



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

**“HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON EL
INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE
LA INSTITUCION EDUCATIVA R. FEYNMAN- BENEDICTO
XVI, 2023”**

**TESIS PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN ENFERMERIA**

AUTORES:

Bach ORELLANA NEPONOCENO EVELIN MARICIELO

<https://orcid.org/0009-0003-3454-7138>

Bach DURAN CASTAÑEDA JUDITH MANUELA

<https://orcid.org/0009-0000-2648-876X>

ASESOR:

Dr. MATTA SOLIS EDUARDO PERCY

<https://orcid.org/0000-0001-9422-7932>

LIMA – PERÚ

2023

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, **ORELLANA NEPONOCENA EVELIN MARICIELO**, con DNI **70789819** en mi condición de autora de la tesis presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de **LICENCIADO EN ENFERMERIA** (grado o título profesional que corresponda) de título “**HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON EL INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA R. FEYMAN – BENEDICTO XVI, 2023**”, **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Asimismo, **DECLARO BAJO JURAMENTO**¹ que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud de **DIECIOCHO (18%)** y que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 04 de setiembre 2023.

ORELLANA NEPONOCENO EVELIN MARICIELO
70789819

DR. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY
42248126

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, **DURAN CASTAÑEDA JUDITH MANUELA**, con DNI **43372145** en mi condición de autora de la tesis presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de **LICENCIADO EN ENFERMERIA** (grado o título profesional que corresponda) de título “**HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON EL INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA R. FEYMAN – BENEDICTO XVI, 2023**”, **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Asimismo, **DECLARO BAJO JURAMENTO**¹ que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud de **DIECIOCHO (18%)** y que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 04 de setiembre 2023.

DURAN CASTAÑEDA JUDITH MANUELA
43372145

DR. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY
42248126

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

Tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	18%	2%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	2%
4	nutriweb86588113.wordpress.com Fuente de Internet	1%
5	docplayer.es Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	1%
7	alimentacionysalud.unam.mx Fuente de Internet	1%
8	www.who.int Fuente de Internet	1%
9	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	

		1 %
10	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	femalehealthawareness.org Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	salud.groo.gob.mx Fuente de Internet	1 %
14	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
16	site.curn.edu.co:8080 Fuente de Internet	1 %
17	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

Índice general

Índice general	2
Índice de Tablas	3
Índice de Figuras	4
Índice de Anexos	5
Resumen	6
Abstract	7
I. INTRODUCCIÓN	8
II. MATERIALES Y MÉTODOS	17
III. RESULTADOS	22
IV. DISCUSIÓN	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXOS	44

Índice de Tablas

Tabla 1.	Datos Sociodemográficos de Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023 (N=84).	22
Tabla 2.	Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023 (N=84).	29
Tabla 3.	Prueba estadística inferencial Chi – cuadrado.	30

Índice de Figuras

Figura 1.	Hábitos alimenticios en Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023 (N=84).	23
Figura 2.	Hábitos alimenticios según su dimensión Tipos de alimentos (N=84).	24
Figura 3.	Hábitos alimenticios según su dimensión Horario de comida (N=84).	25
Figura 4.	Hábitos alimenticios según su dimensión Consumo de líquidos (N=84).	26
Figura 5.	Hábitos alimenticios según su dimensión Cantidades de alimentos (N=84).	27
Figura 6.	Índice de masa corporal de Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023 (N=84).	28

Índice de Anexos

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables	44
Anexo B. Instrumentos de recolección de datos	48
Anexo C. Consentimiento informado y/o Asentimiento informado	52

RESUMEN

Objetivo: Determinar los Hábitos Alimenticios y su relación con el índice de Masa Corporal en Adolescentes de la Institución Educativa R. Feynman-Benedicto XVI – 2023.

Materiales y métodos: Investigación cuantitativa, descriptiva correlacional, no experimental, de corte transversal. Se contó con una población de 84 adolescentes.

En primera variable se usó la encuesta y se aplicó el cuestionario “ Hábitos Alimenticios”, que comprende 20 ítems y 4 dimensiones. En la segunda variable, la ficha de valoración nutricional del Adolescente basada en “tablas de valoración nutricional según IMC del adolescente” del MINSA.

Resultados: Se halló hábitos alimenticios inadecuados con 69% (n=58) seguido hábitos alimenticios adecuados con 31% (n=26). Según el IMC, Obesidad 41% (n=68), seguido de Sobrepeso 24% (n=20). Adolescentes con Obesidad y hábitos alimenticios inadecuados 36% (n=21), seguido de adolescentes con sobrepeso y hábitos alimenticios inadecuados 29% (n=17).

Conclusiones: Existe relación entre los Hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en Adolescentes, mediante la prueba estadística de Chi cuadrado obteniendo como valor 12,075 con 3 grados de libertad y una significancia de 0,007.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, índice de masa corporal, Adolescente, Obesidad.

ABSTRACT

Objective: To determine the Eating Habits and their relationship with the Body Mass Index in Adolescents of the R. Feynman-Benedict XVI Educational Institution - 2023.

Materials and methods: Quantitative, descriptive, correlational, non-experimental, cross-sectional research. There was a population of 84 adolescents.

For the first variable, the survey was used and the "Eating Habits" questionnaire was applied, which includes 20 items and 4 dimensions. In the second variable, the Adolescent nutritional assessment sheet based on MINSAs "nutritional assessment tables according to adolescent BMI".

Results: Inadequate eating habits were found with 69% (n=58) followed by adequate eating habits with 31% (n=26). According to the BMI, Obesity 41% (n=68), followed by Overweight 24% (n=20). Adolescents with obesity and inadequate eating habits 36% (n=21), followed by adolescents with overweight and inadequate eating habits 29% (n=17).

Conclusions: There is a relationship between eating habits and body mass index in adolescents, using the Chi-square statistical test, obtaining a value of 12.075 with 3 degrees of freedom and a significance of 0.007.

Keywords: Eating habits, body mass index, Adolescent, Obesity.

I. INTRODUCCIÓN

El ser obeso ha sido calificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2020, como la epidemia del siglo XXI, debido al aumento alarmante de su prevalencia, al impacto en la morbimortalidad y calidad de vida de las personas y al alto costo sanitario, económico y social que genera. En la actualidad llamada enfermedad crónica, cuya prevalencia aumenta de forma progresiva y junto con el sobrepeso, afecta a más de la mitad de la población adolescente tanto en los países desarrollados como en los subdesarrollados (1).

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2020 estableció, la ingesta de los adolescentes en el mundo es deficiente debido a que ingirieren muchas veces alimentos y bebidas que contienen altos nivel de azúcares, alimentos saludables en pocas cantidades, 30% no comen fruta a diario, el 44% ingiere gaseosas todos los días, además de 23 000 alimentos empaquetados, el 69% siendo una cifra alta, no tienen los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales del adolescente (2).

Según, estimación de población del Fondo de las Naciones Unidas en el año 2018 para la Infancia se indicó que, en las zonas rurales los adolescentes asistentes a un centro de educación, 34% ingieren frutas y el 21% ingieren verduras menos de una vez al día; 42% ingieren gaseosas al menos una vez al día, 46% ingieren comida rápida al menos una vez por semana (3).

En Europa en el año 2020, los índices de obesidad más elevados se registraron en Malta con 11% en niñas y adolescentes; en Grecia con 17% en niños y adolescentes. Las tasas más bajas de obesidad en ambos sexos correspondieron a Moldova, con un 3% y un 5%, respectivamente (4).

Según la Encuesta Europea de Salud en España del año 2020, Un 71% de mujeres y un 64% de hombre de 15 años y más ingieren frutas todos los días. Un 52% de féminas y 41% de varones de 15 años y más ingieren verduras, ensaladas y hortalizas todos los días. 2% de mujeres al igual que el 2% de hombres evidencian

no ingerir frutas frescas. Reino Unido se posicionó en el puesto 73 a nivel mundial y en el puesto 6 en toda Europa, en el caso de las niñas y adolescentes, en el puesto 84 a nivel mundial y en el puesto 18 en toda Europa en los niños y adolescentes (5).

Por otro lado, Cuba en el 2019, de 400 alumnos entre los 12 a 17 años, se evidenció, con respecto al estado nutricional, 25% tienen sobrepeso y 13% son obesos, de acuerdo con las prácticas de alimentación, 33% no consumen desayuno, pocas frutas y verduras, 36% ingerían comida chatarra y 62% consumían comidas ricas en grasas, se evidencia practicas poco adecuadas (6).

