



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO
NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR BABY KINDER, SAN
JUAN DE LURIGANCHO, 2019**

**TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:

BACHILLER JENNY DEL ROCIO ALAMAS ORDOÑEZ

BACHILLER LUZ MARINA MANRIQUE SALCEDO

ASESOR:

Mg. JHON ALEX ZELADITA HUAMÁN

Línea de Investigación

Cuidado en enfermería en la protección y promoción de la salud en la población

LIMA –PERÚ

2020



DEDICATORIA

A Dios, por brindarnos la oportunidad de estudiar la carrera de Enfermería y concluirla en un primer momento con el desarrollo de la presente investigación.

A nuestras familias por la confianza brindada, además de darnos su apoyo incondicional en todo momento de nuestra formación profesional.

A nuestros docentes por brindarnos los conocimientos necesarios para desarrollarnos como profesionales.



AGRADECIMIENTO

A las autoridades, docentes y estudiantes de la Institución Educativa Particular Baby Kinder, por brindarnos la oportunidad de ejecutar nuestro proyecto de tesis en sus instalaciones.

A nuestro asesor el Mg. Jhon Alex Zeladita Huamán, por sus acertados aportes, consejos y sugerencias profesionales, con los que se llegó a concluir de la presente tesis.

A nuestros familiares, amigos, compañeros de aula, docentes y demás personas que con sus palabras y buenos deseos nos han apoyado en la culminación de nuestra carrera y la presente investigación.



RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019; para lo cual se empleó una investigación de tipo no experimental, transversal y prospectivo, y un diseño no experimental, en una muestra de 106 estudiantes de la Institución Educativa Particular Baby Kinder. Con respecto a los resultados se encontró que existe una incidencia del 26,4% de estudiantes que presentan obesidad y un 30,2%, sobrepeso; asimismo, el 51,9% presentan hábitos alimentarios saludables, y en las dimensiones, el 89,6%, requerimientos alimentarios no saludables, el 54,7%, horarios alimentarios saludables, y el 51,9%, comidas del día saludables; por otro lado, de forma general no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional ($p>0,05$), y tampoco se relacionan las dimensiones de requerimientos alimentarios, horarios alimentarios, ni comidas del día con el estado nutricional ($p>0,05$, en todos los casos) . Como conclusión, se determinó que no existe relación entre los hábitos alimentarios con el estado nutricional, al igual que en la dimensiones de requerimientos alimentarios, horarios alimentarios y las comidas del día con el estado nutricional.

Palabras clave: estado nutricional, hábitos alimentarios, requerimientos alimentarios, horarios alimentarios, comidas del día.



ABSTRACT

This research work aimed to determine the relationship between eating habits and nutritional status in high school students of the Baby Kinder Educational Institution, San Juan de Lurigancho, 2019; for which a non-experimental, cross-sectional and prospective research, and a non-experimental design was used in a sample of 106 students of the Baby Kinder Private Educational Institution. Regarding the results, it was found that there is an incidence of 26.4% of students who are obese and 30.2% are overweight; also, 51.9% have healthy eating habits, and in dimensions, 89.6%, unhealthy eating requirements, 54.7%, healthy eating schedules, and 51.9%, healthy day meals; on the other hand, in general there is no relationship between eating habits and nutritional status ($p > 0.05$), nor are the dimensions of food requirements, food schedules, or meals of the day related to nutritional status ($p > 0.05$, in all cases). In conclusion, it was determined that there is no relationship between eating habits with nutritional status, as well as in the dimensions of food requirements, food schedules and meals of the day with nutritional status.

Keywords: *nutritional status, eating habits, food requirements, meal times, meals of the day.*



ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE.....	vi
LISTA DE TABLAS.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1. Planteamiento del problema.....	2
1.2. Formulación del problema.....	4
1.2.1. Problema General.....	4
1.2.2. Problemas Específicos.....	4
1.3. Objetivos.....	5
1.3.1. Objetivo General.....	5
1.3.2. Objetivos Específicos.....	5
1.4. Justificación.....	5
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes.....	7
2.2. Base teórica.....	11
2.3. Definición de términos básicos.....	19
2.4. Hipótesis.....	19
2.4.1. Hipótesis General.....	19
2.4.2. Hipótesis Específicas.....	20
3. METODOLOGÍA.....	21
3.1. Tipo de investigación.....	21
3.2. Nivel de investigación.....	21



3.3.	Diseño de la investigación.....	21
3.4.	Área de estudio.....	21
3.5.	Población y muestra.....	22
3.6.	Variables y operacionalización de variables.....	23
3.7.	Instrumentos de recolección de datos.....	26
3.8.	Validación de los instrumentos de recolección de datos.....	26
3.9.	Procedimiento de recolección de datos.....	27
3.10.	Componente ético de la investigación.....	27
3.11.	Procedimiento y análisis de datos.....	28
4.	RESULTADOS.....	29
5.	DISCUSIÓN.....	36
6.	CONCLUSIONES.....	38
7.	RECOMENDACIONES.....	39
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
9.	ANEXOS.....	45
9.1.	Matriz de consistencia.....	45
9.2.	Instrumento de recolección de datos.....	47
9.3.	Asentamiento informado.....	50
9.4.	Tabla de IMC para niñas y niños de 5 a 18 años.....	51



LISTA DE TABLAS

Tabla	Pág.
1. Distribución de la muestra según la edad.....	29
2. Distribución de la muestra según el sexo.....	29
3. Distribución de la muestra según el grado de estudios.....	30
4. Distribución de la muestra según el Estado Nutricional.....	30
5. Distribución de la muestra según los Hábitos alimentarios y sus dimensiones.....	31
6. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.....	32
7. Relación entre los requerimientos alimentarios y el estado nutricional.....	33
8. Relación entre los horarios alimentarios y el estado nutricional.....	34
9. Relación entre las comidas día y el estado nutricional.....	35



INTRODUCCIÓN

La presente investigación se efectuó con el fin de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019; esto se debe al incremento de adolescentes que no tienen un adecuado estado nutricional, ya que presentan desnutrición, sobrepeso y obesidad, lo cual se presenta generalmente por los hábitos alimentarios no saludables.

Los estudios recabados en su mayoría señalan que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes en etapa escolar secundaria; asimismo señalan que la mayor parte de los estudiantes presentan sobrepeso y obesidad, consumen comidas chatarra, no presentan horarios adecuados de alimentación, presentan de cuatro a cinco comidas al día.

En relación a las bases teóricas de la presente investigación, se enfocaron en el estado nutricional mediante las fases de la nutrición, recomendaciones para una adecuada nutrición, principales componentes de una adecuada nutrición y los rangos del estado nutricional; así como los hábitos alimentarios a través de los requerimientos alimenticios, horarios de alimentación y comidas del día.

Así mismo se menciona el tipo de investigación no experimental, transversal y prospectivo, el nivel correlacional y diseño de investigación no experimental, el lugar donde se realiza la investigación que es la I.E.P. Baby Kinder en una muestra de 106 estudiantes del primer al quinto año de secundaria y análisis de datos. En las siguientes secciones se mencionan los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones del presente estudio.



1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El comer es considerado como una necesidad primaria que los seres humanos presentan para poder vivir, siendo el alimento la necesidad, debido a que este atrae a comer, y los nutrientes se presentan como el requerimiento para vivir, ya que permiten nutrir al cuerpo por medio de los grupos alimenticios como son las proteínas, los lípidos, los carbohidratos, entre otros.¹

El estado nutricional es aquella condición física que presentan las personas, la cual se presenta como el resultado del balance entre las necesidades de comida y la ingesta de energía y nutrientes, este estado en muchos casos se ve afectado de acuerdo a diferentes factores entre los que se encuentran los aspectos educativos, económicos, de saneamiento ambiental, el manejo higiénico de los alimentos, etc., pero es entre todos estos factores que se encuentra uno muy importante, si es que no es el más importante, como son los conocimientos sobre los hábitos alimentarios que se tiene.²

Por otro lado, una alimentación inadecuada redundaría en desórdenes alimenticios y una dieta pobre en nutrientes, todo ello podría llevar a que las personas padezcan de diferentes tipos de enfermedades como consecuencia de presentar un sistema inmunitario deficiente. Este escenario se repite en los estudiantes a nivel secundario, quienes incurren en prácticas alimenticias inadecuadas como no tener horarios fijos de comidas, el consumo de comidas inadecuadas (comidas rápidas o chatarra), con bajo nivel nutricional (por el desconocimiento de los componentes nutricionales), no consumir los alimentos necesarios que aporten a un buen estado nutricional, entre otros.²

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo humano, es así que en todas las etapas de vida un adecuado nivel de nutrición, como consecuencia de una alimentación saludable, permite tener un sistema inmunitario reforzado y por ende existe una menor probabilidad de contraer enfermedades y gozar de una salud plena, asimismo la OMS refiere que hasta el año 2012 existían alrededor de 165 millones de niños con retraso del crecimiento a causa de la escasez de alimentos, como el caso del África donde el 42% de la población infantil



padece de malnutrición que en algunos casos llega a ser crónica, además también mencionan que en los países desarrollados el 20% de los niños tienen sobrepeso y estos problemas continúan hacia la adolescencia y posteriormente adultez, los cuales se empeoran sino se crean hábitos correctos tanto en la alimentación como en la actividad física, como parte de los estilos de vida.³

La desnutrición y la malnutrición son problemas que se presentan en todo el mundo, sobre todo en los países menos desarrollados, es así que la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el 2014 mencionó que existen 805 millones de personas desnutridas y malnutridas en el mundo una de cada nueve, padecen hambre.⁴

