, 30.7% consume su cena 3 a 5 veces/semana, 23.9% consume su cena de 1 a 2 veces /semana y 7.9% no cena.



**Figura 4. Frecuencia de consumo alimentario por tiempo de comida al mirar la TV, utilizar el celular, computadora o video juegos en los adolescentes de una I.E.P., Villa María del Triunfo – 2020.**

La figura 4, muestra los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos mientras los participantes miran la TV, utilizan el celular, computadora o video juegos se encontró que la frecuencia de tiempo de “todos los días” en el tiempo de comida del desayuno utiliza algún artefacto de entretenimiento un 44.5%, seguido de un 70.2% en el almuerzo, 81.9% en la cena y 58.4% en la colación o media mañana/tarde



Comida rápida: hamburguesas, salchipapas, pollo broaster, pizza

Snacks: papitas, chizitos o tortees, etc.

Golosinas: chocolates, caramelos, galletas dulces y/o saladas etc.

Gaseosas

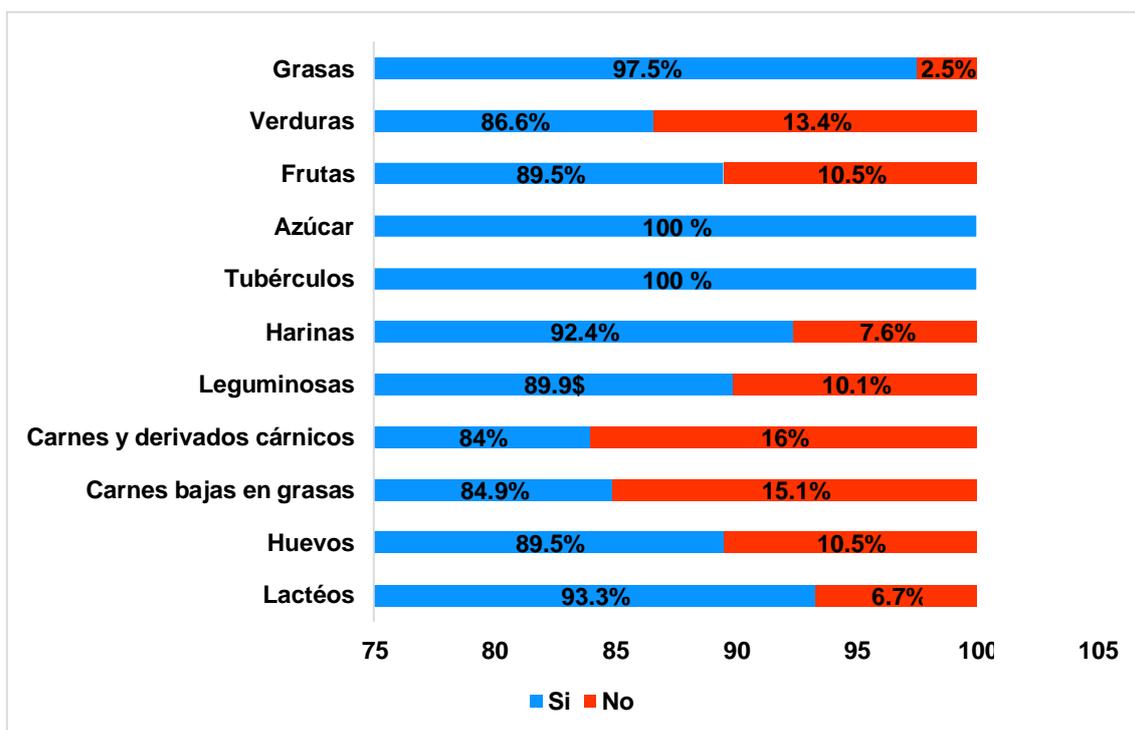
Jugos azucarados: frugos, pulpin, cifrut, etc.

**Figura 5. Frecuencia de consumo de comida rápida, alimentos procesados y ultra - procesados en los adolescentes de una I.E.P., Villa María del Triunfo – 2020.**

La figura 5, muestra los resultados de la frecuencia de consumo observándose que 1 a 2 veces/semana presentó un 25.6% de consumo de comida rápida, 65.5% snacks, 69.7% golosinas, 34.5% gaseosas y 36.6% jugos azucarados.

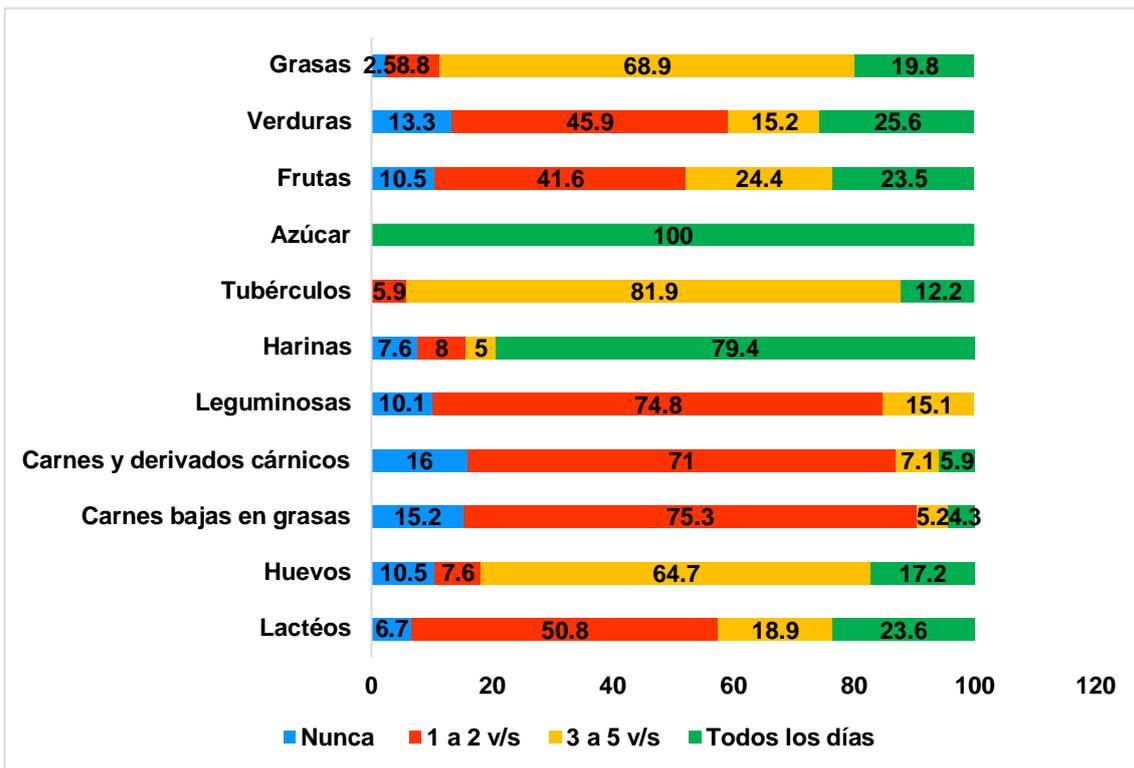
3 a 5 veces/semana se presentó un 7.1%de consumo de comida rápida, 6.7% snacks, 5.9% golosinas, 27.7% gaseosas y 18.5% jugos azucarados.

De forma diaria presentó un 1.7% consumo snacks, 1.7% golosinas y 18.5% gaseosas.