La UNICEF para América latina y el Caribe en el 2020 señala que el 52% de adolescentes entre 13 y 19 años informó que eran menos activos físicamente a diferencia antes de la pandemia. 33% indicó que no realiza actividad física, 25% menos de una hora por semana, y 7% más de 6 horas a la semana además incremento en la ingesta de bebidas azucaradas (35%), snacks y dulces (32%), comida rápida y productos precocinados (29%); y una disminución del consumo de frutas y verduras (33%) y agua (12%) (7).

CEPAL para América latina y el Caribe en el 2018 refiere que los adolescentes comprendidos de 12 a 19 años sufren sobrepeso y obesidad a causa de malos hábitos alimenticios. México ocupa el primer lugar con el 35% de su población (8).

De acuerdo a las Ensanut en México en el 2022, el sobrepeso en adolescentes de 12 a 19 años en adolescentes según el IMC fue de 21% para el 2006, de 22% en el 2012 y 24% en el 2018 y 2019, la obesidad en 2006 fue de 12%, para 2012 de 13% y para el 2018 de 15%, la prevalencia de obesidad tiene un aumento importante al pasar de 2006 de 12% a 15% en 2018, un aumento de 2.7 puntos porcentuales. El número total de adolescentes con obesidad para el año 2018 a 2019 fue de 3 341 261 (9).

En Costa Rica en el 2018, de una población de 118 078 adolescentes, se encontró a Nivel Nacional sobrepeso en el 20% y obesidad en el 14%, es decir 34% de adolescentes con exceso de peso, lo que representa un grave problema de salud pública en este grupo de edad (10).

El MINSA, la Pirámide de alimentos constituye como elemento importante y fundamental ya que, promueve la ingesta de alimentos saludables en los jóvenes, basada en ingerir: Panes, arroces, cereal y pastas, alimentos aportan carbohidratos, así también, vitaminas, minerales y fibra; pero la ingesta debe ser moderada, porque, incrementa el hecho de padecer sobrepeso y enfermedades cardiovasculares y metabólicos (11).

A nivel nacional en el Perú, según El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el año 2019, el 36% de personas mayores de 15 años de edad muestran sobrepeso y un 18% presentan obesidad. Sin embargo, esta estadística creciente de la manifestación de sobrepeso la cual afecta al 24% de adolescentes varones y mujeres peruanas, es una gran preocupación dado a la frecuencia en zonas urbanas en comparación a las rurales (12).

La alimentación inadecuada y la vida sedentaria son las principales causas de padecer obesidad. La Organización Mundial de la Salud en el Perú, indica que el consumo de alimentos es a base de harina y carbohidratos. Lo ideal es el consumo de frutas todos los días pero la mayor parte de la población lo ingiere 4 veces a la semana y si se habla de verduras solo 3 días a la semana (13).

Por otro lado, en la investigación realizada en la capital del Perú en los alumnos del nivel secundario, en el 2019, se evidenció, 38% presentaba obesidad, 22% sobrepeso; el 66% de los adolescentes tuvo hábitos alimentarios no saludables (14)

Del mismo modo, en una investigación en el Callao, en el 2018, 13% de escolares presentaban prácticas alimentarias regulares, 33% malas prácticas alimentarias, 29% desayunaban <2 veces por semana, 78% consumían alimentos del kiosco o cafetín del colegio, 47% ingerían frituras y un 17% indicó no realiza actividad física (15).

A nivel regional Ica el año 2019, de acuerdo a la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar Nacional (ENDES), 64% los adolescentes >15 años tienen obesidad y sobrepeso y 24% de 12 a 17 años (16).

Con respecto al ámbito local se observó a los adolescentes un estilo de vida no saludable poniendo en riesgo su salud mostrando una práctica inadecuada de actividad física y que los hábitos alimenticios eran inadecuados. La ingesta de alimentos con alto contenido de grasas y carbohidratos que adoptan en los diferentes ámbitos, también referían, “a veces ni desayuno porque, no me da tiempo”, “no me gusta comer verduras”, “no realizo actividad física”, teniendo esto una importante repercusión sobre la salud en la adultez, que puede conllevar problemas al desarrollo de enfermedades no transmisibles, motivo por el cual se realiza la investigación.

Refiere la OMS, la adolescencia, periodo de desarrollo y crecimiento del ser humano, abarcando desde los 10 hasta los 19 años, con dos etapas diferentes, la temprana de 10 a 14 años y la tardía de 15 hasta los 19 años, ambos completamente distintos ya que existe evolución física y de comportamiento a nivel personal y psíquico de la forma de ser del adolescente (17).

Según Grande, los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, es por ello que las personas seleccionan, consumen y utilizan determinados alimentos o dietas, de acuerdo a respuestas a influencias sociales y culturales llevándolos a padecer enfermedades como la obesidad y el sobrepeso (18).

De acuerdo a Gómez y Marcos, el comportamiento alimentario se entiende desde una perspectiva integral, producto de la interacción de las características del sujeto (biológico, psicológico, cultural), de los alimentos a que tiene acceso y del entorno que le rodea (19).

Hodgson, sugiere que en el tema alimentario las experiencias a temprana edad en los niños con la comida, y las costumbres que sus padres le transmiten tienen alta importancia en los posteriores hábitos alimenticios de los adolescentes y adulto (20).

Hurtado señala que los tipos de alimentos son una variedad de los consumos que se recomiendan durante la adolescencia, no está relacionado cronológicamente con la edad, más bien con el ritmo de crecimiento, ya que el ritmo de crecimiento y el

cambio en la composición corporal, van más ligados a esta. Dentro de ellas las verduras, las féculas, las legumbres, la carne, lácteos, grasas, y otros alimentos esenciales son los principales (21).

Gutierrez señala que tener un horario de comida adecuado para el consumo de los alimentos no existe, la ingesta debería ser todos los días respetando 1 hora prudencial de 4 horas de comida en comida favoreciendo la digestión. Por ninguna circunstancia se debe saltar las comidas, es causante importante para no obtener la cantidad correcta de nutrientes. (22).

La ingesta de líquidos es primordial para mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso corporal es agua, se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día. Los adolescentes tienen a su alrededor bebidas con alto nivel de azúcar como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de cafetería, estaciones de servicio y restaurantes de comida rápida, favoreciendo balances energéticos positivos que tienen como resaltado un incremento en el peso corporal. (23).

Trigo, el consumo de cantidad de alimentos, el desayuno está considerado como la primera comida del día que ayuda a afrontar la jornada con energía, esto debe aportar entre el 20-25%. En el almuerzo se realiza dos comidas intermedias, almuerzo y merienda, se recomienda adoptar esta costumbre habitual en la alimentación de todos y en especial en la de los adolescentes. Su función es evitar que transcurran muchas horas entre las comidas principales, esto deben aportar entre 10 y un 15% de la energía diaria, para preservar el apetito en las comidas principales y a la vez para evitar la ingesta innecesaria entre horas. (24).

Lugar o ambiente de consumo. En el hogar, según Osorio y Amaya, la familia constituye la principal influencia sobre las prácticas alimentarias que presenta el adolescente, porque, es quien suministra los alimentos de modo que, influye, también en las preferencias y valores que establecen las practicas alimentarias en el transcurso de la vida. En la escuela, permite al adolescente a afrontar nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son adecuados (25).

De acuerdo a FAO, la frecuencia de consumo de los alimentos varía de acuerdo a las edades o grupos etéreos y son: lácteos y verduras deben ser consumidos 2 a 3 veces por semana, carnes rojas de 1 a 2 veces por semana, carnes blancas como el pollo y pescado de 1 a 3 veces a la semana, carbohidratos como arroz y pastas pueden ser de 3 a 4 raciones semanalmente, la única excepción es el pan que puede consumirse diariamente, las frutas de 4 a 5 veces a la semana, el agua debe ser consumido diariamente 2 a 2.5 litros. El huevo 1 a 2 veces a la semana, las menestras de 3 a 5 veces a la semana (26).

Según la OMS. El índice de masa corporal (IMC), marcador indirecto de la adiposidad que se calcula como peso (kg)/ estatura² (m²). Las categorías del IMC para definir la obesidad varían según la edad y el sexo en adolescentes. En el caso de 5 a 19 años, la obesidad se define por un IMC para la edad de más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana de los patrones de crecimiento de la OMS. (27)

La importancia de los hábitos alimentarios saludables no es la cantidad de alimentos que se consumen al día, sino la frecuencia de la ingesta de alimentos, ya que ambas repercutirán en el correcto mantenimiento de la salud de los jóvenes. Por eso es importante entender lo que hace cada alimento, así que elija alimentos saludables. Nadie puede sobrevivir sin alimentos y está claro que la falta de ciertos nutrientes puede causar serios problemas de salud en los jóvenes (28).