El Ministerio de Salud del Perú, a través del Instituto Nacional de Salud, en el informe técnico del Estado nutricional en el Perú por etapas de vida del periodo 2012-2013, que entre todos sus resultados encontró que en el caso de los adolescentes, el 2% a nivel nacional presentó delgadez; alrededor de 3 de cada 4 adolescentes presentó un estado nutricional normal (74,5%), y 1 de cada 4 presentó exceso de peso, siendo los que cuentan con sobrepeso el 17,5% y con obesidad el 6,7%.⁵

En la actualidad las personas tienden a incurrir en desórdenes en los hábitos alimentarios, esto se debe a factores vinculados a la falta de tiempo, recursos económicos y consumo de alimentos en lugares públicos que aumentan el riesgo de contraer enfermedades y por deficiencia en el nivel alimenticio.⁶

Por otra parte, estudios como el de Marín, Olivares, Solano y Musayón, encontraron que los estudiantes de secundaria presentan una asociación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, con un 71,2% de alumnos con estado nutricional normal y un 77,9%, con hábitos alimentarios entre regular y adecuado.⁷ Asimismo, en la investigación de Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano y Gualpa determinaron que existe una asociación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de secundaria, presentando un 60,6% de estado nutricional normal y un 74,6% de hábitos alimentarios, entre regular y adecuado.⁸ Es así que se puede apreciar que en diversos estudios existe una relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios.



También perjudica el no tener una información adecuada sobre las complicaciones que podría ocasionar el desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados. Es por ello que, de acuerdo a lo mencionado en el planteamiento del problema, se quiere conocer si existe una relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular Baby Kinder, del distrito de San Juan de Lurigancho, durante el periodo abril-mayo, 2019, debido a que se observó que dichos estudiantes en las horas de recreo o salida del colegio consumen comida chatarra, además de observar características antropométricas con tendencia hacia el sobrepeso.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación entre los requerimientos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019?
- ¿Cuál es la relación entre los horarios de alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019?
- ¿Cuál es la relación entre las comidas del día y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019?



1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Determinar la relación entre los requerimientos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.
- Determinar la relación entre los horarios de alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.
- Determinar la relación entre las comidas del día y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

1.4. Justificación

El presente estudio brindará como aporte teórico el incrementar los conocimientos sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los escolares de educación secundaria esto debido a la limitada información que se tiene en trabajos de investigación que relacionen estas dos variables en adolescentes de esta etapa escolar.

Los resultados de esta investigación servirán como fuente de información para que las instituciones que se encuentren en la comunidad puedan elaborar y ejecutar programas que promuevan el desarrollo de hábitos alimentarios adecuados que permitan un estado nutricional óptimo y, a nivel socio-educativo permitirá brindar información sobre los diferentes hábitos alimentarios que deben presentar los estudiantes, dicha información debe ser conocida por las



instituciones educativas que se encuentren en la comunidad, así como a los padres de familia, directivos, etc.

A nivel práctico permitirá conocer cuáles son los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de la I.E.P. Baby Kinder sobre sus comidas variadas y balanceadas, horarios de comida, número de comidas al día, etc., y así con los resultados encontrados promover diversos programas preventivo-promocional tanto para estudiantes, como para los padres de familia, docentes y directivos; y de esa forma se logrará reducir la incidencia de problemas y/o enfermedades asociadas al estado nutricional inadecuado como son la obesidad, sedentarismo, hipertensión, gastritis, estrés, entre otros.

Finalmente, los resultados de la investigación servirán de orientación a otros investigadores para ahondar en este tema, debido a que tendrán mayores recursos teóricos con los que podrán realizar estudios de investigación.



2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

En el año 2018, Ávila-Alpirez H, Gutiérrez-Sánchez G, Martínez-Aguilar ML, Ruíz-Cerino JM, Guerra-Ordoñez JA.⁷ realizaron un estudio titulado “Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares”. Cuyo objetivo fue determinar la clasificación de conductas y hábitos alimentarios de estudiantes en etapa escolar residentes de la ciudad Heroica Matamoros, en Tamaulipas, México, el método fue cuantitativo, no experimental y transversal, en una muestra de 243 alumnos. Entre los resultados hallaron que el 48,6% presentaron conductas y hábitos alimentarios adecuados, los varones presentaron relación entre conducta y hábitos alimentarios ($p=0.004$). Concluyeron que los hábitos alimentarios permiten identificar diversas conductas que propician el desarrollo de factores de riesgo para la nutrición adecuada.

En el año 2017, García-Padilla FM, González-Rodríguez A, Martos-Cerezuela I, Liébana JL, Melo JA.¹⁰ desarrollaron una investigación denominada “Prácticas alimentarias del alumnado de secundaria durante la jornada escolar en Andalucía asociadas a la oferta del entorno”. Cuyo objetivo fue describir las prácticas alimentarias durante la jornada escolar del alumnado, el método fue descriptivo transversal, en una muestra de 8068 estudiantes. Entre los resultados encontraron que el 25,73% de los estudiantes consume comida que abundan en los lugares que venden este tipo de productos de alimentación chatarra. Concluyeron que se deben establecer medidas de salud pública para contrarrestar la oferta de productos de alimentación chatarra.

En el año 2017, Jamaica LY.¹¹ realizó un estudio titulado “Hábitos alimentarios y consumo de nutrientes de estudiantes de primer año de



la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de la Plata - 2012”. Cuyo objetivo fue determinar la clasificación de conductas y hábitos alimentarios de estudiantes en etapa escolar mediante la exploración de once dimensiones, el método fue cuantitativo, no experimental y transversal, en una muestra de 243 escolares de 1° a 6° grado. Entre los resultados hallaron que el 48,6% de los participantes presentaron conductas y hábitos alimentarios adecuados, en el caso de los varones existió una relación entre la conducta y los hábitos alimentarios ($p=0.004$). Concluyó que los hábitos alimentarios de los estudiantes permiten identificar diversas conductas que propician el desarrollo de factores de riesgo para una nutrición adecuada.

En el año 2016, Herrera DA.¹² desarrolló una investigación denominada “Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016”. Cuyo objetivo fue analizar la relación existente entre los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso y obesidad en los adolescentes, con edades comprendidas entre 12 y 18 años, que estudian en la Unidad Educativa “Julio María Matovelle”, en el año 2016, el método fue observacional, cuali-cuantitativo y de corte transversal, en una muestra de 722 estudiantes. Entre los resultados identificó que el 23% presenta sobrepeso, el 5%, obesidad y el 72% con normopeso; en el caso de los que presentan sobrepeso, el 94% se alimenta en casa, 54,3% no tiene horarios regulares de alimentación y el 34,3% consumo de cuatro a cinco comidas al día, y en el caso de los que tienen obesidad, el 91% se alimenta en casa, el 37,5% no presenta horarios regulares de alimentación y el 53,1% consume de cuatro a cinco comidas al día. Concluyó que en general existe un 28% de adolescentes que presentan sobrepeso y obesidad sin diferencias en el sexo.

En el año 2014, Acosta JA, Medrano G, Durante G, González SR.¹³ realizaron un estudio titulado “Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y



Obesidad en los Niños Escolares”. Cuyo objetivo fue determinar los hábitos alimentarios así como la prevalencia del estado nutricional en los alumnos de 6to año, a través de un método transversal en una muestra de 101 niños. Entre los resultados hallaron que el 13% de los participantes presentan sobrepeso, el 29%, desnutrición y el 57%, un peso normal; en relación a los hábitos alimentarios identificaron que se presenta un alto índice de consumo de comida chatarra (como hamburguesas, refrescos), en comparación al consumo de verduras y frutas. Concluyeron que deben desarrollarse estrategias que permitan disminuir los índices de sobrepeso y desnutrición.

2.1.2. Antecedentes nacionales

En el año 2018, Zúñiga LA, Panduro SA.¹⁴ desarrollaron una investigación denominada “Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017”. Cuyo objetivo fue relacionar hábitos nutricional en estudiantes del nivel secundario del Colegio “El Milagro”, Caserío Nuevo Milagro, San Juan Bautista, 2017; el método empleado fue cuantitativo, no experimental, descriptivo correlacional y transversal, en una muestra de 110 estudiantes. Entre los resultados encontraron que el 54,5% de los estudiantes evaluados presentaron hábitos de alimentación saludables, en relación a la actividad física y su relación al estado nutricional, el 48,2%, presentó actividad física intensa. Concluyeron que existe una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y hábitos alimentarios ($p < 0,01$), y también con actividad física ($p < 0,05$).

En el año 2017, Valdarrago SI.¹⁵ realizó un estudio titulado “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares ‘I.E.P. Alfred Nobel’ durante el periodo mayo-agosto, 2017”. Cuyo objetivo fue determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares en la I.E.P. Alfred Nobel de Vitarte, durante el periodo mayo-



agosto, 2017; por medio de un método cuantitativo transversal, en una muestra de 209 estudiantes de 13 a 17 años, del 3er, 4to y 5to de secundaria. Entre los resultados identificó que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional ($p=0,00$), asimismo, el 70,8% de los estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados, el 69,9%, estado nutricional normal, y un 15,3% tiene sobrepeso y el 6,2%, obesidad. Como conclusión encontró que los adolescentes presentaron hábitos alimentarios adecuados, estado nutricional normal y un porcentaje menor de sobrepeso y obesidad.