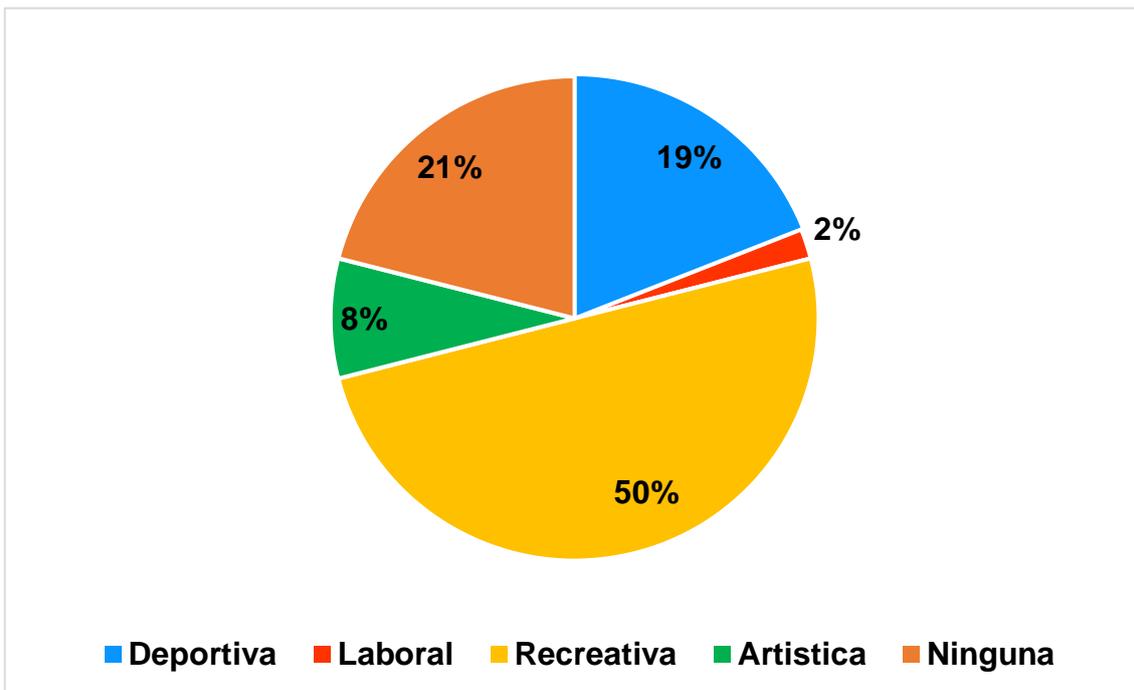
**Figura 6. Consumo de alimentos en los adolescentes de una I.E.P., Villa María del Triunfo – 2020.**

La figura 6, muestra los resultados del consumo de alimentos en los participantes, Se destaca que 16% no consumió el grupo de carnes y derivados cárnicos seguido del 15.1% de carnes bajas en grasas, 13.4% verduras y 10.5% frutas que tampoco se consumen.



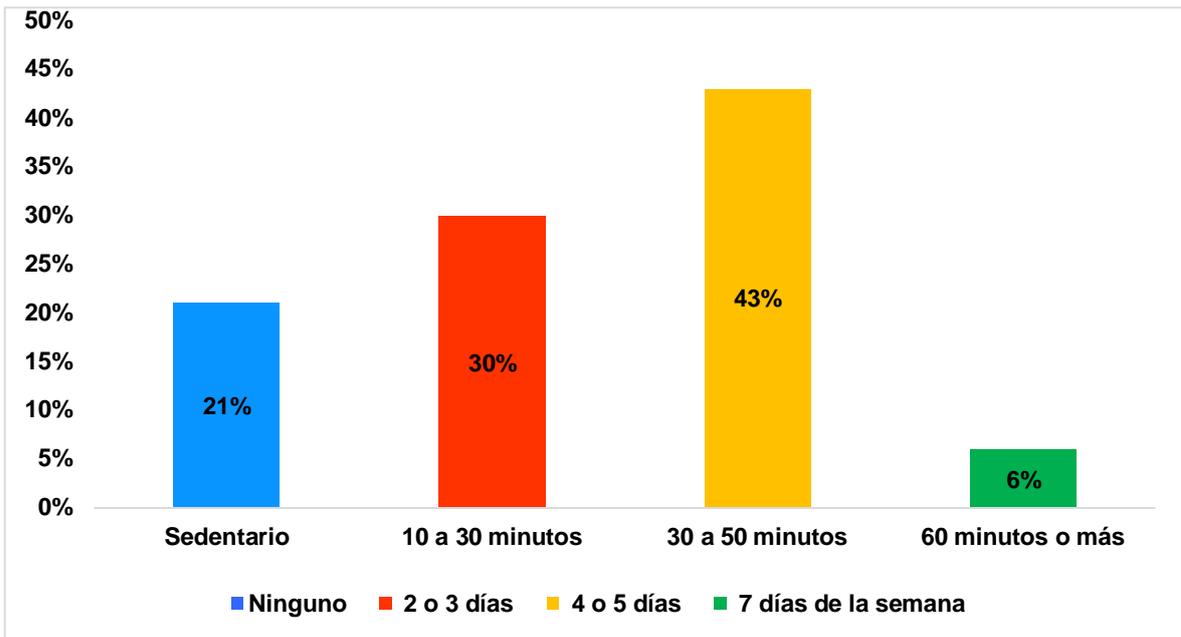
**Figura 7. Frecuencia de consumo por grupo de alimentos en los adolescentes de una I.E.P., Villa María del Triunfo – 2020.**

La figura 7, muestra los resultados de consumo por grupos de alimentos destaca que hay un 25.6% y 23.5% de participantes que no consume frutas y verduras todos los días.



**Figura 8. Tipo de actividad física en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo – 2020.**

La figura 8, muestra los resultados según el tipo de actividad física en los participantes, se observó que un 50% realizó algún tipo de actividad recreativa, 21% no realizan ningún tipo de actividad física, 19% realizó actividad física deportiva, 8% actividades de tipo artísticas y 2% actividades laborales.



**Figura 9. Frecuencia de actividad física en días y minutos en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo – 2020.**

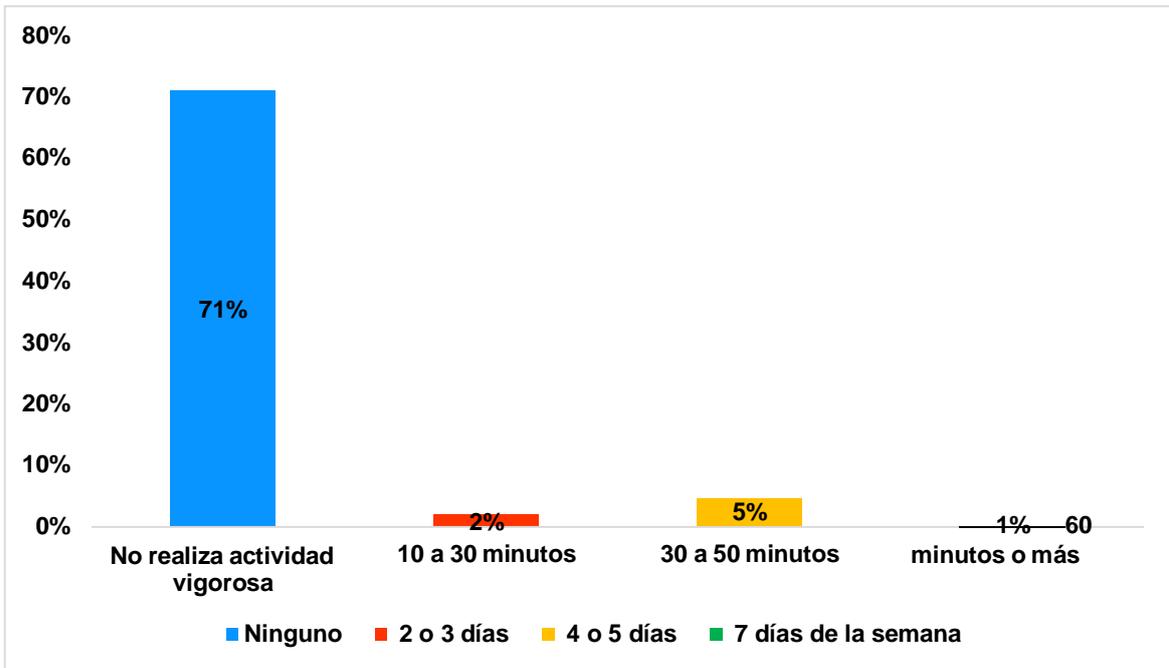
La figura 9, muestra los resultados de la frecuencia de la actividad física.