En este estudio se aplicará la teoría de Nola Pender a los hábitos alimentarios ya que promueve hábitos saludables entre los jóvenes a partir de la educación sobre cómo deben cuidarse para mantener una vida saludable, según Pender: “Se debe fomentar un estilo de vida saludable porque es importante ante el cuidado, porque reduce el número de enfermedades, les permite alcanzar la independencia y mejorar su futuro, por lo que mantener una conducta y comportamiento adecuado entre los adolescentes es fundamental para prevenir enfermedades y es importante lograr un cuidado integral de la salud”(29).

Nurhaedar y sus colaboradores (30), en el año 2020, en Indonesia, realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo con el objetivo de determinar los hábitos alimenticios familiares entre adolescentes con sobrepeso, muestra conformada por 64 adolescentes, como técnica la encuesta, instrumento un cuestionario, obtuvieron que 70% sobrepeso, 30% obesos, 55% consumían galletas dulces, 55% cenan antes de las 8 de la noche en familia. Y el tipo de líquido más consumido son las gaseosas. Concluyeron que la mayoría muestra malos hábitos alimenticios, se espera que los adolescentes con sobre nutrición obtengan suficiente información sobre su dieta.

Pampillo y sus colaboradores (31), en el año 2019, en Cuba, realizaron un estudio descriptivo y transversal con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 400 adolescentes. La técnica, encuesta y el instrumento cuestionario. Realizaron la toma de peso y talla, y se midió la circunferencia abdominal. Como resultado se obtuvo según el índice de masa corporal, 13% obesos seguido del 25% sobrepesos.

Goncalves y Pinto (32), en el año 2019, en Brasil, realizaron un estudio transversal con el objetivo de evaluar los determinantes del estilo de vida asociados al síndrome metabólico en adolescentes. Se midieron valores antropométricos y se aplicó la técnica de cuestionario con preguntas estructuradas. Dando como resultado que el 95% alto tiempo de pantalla en actividad recreativa, el 95% de baja ingesta de frutas/vegetales se asociaron de forma independiente con el SMet. Del mismo modo, 95 % la obesidad se asoció significativamente con el SMet.

Martinez (33) en el 2021, en Perú, realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, correlacional con el objetivo determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima”, La Peña, Tumbes. Se realizó en 90 estudiantes de secundaria de la Institución educativa. Para el recojo de datos se usó un cuestionario titulado “Cuestionario de Hábitos Alimentarios”, se obtuvo que el 100% de adolescentes presentan hábitos alimentarios no saludables

Catacora (34) en el 2021, en Perú, realizó un estudio correlacional con el objetivo de identificar el nivel de relación de los principales hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional en los adolescentes alto andina de Candarave. Se realizó en 159 adolescentes, obtuvo como resultado, el estado nutricional en adolescentes el 67% normal, 16% sobrepeso, 14% obesidad, 39% hábitos alimentarios malos. Concluyó que el estado nutricional tiene asociación estadística significativa con la actividad física inadecuada ($p:0.038$) y hábitos alimentarios inadecuados ($p:0.031$).

Viljakainen y colaboradores (35) en el año 2019, en Perú, realizaron un estudio transversal con el objetivo de determinar los hábitos alimenticios y estado de peso en adolescentes de Iquitos. La muestra estuvo conformada por 569 adolescentes. La técnica, encuesta y como instrumento, cuestionario, obtuvieron como resultados, 95% evitan las frutas y verduras, 95% desayuno irregular y 97% exceso de peso. Evitando las frutas y verduras, siguiendo patrones irregulares de desayuno y exceso de peso en los adolescentes.

Aparco y colaboradores (36) en el año 2018, en el Perú, realizaron un estudio descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar los hábitos alimenticios, patrones de consumo alimentario y de actividad física en adolescentes de Lima. La muestra estuvo conformada por 824 estudiantes, Se aplicó la técnica de la encuesta como instrumento un cuestionario. Los resultados que se obtuvieron el 24% con obesidad, 22% con sobrepeso, la proporción de talla baja fue 5% y la de anemia 12%, más del 40% de escolares consumían 2 o más veces a la semana galletas saladas, jugos envasados y/o gaseosas.

Si bien existen programas de atención a los adolescentes por el ministerio de salud, son los padres y los propios adolescentes que no ven a este grupo etareo con la necesidad de acudir a un centro de salud de manera preventiva y sólo lo hacen con los menores de 5 años en el consultorio de CRED. No solo es importante acudir al primer nivel de atención cuando presentan dolencias sino también para brindar charlas preventiva.

Justificación Teórica. Esta investigación está justificada porque se centra en comportamientos estrechamente relacionados con la salud de los adolescentes. Los hábitos alimentarios no saludables entre los jóvenes son un problema de salud porque los exponen a diversos problemas nutricionales y metabólicos que conducen al desarrollo de riesgo cardiovascular, diabetes, hipertensión, enfermedades hepato biliares y los problemas de salud antes mencionados. Esto interfiere en la calidad de vida y los planes que tiene para ella, lo que debe ser abordado en edades tempranas para reforzar hábitos y estilos de vida saludables.

Justificación Práctica. Asimismo, la relevancia social, está influenciado por factores como: costumbres, cultura, creencias de cada uno. Los adolescentes antes y después de la coyuntura de la pandemia COVID – 19, desconocen el valor nutricional de cada alimento, lo ingieren en exceso, llevan vida sedentaria, que podrían tornarse vulnerables a adquirir enfermedades crónicas prevenibles.

Justificación Metodológica. La investigación pretende contribuir de manera significativa en las actividades de prevención y promoción de la salud desde el campo de la enfermería, previniendo los daños a los que está expuesto explicar con términos claros y sencillos la importancia de los alimentos y las actividades a realizar para su desarrollo integral, considerar los efectos que tendrán en su salud. El estudio contribuye a resolver una problemática que tiene impacto en la salud pública de nuestra sociedad.

Determinar los Hábitos Alimenticios y su relación con el Índice de Masa Corporal en Adolescentes de la Institución Educativa R. Feynman-Benedicto XVI – 2023

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de tipo cuantitativo, debido a que se empleará la recopilación de la información, en base a la medición numérica y el análisis estadístico. Según Sampieri en el 2018 indica que la investigación cuantitativa utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población (37).

No Experimental, Según Palella y Martins en el 2012, exponen que la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable. Asimismo, se observan los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado, para luego ser estudiados. En este sentido, esta investigación es no experimental, debido a que no será posible la manipulación de las variables independientes (hábitos alimenticios) o dependiente (índice de masa corporal), es decir, solo se observarán las variables conforme se presentan en el ambiente para luego analizarlas (38).

Según la secuencia temporal, el estudio es transversal. Según Hurtado en el 2015, expone que el diseño transversal “es cuando el investigador estudia el evento en un único momento del tiempo” es decir, su objetivo es describir variables en una sola ocasión durante el desarrollo del proyecto. En este sentido, el estudio es transversal, ya que la recolección de los datos se realizará una sola vez, en un momento determinado (39).

Correlacional, según Cauas en el 2015, refiere que este estudio busca determinar en qué medida dos o más variables están relacionadas entre sí, busca averiguar de qué manera los cambios de una variable influyen en los valores de otra variable (40).

2.2 POBLACIÓN

El estudio contó con toda la población, estuvo compuesta por adolescentes del año escolar 2023 la Institución Educativa R. Feynman-Benedicto XVI. La totalidad de estudiantes de acuerdo a lo que señala la dirección la institución son de 84 adolescentes.

En cuanto a los criterios de inclusión tenemos: Alumnos matriculados regularmente entre los 10 y 19 años, deben presentar la autorización de su padre/madre o apoderado, el cual debe de estar firmado, firmar el asentimiento informado, ambos documentos se firman previa información sobre los objetivos y alcances del estudio. En cuanto a los criterios de exclusión tenemos: Alumno que no tenga matrícula regular entre los 10 a 19 años, no contar con la autorización de su padre/madre o apoderado.

2.3 VARIABLE DE ESTUDIO

El presente estudio presenta Hábitos alimenticios relacionado al índice de masa corporal como variable principal, según su naturaleza, es una variable cualitativa y su escala de medición es ordinal.

Definición conceptual: Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales (18).

Definición operacional: Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales en adolescentes de la Institución Educativa R. Feynman-Benedicto XVI según sus dimensiones tipos de alimento, horario de consumo, consumo líquido, cantidad de alimentos el cual será medido a través de un cuestionario cuyo valor final será hábitos alimenticios adecuados e inadecuados.