En el año 2016, Solís KE.¹⁶ desarrollo una investigación denominada “Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la Institución Educativa ‘09 de Julio’ de la provincia de Concepción en el año 2015”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa Estatal “09 de Julio” de la provincia de Concepción en el año 2015; mediante un método transversal y correlacional, en una muestra de 231 estudiantes. Entre los resultados identificó que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional ($p<0,05$), asimismo el 5,19% presentan un estado nutricional inadecuado y malos hábitos alimentarios, y el 69,27%, estado nutricional adecuado y buenos hábitos alimentarios; con respecto al estado nutricional el 10,39% tienen sobrepeso y el 2,16%, obesidad. Concluyó que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, en general los adolescentes presentan un estado nutricional normal y buenos hábitos alimentarios.

En el año 2015, Aguilar GY.¹⁷ realizó un estudio titulado “Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las Instituciones Educativas Secundarias Urbano Marginales de Juliaca”. Cuyo objetivo fue establecer la importancia del consumo de cereales andinos productos procesados en los niveles de rendimiento



académico de los estudiantes de las I.E.S. de las zonas urbano – marginales de la ciudad de Juliaca; el método utilizó un diseño descriptivo explicativo, en una muestra de 185 estudiantes. Entre los resultados identificó que entre los hábitos alimentarios, en su mayoría los adolescentes consumen lácteos (70%), avena (56%) y frutas (80%) una vez a la semana, también carnes rojas (86%) y carnes blancas (84%), constantemente. Concluyó que en su mayoría los estudiantes evaluados consumen un alto porcentaje de cereales andinos.

En el año 2014. Altamirano M, Carranza WO.¹⁸ desarrollaron una investigación denominada “Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013”. Cuyo objetivo fue estudiar y analizar los hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de los colegios secundarios Chuyabamba y Chota, 2013; mediante un método descriptivo, correlacional y transversal, en una muestra de 233 alumnos de 12 a 19 años. Entre los resultados identificaron que los estudiantes del Colegio Jorge Chávez y el Colegio Santa Rafaela María presentaron hábitos alimentarios adecuados (81,7% y 55,6%, respectivamente), con un estado nutricional normal (48,9% y 29,2%, respectivamente), y además encontró una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional ($p=0,00$). Concluyeron que los hábitos alimentarios en los adolescentes son adecuados en los 2 colegios, al igual que un estado nutricional normal.

2.2. Base teórica

2.2.1. Estado nutricional

El estado nutricional es el grado en que se cubren las necesidad de nutrientes en un individuo, el cual dependerá del consumo de alimentos, la utilización que organismo hace de ellos y la influencia de factores asociados.¹⁹



Por otra parte, el estado nutricional es considerado como el balance que existe entre las necesidades alimentarias y el gasto de energía alimentaria y de los nutrientes necesarios para el desarrollo de las actividades diarias, es así que en el caso de los adolescentes, el estado nutricional se encuentra determinado en función a factores como la edad, el sexo, la masa corporal, la actividad física, el crecimiento, etc., los cuales determinarán si el adolescente presenta una adecuada salud en función al tipo de alimentación que presenta.²⁰

2.2.1.1. Fases de la nutrición

Los tres tiempos o fases que se relacionan entre sí y que dan paso a la nutrición son los siguientes:²¹

- *Alimentación.* Es el primer tiempo de la nutrición, que tiene como fin la degradación de los alimentos en sustancias absorbibles y utilizables, esto se cumple en el aparato digestivo, pero desde el punto de vista de la nutrición y en relación al individuo se debe distinguir en una etapa extrínseca (prescripción y realización) y una intrínseca (digestión y absorción), por lo que esta fase se extiende desde la prescripción hasta la absorción de los nutrientes.
- *Metabolismo.* Es el segundo tiempo de la nutrición, la cual tiene por objetivo la correcta utilización de materia y energía; esta se extiende desde la absorción hasta la excreción y se cumple por intermedio de una serie de tejidos que emplean materia y energía, por un sistema de regulación y por un sistema de distribución que vehiculiza los principios nutritivos, los desechos y las hormonas; así mismo, las sustancias nutritivas se puede utilizar de inmediato o almacenarse como reserva.
- *Excreción.* Es el tercer tiempo de la nutrición, y tiene como fin el mantener la constancia del medio interno, en este tiempo intervienen una serie de órganos que constituyen el



sistema emuntorial: riñón, intestino, piel y pulmón. Es así que el organismo, por medio de la excreción, libera desechos de los residuos que se forman como productos del metabolismo.

2.2.1.2.Recomendaciones para una adecuada nutrición

Se menciona que para una adecuada nutrición se deben seguir las siguientes recomendaciones:²¹

- Evaluar la adecuación en la ingesta de nutrientes a nivel individual, familiar o nacional.
- Se debe seguir una guía de educación alimentaria para establecer las pautas de una adecuada selección de alimentos.
- La planificación de programas de ayuda alimentaria sirven como base para los objetivos nutricionales.
- La fortificación o enriquecimiento de los alimentos a través de los micronutrientes.
- Desarrollar nuevos productos dietéticos.
- Desarrollar suplementos de nutrientes.

2.2.1.3.Principales componentes de una adecuada nutrición

Los principales componentes de una adecuada nutrición son los siguientes:²¹

- *Fibra*. Es la suma de polisacáridos y la lignina presente en los vegetales que no pueden ser digeridos por las secreciones endógenas del tracto intestinal. El aporte de fibra adecuado en una alimentación debe ser de 25-35 gramos diarios o 10-13 gramos/1000 kilocalorías, encontrado usualmente en frutas, vegetales, legumbres y cereales integrales.



- *Calcio*. El contenido del calcio del cuerpo humano es de 1.100 a 1.200 gr. de los cuales el 99% se encuentra localizado en el esqueleto, y el 1% restante en el plasma. Su consumo es necesario para realizar funciones vitales tales como la coagulación sanguínea, la contracción y relajación muscular, la transmisión nerviosa, la permeabilidad de membranas y actividades enzimáticas. La ingesta adecuada del calcio es de 1000 mg/día para los adultos.
- *Hierro*. El organismo presenta de 3 a 4 gr. de hierro, distribuidos en 55-60% en la hemoglobina y de un 30-35% almacenado en los depósitos del hígado, bazo, riñón y médula ósea. El consumo normal de hierro debe ser de 8 mg/día en todos los varones, y en las mujeres entre los 19-50 años de 18mg/día y mayores de 50 años de 8mg/día.
- *Vitamina C o Ácido ascórbico*. Es un derivado de los carbohidratos y se obtiene a partir de la glucosa o galactosa, tiene funciones como la hidroxilación de la prolina y lisina, de la dopamina a noradrenalina, biosíntesis de carnitina, reducción del hierro férrico a ferroso, entre otros. La ingesta normal en varones mayores de 19 años es de 90mg/día y en mujeres mayores de 19 años de 75mg/día.
- *Colesterol*. Es una sustancia suave y ceros que se localiza en todas partes del cuerpo, es necesario su consumo para que el organismo pueda funcionar adecuadamente, pero su exceso puede obstruir arterias y llevar hacia cardiopatías.

2.2.1.4.Rangos del estado nutricional

a) Desnutrición.

La desnutrición es la consecuencia del aporte insuficiente de nutrientes en el organismo, este es un estado en el que existe la carencia prolongada de uno o más nutrientes que traen



como consecuencia principal el retraso en el desarrollo físico del ser humano y la presencia a futuro de otras enfermedades asociadas como la anemia, bocio y raquitismo, sobre todo en los niños menores de 5 años.²²

Los tipos de desnutrición son:²²

- *Desnutrición aguda.* Es aquella desnutrición caracterizada por un bajo peso relacionado a la talla de la persona, la cual tiene como origen una situación reciente de falta de alimentos o una enfermedad que haya ocasionado la rápida pérdida de peso, y si se atiende de forma oportuna es una alteración en el estado nutricional recuperable.
- *Desnutrición crónica o retardo del crecimiento.* Este tipo de desnutrición se caracteriza por la presencia de una baja talla en relación a la edad de la persona, se puede producir por la consecuencia de enfermedades recurrentes y/o ingesta alimentaria deficiente y prolongada, esta alteración origina la disminución de las capacidades físicas, mentales y productivas de la persona cuando se da entre la etapa de gestación y los treinta y seis meses.

b) Sobrepeso y obesidad.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el sobrepeso y la obesidad son definidas como la acumulación anormal o excesiva de grasa en el organismo que puede ser perjudicial para la salud.²³

Tanto el sobrepeso como la obesidad son medidos a través del Índice de Masa Corporal (IMC) el cual es un índice de relación entre el peso y la talla, en el que el índice igual o superior a 25 indica sobrepeso y si es igual o superior a 30 indica obesidad.²³



2.2.2. Hábitos alimentarios

Como señala la Fundación Española de Nutrición, los hábitos alimentarios con aquellos comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que presentamos los seres humanos en base a un aprendizaje que conduce a la selección, consumo y uso de alimentos, este es un proceso que se adquiere en la familia y que se va modificando conforme la persona va creciendo, está conformado por los tipos de alimentos consumidos, las horas y comidas del día, las dietas alimentarias, entre otros.²⁴

Por su parte, Aguilar, menciona que los hábitos alimenticios son aquellos que se adquieren a lo largo de la vida y que van a influir en la alimentación y se crean desde la familia, asimismo, estos hábitos incluyen la forma, selección y preparación de alimentos, los tipos de alimentos consumidos y las maneras de consumirlos, tanto en horarios como en las comidas del día.¹⁷