43% de los participantes presentaron actividad física a razón de 4 o 5 días por 30 a 50 minutos diarios

30% de los participantes presentaron actividad física a razón de 2 o 3 días por 10 a 30 minutos diarios

21% de los participantes no realizan actividad física

6% de los participantes presentaron actividad física todos los días de 60 minutos a más.



**Figura 10. Frecuencia de actividad física vigorosa según días/semana y días/minutos en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo – 2020.**

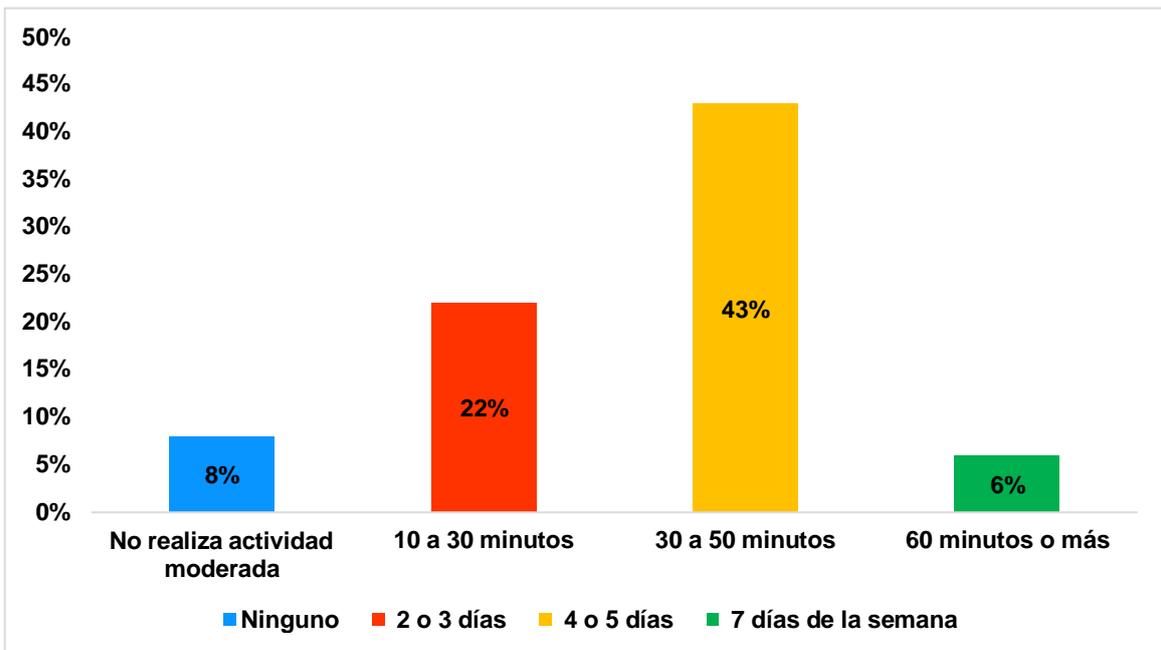
La figura 10, muestra los resultados de la frecuencia de la actividad física vigorosa.

71% de los participantes no realizan actividad física vigorosa

5% de los participantes presentaron actividad física vigorosa a razón de 4 o 5 días por 30 a 50 minutos diarios

2% de los participantes presentaron actividad física vigorosa a razón de 2 o 3 días por 10 a 30 minutos.

1% de los participantes presentaron actividad física vigorosa todos los días por 60 minutos a más.



**Figura 11. Frecuencia de actividad física moderada según días/semana y días/minutos en los adolescentes de una I.E.P, Villa María del Triunfo – 2020.**

La figura 11, muestra los resultados de la frecuencia de la actividad física moderada.

43% de los participantes presentaron actividad física moderada a razón de 4 o 5 días por 30 a 50 minutos diarios

22% de los participantes presentaron actividad física moderada a razón de 2 o 3 días por 10 a 30 minutos.

8% de los participantes no realizan actividad física moderada.

6% de los participantes presentaron actividad física moderada todos los días por 60 minutos a más.

## IV. DISCUSIÓN

### 4.1 DISCUSIÓN

El presente estudio planteó determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física durante el confinamiento por el Covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, en el distrito de Villa María del Triunfo – 2020. En el estudio se aplicaron dos instrumentos de recolección de datos sobre hábitos alimentarios y actividad física, sometidos a juicio de expertos para su validez y confiabilidad. En este acápite se contrastan los hallazgos encontrados en el estudio, con antecedentes antes descritos.

Respecto a los hábitos alimentarios en los adolescentes según la bibliografía revisada, se caracterizan por una tendencia a la irregularidad de horarios, a saltarse las comidas (especialmente el desayuno) y con un mayor predominio de comida rápida.

En cuanto al objetivo general de la relación de los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de secundaria destaca que la mayor proporción presentó hábitos alimentarios poco saludables que realizan actividad física moderada (cerca de 2 de cada 5 participantes), seguido por aquellos con hábitos alimentarios no saludables que realizan actividad física moderada (cerca de 1 de cada 5 participantes) y por último los de hábitos alimentarios no saludables y sedentarismo (3 de cada 20 participantes)

Respecto a los hábitos alimentarios, se caracterizó en mayor proporción por ser poco saludables, seguido de no saludables y saludables. Esto podría deberse a que nos encontramos en una coyuntura diferente debido a la pandemia del covid 19. La principal consecuencia relacionada al aislamiento en los jóvenes es el cambio en los estilos de vida y hábitos alimentarios, al estar privados de sus actividades y horarios de rutina tienden a una inclinación hacia alimentos poco saludables. Estas cifras son superiores a lo reportado por Lapo et al., (27) que encontró que el 28,9% tuvieron hábitos alimentarios regulares y el 8,4% hábitos deficientes

En relación al nivel de actividad física se encontró que más de tres cuartos de los participantes realizaron actividad física moderada y vigorosa seguido de una quinta

parte que no realizan ningún tipo de actividad. Las causas de la falta de actividad física entre los estudiantes pueden deberse a que, en este momento de emergencia sanitaria, donde se recomienda el distanciamiento físico resulta difícil mantenerse activo. La falta de actividades fuera de casa predispone para que los adolescentes sean más sedentarios. Además, que el hogar se transformó en un único espacio físico donde confluyen actividades escolares, laborales, etc. encontrándose pocas instancias de recreación y ejercicio. Así mismo se concuerda con Morales et al., (28) afirmando que los adolescentes mostraron un nivel alto de actividad física moderada y vigorosa.

En cuanto al consumo alimentario por tiempo de comida se encontró que menos de la mitad de participantes toma diariamente el desayuno y la tercera parte cena. El tipo de alimento que consumen los adolescentes es muy importante para su desarrollo físico e intelectual siendo el desayuno la principal comida del día hay una omisión lo que contribuye a una dieta inadecuada. Caso contrario a la investigación realizada por Pampillo et al., (25) donde evidenció que más de mitad de los adolescentes desayunaban todos los días.

En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos por tiempo de comida utilizando un dispositivo de entretenimiento se encontró que más de las tres cuartas partes utilizan los dispositivos de entretenimiento todos los días en primer lugar durante la cena, almuerzo, colación y por último en el desayuno según lo informado en la encuesta debido al cruce de horarios de las clases virtuales que se dictan por la mañana el horario del desayuno.