Definición conceptual: El índice de masa corporal es un marcador indirecto de la adiposidad que se calcula como peso, las categorías del IMC para definir la obesidad varían según la edad y el sexo en adolescentes (27).

Definición operacional:

El índice de masa corporal es un marcador indirecto de la adiposidad que se calcula como peso, las categorías del IMC para definir la obesidad varían según la edad y el sexo en adolescentes de la Institución Educativa R. Feynman-Benedicto XVI según sus dimensiones IMC: ≤ 18.5 , IMC: 18.6-24.9, IMC: 25-29.9, IMC: ≥ 30 el cual será medido a través de la medición antropométrica cuyos valores finales serán: bajo peso, peso normal, sobrepeso, obesidad.

2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Técnica de recolección de datos:

En la presente investigación, la técnica a emplear será la encuesta para la medición de ambas variables y como instrumento será un cuestionario estructurado y dividido en dimensiones. En el caso del instrumento hábitos alimenticios en adolescentes se divide en cuatro dimensiones y compuesto por 20 ítems.

Instrumento de recolección de datos:

El instrumento se encuentra compuesto por 20 ítems distribuidas en Tipos de alimentos, Horario de comida, Consumo de líquidos, Cantidades de alimento, cada dimensión tiene 5 ítems. De acuerdo a los valores finales: 20-39 hábitos alimenticios inadecuados y 40-60 puntos hábitos alimenticios adecuados sumando un total de 60 puntos, además el puntaje por preguntas será: Siempre valor de 3 puntos, a veces 2 puntos y nunca 1 punto.

Además, se elaboró una ficha de evaluación, consta de dos secciones: datos personales, edad, peso y talla, con esta información se obtuvo el índice de masa corporal considerando la siguiente clasificación:

- a) IMC: ≤ 18.5 = Bajo peso
- b) IMC: 18.6-24.9 = Peso normal
- c) IMC: 25-29.9 = Sobrepeso
- d) IMC: ≥ 30 = Obesidad(41)

Validez y confiabilidad de instrumento de recolección de datos:

En cuanto a la validación, se validó y se empleó en Lima en el 2019 por Quezada. Obtuvo la validez del instrumento a través de juicio de expertos, donde contó con 5 jueces expertos, aplicó la prueba binomial donde obtuvo 0,031, de esta manera muestra concordancia entre los expertos. La confiabilidad del instrumento del estudio se obtuvo mediante la prueba de Alfa de Cronbach donde obtuvo 0.7958, alta confiabilidad (41).

2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

2.5.1. Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Se solicitó una carta de presentación adecuada a la Universidad María Auxiliadora para realizar el trabajo de campo y a través de la cual se organizó el ingreso a la institución educativa Feynman-Benedicto XVI para poder abordar a los adolescentes de dicha institución.

2.6. MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

Se utilizó pruebas estadísticas descriptivas como frecuencia absoluta, frecuencia relativa y medida de tendencia central para realizar el análisis estadístico de las principales variables involucradas en este estudio, así como algunas pruebas de correlación para probar las hipótesis de la investigación.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

El investigador se compromete en respetar la veracidad de los resultados, y mantener en privada identidad de los adolescentes que participen en dicho estudio. Los principios éticos considerados serán los siguientes:

- **Autonomía.** Al realizar toda intervención previamente se realizó un consentimiento informado para contar con la propia decisión de los adolescentes de participar o no en dicha investigación, también se enviará firmar el consentimiento y a los niños el asentamiento.
- **Beneficencia.** “Hacer el bien” mediante la investigación. Se pretende brindar como beneficio a los adolescentes que estudian en dicha institución determinando la relación de los hábitos alimenticios reflejado en el índice de masa corporal.
- **No maleficencia.** El objetivo del proyecto de investigación apoyado por la gente no es dañar a los jóvenes, ya sea psicológica, físicamente o de cualquier otra manera.
- **Justicia.** Como grupo de jóvenes que participan en la muestra, todos tienen la oportunidad de participar en el estudio sin discriminación ni interferencia en sus decisiones, y el mismo trato y tiempo de estudio también son iguales.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Datos Sociodemográficos de Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023 (N=84)

Información de los participantes	TOTAL	
	N	%
TOTAL	84	100
Edad		
14 a 15 años	40	48,0
16 a 17 años	43	51,0
18 a 19 años	1	1,0
Sexo		
Masculino	53	82,0
Femenino	31	18,0
Total	84	100,0

En la tabla 1, se observa que, el rango de edad de mayor prevalencia es de 16 a 17 años con 43 participantes que equivale a 51%, según el sexo 53 son varones equivalentes al 82% y 31 mujeres equivalentes al 18%.

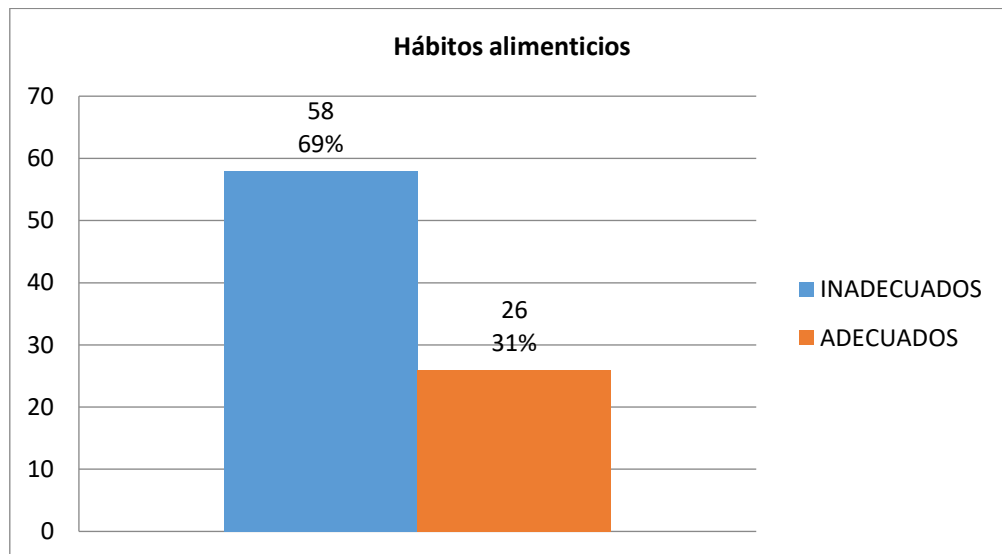


Figura 1. Hábitos alimenticios en Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023

En la figura 1, se observa que 58 adolescentes que representan el 69% tienen hábitos alimenticios inadecuados y sólo 26 que representan al 31% tienen hábitos alimenticios adecuados.

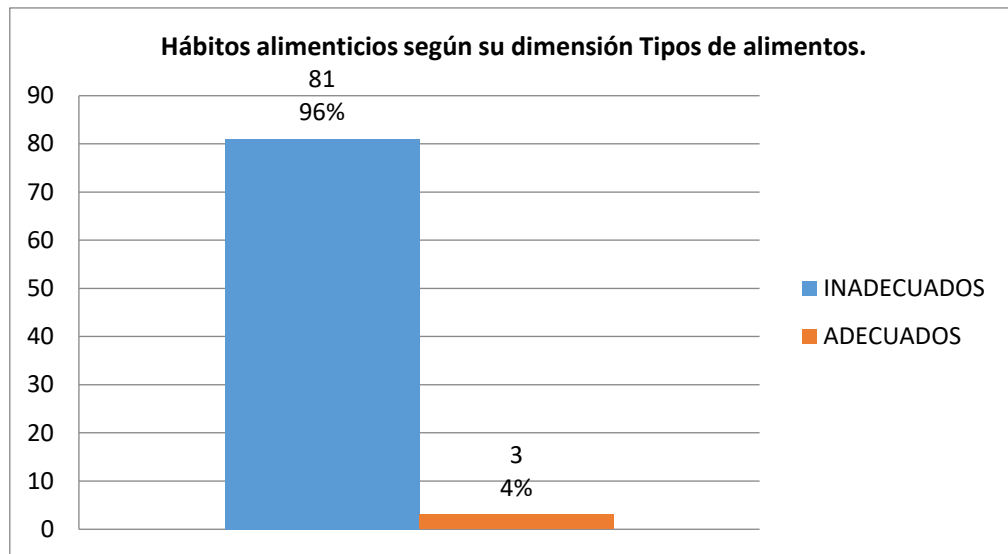


Figura 2. Hábitos alimenticios según su dimensión Tipos de alimentos.