De acuerdo a lo planteado por Mondalgo, los hábitos alimentarios son aquellos que se adquieren a lo largo de la vida, estos influyen en la alimentación y depende de las condiciones sociales, ambientales, religiosas, culturales y económicas, incluye el tipo de alimento que consumen, la preparación, combinación, la hora y las comidas del día, por lo que estos hábitos son diferentes en cada persona.²⁵

2.2.2.1. Requerimientos alimenticios

Los requerimientos alimentarios establecidos en base a la pirámide de alimentos son los siguientes:^{3, 5}

- *Lácteos*. En este grupo se considera la leche, yogurt y queso, estos productos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, además de ser excelentes fuentes de calcio, una persona entre la adolescencia y juventud debe consumir de 2-3 porciones de lácteos cada día.
- *Carnes*. Estos alimentos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, incluyendo las vitaminas del grupo B, hierro y



- zinc. Una persona debe consumir de 2-3 porciones de este grupo de alimentos cada día.
- *Pan, cereales, arroz y fideos.* Los alimentos de este grupo proporcionan carbohidratos complejos (almidones), vitaminas, minerales y fibra. Las personas necesitan de 6-11 porciones de este grupo alimenticio al día.
 - *Verduras.* Aportan vitaminas, incluyen las vitaminas A y C, y los folatos, minerales, tales como el hierro y magnesio, y fibra, Además son pobres en grasas saturadas, se debe ingerir de 2-4 porciones cada día.
 - *Frutas.* Son ricas en hidratos de carbono de absorción rápida, agua, minerales y fibra. Además son estupendas formas de proporcionar al organismo la dosis necesaria de vitamina que necesita sobretodo la vitamina C, recomendándose un consumo de 2-4 porciones por día.
 - *Agua.* Es el nutriente más importante del ser humano, ya que se relaciona con todas las funciones que realiza el organismo, la ingestión de 1.5 a 2 litros, entre 5-8 vasos de agua es la cantidad que se recomienda para el consumo diario.

2.2.2.2.Horarios de alimentación

Se debe mantener un horario de alimentación, ya que contribuye de manera directa a prevenir problemas intestinales y de malnutrición. Al transcurrir muchas horas entre las comidas, el apetito es mayor y aumenta considerablemente la ingesta de alimentos, lo que influye en el incremento del peso corporal.²⁵

2.2.2.3.Comidas del día

Las recomendaciones nutricionales deben ir orientadas a lograr una dieta ordenada y equilibrada, lo cual este acorde a los requerimientos nutritivos, y así generar hábitos más adecuados



de alimentación, para ello es aconsejable registrar las siguientes comidas del día:²⁵

- *Desayuno.* Se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que combinadas registren el 30% de los nutrientes que se necesitan diariamente en el organismo para así funcionar correctamente durante el día. En el desayuno se debe consumir al menos un lácteo (leche, queso o yogur), algún alimento feculento (pan, tostadas o cereales) y acompañado de fruta y algún alimento proteico.
- *Almuerzo.* Esta comida debe contener nutrientes de los diferentes grupos de alimentos, como son las frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, etc., y todas de forma equilibrada. El almuerzo, debe cubrir entre el 40 a 50% de las necesidades alimenticias diarias, ya que aporta la mayor cantidad de energías para llegar al final del día, en el que se deben ingerir en su mayoría proteínas, fibras, minerales y vitaminas, por ejemplo un buen plato de ensaladas, porción y media de carne, pollo, pescado y/o legumbres, un refresco de fruta, un postre y una porción de fruta de estación.
- *Cena.* El tipo y cantidad de alimentos que se consumen en la cena influyen en la digestión y la capacidad de conciliar el sueño, por ello lo más adecuado es no ingerir alimentos o líquidos durante las dos horas precedentes al momento de acostarse, por lo que se recomienda porciones equilibradas y no excesivas. En el caso de la cena, esta debe contener verduras crudas o cocidas, alimentos proteicos magros (carne, huevos o pescado y una cantidad moderada de alimentos feculentos, la cual debe ser el 25% del consumo del día.



2.3. Definición de términos básicos

- a. Alimentación. Acto voluntario que se realiza ante la necesidad fisiológica y biológica de incorporar al cuerpo, nuevos nutrientes y energía suficiente.²¹
- b. Anemia. Síndrome caracterizado por la disminución anormal del número o tamaño de glóbulos rojos que contiene la sangre o el nivel de hemoglobina.²³
- c. Cardiopatías. Es aquel estrechamiento de los vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón.²⁶
- d. Dieta. Es la pauta que debe seguir una persona en base al consumo habitual de alimentos que presenta, este debe ser equilibrado en nutrientes y energías para mantener las funciones del organismo de forma adecuada.²⁷
- e. Estado nutricional. Es el grado en que se cubren las necesidad de nutrientes en un individuo, el cual dependerá del consumo de alimentos, la utilización que organismo hace de ellos y la influencia de factores asociados.¹⁹
- f. Hábitos alimentarios. Son adquiridos a lo largo de la vida, influyen en la alimentación y dependen de las condiciones sociales, ambientales, religiosas, culturales y económicas, incluye el tipo de alimento que consumen, la preparación, combinación, la hora y las comidas del día.²⁵
- g. Metabolismo. Son los cambios químicos y biológicos que se producen continuamente en las células del organismo.²¹
- h. Nutriente. Es aquel producto químico que proviene del exterior del organismo, generalmente en alimentos, y que permite el proceso de anabolismo en el cuerpo para la obtención de moléculas y energía.²⁸

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

- Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.



2.4.2. Hipótesis Específicas

- Existe una relación estadísticamente significativa entre los requerimientos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.
- Existe una relación estadísticamente significativa entre los horarios de alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.
- Existe una relación estadísticamente significativa entre las comidas del día y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.



3. METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo aplicada, ya que se tuvo como propósito dar solución a la problemática encontrada a través de resultados identificables.²⁹

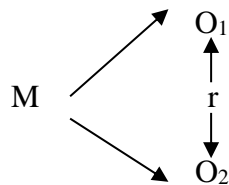
3.2. Nivel de investigación

La investigación correspondió al nivel correlacional, debido a que buscó establecer una relación entre dos variables estudiadas.²⁹

3.3. Diseño de la investigación

La investigación correspondió a un estudio no experimental y se empleó el diseño correlacional simple, debido a que buscó establecer relaciones entre dos variables sin precisar el sentido de causalidad, con el propósito de observar el comportamiento de una variable sobre otra.²⁹

El diagrama que corresponde a este diseño es el siguiente:²⁹



Se tiene en este esquema:

M = Muestra de estudio

O1, O2 = Observaciones o mediciones realizadas

r = relación

3.4. Área de estudio

El área de estudio de la presente investigación corresponde a la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, ubicada en la Calle Salud 24 Mz. I-9 lote 10-16, que cuenta con los niveles inicial, primario y secundario.



3.5. Población y muestra

La población estuvo conformada por los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, que cuenta con un total de 146 alumnos.

Para la obtención de la muestra, se empleó el muestreo probabilístico, aleatorio sistemático, en el que cada elemento de la población tiene la opción de ser seleccionado, obteniéndose una muestra de 106 estudiantes, a través de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2pq}{E^2N + Z^2pq}$$

$$n = \frac{(146)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(0.05)^2(146) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

Donde:

n = muestra representativa (n=106)

N = población (N=146)

Z = margen de seguridad 95% (Z=1.96)

E = Coeficiente de error máximo 5% (E=0,05)

p = Probabilidad del ámbito investigativo (p=0.5)

q = Probabilidad no factible para realizar la investigación (q=0.5)

a) Criterios de inclusión

- Ser estudiante del nivel secundario de la I.E.P. Baby Kinder
- Leer y aceptar la encuesta.

b) Criterios de exclusión

- Ser estudiante del nivel inicial o primario de la I.E.P. Baby Kinder
- No brindar información suficiente en el cuestionario de recolección de datos.
- No querer participar de la investigación.



3.6. Variables y operacionalización de variables

Variable Independiente

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	VALOR
Hábitos alimentarios	Son los hábitos adquiridos a lo largo de la vida, que influyen en la alimentación y que incluye el tipo de alimento que consumen, la preparación, combinación, la hora y en dónde comer.	Evaluado a través de los requerimientos alimentarios, horarios de alimentación y comidas del día.	a. Requerimientos alimentarios	-Consumo de cereales	1	Nominal	Saludable No Saludable
				-Consumo de frutas	2	Nominal	
				-Consumo de verduras	3	Nominal	
				-Consumo de lácteos	4	Nominal	
				-Consumo de carnes blancas	5	Nominal	
				-Consumo de carnes rojas	6	Nominal	
				-Consumo de dulces o golosinas	7	Nominal	
				-Consumo de gaseosas o néctares	8	Nominal	
			b. Horarios de alimentación	-Desayuno	10	Nominal	Saludable No Saludable
				-Almuerzo	12	Nominal	
				-Cena	14	Nominal	
			c. Comidas del día	-Desayuno	9	Nominal	Saludable No Saludable
				-Almuerzo	11	Nominal	
				-Cena	13	Nominal	
				-Comidas del día	15,16,18	Nominal	
-Preparación de alimentos	17	Nominal					
-Bebidas que acompañan las comidas	19	Nominal					