La frecuencia de consumo de comida rápida se presentó a razón de 1 a 2 veces por semana, el consumo de snacks con predominio de grasas saturadas, sodio, azúcares refinados. La ingesta de bebidas gaseosas en el 18,5% de forma diaria y el 34,5% de 3 a 5 veces/semana. La ingesta de jugos azucarados en el 18,5% de 3 a 5 veces/semana. A pesar de permanecer confinados en el hogar por las restricciones del Gobierno Peruano por la pandemia, se permite el servicio delivery, así como acudir a un establecimiento de comida con un aforo del 30% por lo que el acceso al consumo de comida rápida, snacks, bebidas gaseosas no es limitado.

Respecto al consumo de verduras sólo el 25,6% de los participantes lo realiza de forma diaria y el consumo de frutas en el 23,5%. A pesar que las verduras y

hortalizas no son las preferidas por los adolescentes se evidencio estos hallazgos que duplican a lo reportado por el “Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)” en su “Informe sobre enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2019” ha publicado que el consumo de frutas, entera o en trozos, fue 4,5 días a la semana y el de ensalada de verduras fue 3,3 días a la semana. Sólo el 11,3% de los participantes consumieron cinco porciones de frutas y/o verduras/día.

En relación al tipo de actividad física en los participantes, el mayor porcentaje se presentó en la actividad recreativa, seguido de los que son sedentarios, realizan un deporte y actividades artísticas. Nuestros resultados discrepan de los hallazgos encontrados siendo inferiores a los reportes nacionales donde según la ENDES, 2019 la tendencia del sedentarismo se presenta en el 84,7% de la población (12) e inferiores al estudio publicado por la revista “The Lancet Child & Adolescent Health” (86%) (16).

Dentro de otros se determinó el uso del tiempo libre de los adolescentes que es ocupado mayormente por el uso de videojuegos, cerca de la mitad de los participantes y actividades de ejercicio moderado y deportes vigorosos en tan solo una sexta parte. Estos resultados son inferiores y no guardan relación con lo que sostiene Ninatanta et al., (28) Respecto al nivel de actividad física: el 69,3% (baja), 20,4% (moderada) y 9,9% (alta).

En relación a la frecuencia de actividad física según días/semana/minutos se encontró que 3 de cada 50 participantes realiza actividad física moderada y 1 de cada 100 participantes realiza actividad física vigorosa. La pandemia además de interrumpir con el dictado de clases presencial debido al encierro obligatorio más la exposición a las pantallas y el cierre de instituciones educativas y recreativas ha impactado a la alimentación y la actividad física de la población especialmente en los sectores más vulnerables. Los resultados de la investigación se alejan de los estándares recomendados por la OMS en los adolescentes (mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderado/vigorosa) estudio publicado por la revista “The Lancet Child & Adolescent Health” (16).

Como limitación de la investigación fue no tener establecido el lugar y una población definida con la cual trabajar de forma directa, optándose por la búsqueda de instituciones educativas que nos facilitaran la población objetivo a trabajar,

provocando retrasos en la ejecución del proyecto. Otra limitante fue la aplicación de los cuestionarios virtuales en cuanto a cantidad de preguntas debiendo ser más cortas, ya que la tasa de respuesta desciende de forma importante luego de la decena de preguntas generando así un desinterés por parte de alumnado en el llenado de estas.

Para los profesionales de la salud en el área de la nutrición los alcances obtenidos en la investigación son relevantes para formar el autocuidado en los estudiantes durante su vida escolar. Durante los primeros pasos de la infancia hacia la juventud los hábitos saludables se van aprendiendo y cimentando por ello se necesita del desarrollo efectivo de estrategias para la gestión de riesgos mediante la innovación en la educación alimentaria dentro de las instituciones educativas, promoviendo nuevas estrategias de buenos hábitos alimentarios y la realización de actividad física periódica en adolescentes especialmente luego de este periodo de aislamiento obligatorio y también para el contexto de la pandemia para sobrellevar el impacto de la mejor manera posible.

## **4.2 CONCLUSIONES**

Según los datos obtenidos y después de haber analizado se llega a la conclusión en relación a los hábitos alimentarios y la actividad física el predominio de estudiantes que tiene hábitos alimentarios poco saludables quienes realizan una actividad física moderada, seguido, de los estudiantes que tienen hábitos alimentarios no saludables que también realizan actividad física moderada.

Los estudiantes de la institución educativa presentan hábitos alimentarios poco saludables con un valor muy alto, siendo una de ellas la principal causa que más de la mitad de los estudiantes no toman desayuno todos los días.

En cuanto al nivel de actividad física, encontramos que predomina un nivel de actividad física moderada, pero siendo preocupante que más de la quinta parte de la población se encuentra en un nivel sedentario, siendo así que en su tiempo libre no emplean ningún tipo de actividad laboral, recreativa, artística o deportiva.

### 4.3 RECOMENDACIONES

Se sugiere a la institución Educativa tratar de incluir en su plan de trabajo algunos proyectos de gestión para una vida saludable y poder vincularlo con las áreas de educación física y tutoría. En el proyecto debe estar contemplado diferentes actividades tales como charlas, talleres dirigido a los padres de familia y a los estudiantes para la promoción de estilos de vida saludable a fin de generar actitudes saludables con el fin de un bienestar de la salud individual y colectiva.

A los padres de familia, de la institución educativa, que deben velar por la alimentación de sus hijos, además, delegar tareas cotidianas, para que los escolares hagan un buen uso del tiempo libre.

Promover la incorporación de personal de salud (área de nutrición) en las instituciones educativas para que capacite a la plana docente en salud y nutrición, realizando talleres de educación en salud orientada a la nutrición y actividad física dirigida a los padres de familia y a los estudiantes para la promoción de estilos de vida saludable.

Se sugiere que el “Ministerio de Educación” (MINEDU) en sinergia con el “Ministerio de Salud” (MINSa) realicen acciones en promoción de la salud y nutrición de los estudiantes con énfasis en la prevención del sobrepeso y obesidad a través de la mejora en los hábitos alimentarios e incrementar las horas de actividad física.

Se sugiere en futuros estudios que se involucren más variables para analizar el problema de salud relacionado a otros problemas vinculantes.

Se sugiere que en próximos estudios se involucren enfoques metodológicos cualitativos y mixtos, para entender a mayor profundidad el problema de la salud familiar y sus riesgos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Covid-19: Impacto en la educación y respuesta de Política Pública. 2020 [Internet] 2020 [acceso 27 de octubre del 2020] Disponible en: <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/33696/148198SP.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. “FAO Warns of the Impact of COVID-19 on School Feeding in Latin America and the Caribbean”. Roma: FAO. 2020 [ Internet] [acceso 27 de octubre del 2020] Disponible en: <https://scalingupnutrition.org/news/fao-warns-of-the-impact-of-covid-19-on-school-feeding-in-latin-america-and-the-caribbean/>
3. Ministerio de Salud. Informe técnico: “estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; VIANEV, 2017 – 2018”. Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional. [Internet] 2019 [acceso 15 de noviembre del 2020] Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/informe\\_estado\\_nutricional\\_adolescentes\\_12\\_17\\_adultos\\_mayores\\_mayores\\_60\\_años.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_años.pdf)
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, “¿Cómo explico una epidemia a los más pequeños?”, UNICEF. Madrid. 2020. [Web oficial] [acceso 27 de octubre del 2020] Disponible en: [www.unicef.es/educa/blog/explicar-epidemiaeducacion-infantil](http://www.unicef.es/educa/blog/explicar-epidemiaeducacion-infantil)
5. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. “Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber”, UNICEF. Madrid. 2020. [Web oficial] [acceso 27 de octubre del 2020] Disponible en: <https://www.unicef.org/es/historias>
6. Oliveira J, Andrade L, Micheli D, Carlos M, Silva A. A Saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review. Cad. Saúde Pública [Internet]. 2020 [acceso 28 de octubre del 2020]; 36 (8): e00150020. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102311X2020000802001&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2020000802001&lng=en)
7. Organización Mundial de la Salud. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Nota descriptiva. [Internet]. 2017 [acceso 28 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
8. Instituto Nacional de Salud. Estado nutricional por Etapas de Vida en la Población Peruana 2013-2014. INS/CENAN/DEVAN. [Internet]. 2015 [acceso 28 de octubre del 2020]. Disponible en: [https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/5.1\\_Tendencia\\_del\\_sobrepeso\\_y\\_obesidad\\_en\\_las\\_y\\_los\\_adolescentes\\_de\\_10\\_a\\_19\\_aos.pdf](https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/5.1_Tendencia_del_sobrepeso_y_obesidad_en_las_y_los_adolescentes_de_10_a_19_aos.pdf)

9. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. INS - CENAN/ INEI. Informe del Estado Nutricional en el Perú. (ENAHO) 2013 – 2014.
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2019. [Internet]. 2020 [acceso 28 de octubre del 2020]. Disponible en:  
[https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDES\\_2019.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2019.pdf)
11. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Web oficial]. 2020 [acceso 28 de octubre del 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
12. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud – ENDES 2019. [Internet]. 2020 [acceso 28 de octubre del 2020]. Disponible en:  
[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Endes2019/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Endes2019/)
13. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Plan de acción para la salud de la mujer, el niño, la niña y adolescentes 2018 – 2030. [Internet]. 2018 [acceso 28 de octubre del 2020]. Disponible en:  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49609/CD56-8-es.pdf?sequence=15&isAllowed=y>
14. Organización Mundial de la Salud. Compromiso con la aplicación de la Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente [Internet]. 69.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud, punto 13.3 del orden del día; 28 de mayo del 2018; Ginebra, OMS; 2018 (resolución WHA69.2) [28 de octubre del 2020]. Disponible en:  
[http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA69/A69\\_R2-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_R2-sp.pdf)
15. García W. Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. [Internet]. 2029 [acceso 29 octubre 2020]; (3): 1602-1624. Disponible en:  
<http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>
16. Guthold R, Stevens G, Riley L, Bull F. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health [Internet]. 2020 [cited 29 octubre 2020]; (4):23-35. Available from:  
[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext#articleInformation](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext#articleInformation)
17. Ministerio de Salud. Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes.

18. Ministerio de Salud. Decreto Supremo N° 017-2017-SA -Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes.
19. Ministerio de Salud. Manual de Advertencias Publicitarias. Resolución Ministerial N° 683-2017.
20. Lázaro M., Domínguez C. Guías alimentarias para la población peruana. Lima: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud, 2019. [Internet]. 2019 [acceso 31 de octubre del 2020]. Disponible en: [https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias\\_alimentarias\\_poblacion\\_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
21. Ministerio de Salud. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de adolescentes / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Intervenciones por Curso de Vida y Cuidado Integral – Etapas de Vida Adolescente y Joven. Lima: Ministerio de Salud; 2019. [Internet]. 2019 [acceso 31 de octubre del 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>
22. Ministerio de Salud. Documento Técnico “Modelo de abordaje de Promoción de la Salud. Acciones por desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición saludable. Dirección General de Promoción de la Salud. Lima: Ministerio de Salud; 2006.
23. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la salud. [Web oficial]. 2020 [acceso 31 de octubre del 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
24. World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013–2020. Geneva: World Health Organization; [Web Oficial]. 2013 [acceso 01 de noviembre del 2020]; <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
25. Ministerio de Educación. Diseño Curricular de Educación Básica Regular. Lima; 2008.
26. Lapo D., Quintana M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. AMC [Internet]. 2018 [acceso 31 de octubre del 2020]; 22 (6): 755-774. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755&lng=es).
27. Ninatanta J., Núñez L., García S., Romaní F. Factores asociados a sobrepeso y obesidad en estudiantes de educación secundaria. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2017 [acceso 31 de octubre del 2020]; 19 (75): 209-221. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322017000400003&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322017000400003&lng=es).

28. Morales J., Añez R., Suarez C. Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. *Rev. peru. med. exp. salud publica* [Internet]. 2016 [acceso 01 de noviembre del 2020]; 33 (3): 471-477. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000300012&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000300012&lng=es).
29. Pampillo T., Arteche N., Méndez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev Ciencias Médicas* [Internet]. 2019 [acceso 31 de octubre del 2020]; 23(1): 99-107. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es)
30. Alfaro M., Vázquez M., Fierro A., Rodríguez L., Muñoz M. Herrero Bregón Beatriz. Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Rev Pediatr Aten Primaria* [Internet]. 2016 [acceso 31 de octubre del 2020]; 18 (71): 221-229. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322016000300003&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003&lng=es)
31. Hernandez R., Fernandez C. Baptista M. Metodología de la investigación. Mc. Graw Hill. Interamericana Editores, S.A. De C.V. 2014.
32. Lee P, Duncan J, Stewart S. International journal of behavioral nutrition and physical activity. ition and physical activity. Validity of the international physical activity questionnaire short form (I. ;(<http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479>).
33. Velasco J. La Bioética y el Principio de Autonomía. *Revista Facultad de Odontología* [revista en Internet] 2013 [acceso 27 de setiembre de 2019]; 1(2): 72-78. Available from: [revistas.unne.edu.ar/index.php/rfo/article/download/1651/1411](http://revistas.unne.edu.ar/index.php/rfo/article/download/1651/1411)
34. Aparisi J. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas* [revista en Internet] 2010 [acceso 23 de setiembre de 2019]; 22: 121-157. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-92732010000100006](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-92732010000100006)
35. Arias S, Peñaranda F. La investigación éticamente reflexionada. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública* [revista en Internet] 2015 [acceso 27 de setiembre de 2019]; 33(3): 444-451. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-386X2015000300015](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2015000300015)
36. Mendoza A. La relación médico paciente: consideraciones bioéticas. *Rev Peru Ginecol Obstet* [revista en Internet] 2017 [acceso 20 de junio de 2019]; 63(4): 555-564. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v63n4/a07v63n4.pdf>

## **ANEXOS**

## Anexo A. Matriz de operacionalización de las variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES							
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE SEGÚN SU NATURALEZA Y ESCALA DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
<b>HABITOS ALIMENTARIOS</b>	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa  Escala de medición: Ordinal	Conjunto de costumbres las cuales determinaran el comportamiento de los (as) adolescentes en relación con su alimentación. (22)	Es la aplicación de un cuestionario online sobre los hábitos alimentarios dirigido a estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa privada.	Hábitos alimentarios saludables y no saludables	Número de comidas al día	Saludables Poco saludables No saludables	Respuesta correcta: 1 punto  Respuesta incorrecta: 0 puntos  Saludable: Mayor o igual a 19 - 27 puntos Poco saludable: Mayor o igual 9 - 18 puntos No saludable: Menor a 8 puntos
					Consumo de productos industrializados y de alto valor calórico Snacks Golosinas Gaseosas Jugos azucarados	Saludables Poco saludables No saludables	
					Consumo de lonchera o media mañana en casa	Saludables Poco saludables No saludables	
					Consumo de agua	Saludables Poco saludables No saludables	