En la figura 2, se observa que 81 adolescentes que representan el 96% tienen hábitos alimenticios inadecuados y sólo 3 que representan al 4% tienen hábitos alimenticios adecuados.

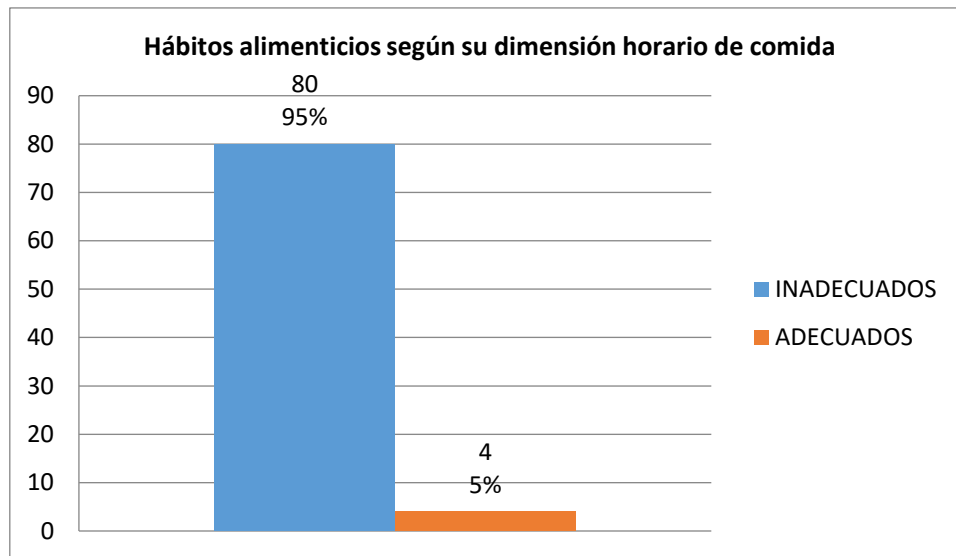


Figura 3. Hábitos alimenticios según su dimensión Horario de comida.

En la figura 3, se observa que 80 adolescentes que representan el 95% tienen hábitos alimenticios inadecuados y sólo 4 que representan al 5% tienen hábitos alimenticios adecuados.

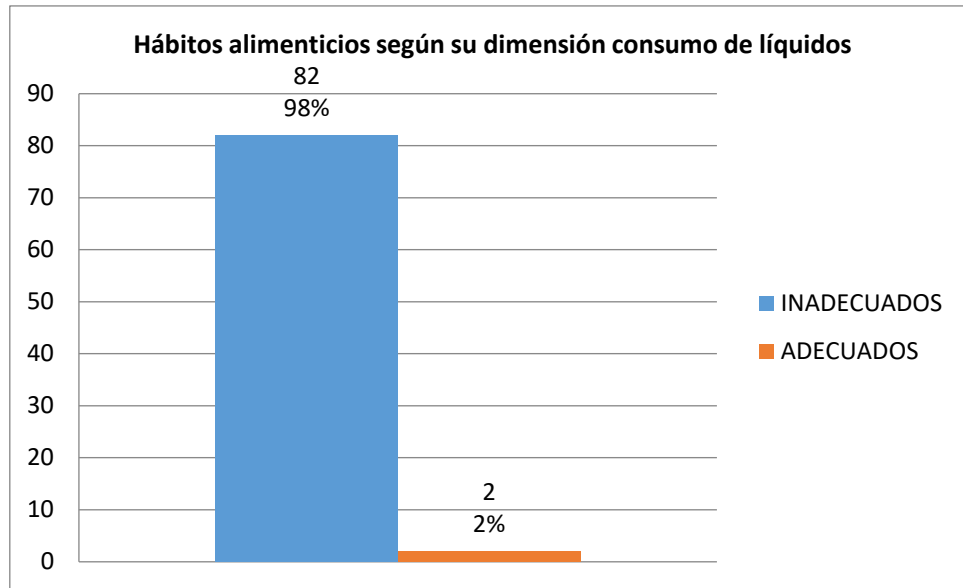


Figura 4. Hábitos alimenticios según su dimensión Consumo de líquidos.

En la figura 4, se observa que, 82 adolescentes que representan el 98% tienen hábitos alimenticios inadecuados y sólo 2 que representan al 2% tienen hábitos alimenticios adecuados.

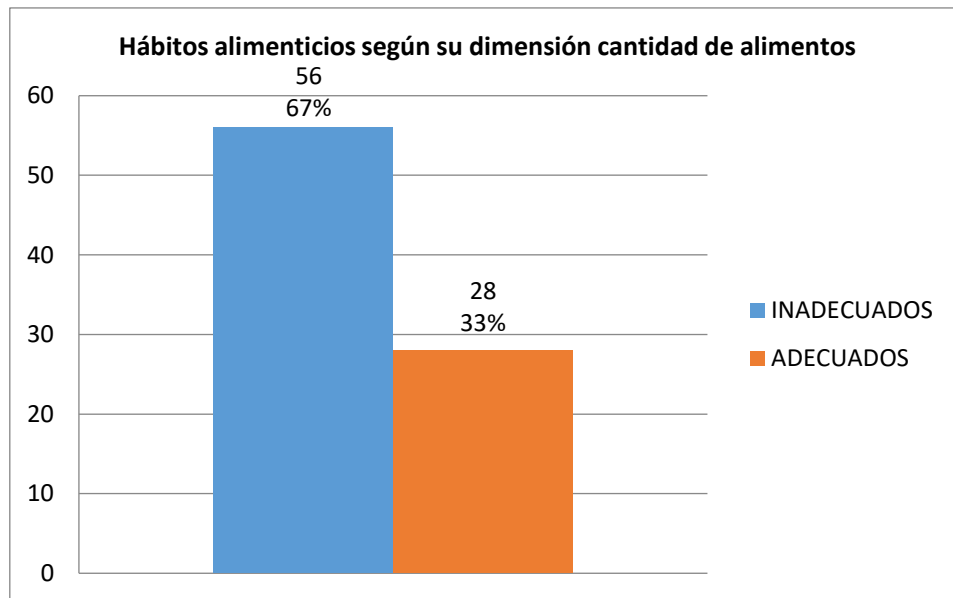


Figura 5. Hábitos alimenticios según su dimensión Cantidad de alimento.

En la figura 5, se observa que, 56 adolescentes que representan el 67% tienen hábitos alimenticios inadecuados y sólo 28 que representan al 33% tienen hábitos alimenticios adecuados

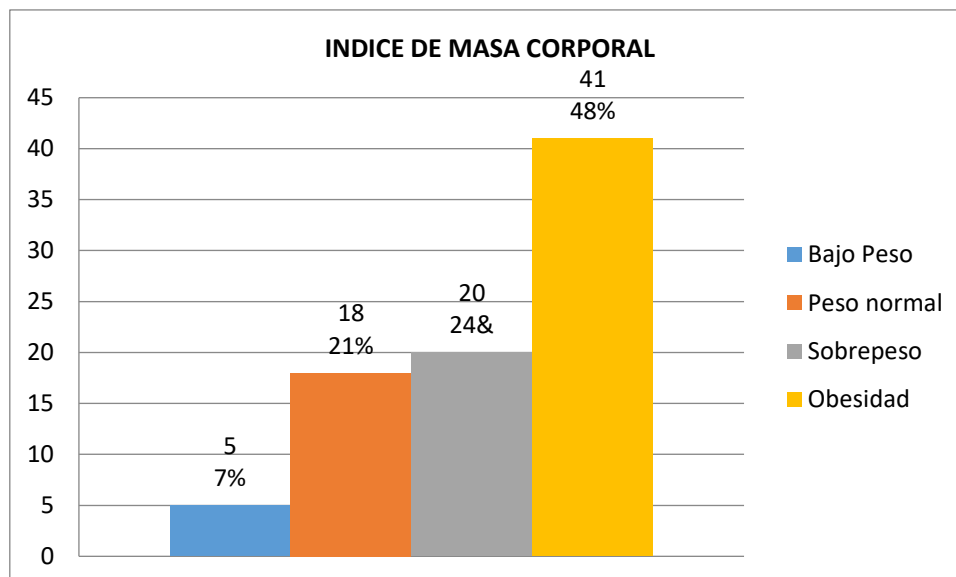


Figura6. Índice de masa corporal de Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023

En la figura 6, se observa que, 41 adolescentes que representan el 48% tienen Obesidad, seguido de sobrepeso con 20 adolescentes que representan el 24%.