Variable Dependiente

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	VALOR					
Estado Nutricional	Es el grado en que se cubre la necesidad de nutrientes en un individuo, depende del consumo de alimentos, la utilización que organismo hace de ellos y la influencia de factores asociados.	Evaluado a través del índice de masa corporal, como resultado del peso y la talla de los evaluados.	Índice de Masa Corporal	Peso y talla	Ordinal	Niñas					
						Edad (años y meses)	Desnutrición severa	Desnutrición moderada	Normal	Sobrepeso	Obesidad
						12:0	< 13.2	13.2-14.3	14.4-20.8	20.9-25.0	25.0>
						12:6	<13.4	13.4-14.6	14.7-21.3	21.4-25.6	25.6>
						13:0	<13.6	13.6-14.8	14.9-21.8	21.9-26.2	26.2>
						13:6	<13.8	13.8-15.1	15.2-22.3	22.4-26.8	26.8>
						14:0	<14.0	14.0-15.3	15.4-22.7	22.8-27.3	27.3>
						14:6	<14.2	14.2-15.6	15.7-23.1	23.2-27.8	27.8>
						15:0	<14.4	14.4-15.8	15.9-23.5	23.6-28.2	28.2>
						15:6	<14.5	14.5-15.9	16.0-23.8	23.9-28.6	28.7>
						16:0	<14.6	14.6-16.1	16.2-24.1	24.2-28.9	28.9>
						16:6	<14.7	14.7-16.2	16.3-24.3	24.4-29.1	29.1>



						Niños					
						Edad (años y meses)	Desnutrición severa	Desnutrición moderada	Normal	Sobrepeso	Obesidad
						12:0	<13.4	13.4-14.4	14.5-19.9	20.0-23.6	23.6>
						12:6	<13.6	13.6-14.6	14.7-20.4	20.5-24.2	24.2>
						13:0	<13.8	13.8-14.8	14.9-20.8	20.9-24.8	24.8>
						13:6	<14.0	14.0-15.1	15.2-21.3	21.4-25.3	25.3>
						14:0	<14.3	14.3-15.4	15.5-21.8	21.9-25.9	25.9>
						14:6	<14.5	14.5-15.6	15.7-22.2	22.3-26.5	26.5>
						15:0	<14.7	14.7-15.9	16.0-22.7	22.8-27.0	27.0>
						15:6	<14.9	14.9-16.2	16.3-23.1	23.2-27.4	27.4>
						16:0	<15.1	15.1-16.4	16.5-23.5	23.6-27.9	27.9>
						16:6	<15.3	15.6-16.6	16.7-23.9	24.0-28.3	28.3>



3.7. Instrumentos de recolección de datos

El instrumento a ser aplicado fue el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional el cual está conformado por 5 datos de información de los participantes y 14 ítems de evaluación de indicadores, los cuales fueron tomados de las bases teóricas de la presenta investigación, a continuación se detalla la ficha técnica del cuestionario:

Ficha técnica del Cuestionario de Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional

Nombre : Cuestionario de Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional.

Autoras : Jenny Alamas y Luz Manrique.

Administración : Individual y colectiva.

Duración : 10 a 15 minutos.

Finalidad : Evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios.

Materiales : Cuestionarios de aplicación y lapicero.

3.8. Validación de los instrumentos de recolección de datos

La validación del instrumento, se ejecutó a través de la validez de contenido por criterio de jueces, en la que se logró identificar los coeficientes necesarios para dar como válido el cuestionario a aplicarse.

Para ello se entregó ejemplares del cuestionario, ficha de validación y matriz del proyecto, y se realizó de la siguiente forma:

- Se validó por juicios de expertos, quienes fueron 10 profesionales que tienen conocimientos sobre el tema a ser evaluado en el instrumento.
- Luego los expertos entregaron los resultados de la validación a los investigadores que fueron analizados mediante la tabla binomial de concordancia.



3.9. Procedimiento de recolección de datos

Fase 1. Autorización para la recolección de datos. Se solicitó una carta de presentación emitida por la Escuela Profesional de Enfermería que se presentó al director de la I.E.P. Baby Kinder de San Juan de Lurigancho, solicitando el permiso para la ejecución del estudio y aplicación de los cuestionarios.

Fase 2. Coordinación para la recolección de datos. Posteriormente se realizó la coordinación de la evaluación de los cuestionarios con los auxiliares y docentes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, para que se asignen los horarios de ingreso a las aulas y así desarrollar la aplicación de los instrumentos.

Fase 3. Aplicación del instrumento. Los días de la evaluación se ingresó a las aulas para la aplicación de los instrumentos, en el que en un primer momento se explicó el motivo del estudio y luego se procedió a aplicar los cuestionarios, además de un asentimiento informado los participantes, para que de esta forma otorguen su permiso para poder aplicarles los cuestionarios de recolección de datos.

3.10. Componente ético de la investigación

Como componente ético del presente estudio se tiene el respeto por las personas, ya que no se vulneró la autonomía de los participantes que formarán parte de la muestra de estudio, asimismo no se influyó en las decisiones de los estudiantes y se mantuvo la confidencialidad de los datos de identificación de los alumnos.³⁰

Por otro lado, debido a que los participantes son menores de edad, se aplicó el asentimiento informado que es un derecho que tienen los niños, las niñas y los adolescentes de emitir su opinión en el proceso de toma de decisiones, ya sea esta en el ámbito asistencial como en los casos de participación en estudios de investigación, por lo que en el presente estudio se tomó en cuenta la opinión de los estudiantes respecto a su participación en la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.³¹



3.11. Procesamiento y análisis de datos

Para la comprobación de hipótesis, se aplicó en un primer momento la prueba de normalidad, para conocer si la muestra presentan un puntaje aproximada a una distribución normal, por medio del siguiente estadístico:

- a) Prueba de bondad de Kolmogorov-Smirnov. Se emplea cuando la muestra es superior a los cincuenta casos con los que se establecerán si los datos provienen de una población con distribución normal o no.²⁹

$$D(n) = \max_{1 \leq i \leq n} |F_n(i) - F_0(x_{(i)})| \geq d(n; \alpha)$$

Según los resultados de la prueba de normalidad es que se realizó la comprobación de las hipótesis, debido a que si la distribución de la muestra se aproxima a la curva normal se emplearán los estadísticos paramétricos, y si el caso es contrario se utilizará los estadísticos no paramétricos, de esta manera como la investigación es de nivel correlación, los estadísticos a emplear serían los siguientes:

- b) Chi-Cuadrado. Se empleó para ver la asociación entre dos variables de tipo cualitativas, por ello para decir que existe una asociación se debe cumplir la siguiente condición, que los valores esperados de las muestras sean mayores a 5.²⁸

Los cálculos estadísticos se emplearon el programa estadístico SPSS 21.0 IBM para Windows.



4. RESULTADOS

En la tabla 1, 2 y 3 se puede apreciar los datos generales de la muestra de estudio, según la edad, el sexo y el grado de estudios de los participantes, observándose que de acuerdo a la edad existe un mayor número de alumnos con 13 años (29,2%), seguido de 12 años (23,6%), 15 años (19,8%), 16 años (15,1%) y 14 años (12,3%); asimismo en relación al sexo, la mayoría eran varones (55,7%) en comparación a las mujeres (44,3%), y con respecto al grado de estudios, existió un mayor número de estudiantes del primer grado (25,5%), seguido del segundo grado (23,6%), quinto grado (18,8%), cuarto grado (17,9%) y tercer grado (14,2%).

Tabla 1
Distribución de la muestra según la edad

Edad	f	%
12 años	25	23,6%
13 años	31	29,2%
14 años	13	12,3%
15 años	21	19,8%
16 años	16	15,1%
Total	106	100,0%

Tabla 2
Distribución de la muestra según el sexo

Sexo	f	%
Varones	59	55,7%
Mujeres	47	44,3%
Total	106	100,0%



Tabla 3

Distribución de la muestra según el grado de estudios

Grado de estudios	f	%
Primer grado	27	25,5%
Segundo grado	25	23,6%
Tercer grado	15	14,2%
Cuarto grado	19	17,9%
Quinto grado	20	18,8%
Total	106	100,0%

Por otro lado, en relación a la distribución de la muestra según el Estado Nutricional, se observa en la tabla 4, que existe un mayor número de estudiantes con estado nutricional normal (43,4%), seguido del sobrepeso (30,2%) y obesidad (26,4%), además no se aprecia ningún alumno con desnutrición severa o moderada.

Tabla 4

Distribución de la muestra según el Estado Nutricional

Estado nutricional	f	%
Desnutrición severa	0	0,0%
Desnutrición moderada	0	0,0%
Normal	46	43,4%
Sobrepeso	32	30,2%
Obesidad	28	26,4%
Total	106	100,0%



En la tabla 5, se aprecia la distribución de la muestra según los hábitos alimentarios y de sus dimensiones, apreciándose que existe un mayor número de estudiantes que presenta hábitos alimentarios saludables (51,9%); y en relación a las dimensiones en general presentan requerimientos alimentarios no saludables (89,6%), horarios alimentarios saludables (54,7%) y comidas del día saludables (51,9%).

Tabla 5

Distribución de la muestra según los Hábitos alimentarios y sus dimensiones.