					<p>Frecuencia según grupo de alimentos consumidos</p> <p>Lácteos (leche, yogurt, queso). Huevo</p> <p>Carnes bajas en grasa (pollo, pescado, pavita)</p> <p>Carnes y derivados (hot dog, chorizo, jamonada)</p> <p>Leguminosas o granos en vaina (frejol, arveja, lenteja, garbanzo)</p> <p>cereales (arroz, trigo, avena)</p> <p>Harinas pan, galletas, fideos</p> <p>tubérculos (papa, yuca, camote, zanahoria, olluco)</p> <p>Frutas</p> <p>Verduras</p> <p>Grasas (aceite, mantequilla)</p>	<p>Saludables</p> <p>Poco saludables</p> <p>No saludables</p>	<p>Respuesta correcta: 1 punto</p> <p>Respuesta incorrecta: 0 puntos</p> <p>Saludable: Mayor o igual a 19 - 27 puntos</p> <p>Poco saludable: Mayor o igual 9 - 18 puntos</p> <p>No saludable: Menor a 8 puntos</p>
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>	<p>Variable Cualitativa</p> <p>Escala ordinal</p>	<p>Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Con una duración en los adolescentes como mínimo 60</p>	<p>Es la aplicación de un cuestionario online sobre el nivel de actividad física dirigido a estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa privada</p>	<p>Nivel de actividad física</p>	<p>Tipo de actividad física</p>	<p>Deportiva</p> <p>Laboral</p> <p>Recreativa</p> <p>Artística</p> <p>Ninguna</p>	<p>Según las directrices de la OMS para actividad física en adolescentes</p>
					<p>Frecuencia de actividad física</p>	<p>Diaria</p> <p>Semanal</p> <p>Mensual</p>	<p>Según las directrices de la OMS para actividad física en adolescentes</p>
					<p>Duración de actividad física</p>	<p>Menos de 10 minutos</p> <p>Entre 10 y 30 minutos</p> <p>Entre 30 a 50 minutos</p> <p>Más de 60 minutos</p>	<p>Según las directrices de la OMS para actividad física en adolescentes</p>

		minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. (23)					
					Intensidad de actividad física	Vigorosa Moderada Baja o Sedentaria	Según las directrices de la OMS para actividad física en adolescentes

## Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

### ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19 EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA, VILLA MARIA DEL TRIUNFO – 2020

Código: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Nombre y apellidos del adolescente: \_\_\_\_\_

Sexo: Masculino  Femenino

Edad: \_\_\_\_\_

A continuación, te preguntaremos acerca de tus hábitos de alimentación. Deseamos que seas lo más sincero (a) en tu respuesta; recuerda que tus respuestas no serán divulgadas porque será anónima. Solo deberás señalar una respuesta o varias según se solicite.

#### I. ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES

1. ¿Cuántas comidas comes al día?

- 1 o 2 veces al día.
- 3 a 4 veces al día.
- 5 veces al día.
- más de 5 veces al día.

2. ¿Cuántas veces a la semana desayunas?

- Nunca
- 1 a 2 veces a la semana
- 3 a 5 veces a la semana
- Todos los días

3. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas?

- Nunca
- 1 a 2 veces a la semana
- 3 a 5 veces a la semana
- Todos los días

4. ¿Cuántas veces a la semana cenas?

- Nunca
- 1 a 2 veces a la semana
- 3 a 5 veces a la semana
- Todos los días

5. ¿Consumes tu lonchera en casa, así como antes del confinamiento por el COVID-19?

- Si  No

De ser afirmativa tu respuesta: ¿Qué consumes de lonchera en casa? Puedes marcar más de una opción:

- Fruta
- Verduras
- Huevo
- Snacks (papitas, piqueos, chizitos, tortees, etc.)
- Golosinas (chocolates, galletas dulces y/o saladas)
- Gaseosa
- Recién consumo mi desayuno
- No consumo nada
- Agua

6. ¿Cuántas veces a la semana tomas tu desayuno mirando la TV o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc.?
- Nunca
  - 1 a 2 veces a la semana
  - 3 a 5 veces a la semana
  - Todos los días
7. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas mirando la TV o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc.?
- Nunca
  - 1 a 2 veces a la semana
  - 3 a 5 veces a la semana
  - Todos los días
8. ¿Cuántas veces a la semana cenas mirando la TV o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc.?
- Nunca
  - 1 a 2 veces a la semana
  - 3 a 5 veces a la semana
  - Todos los días
9. ¿Cuántas veces a la semana consumes algún alimento a media mañana o media tarde mirando la TV o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc.?
- Nunca
  - 1 a 2 veces a la semana
  - 3 a 5 veces a la semana
  - Todos los días
10. ¿Tú consume agua natural?  Si  No
- ¿Cuántos vasos de agua consumes al día?
- 1 a 3 vasos
  - 4 a 7 vasos
  - 8 a más vasos
11. ¿Con qué frecuencia tú comes hamburguesas, salchipapas, pollo broaster, pizza?
- Nunca
  - 1 a 2 veces a la semana
  - 3 a 5 veces a la semana
  - Todos los días
12. ¿Con qué frecuencia tú comes snacks (papitas, chizitos o tortees, etc.)?
- Nunca
  - 1 a 2 veces a la semana
  - 3 a 5 veces a la semana
  - Todos los días
13. ¿Con qué frecuencia tú comes golosinas (chocolates, caramelos, galletas dulces y/o saladas etc.)?
- Nunca
  - 1 a 2 veces a la semana
  - 3 a 5 veces a la semana
  - Todos los días

14. ¿Con qué frecuencia tú consumes gaseosas?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
15. ¿Con qué frecuencia tú consumes jugos azucarados (frugos, pulpin, cifrut, etc.)?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
16. ¿Consumes lácteos (leche, yogurt, queso)?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
17. ¿Tú consumes huevos?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
18. ¿Tú consume carnes bajas en grasa (pollo, pescado, pavita)?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
19. ¿Tú consume carnes y derivados cárnicos (hot dog, chorizo, jamonada)?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
20. ¿Tu consumes leguminosas o menestras (frejol, arveja, lenteja, garbanzo)?  
 Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
21. ¿Tú consumes cereales (arroz, trigo, avena)?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días

22. ¿Tú consumes pan, galletas, fideos, harinas?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
23. ¿Tú consumes tubérculos (papa, yuca, camote, zanahoria, olluco)?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
24. ¿Tú consumes azúcar?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
25. ¿Tú consumes frutas?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
26. ¿Tú consumes verduras?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días
27. ¿Tú consumes grasas (aceite, mantequilla)?  Si  No  
De ser afirmativa tu respuesta: ¿Cuántas veces a la semana lo consumes?  
 Nunca  
 1 a 2 veces a la semana  
 3 a 5 veces a la semana  
 Todos los días

***¡Muchas gracias por tu participación!***

**ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19 EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA, VILLA MARIA DEL TRIUNFO – 2020**

Código: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Nombre y apellidos del adolescente: \_\_\_\_\_

Sexo: Masculino  Femenino

Edad: \_\_\_\_\_

Nosotras estamos interesadas en conocer la actividad física que los adolescentes realizan como parte de su día a día durante el confinamiento por el COVID-19. Sus respuestas nos ayudarán a entender qué tan activos son los adolescentes. Las preguntas están relacionadas al tiempo que tú ocupas realizando actividad física en una semana. Las preguntas incluyen las actividades que tú realizas como hacer ejercicio o como parte de tus actividades en casa.

Tus respuestas son MUY IMPORTANTES. Por favor responde cada pregunta. Gracias por tu participación.

Para responder las preguntas recuerda que:

Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.

Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.

1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física seguido durante la semana?
  - Un deporte en específico (fútbol, vóley, básquet, natación, baile, etc.)
  - Trabajar (mecánica, construcción, jardinería, ayudante cargando cosas)
  - Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza)hola
  - Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento.
  - Ninguna
  
2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera de tus clases virtuales)?
  - En ninguna actividad
  - Mirando televisión
  - Jugando videojuegos
  - Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
  - Deportes vigorosos como el fútbol, básquet, pesas, mancuernas.
  