Tabla 2. Relación entre los Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023 (N=84).

		INDICE DE MASA CORPORAL				Total
		BAJO PESO	PESO NORMAL	SOBREPE SO	OBESID AD	
HABITOS ALIMENTICIOS	NO SALUDABLE	4 (7%)	16(28%)	17(29%)	21(36%)	58(69%)
	SALUDABLE	1(4%)	2(8%)	3(11%)	20(77%)	26(31%)
	Total	5(6%)	18(21%)	20(24%)	41(49%)	84(100%)

En la tabla 2, se observa que, 21 Adolescentes de la Institución Educativa que representan el 36% tienen Obesidad y hábitos alimenticios inadecuados, seguido de 17 Adolescentes de la Institución Educativa que representan el 29% tienen Sobrepeso y hábitos alimenticios inadecuados

Tabla 3. Prueba estadística inferencial Chi - cuadrado

<i>Pruebas de chi-cuadrado</i>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,075 ^a	3	,007
Razón de verosimilitud	12,661	3	,005
Asociación lineal por lineal	8,613	1	,003
N de casos válidos	84		

La prueba de Chi cuadrado tiene como valor 12,075 con 3 grados de libertad y una significancia de 0,007, en consecuencia, de acuerdo a la hipótesis alterna si existe relación entre las variables.

HIPOTESIS GENERAL

Ho: No existe relación entre los Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN-BENEDICTO XVI, 2023

Ha: Existe relación entre los Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023

IV. DISCUSIÓN

4.1 DISCUSION

Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, es por ello que los adolescentes seleccionan, consumen y utilizan determinados alimentos o dietas, de acuerdo a respuestas a influencias sociales y culturales llevándolos en muchas veces a padecer enfermedades como la obesidad y el sobrepeso debido al incremento de la masa corporal (18)

En cuanto al objetivo general se halló relación significativa entre los Hábitos alimenticios y el índice de masa corporal, ello significa que al tener hábitos alimenticios inadecuados propiciando el consumo de alimentos altos en grasas, azúcares o sin valor nutricional aumenta el riesgo de presentar un IMC: Obesidad. Catacora (34) en su estudio halló relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, resultados son semejantes al estudio. Dichos resultados pueden explicarse que al evidenciar hábitos alimenticios inadecuados presentes en los adolescentes como la ingesta excesiva de grasas es causante del aumento del índice de masa corporal llegando a la obesidad. Al respecto Grande (18) señala que al tener hábitos alimenticios inadecuados aumenta la probabilidad de padecer obesidad.

En cuanto al primer objetivo específico la mayoría de adolescente presentó hábitos alimenticios inadecuados, ello significa que los adolescentes consumen frutas, proteínas, grasas, carbohidratos o complementos nutricionales en proporciones inadecuadas. Goncalves y pinto (32) en su investigación halló hábitos alimenticios inadecuados, resultados son semejantes al estudio. Dichos resultados pueden explicarse que debido a diferentes factores como económicos en su gran mayoría, los adolescentes consumen grasas y carbohidratos, dejando de lado las frutas y verduras por el costo que presentan. Al respecto, Hurtado (21) señala que los

alimentos esenciales son las verduras, las féculas. Las frutas, lácteos, carnes, y grasas en cantidades adecuadas.

En cuanto al segundo objetivo específico la mayoría de adolescente presentó hábitos alimenticios inadecuados, ello significa que el consumo de alimentos se da en horarios que no corresponden al desayuno, almuerzo y cena, aumentando el riesgo de padecer afecciones estomacales debido al tiempo que demora los alimentos en ser digeridos por el cuerpo humano. Nurhaedar y sus colaboradores (30), en su investigación halló hábitos alimenticios inadecuados, resultados son semejantes al estudio. Dichos resultados pueden explicarse que al no estar presentes los padres en casa debido a la jornada laboral que desempeñan, en su mayoría los adolescentes se van al colegio sin tomar desayuno, almuerzan fuera de hora y la cena es muy tarde o se duermen sin cenar. Al respecto, Gutierrez (22) indica que el consumo de comida para favorecer la digestión debe ser respetando 4 horas de comida en comida de manera prudencial, además indica que por ningún motivo deben saltarse las comidas.

En cuanto al tercer objetivo específico la mayoría de adolescente presentó hábitos alimenticios inadecuados, ello significa que el consumo de líquidos no es el adecuado, y en lugar consumen bebidas azucaradas como gaseosas debido a que en casa por falta de tiempo los padres no preparan. Nurhaedar y sus colaboradores (30), en su investigación halló hábitos alimenticios inadecuados, resultados son semejantes al estudio. Dichos resultados pueden explicarse que muchas veces al seguir patrones de otros compañeros, ya que al saber tan agradable siguen el ejemplo dañino, esto porque en casa no prepararan sus propias bebidas naturales y que puedan ser llevadas a su centro de estudios. Al respecto Tate (23) Los adolescentes están rodeados de bebidas azucaradas como refrescos, bebidas deportivas y bebidas de cafetería, estaciones de servicio y restaurantes de comida rápida, favoreciendo balances energéticos positivos que tienen como resaltado un aumento en el peso corporal. Por eso, es necesario resaltar la importancia del agua. Beber suficiente agua todos los días es bueno para la salud en general.

En cuanto al cuarto objetivo específico la mayoría de adolescente presentó hábitos alimenticios inadecuados, ello significa que los adolescentes ingieren alimentos en proporciones inadecuadas, muchas veces incluso no comen las comidas necesarias en el día. Viljakainen y colaboradores (35) en su investigación halló hábitos alimenticios inadecuados, resultados son semejantes al estudio. Dichos resultados pueden explicarse que debido a la ausencia de padres en casa los adolescentes ingieren las porciones que ellos consideran las correctas, siendo ellas muchas veces las incorrectas a comparación del gasto de energía, y en otros escenarios, comen el doble de lo que deberían ingerir. Al respecto, Trigo (24) indica que el desayuno es la primera comida del día que ayuda a afrontar la jornada con energía, en el almuerzo se realiza dos comidas intermedias, almuerzo y merienda, debería ser una costumbre habitual en la alimentación de todos y en especial en la de los adolescentes. Su función es evitar que transcurran muchas horas entre las comidas principales, esto deben aportar entre 10 y un 15% de la energía diaria, para preservar el apetito en las comidas principales y a la vez para evitar el picoteo innecesario entre horas.

En cuanto al quinto objetivo específico la mayoría de adolescentes presentó un IMC: ≥ 30 , seguido de IMC 25 a 19.9, seguido de IMC: 18.6-24.9 y por ultimo IMC: ≤ 18.5 , ello significa que la mayoría de adolescentes son obesos. Catacora (34) en su estudio halló IMC: normal, seguido de sobrepeso, seguido de obesidad. Resultados difieren del estudio. Dichos resultados pueden explicarse que al consumir alimentos no nutritivos y en cantidades elevadas aumenta el IMC y por ende el poder padecer obesidad. Al respecto, la OMS (27) refiere que a mayor IMC el adolescente padecerá de obesidad.

En el estudio se tuvo limitaciones en cuanto al encontrar a todos los estudiantes el mismo día para la aplicación del instrumento debido a que faltaban por distintas razones, es por ello que se tuvo que regresar a la institución a aplicar cuando se encontraban los adolescentes faltantes. No existen muchas investigaciones

relacionadas al estudio, es por ello que se tuvo que investigar más a fondo hasta encontrar antecedentes relacionados al estudio

Los resultados del estudio fueron importantes porque permitió conocer la relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en los adolescentes, al encontrar relación en ambas variables, como profesionales de enfermería debemos coordinar la realización de charlas preventivas y sesiones educativas, previniendo, educando a ellos y a los padres como buenos hábitos alimenticios para que su índice de masa corporal no aumente y de esa manera evitar la obesidad y el sobrepeso.

4.2 CONCLUSIONES

Existe relación entre los Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en Adolescentes de la Institución Educativa R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023

Los Hábitos alimenticios en su dimensión Tipos de alimentos, fue en su mayoría inadecuados.

Los Hábitos alimenticios en su dimensión Horario de comida, fue en su mayoría inadecuados.

Los Hábitos alimenticios en su dimensión consumo de líquidos, fue en su mayoría inadecuados.

Los Hábitos alimenticios en su dimensión cantidad de alimentos, fue en su mayoría inadecuados.

El índice de masa corporal en Adolescentes fue en su mayoría ≥ 30 : Obeso.