	Hábitos alimentarios		Requerimientos alimentarios		Horarios alimentarios		Comidas del día	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Saludable	55	51,9%	11	10,4%	58	54,7%	55	51,9%
No Saludable	51	48,1%	95	89,6%	48	45,3%	51	48,1%
Total	106	100,0%	106	100,0%	106	100,0%	106	100,0%



Hipótesis General

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

Ho: No existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

Tabla 6. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional

		Hábitos alimentarios		
		Saludable	No Saludable	Total
Estado nutricional	Normal	21 (41,2%)	25 (45,5%)	46 (43,4%)
	Sobrepeso	14 (27,5%)	18 (32,7%)	32 (30,2%)
	Obesidad	16 (31,4%)	12 (21,8%)	28 (26,4%)
	Total	51 (100,0%)	55 (100,0%)	106 (100,0%)
		Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado		1,270	2	0,530

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 6 se aprecia la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, observándose que del total de escolares con hábitos alimentarios saludables el 31,4% son obesos; mientras que del total de escolares que tienen hábitos alimentarios no saludables el 21,8% son obesos; teniendo en cuenta el nivel de significancia ($p > 0,05$) no se puede rechazar la hipótesis nula; por lo tanto no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes.



Hipótesis Específica 1

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre los requerimientos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

Ho: No existe una relación estadísticamente significativa entre los requerimientos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

Tabla 7. Relación entre los requerimientos alimentarios y el estado nutricional

		Requerimientos alimentarios		
		Saludable	No Saludable	Total
Estado nutricional	Normal	41 (43,2%)	5 (45,5%)	46 (43,4%)
	Sobrepeso	27 (28,4%)	5 (45,5%)	32 (30,2%)
	Obesidad	27 (28,4%)	1 (9,1%)	28 (26,4%)
	Total	95 (100,0%)	11 (100,0%)	106 (100,0%)
		Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado		2,354	2	0,308

Fuente: Elaboración propia

En relación a la tabla 7 se observa la relación entre la dimensión requerimientos alimentarios y el estado nutricional, apreciándose que de la totalidad de estudiantes con requerimientos alimentarios saludables el 28,4% presentan obesidad, por su parte del total de alumnos que tienen requerimientos alimentarios no saludables el 9,1% tienen obesidad; es así que teniendo en cuenta el nivel de significancia ($p > 0,05$) no se puede rechazar la hipótesis nula, por lo que no existe relación entre los requerimientos alimentarios y el estado nutricional de los escolares.



Hipótesis Específica 2

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre los horarios alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

Ho: No existe una relación estadísticamente significativa entre los horarios alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

Tabla 8. Relación entre los horarios alimentarios y el estado nutricional

		Horarios alimentarios		
		Saludable	No Saludable	Total
Estado nutricional	Normal	19 (39,6%)	27 (46,6%)	46 (43,4%)
	Sobrepeso	11 (22,9%)	21 (36,2%)	32 (30,2%)
	Obesidad	18 (37,5%)	10 (17,2%)	28 (26,4%)
	Total	48 (100,0%)	58 (100,0%)	106 (100,0%)
		Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado		5,911	2	0,052

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a la tabla 8 se aprecia la relación entre la dimensión horarios alimentarios y el estado nutricional, observándose que del total de alumnos con horarios alimentarios saludables el 37,5% tienen obesidad, por otra parte, del total de alumnos que tienen horarios alimentarios no saludables el 17,2% presentan obesidad; de esta manera teniendo en cuenta el nivel de significancia ($p > 0,05$) no se puede rechazar la hipótesis nula, por lo que no existe relación entre los horarios alimentarios y el estado nutricional de los escolares.



Hipótesis Específica 3

Hi: Existe una relación estadísticamente significativa entre las comidas del día y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

Ho: No existe una relación estadísticamente significativa entre las comidas del día y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.

Tabla 9. Relación entre las comidas del día y el estado nutricional

		Comidas del día		
		Saludable	No Saludable	Total
Estado nutricional	Normal	24 (47,1%)	22 (40,0%)	46 (43,4%)
	Sobrepeso	16 (31,4%)	16 (29,1%)	32 (30,2%)
	Obesidad	11 (21,6%)	17 (30,9%)	28 (26,4%)
	Total	51 (100,0%)	55 (100,0%)	106 (100,0%)
		Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado		1,223	2	0,542

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 9 se observa la relación entre la dimensión comidas del día y el estado nutricional, apreciándose que de la totalidad de estudiantes con comidas al día saludables el 21,6% presentan obesidad, por su parte del total de alumnos que tienen comidas al día no saludables el 30,9% tienen obesidad; es así que teniendo en cuenta que el nivel de significancia ($p > 0,05$) no se puede rechazar la hipótesis nula, por lo que no existe relación entre las comidas del día y el estado nutricional de los escolares.



5. DISCUSIÓN

En los resultados generales de la tabla 6, se puede apreciar que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder ($p > 0,05$). Estos resultados son diferentes a los encontrados en los estudios de Ávila, et.al.⁷ ($p = 0,004$), Jamaica¹¹ ($p = 0,004$), Zúñiga y Panduro¹⁴ ($p < 0,01$), Valdarrago¹⁵ ($p = 0,00$), Solís¹⁶ ($p < 0,05$), Altamirano y Carranza¹⁸ ($p = 0,00$), ya que en todas las investigaciones señalan en sus resultados que sí existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Es así que la diferencia de los resultados encontrados en la presente investigación con el de los antecedentes se puede deber a que existen factores diferenciales que pueden influir en el estado nutricional como son la actividad física, el sedentarismo, la higiene en la manipulación de los alimentos, anemia por falta de hierro, entre otros aspectos que condicionan la nutrición de los adolescentes, así como el de hábitos y costumbres propios de cada una de las poblaciones de las que se tomaron las muestras de estudio.

Con respecto a los resultados específicos, la tabla 7 muestra que no existe relación entre la dimensión de requerimientos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos ($p > 0,05$). Por otro lado, los antecedentes demuestran en el caso de García, et.al.¹⁰ que existe un porcentaje considerable de estudiantes que se alimentan con productos chatarra (25,73%), por su parte Acosta, et.al.¹³ menciona que existe un índice promedio de estudiantes que consumen comida chatarra, y por el contrario, Aguilar¹⁷ afirma que existe un alto índice de alumnos que consumen alimentos saludables. Es así que se puede observar que en general los resultados encontrados en la presente investigación no corresponden con lo planteado en los antecedentes, debido a que los requerimientos alimentarios son bajos, por el elevado consumo de comida chatarra en los estudiantes, lo que se puede deber a la influencia de los medios de comunicación que fomentan el consumo de comidas chatarra o bajas en los grupos alimentarios.



En relación a los resultados de la tabla 8, se aprecia que no existe relación entre la dimensión de horarios alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes ($p > 0,05$). Por su parte, el estudio antecedente de Herrera¹² plantea que existe relación entre los horarios regulares de alimentación con el estado nutricional de sobrepeso y obesidad. De esta manera se puede argumentar que el resultado encontrado en la tabla 3 del presente estudio no es concordante con el antecedente planteado por lo que se deberían tomarse medidas para el adecuado horario de alimentación ya que estos se relacionan con estados nutricionales de sobrepeso y obesidad, lo que puede conllevar a los adolescentes a sufrir de otros padecimientos como diabetes, hipertensión arterial, entre otros.

Por último, en los resultados de la tabla 9 se encuentra que no existe relación entre la dimensión comidas del día y el estado nutricional ($p > 0,05$). Por otro lado, en referencia a los antecedentes, se tiene que Herrera¹² menciona que existe relación entre las comidas del día (cuatro a cinco comidas diarias) con el estado nutricional de sobrepeso y obesidad. Es así que el resultado de la tabla 4 del presente estudio no es concordante con el antecedente planteado por lo que se deben instaurar horarios adecuados de comidas al día y sobretodo que estos sean balanceados de acuerdo a lo que requiera el organismo de los estudiantes.



6. CONCLUSIONES

- En relación a los hábitos alimentarios y el estado nutricional según índice de masa corporal, se aprecia que los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019, presentan en su mayoría en adolescentes de 13 años, de sexo masculino y se encuentran en el primer grado de secundaria.
- La mayoría de los estudiantes adolescentes que participaron en la investigación presentan un Estado Nutricional normal, una minoría presentan sobrepeso y solo un pequeño porcentaje presenta obesidad.
- Referente a los Hábitos alimentarios, se muestra que en sus dimensiones hay una mayor prevalencia en los requerimientos alimentarios que no son saludables, y en cuánto a sus dimensiones de horarios alimentarios y comidas del día se obtuvo un bajo porcentaje de consumo saludable.
- Se encontró que no existe relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional ($p>0,05$) en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.
- Se evidenció que no existe relación entre la dimensión requerimientos alimentarios y el estado nutricional ($p>0,05$) en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.
- Se determinó que no existe relación entre los horarios alimentarios y el estado nutricional ($p>0,05$) en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.
- Se encontró que no existe relación entre las comidas del día y el estado nutricional ($p>0,05$) en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.



7. RECOMENDACIONES

- A los profesionales de Enfermería se les recomienda desarrollar programas preventivo-promocionales que incidan en la mejora de los hábitos alimentarios de los adolescentes y de esta manera mejorar su estado nutricional.
- A los directivos y docentes de la I.E.P. Baby Kinder promover el desarrollo de hábitos alimentarios saludables mediante acciones como quioscos saludables, ferias de gastronomía de comidas saludables, entre otros.
- A los estudiantes, y sus padres, recomendarles que asistan al nutricionista para que les proporcionen una dieta alimentaria que incluya la promoción de estilos de vida saludables como los hábitos alimentarios, la actividad física, etc.