3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (descanso en el horario de tus clases virtuales)?
  - Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet, baile
  - Juegos recreativos (chapadas, escondidas)
  - Actividades como pintura, música, costura
  - Ninguna actividad
  
4. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?
  - Ninguno
  - 2 o 3
  - 4 o 5
  - 7 días de la semana

5. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total lo realizas por día?
- Menos de 10 minutos
  - De 10 a 30 minutos
  - De 30 a 50 minutos
  - 60 minutos o más
6. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa? Recuerda que las actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.
- Ninguno
  - 2 o 3
  - 4 o 5
  - 7 días de la semana
7. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa? Recuerda que las actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.
- Menos de 10 minutos
  - De 10 a 30 minutos
  - De 30 a 50 minutos
  - 60 minutos o más
8. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada? Recuerda que las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.
- Ninguno
  - 2 o 3
  - 4 o 5
  - 7 días de la semana
9. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada? Recuerda que las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.
- Menos de 10 minutos
  - De 10 a 30 minutos
  - De 30 a 50 minutos
  - 60 minutos o más

***¡Muchas gracias por tu participación!***

**Anexo C. Certificado de validez del instrumento para la investigación**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO PARA LA INVESTIGACIÓN**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19 EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA, VILLA MARIA DEL TRIUNFO – 2020”**

N°	ITEM	PERTINENCIA <sup>1</sup>		RELEVANCIA <sup>2</sup>		CLARIDAD <sup>3</sup>		OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>							
1.	¿Cuántas comidas comes al día?							
2.	¿Cuántas veces a la semana desayunas?							
3.	¿Cuántas veces a la semana almuerzas?							
4.	¿Cuántas veces a la semana cenas?							
5.	¿Consumes tu lonchera en casa, así como antes del confinamiento por el COVID-19?							
6.	¿Cuántas veces a la semana tomas tu desayuno mirando la TV o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc.?							
7.	¿Cuántas veces a la semana almuerzas mirando la TV o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc.?							
8.	¿Cuántas veces a la semana cenas mirando la TV o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc.?							
9.	¿Cuántas veces a la semana consumes algún alimento a media mañana o media tarde mirando la TV o utilizando el celular, computadora, video juegos, etc.?							
10.	¿Tú consumes agua natural?							
11.	¿Con qué frecuencia tú comes hamburguesas, salchipapas, pollo broaster, pizza?							
12.	¿Con qué frecuencia tú comes snacks (papitas, papitas o chizitos o tortees, etc.)?							
13.	¿Con qué frecuencia tú comes golosinas (chocolates, caramelos, galletas dulces y/o saladas etc.)?							
14.	¿Con qué frecuencia tú consumes gaseosas?							

15.	¿Con qué frecuencia tú consumes jugos azucarados (frugos, pulpin, cifrut, etc.)?							
16.	¿Consumes lácteos (leche, yogurt, queso)?							
17.	¿Tú consumes huevos?							
18.	¿Tú consume carnes bajas en grasa (pollo, pescado, pavita)?							
19.	¿Tú consume carnes y derivados cárnicos?							
20.	¿Tu consumes leguminosas o granos en vaina (frejol, arveja, lenteja, garbanzo)?							
21.	¿Tú consumes cereales (arroz, trigo, avena)?							
22.	¿Tú consumes pan, galletas, fideos, harinas?							
23.	¿Tú consumes tubérculos (papa, yuca, camote, zanahoria, olluco)?							
24.	¿Tú consumes azúcar?							
25.	¿Tú consumes frutas?							
26.	¿Tú consumes verduras?							
27.	¿Tú consumes grasas (aceite, mantequilla)?							
	<b>NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA</b>							
28.	¿Realizas tú algún tipo de actividad física seguido durante la semana?							
29.	¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera de tus clases virtuales)?							
30.	¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (descanso en el horario de tus clases virtuales)?							
31.	¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?							

32.	En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total lo realizas por día?							
33.	¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?							
34.	¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?							
35.	¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada?							
36.	¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada?							

<sup>1</sup> El ítem corresponde a la definición teórica formulada.

<sup>2</sup> El ítem es el correcto para representar al componente o dimensión del constructo.

<sup>3</sup> Se entiende sin dificultad el contenido del ítem.

**Opinión de aplicabilidad:**      aplicable (   )    aplicable después de levantar observaciones (   )    no aplicable (   )

**Apellidos y nombres del juez (a) experto (a)**.....

**DNI del juez (a) experto (a)**.....**Especialidad del juez experto (a) :** .....

**Lima, ..... de ..... del 2020**

.....  
**Firma y sello**  
**Juez/a experto/a**

## Anexo D. Prueba binomial de los jueces expertos

PREGUNTAS	N° DE JUECES EXPERTOS								P
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0.020
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
12	1	0	1	1	1	1	1	1	0.002
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001
15	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001
17	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
18	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
19	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
21	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
23	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
24	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
25	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
27	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
28	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002

PREGUNTAS	N° DE JUECES EXPERTOS								P
	1	2	3	4	5	6	7	8	
29	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001
30	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
31	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
32	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
33	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002
34	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000
35	1	1	1	1	1	1	1	1	0.001
36	1	1	1	1	1	1	1	1	0.002

En estos 36 ítems se tomaron en cuenta las observaciones realizadas para la elaboración del instrumento final.

SI = 1

NO = 0

Si  $p < 0.05$  entonces la concordancia es significativa.

Los resultados obtenidos por cada juez fueron menores de 0.05, por lo tanto, el grado de concordancia es significativa.

## Anexo E. Prueba de validez del instrumento

### Coeficiente de correlación r de Pearson

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2]^{1/2}[N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]^{1/2}}$$

Donde:

N: Tamaño del conjunto x e y

$\sum x$ : sumatoria de puntajes simples de la variable x

$\sum y$ : sumatoria de puntajes simples de la variable y

$\sum x^2$ : sumatoria de puntajes al cuadrado de los puntajes de la variable x

$\sum y^2$ : sumatoria de puntajes al cuadrado de los puntajes de la variable y

$r_{xy}$ : coeficiente de regresión el conjunto x e y

PREGUNTA	CORRELACIÓN R DE PEARSON	PREGUNTA	CORRELACIÓN R DE PEARSON
1	0.61	19	0.79
2	0.72	20	0.79
3	0.62	21	0.77
4	0.78	22	0.76
5	0.79	23	0.72
6	0.69	24	0.74
7	0.78	25	0.76
8	0.76	26	0.75
9	0.79	27	0.79
10	0.72	28	0.78
11	0.74	29	0.79
12	0.62	30	0.79
13	0.78	31	0.72
14	0.79	32	0.74
15	0.69	33	0.77
16	0.76	34	0.80
17	0.73	35	0.78
18	0.71	36	0.79

Si  $r > 0.20$ , el instrumento es válido en cada una de las preguntas.

## Anexo F. Prueba de confiabilidad del instrumento

### Coeficiente de Kuder Richardson

La confiabilidad del instrumento estructura fue determinada mediante el Coeficiente de "Kuder Richardson" (k).

$$r = \left[ \frac{N}{N - 1} \right] X \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

**Donde:**

**r:** Coeficiente de confiabilidad Kuder Richarson

**N:** Número de ítems

$S_i^2$ : Varianza de cada ítem

$S_t^2$ : Varianza total

Obteniéndose los siguientes resultados:

$$r = \left[ \frac{36}{36 - 1} \right] \times \left[ 1 - \frac{0.98}{4.25} \right]$$

$$r = \left[ \frac{36}{35} \right] \times [1 - 0.23]$$

$$r = 1.03 \times 0.77$$

$$r = \mathbf{0.79}$$

Si:  $r > 0.50$  significativo

Este valor nos indica que el instrumento es confiable.

## Anexo G. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19 EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA, VILLA MARIA DEL TRIUNFO – 2020

Muy buenos días/tardes, a usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en nutrición. Antes de decidir si participar o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados:

**Título del proyecto:** Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por el Covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, Villa Maria del Triunfo – 2020.