4.3 RECOMENDACIONES

Se recomienda a la dirección de la institución educativa, encargada de la educación y formación de los estudiantes, que deben promover los estilos alimenticios adecuados, ingesta de alimentos con valor nutricional para obtener un adecuado índice de masa corporal en los adolescentes, beneficiando una buena salud en ellos.

Se recomienda actualmente que todo profesional de enfermería fomente la prevención y promoción de la salud, dentro de sus actividades está la constante evaluación nutricional incluyendo las medidas antropométricas, así también fomentar la ingesta de alimentos adecuados en beneficio de mejorar la salud de cada estudiante.

Se recomienda que para posteriores trabajos de investigación centrarse en determinar los hábitos alimenticios en relación con el índice de masa corporal para conocer el estado en el que se encuentran los adolescentes y actuar lo más temprano posible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Moreno B. Monereo S. Obesidad, La pandemia del siglo XXI. Rev. Diaz de Santo [revista en internet] 2021 [citado 10 de abril de 2023]; 2(1): 2-15.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=mLj0qJkQ3fwC&oi=fnd&pg=P%20A1&dq=obesidad+epidemia+del+siglo+xxi&ots=Y6vZvUk_K0&sig=GOOoSvv7A%204VE7OJtqcCnR6h9qLM&redir_esc=y#v=onepage&q=obesidad%20epidemia%20del%20siglo%20xxi&f=false
2. Organización Mundial de la Salud. Diabetes [sede web]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018 [citado el 10 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/home/search?indexCatalogue=genericsearchindex1&searchQuery=obesidad%20entre%20los%20ni%C3%B1os%20y%20los&wordsMode=AllWords>
3. Mena M. Obesidad infantil [internet] [citado el 10 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://es.statista.com/grafico/24340/numero-previsto-de-ninos-de-5-a-19-anos-con-obesidad/>
4. Instituto Nacional de Estadística. Determinantes de salud [sede Web]. Madrid: INE; 2022 [citado el 10 de abril de 2023]. Disponible en:
https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926457058&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888
5. Instituto Nacional de Estadística. Obesidad y Sobrepeso [sede Web]. Madrid: INE; 2022 [citado el 10 de abril de 2023]. Disponible en:
https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926457058&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888
6. Pampillo T. Artech N. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto: Rev Ciencias Médicas [revista

en Internet] 2019 [citado el 10 de abril de 2023]; 23(1):99-107.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099)

[31942019000100099](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099)

7. Arguello J. León K. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes [sede Web]. Nueva York: UNICEF; 2020 [citado el 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
8. Naciones Unidas. Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe [sede Web]. Vitacura: NU; 2018 [citado el 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
9. Rodríguez G. Obesidad en niños y adolescentes en México [sede Web]. Ciudad de México: NU; 2022 [citado el 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://alimentacionysalud.unam.mx/obesidad-en-ninos-y-adolescentes-en-mexico/>
10. Ministerio de salud Costa Rica. Plan para el Abordaje Integral del Sobrepeso y la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia [sede Web]. San José: Ministerio de Salud Costa Rica; 2017 [citado el 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/ministerio-de-salud/planes-y-politicas-institucionales/planes-institucionales/5071-plan-para-el-abordaje-integral-del-sobrepeso-y-la-obesidad-en-la-ninez-y-la-adolescencia/file>
11. Espino E. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de la institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chíncha Marzo 2020, Chíncha [Internet]. Universidad Privada San Juan Bautista; 2020. Disponible en:

<https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2980/T.%20TPLE%20-%20ESPINO%20MALDONADO%20ESTRELLA%20ELIZABETH.pdf?sequence=1>

12. Instituto Nacional de Estadística e informática. El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso [sede Web]. Perú: INEI; 2016 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
13. Instituto de Seguridad y Bienestar Social. 79% de peruanos con sobrepeso por malos hábitos alimenticios [sede Web]. Perú: ISBL; 2016 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
<http://prevencionar.com.pe/2016/06/16/peruanos-sobrepeso-malos-habitos-alimenticios/>
14. Gardi P. Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes, Lima [Internet]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2019. Disponible en:
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3833/TESIS%20%20GARIDI%20LUQUILLAS%20GONZALO%20BUSTAMANTE%20MEDINA%20%20%20c3%8dAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Ruiz M. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de la institución educativa Juan Ingunza Valdivia, callao 2018, Lima [Internet]. Universidad Nacional Federico Villareal; 2019. Disponible en:
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3358/RUIZ%20ALCANTARA%20MILAGROS%20MARLENE%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1>
16. Instituto Nacional de Estadística e informática. El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso [sede Web]. Perú: INEI; 2016 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>

17. Ribeiro R. Insatisfacción con la imagen corporal y patrones dietéticos según el estado nutricional en adolescentes: Rev Jornal de Pediatría [revista en Internet] 2018 [citado 10 de abril de 2023]; 94(2):155-161.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755716301280>
18. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios [sede Web]. Madrid: FEN; 2014 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
19. Marcos A, Gómez S. Intervención integral en la obesidad del adolescente: Rev. de medicina de la Universidad de Navarra [revista en Internet] 2016 [citado 10 de abril de 2023]; 50(4):23-5. Disponible en:
<https://revistas.unav.edu/index.php/revista-de-medicina/article/view/7614>
20. Herrera D. Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle [sede Web]. Ecuador: PUCE; 2016 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://core.ac.uk/download/pdf/143442581.pdf>
21. Hurtado A. Alimentación y nutrición [sede Web]. España: Universidad de Valencia; 2013 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
22. Gutierrez L. Camarillo E. Patrones dietéticos asociados al índice de masa corporal (IMC) y estilo de vida en adolescentes mexicanos: Rev. BMC Salud Pública [revista en Internet] 2016 [citado 10 de abril de 2023]; 16(850):23-5. Disponible en:
<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3527-6>
23. Tate D. Turner G. Sustitución de bebidas calóricas por agua o bebidas dietéticas para la pérdida de peso en adultos: principales resultados del ensayo clínico aleatorizado Choose Healthy Options Consciously Everyday: El Diario Americano de Nutrición Clínica, USA [revista en Internet]. 2012 [citado 10 de abril de 2023]; 95(3):555-563. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523015514?via%3Dihub>

24. Instituto Navarro de Deporte y Juventud. Guía de Hábitos Saludables para Jóvenes [sede Web]. España: Instituto Navarro de Deporte y Juventud; 2007 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/BBF448C9-11C6-48B3-A574-558618E4E4F2/123184/Guia_de_habitos_saludables_para_jovenes.pdf
25. Osorio O. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias [sede Web]. La Sabana: Instituto Navarro de Deporte y Juventud; 2007 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74120733007>
26. Organización de las naciones unidas. Nutrición y salud [sede Web]. Roma: FAO; 2023 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
27. Centros para el control y la Prevención de Enfermedades. Acerca del IMC para niños y adolescentes [sede Web]. Atlanta: CDC; 2021 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html
28. Guía nutricional. Principios básicos sobre nutrición y salud [sede Web] Guía Nutricional; 2021 [citado el 11 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Guia%20Nutricional.pdf>
29. Trejo MF. Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo [sede Web]. México D.F.: Enf Neurol; 2021 [Acceso el 11 de abril de 2023] Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=29608>
30. Nurhaedar J. Hábitos alimentarios familiares entre adolescentes con sobrepeso en SMAN 16, Makassar, Indonesia [Internet]. SMAN 16 Makassar; 2019. Disponible en:

- https://www-sciencedirect-com.translate.goog/science/article/abs/pii/S1130862120301121?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sc
31. Pampillo T. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto, Pinar del río, Cuba [Internet]. Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río; 2019. Disponible en:
<https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3794/pdf>
 32. Pinto D. Determinantes del estilo de vida asociados al síndrome metabólico en adolescentes brasileños, Paraná, Brasil [Internet]. Universidad estatal del norte de Paraná; 2019. Disponible en:
https://scielo-isciii-es.translate.goog/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400013&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=SC
 33. Martinez Z. Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N° 048 “Santa Rosa de Lima” La Peña, Tumbes [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes; 2021. Disponible en:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2632/TESIS%20-%20MARTINEZ%20VIERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 34. Catacora A. Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de candarave en el año 2019, Tacna [Internet]. Universidad Privada de Tacna; 2021. Disponible en:
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1797/Catacora-Vilca-Anthony.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 35. Viljakainen J, Figueiredo R, Viljakainen H, Roos E, Weiderpass E, Rounge T, et al. Hábitos alimentarios y estado de peso en adolescentes. USA [Internet]. Cambridge University Press; 2019. Disponible en:
<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/eating-habits-and-weight-status-in-finnish-adolescents/37AB984D8D164C3569B5F694E008842B>