8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Paccor A C. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición [internet] [tesis de Nutrición]. Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2012. [Citado el 26 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Nutrición y Salud [internet]. 2014. [Citado el 26 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>
3. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la nutrición [internet]. Febrero del 2012. [Citado el 28 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Nutrición [internet]. 2017. [Citado el 28 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/es/>
5. Instituto Nacional de Salud. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2013 [internet]. 2015. [Citado el 28 de marzo de 2019]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2012-2013.pdf
6. Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida [internet]. Pensamiento Psicológico, 2009; 5(12): 71-88. [Citado el 28 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://www.uss.cl/biblioteca/wp-content/uploads/2016/02/Comportamiento-y-salud-de-los-j%C3%B3venes-universitarios-Satisfacci%C3%B3n-con-el-estilo-de-vida.-Pensamiento-psicol%C3%B3gico..pdf>
7. Marín-Zegarra K, Olivares-Atahualpa S, Solano-Ysidro P, Musayón-Oblitas Y. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional [internet]. Rev enferm Herediana. 2011; 4(2): 64-70. [Citado el 28 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20ESTAD O%20NUTRICIONAL.pdf>



8. Álvarez RI, Cordero GR, Vásquez MA, Altamirano LC, Gualpa MC. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues [internet]. Rev. Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2017; 21(6): 852-9. [Citado el 28 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf>
9. Ávila-Alpírez H, Gutiérrez-Sánchez G, Martínez-Aguilar ML, Ruíz-Cerino JM, Guerra-Ordoñez JA. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares [internet]. Horizonte sanitario. 2018; 17(3): 217-25. [Citado el 31 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n3/2007-7459-hs-17-03-217.pdf>
10. García-Padilla FM, González-Rodríguez A, Martos-Cerezuela I, Liébana JL, Melor JA. Prácticas alimentarias del alumnado de secundaria durante la jornada escolar en Andalucía asociadas a la oferta del entorno [internet]. Enfermería Global. 2017; 46: 94-106. [Citado el 31 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n46/1695-6141-eg-16-46-00094.pdf>
11. Jamaica LY. Hábitos alimentarios y consumo de nutrientes de estudiantes de primer año de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de la Plata – 2012 [internet] [tesis de Maestría en Salud Pública]. Argentina: Universidad Nacional de la Plata; 2017. [Citado el 31 de marzo de 2019]. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/62840/Tesis__117_p._.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Herrera DA. Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016 [internet] [tesis de Nutrición Humana]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2016. [Citado el 31 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1>
13. Acosta JA, Medrano G, Duarte G, González SR. Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y Obesidad en los Niños Escolares [internet]. Culcyt. 2014; 54(1): 81-90. [Citado el 31 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/viewFile/871/822>
14. Zúñiga LA, Panduro SA. Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017 [internet] [tesis de Bromatología y Nutrición Humana]. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2018. [Citado el 01 de



abril de 2019]. Disponible en:
http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5561/Luiggi_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Valdarrago SI. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017 [internet] [tesis de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2017. [Citado el 01 de abril de 2019]. Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2772/3/valdarra go_asi.pdf
16. Solís KE. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la Institución Educativa “09 de Julio” de la provincia de Concepción en el año 2015 [internet] [tesis de Licenciada en Nutrición Humana]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2016. [Citado el 01 de abril de 2019]. Disponible en: http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/118/Karen_Estefany_Tesis_Licenciado_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y
17. Aguilar GY. Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las Instituciones Educativas Secundarias Urbano Marginales de Juliaca [internet] [tesis de Maestría en Educación]. Juliaca: Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”; 2015. [Citado el 01 de abril de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/768/TESIS%20DNI%20N%C2%BA%2002430846.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Altamirano M, Carranza WO. Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013 [internet] [tesis de Licenciado en Enfermería]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2014. [Citado el 01 de abril de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/691/T%20641.3%20A465%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. De León D. Determinación del estado nutricional de niños menores de 2 años y prácticas alimentarias de niños con desnutrición aguda en el Municipio de San Pedro Soloma, Huehuetenango, Guatemala, abril a junio de 2014 [internet] [tesis de Nutrición]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2014. [Citado el 12 de abril de 2019]. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/15/De%20Leon-Diana.pdf>



20. Figueroa D. Estado Nutricional como Factor y Resultado de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus Representaciones en Brasil [internet]. Rev. salud pública. 2004; 6(2): 140-55. [Citado el 02 de abril de 2019]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2004.v6n2/140-155/es>
21. Ortiz M R. Alimentación y nutrición [internet]. Colombia: Universidad de Alicante. [Citado el 12 de abril de 2019]. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/10modulo_09.pdf
22. Coronado Z. Factores asociados a la desnutrición en niños menores de 5 años [internet] [tesis de Enfermería]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2014. [Citado el 12 de abril de 2019]. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/15/Coronado-Zully.pdf>
23. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [internet]. Junio de 2016. [Citado el 12 de abril de 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
24. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios [internet]. 01 de octubre de 2014. [Citado el 12 de abril de 2019]. Disponible en: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
25. Mondalgo J M. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa, Lima – 2015 [internet] [tesis de Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. [Citado el 12 de abril de 2019]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4776/1/Mondalgo_lj.pdf
26. MedlinePlus. Cardiopatía coronaria [internet]. 13 de febrero de 2018. [Citado el 13 de abril de 2019]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007115.htm>
27. Salud 180. Dieta [internet]. [Citado el 13 de abril de 2019]. Disponible en: <https://www.salud180.com/salud-z/dieta>
28. EcuRed. Nutriente [internet]. [Citado el 13 de abril de 2019]. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Nutriente>
29. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ta edición. México: Mc Graw Hill; 2010.



30. Morales J A, Nava G, Esquivel J, Díaz L E. Principios de ética, bioética y conocimiento del hombre. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2011. [Citado el 13 de abril de 2019]. Disponible en: http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4822/libro_principios_de_etica.pdf
31. Pinto BJ, Gulfo R. Asentimiento y consentimiento informado en pediatría: aspectos bioéticos y jurídicos en el contexto colombiano [internet]. Revista Colombiana de Bioética, 2013; 8(1): 144-65. [Citado el 20 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1892/189228429010.pdf>



9. ANEXOS

9.1. Matriz de consistencia

Título: Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	METODOLOGÍA
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019?	- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.	- Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.	A. Metodología y Diseño de Investigación. - Tipo: aplicada - Nivel: correlacional - Diseño: no experimental y correlacional simple B. Población y Muestra. - Población: 146 estudiantes de la I.E.P. Baby Kinder - Muestra: 106 estudiantes de la I.E.P. Baby Kinder
FORMULACIÓN DE PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	
- ¿Cuál es la relación entre los requerimientos alimentarios y el	- Determinar la relación entre los requerimientos alimentarios y el	- Existe una relación estadísticamente significativa entre	



<p>estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre los horarios de alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre las comidas del día y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019?</p>	<p>estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.</p> <p>- Determinar la relación entre los horarios de alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.</p> <p>- Determinar la relación entre las comidas del día y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.</p>	<p>los requerimientos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.</p> <p>- Existe una relación estadísticamente significativa entre los horarios de alimentación y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.</p> <p>- Existe una relación estadísticamente significativa entre las comidas del día y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019.</p>	<p>C. Área de estudio. Institución Educativa Particular Baby Kinder</p> <p>D. Variables. - Estado nutricional - Hábitos alimentarios</p> <p>E. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos. - Técnicas: Encuesta - Instrumentos: Cuestionario</p> <p>F. Procesamiento de análisis de datos. - Chi-Cuadrado</p>
---	---	--	--



9.2. Instrumento de Recolección de Datos

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL

Fecha: ____/____/____

Código

PRESENTACIÓN

Estimado(a) alumno(a) somos estudiantes de la Universidad María Auxiliadora y estamos realizando un estudio sobre los RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR BABY KINDER, SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2019; por lo que solicitamos su colaboración a través de sus respuestas sinceras y veraces; además quisiéramos informarle que esta encuesta es de carácter anónimo y sus respuestas serán manejadas de manera confidencial. Agradecemos su colaboración.

No completar esta sección, se completará al finalizar

1. ¿Cuántos años cumplido tiene usted?

2. Sexo:

Varón

Mujer

3. Grado:

4. Peso:

Kg.

5. Talla:

cm.

INSTRUCCIÓN:



A continuación encontrará una serie de enunciados a las que Ud. deberá marcar con un aspa (X) la respuesta que más se asemeje a sus hábitos alimentarios.

1. ¿Cuántos días durante la semana consume cereales (arroz, maíz, trigo, avena, cebada, etc.)?

- () Ningún día de la semana
- () 1 a 2 días a la semana
- () 3 a 4 días a la semana
- () 5 a 7 días a la semana

2. ¿Cuántos días durante la semana consume frutas, al menos 3 porciones al día?

- () Ningún día de la semana
- () 1 a 2 días a la semana
- () 3 a 4 días a la semana
- () 5 a 7 días a la semana

3. ¿Cuántos días durante la semana consume verduras al menos 3 porciones al día?