**Nombre de las investigadoras principales:** Cieza Tovar, Mercedes - Janampa Pacheco, Silvana

**Propósito del estudio:** Determinar los hábitos alimentarios y la actividad física durante el confinamiento por el Covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, Villa Maria del Triunfo – 2020.

**Beneficios por participar:** Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual) que le puede ser de mucha utilidad para el estado de salud y nutrición de su hijo (a) adolescente.

**Inconvenientes y riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

**Costo por participar:** Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

**Confidencialidad:** La información que usted y su hijo (a) adolescente proporcione estará protegida, solo las investigadoras pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, no serán identificados cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Usted y su hijo (a) adolescente pueden retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

**Consultas posteriores:** Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a las investigadoras: Cieza Tovar, Mercedes al teléfono móvil 936447788 o al correo electrónico [mercedes.cieza.t@gmail.com](mailto:mercedes.cieza.t@gmail.com); y con Janampa Pacheco Silvana al teléfono móvil 981851631 o al correo electrónico [silvanajanampa17@gmail.com](mailto:silvanajanampa17@gmail.com).

**Contacto con el Comité de Ética:** Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al ..... , **Presidente del Comité de Ética de la .....**, ubicada en la ....., **correo electrónico:** .....

**Participación voluntaria:**

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

**DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Nombres y apellidos de la madre, padre y/o apoderado	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos de la investigadora	
Nº de DNI	Firma
Nº teléfono móvil	

**\*Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

.....  
Firma del participante

## Anexo H. Asentimiento informado

### ASENTIMIENTO INFORMADO

#### HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19 EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA, VILLA MARIA DEL TRIUNFO – 2020

Dirigido a los (as) adolescentes entre los 12 a 18 años estudiantes de una institución educativa privada, Villa Maria del Triunfo – 2020.

En el siguiente texto se explica y se entregan detalles de la actividad a la que se te desea invitar a participar. Para participar, primero debes leer lo siguiente:

**1. Objetivo del proyecto: ¿De qué se trata este estudio?**

El objetivo de la investigación es determinar los hábitos alimentarios y la actividad física durante el confinamiento por el covid-19 en adolescentes de una institución educativa privada, Villa Maria del Triunfo – 2020.

**2. Métodos: ¿En qué actividad (es) participaré?**

Se te enviará un cuestionario virtual por medio del classroom y en la hora de tutoría responderás las preguntas. Tiene una duración de 20 minutos, pero puedes tomar más tiempo si lo requieres.

**3. Tu participación es voluntaria: ¿Tengo que hacer esto?**

Para que puedas participar, también hemos conversado con tu padre/madre/apoderado/tutor, pero, aunque ellos estén de acuerdo en tu participación, tú puedes decidir libre y voluntariamente si deseas participar o no.

**4. Datos entregados: ¿Qué se hará con la información que entregue?**

Todos los datos que se recojan en el cuestionario en el que participaras serán totalmente anónimos, es decir tu nombre no será mencionado en ninguna parte. Además, los datos que entregues serán absolutamente confidenciales y sólo se usarán para el proyecto de investigación. Las investigadoras: Cieza Tovar Mercedes y Janampa Pacheco Silvana serán las encargadas de cuidar y proteger los datos, y tomarán todas las medidas necesarias para esto.

**5. Beneficios: ¿Obtengo algún beneficio por participar?**

Tu participación en responder el cuestionario no involucra pago o beneficios en dinero o cosas materiales.

**6. Costos: ¿Tendré algún gasto por participar?**

Tu participación no te ocasionará ningún gasto.

**7. Riesgos: ¿Me causará esto alguna molestia?**

No tendrás ninguna molestia por participar en este estudio.

**8. Compartir los resultados: ¿Me informará de los resultados?**

Una vez finalizada la investigación, te contactaré a ti y a tus padres/tutores/apoderados por correo electrónico para entregarles el informe final de esta investigación con los resultados de esta.

**9. A quién contactar: ¿Con quién puedo hablar para hacer preguntas?**

Si tuvieras preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a las investigadoras: Cieza Tovar, Mercedes al teléfono móvil 936447788 o al correo electrónico [mercedes.cieza.t@gmail.com](mailto:mercedes.cieza.t@gmail.com); y con Janampa Pacheco Silvana al teléfono móvil 981851631 o al correo electrónico [silvanajanampa17@gmail.com](mailto:silvanajanampa17@gmail.com)

Si elegiste ser parte de esta investigación, también te daré una copia de esta información para ti. Puedes pedir a tus padres que lo examinen si quieres.

**Formulario de Asentimiento**

Entiendo que la investigación consiste en responder un cuestionario sobre mis hábitos alimentarios y la actividad física que realizo.

“Sé que puedo elegir participar en la investigación o no hacerlo.

Sé que puedo retirarme cuando quiera. He leído esta información y la entiendo.

Me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer preguntas más tarde si las tengo. Entiendo que cualquier cambio se discutirá conmigo.

Acepto participar en la investigación”

O

“Yo no deseo participar en la investigación y no he firmado el asentimiento que sigue”. \_\_\_\_\_ (iniciales del (a) adolescente)

Solo si el (la) adolescente asiente:

Nombre del (la) adolescente \_\_\_\_\_

Firma del (la) adolescente: \_\_\_\_\_

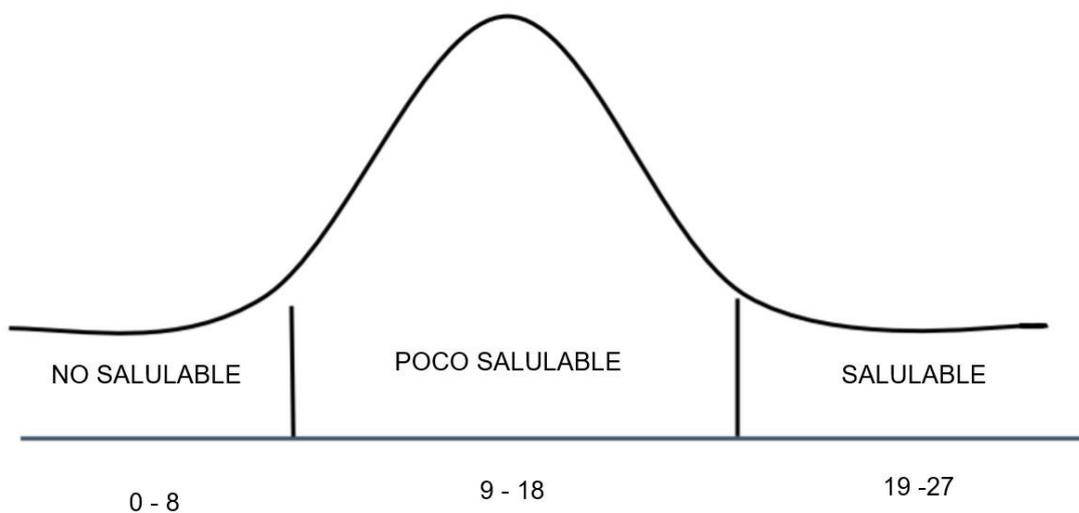
Fecha: \_\_\_\_\_

Día/mes/año: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Anexo I. Medición de la variable hábitos alimentarios

### ESCALA DE STANONES PARA MEDIR LA VARIABLE HáBITOS ALIMENTARIOS

Es el coeficiente que permitirá conocer los intervalos por puntajes alcanzados de la variable hábitos alimentarios.



1. Se calculó la media  $X$ : 9.17
2. Se calculó la desviación estándar: DS: 2.54
3. Se establecieron los valores para  $a$  (no saludable) y  $b$  (saludable)

Donde  $a = 8.35$  y  $b = 19.14$

<b>Categorización</b>	<b>Intervalos</b>
Hábitos alimentarios saludables	19 - 27 puntos
Hábitos alimentarios poco saludables	9 - 18 puntos
Hábitos alimentarios no saludables	0 - 8 puntos