36. Aparco J, Bautista W, Astete L, Pillac J. Estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en adolescentes. Perú [Internet]. Instituto Nacional de Salud; 2018. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36349330005>
37. Hernandez-Sampieri R. Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas. Cualitativa y mixta. 4° ed. México D.F.: McGraw-Hill. Interamericana Editores, S.A. de C.V; 2018.
38. Niño V. Metodología de la investigación: Rev. Adriana Gutiérrez [revista en Internet] 2011 [citado 5 de abril de 2023]; 1(1): 10-70. <https://fliphtml5.com/blnrt/qzrh/basic>
39. Universidad Privada Rafael Beloso Chacín. Metodología de la investigación, Venezuela [Internet]. Universidad Privada Rafael Beloso Chacín; 2023. Disponible en: <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0107579/cap03.pdf>
40. Cauas D, Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. [sede Web]. San Francisco: Academia.edu; 2021 [citado el 10 de abril de 2023]. [Internet]. Disponible en: https://www.academia.edu/11162820/variables_de_Daniel_Cauas
41. Quezada M. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa José Granda, Lima [Internet]. Universidad César Vallejo; 2019. Disponible en: [Quezada_AMM.pdf](#)

ANEXO

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE								
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Habitos alimenticios	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal	Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales (18).	Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales en adolescentes de la Institución Educativa R. Feynman-Benedicto XVI según sus dimensiones tipos de alimento, horario de consumo, consumo líquido, cantidad de alimentos el cual será medido a través de un cuestionario cuyo valor final será hábitos alimenticios adecuados e inadecuados.	TIPOS DE ALIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Con que frecuencia consumes fruta (plátano, manzana, mandarina, pera, etc.) • Con que frecuencia consumes alimentos ricos en proteínas (huevo, carne, pescado) • Con que frecuencia consumes grasa (frituras, mantequilla) • Con que frecuencia consumes carbohidratos (fideos, pan, dulces) • Consumes algún complemento durante la semana (calcio, hierro, zing, complejo B) 	5 ítems	Hábitos alimenticios adecuados Hábitos alimenticios inadecuados	Las dimensiones del cuestionario de "Hábitos alimenticios" se obtuvieron a partir de las puntuaciones medias de los ítems, recogidos en una escala de Likert con 3 opciones de respuesta. Las puntuaciones se transformaron en una escala de 20 a 60 para facilitar su interpretación: a mayor puntuación, los hábitos alimenticios son adecuados
				HORARIO DE COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Tomas desayuno antes de salir de casa hacia el colegio • Consumes alimentos en hora del recreo • Almuerzas al salir del colegio llegando a casa • Consumes algún alimento en la media tarde • La cena en tu casa es antes de las 8 de la noche 	5 ítems		

				CONSUMO DE LIQUIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Consumes 3 litros de agua diariamente • Consumes un litro de agua todos los días • Prefieres bebidas azucaradas como gaseosas • Solo tomas agua sin agregados • Prefieres los jugos de fruta 	5 ítems		
				CANTIDAD DE ALIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Consumes desayuno todos los días • Consumes almuerzo todos los días • Consumes cena todos los días • Consumes más de tres comidas al día • Consumes bastante comida o en poca cantidad 	5 ítems		
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
INDICE DE MASA CORPORAL	Tipo de variable según su naturaleza:	marcador indirecto de la adiposidad que se calcula	marcador indirecto de la adiposidad que se calcula como peso (kg)/	IMC: ≤ 18.5	Peso Talla	2 ítems	Peso Talla	Bajo peso Peso Normal Sobrepeso Obesidad

	Cualitativa	como peso (kg)/ estatura2 (m2)	estatura2 (m2) en el adolescente de la institución educativa R. FEYNMAN-BENEDICTO XVI según sus dimensiones IMC: ≤ 18.5 , IMC: 18.6-24.9, IMC: 25-29.9, IMC: ≥ 30 = Obesidad la cual será medida a través de la valoración Peso, Talla y cuyo valor final: Bajo peso, Peso Normal, Sobrepeso, Obesidad.	IMC: 18.6-24.9	Peso Talla	2 ítems	Peso Talla
				IMC: 25-29.9	Peso Talla	2 ítems	Peso Talla
				IMC: ≥ 30	Peso Talla	2 ítems	Peso Talla

Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

HABITOS ALIMENTICIOS RELACIONADO AL INDICE DE MASA CORPORAL

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, soy estudiante de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, y estoy acá para pedir su colaboración en facilitarme ciertos datos que permitirán determinar los hábitos alimenticios y su relación con el Índice de masa corporal en adolescentes de la institución educativa r. Feynman- Benedicto xvi – 2023. Este cuestionario no contiene preguntas correctas ni incorrectas. Por favor responda con total sinceridad, además mencionarle que sus datos serán tratados de forma anónima y confidencial. Si Ud. tuviera alguna duda, pregúntele a la persona a cargo.

II. INSTRUCCIONES GENERALES

Por favor, lee cada pregunta con atención. Cuando pienses en tu respuesta, trata de recordar la última semana, es decir, los últimos siete días. ¿Qué respuesta viene a tu mente primero? Escoge la opción que mejor se adapte a tu respuesta y márcala con una equis(X). Recuerda que esto no es un examen, así que no hay respuestas correctas o incorrectas. Pero es importante que respondas a todas las preguntas y que veamos tus marcas claramente.

No tienes que mostrarle a nadie tus respuestas. Tampoco nadie más, aparte de nosotros, mirará tu cuestionario una vez que hayas finalizado.

DATOS PERSONALES

A) EDAD:

- De 14 a 15
- De 16 a 17
- De 18 a 19

B) SEXO:

- Masculino
- Femenino

2. DX NUTRICIONAL:

- PESO:.....
- TALLA:.....
- IMC.....

Marque de acuerdo a lo siguiente:

HABITOS ALIMENTICIOS		N	A	S
TIPOS DE ALIMENTOS				
1	Con que frecuencia consumes fruta (plátano, manzana, mandarina, pera, etc.)			
2	Con que frecuencia consumes alimentos ricos en proteínas (huevo, carne, pescado)			
3	Con que frecuencia consumes grasa (frituras, mantequilla)			
4	Con que frecuencia consumes carbohidratos (fideos, pan, dulces)			
5	Consumes algún complemento durante la semana (calcio, hierro, zing, complejo B)			
HORARIO DE COMIDA				
6	Tomas desayuno antes de salir de casa hacia el colegio			
7	Consumes alimentos en hora del recreo			
8	Almuerzas al salir del colegio llegando a casa			
9	Consumes algún alimento en la media tarde			

10	La cena en tu casa es antes de las 8 de la noche			
CONSUMO DE LÍQUIDOS				
11	Consumes 3 litros de agua diariamente			
12	Consumes un litro de agua todos los días			
13	Prefieres bebidas azucaradas como gaseosas			
14	Solo tomas agua sin agregados			
15	Prefieres los jugos de fruta			
CANTIDADES DE ALIMENTOS				
16	Consumes desayuno todos los días			
17	Consumes almuerzo todos los días			
18	Consumes cena todos los días			
19	Consumes más de tres comidas al día			
20	Consumes bastante comida o en poca cantidad			

VALORES ÍNDICE DE MASA CORPORALa) IMC \leq 18.5: Bajo Peso

b) IMC 18.6 a 24.9: Normal

c) IMC 25 a < 29.9: Sobrepeso

d) IMC \geq 30: Obesidad

N°	PESO	TALLA	IMC	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Anexo C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN MÉDICA

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON EL INDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA R. FEYNMAN- BENEDICTO XVI, 2023

Nombre de los investigadores principal:

ORELLANA NEPONOCENO EVELIN MARICIELO

DURAN CASTAÑEDA JUDITH MANUELA

Propósito del estudio: Determinar los Hábitos Alimenticios y su relación con el índice de Masa Corporal en Adolescentes de la Institución Educativa R. Feynman-Benedicto XVI – 2023.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

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 proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede 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 Judith Duran Castañeda coordinador de equipo (teléfono móvil N° 986302056) o al correo electrónico: juduran2512@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 a la Universidad María Auxiliadora, presidente del Comité de Ética de la consultoría de estudiantes, ubicada en la av. Canto Grande - SJL, correo electrónico: osar@uma.edu.pe

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 del participante o apoderado	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del investigador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono móvil	
Nombre y apellidos del responsable de encuestador	Firma
Nº de DNI	
Nº teléfono	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

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

.....
Firma del participante