- () Ningún día de la semana
- () 1 a 2 días a la semana
- () 3 a 4 días a la semana



- () 5 a 7 días a la semana
4. ¿Cuántos días durante la semana consume lácteos (leche, yogurt, queso, etc.)?
- () Ningún día de la semana
() 1 a 2 días a la semana
() 3 a 4 días a la semana
() 5 a 7 días a la semana
5. ¿Cuántos días durante la semana consume carnes blancas (pollo, pato, pavo)?
- () Ningún día de la semana
() 1 a 2 días a la semana
() 3 a 4 días a la semana
() 5 a 7 días a la semana
6. ¿Cuántos días durante la semana consume carnes rojas (res, cordero, etc.)?
- () Ningún día de la semana
() 1 a 2 días a la semana
() 3 a 4 días a la semana
() 5 a 7 días a la semana
7. ¿Cuántos días durante la semana consume dulces o golosinas (chocolate, caramelos, galletas, chizitos, etc.)?
- () Ningún día de la semana
() 1 a 2 días a la semana
() 3 a 4 días a la semana
() 5 a 7 días a la semana
8. ¿Cuántos días durante la semana consume gaseosas o néctares (frugos, pulp, etc.)?
- () Ningún día de la semana
() 1 a 2 días a la semana
() 3 a 4 días a la semana
() 5 a 7 días a la semana
9. ¿Generalmente ¿En qué lugar tomas tu desayuno?
- () Casa
() Colegio
() En ambulantes
() Comedor
10. ¿Todos los días desayunas a la misma hora?
- () Siempre
() Solo de lunes a viernes
() A veces
() Nunca
11. Generalmente ¿En qué lugar almuerzas?
- () Casa
() Colegio
() Comedor
() Restaurante o quiosco.



12. ¿Todos los días almuerzas a la misma hora?

- Siempre
- Solo de lunes a viernes
- A veces
- Nunca

13. Generalmente ¿En qué lugar consumes tu cena?

- Casa
- En ambulantes
- Restaurante

14. ¿Todos los días cenas a la misma hora?

- Siempre
- Solo de lunes a viernes
- A veces
- Nunca

15. ¿De lunes a viernes, cuántas comidas consume al día?

- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- Más de 3 veces al día

16. ¿Los fines de semana (sábados y domingos) y feriados, cuántas comidas consume al día?

- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 veces al día
- Más de 3 veces al día

17. Generalmente ¿Qué tipo de preparación predomina en tu alimentación?

- Horneado
- Fritos
- Hervidos
- Asados
- Guisados

18. ¿Cuál o cuáles comidas omites? (Marcar con una "X" o aspa)

	Sí	No
18.1 Desayuno		
18.2 Media mañana		
18.3 Almuerzo		
18.4 Media tarde		
18.5 Cena		

19. ¿Qué tipo de bebidas acompañas tus comidas? (Marcar con una "X" o aspa)

	Sí	A veces	No
19.1 Jugo			
19.2 Gaseosa			
19.3 Agua			
19.4 Infusiones			
19.5 Sobres de refrescos			



9.3. Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Nuestros nombres son **Jenny del Rocio Alamas Ordoñez** y **Luz Marina Manrique Salcedo**, somos estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora. En la actualidad, estamos realizando un estudio de investigación que tiene como propósito **determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019**. Para tal motivo solicito de su participación.

Para participar en este estudio de investigación se requiere que usted exprese su consentimiento. La participación en esta investigación es voluntaria y no expone a los participantes a daños físicos ni psicológicos. Se garantiza la confidencialidad y anonimato. Además toda información que usted provea no se utilizará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá que desarrolle el **Cuestionario de Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional**. Esto tomará de 10 a 15 minutos de su tiempo. Si tuviera alguna duda sobre la investigación, puede hacer preguntas. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Si desea participar en esta investigación, por favor escribir su nombre y firmar en los espacios indicados. Gracias por su cooperación.

Al dar mi consentimiento, reconozco que mi participación en este estudio es voluntaria y que puedo terminar mi participación en cualquier momento. Mi firma en este documento significa que se me explico sobre la investigación, se respondió a mis preguntas y que acepto participar en esta investigación.

Nombres y apellidos del Padre o apoderado

Firma del Padre o apoderado

Bach. JENNY DEL ROCIO ALAMAS ORDOÑEZ

Bach. LUZ MARINA MANRIQUE SALCEDO



9.4. Tabla de IMC para niñas y niños de 5 a 18 años

Tablade IMC Para la Edad, de NIÑAS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to $\leq +1$ SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to $\leq +2$ SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 11.8	11.8-12.6	12.7-16.9	17.0-18.9	19.0 o más
5:6	menos de 11.7	11.7-12.6	12.7-16.9	17.0-19.0	19.1 o más
6:0	menos de 11.7	11.7-12.6	12.7-17.0	17.1-19.2	19.3 o más
6:6	menos de 11.7	11.7-12.6	12.7-17.1	17.2-19.5	19.6 o más
7:0	menos de 11.8	11.8-12.6	12.7-17.3	17.4-19.8	19.9 o más
7:6	menos de 11.8	11.8-12.7	12.8-17.5	17.6-20.1	20.2 o más
8:0	menos de 11.9	11.9-12.8	12.9-17.7	17.8-20.6	20.7 o más
8:6	menos de 12.0	12.0-12.9	13.0-18.0	18.1-21.0	21.1 o más
9:0	menos de 12.1	12.1-13.0	13.1-18.3	18.4-21.5	21.6 o más
9:6	menos de 12.2	12.2-13.2	13.3-18.7	18.8-22.0	22.1 o más
10:0	menos de 12.4	12.4-13.4	13.5-19.0	19.1-22.6	22.7 o más
10:6	menos de 12.5	12.5-13.6	13.7-19.4	19.5-23.1	23.2 o más
11:0	menos de 12.7	12.7-13.8	13.9-19.9	20.0-23.7	23.8 o más
11:6	menos de 12.9	12.9-14.0	14.1-20.3	20.4-24.3	24.4 o más
12:0	menos de 13.2	13.2-14.3	14.4-20.8	20.9-25.0	25.1 o más
12:6	menos de 13.4	13.4-14.6	14.7-21.3	21.4-25.6	25.7 o más
13:0	menos de 13.6	13.6-14.8	14.9-21.8	21.9-26.2	26.3 o más
13:6	menos de 13.8	13.8-15.1	15.2-22.3	22.4-26.8	26.9 o más
14:0	menos de 14.0	14.0-15.3	15.4-22.7	22.8-27.3	27.4 o más
14:6	menos de 14.2	14.2-15.6	15.7-23.1	23.2-27.8	27.9 o más
15:0	menos de 14.4	14.4-15.8	15.9-23.5	23.6-28.2	28.3 o más
15:6	menos de 14.5	14.5-15.9	16.0-23.8	23.9-28.6	28.7 o más
16:0	menos de 14.6	14.6-16.1	16.2-24.1	24.2-28.9	29.0 o más
16:6	menos de 14.7	14.7-16.2	16.3-24.3	24.4-29.1	29.2 o más
17:0	menos de 14.7	14.7-16.3	16.4-24.5	24.6-29.3	29.4 o más
17:6	menos de 14.7	14.7-16.3	16.4-24.6	24.7-29.4	29.5 o más
18:0	menos de 14.7	14.7-16.3	16.4-24.8	24.9-29.5	29.6 o más

Fuente: USAID From the American people. Encontrado en: https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL_0.pdf



Tabla de IMC Para la Edad, de NIÑOS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.6	16.7-18.3	18.4 o más
5:6	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.7	16.8-18.4	18.5 o más
6:0	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.8	16.9-18.5	18.6 o más
6:6	menos de 12.2	12.2-13.0	13.1-16.9	17.0-18.7	18.8 o más
7:0	menos de 12.3	12.3-13.0	13.1-17.0	17.1-19.0	19.1 o más
7:6	menos de 12.3	12.3-13.1	13.2-17.2	17.3-19.3	19.4 o más
8:0	menos de 12.4	12.4-13.2	13.3-17.4	17.5-19.7	19.8 o más
8:6	menos de 12.5	12.5-13.3	13.4-17.7	17.8-20.1	20.2 o más
9:0	menos de 12.6	12.6-13.4	13.5-17.9	18.0-20.5	20.6 o más
9:6	menos de 12.7	12.7-13.5	13.6-18.2	18.3-20.9	21.0 o más
10:0	menos de 12.8	12.8-13.6	13.7-18.5	18.6-21.4	21.5 o más
10:6	menos de 12.9	12.9-13.8	13.9-18.8	18.9-21.9	22.0 o más
11:0	menos de 13.1	13.1-14.0	14.1-19.2	19.3-22.5	22.6 o más
1:6	menos de 13.2	13.2-14.1	14.2-19.5	19.6-23.0	23.1 o más
12:0	menos de 13.4	13.4-14.4	14.5-19.9	20.0-23.6	23.7 o más
12:6	menos de 13.6	13.6-14.6	14.7-20.4	20.5-24.2	24.3 o más
13:0	menos de 13.8	13.8-14.8	14.9-20.8	20.9-24.8	24.9 o más
13:6	menos de 14.0	14.0-15.1	15.2-21.3	21.4-25.3	25.4 o más
14:0	menos de 14.3	14.3-15.4	15.5-21.8	21.9-25.9	26.0 o más
14:6	menos de 14.5	14.5-15.6	15.7-22.2	22.3-26.5	26.6 o más
15:0	menos de 14.7	14.7-15.9	16.0-22.7	22.8-27.0	27.1 o más
15:6	menos de 14.9	14.9-16.2	16.3-23.1	23.2-27.4	27.5 o más
16:0	menos de 15.1	15.1-16.4	16.5-23.5	23.6-27.9	28.0 o más
16:6	menos de 15.3	15.3-16.6	16.7-23.9	24.0-28.3	28.4 o más
17:0	menos de 15.4	15.4-16.8	16.9-24.3	24.4-28.6	28.7 o más
17:6	menos de 15.6	15.6-17.0	17.1-24.6	24.7-29.0	29.1 o más
18:0	menos de 15.7	15.7-17.2	17.3-24.9	25.0-29.2	29.3 o más

Fuente: USAID From the American people. Encontrado en:
https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/FANTA-BMI-charts-Enero2013-ESPANOL_0.pdf