



**UMA**  
Universidad  
María Auxiliadora

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

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN  
ADOLESCENTES DE LA I.E N°3087 CARLOS CUETO  
FERNANDINI, LOS OLIVOS 2024**

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

**AUTORES:**

**Bach. AUCCAPUCLLA TINCO, INGRIT MAYUMI**

<https://orcid.org/0000-0001-5228-7240>

**Bach. LAVADO MORALES, NELDA**

<https://orcid.org/0000-0003-2590-3073>

**ASESOR:**

**Dr. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY**

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

**LIMA – PERÚ**

**2024**

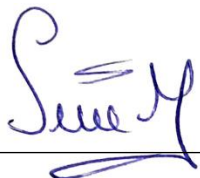
## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, **Lavado Morales, Nelda**, con DNI **44895725** en mi condición de autor(a) de la tesis presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de **Enfermería** de título “**Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la I.E. N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos 2024**”, **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.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud **7%** 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, 26, de Noviembre de 2024.



**LAVADO MORALES, NELDA**  
**DNI: 44895725**



**DR. MATTA SOLIS, EDUARDO**  
**DNI: 42248126**

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, **Auccapuella Tinco, Ingrit Mayumi**, con DNI **47979500** en mi condición de autor(a) de la tesis presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de **Enfermería** de título “**Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la I.E. N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos 2024**”, **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.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud **7%** 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, 26 de Noviembre de 2024.



**AUCCAPUCLLA TINCO, INGRIT MAYUMI**  
**DNI: 44895725**



**DR. MATTA SOLIS, EDUARDO**  
**DNI: 42248126**




## 7% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

### Fuentes principales

- 6%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## **Dedicatoria**

A nuestros queridos padres, cuya inquebrantable fe y amor nos han guiado y sostenido a lo largo de este viaje académico. Su apoyo incondicional y sacrificios nos han inspirado a perseverar y alcanzar nuestras metas. También dedicamos este logro a todas las personas importantes en nuestras vidas que nos han brindado su aliento, sabiduría y amistad. Gracias por ser nuestro faro de esperanza y fuerza en cada paso de nuestro camino en los estudios de enfermería. Su presencia ha sido esencial para convertir nuestros sueños en realidad.

*----Ingrit Mayumi y Nelda---*

## **Agradecimiento**

Agradecemos de todo corazón a la Universidad María Auxiliadora por brindarnos la oportunidad de formarnos como profesionales de enfermería. Su compromiso con la excelencia académica y el apoyo constante han sido fundamentales en nuestro desarrollo. A nuestros docentes, les expresamos nuestra profunda gratitud por su dedicación, paciencia y por compartir su vasto conocimiento con nosotros. Gracias por ser mentores y guías en este importante capítulo de nuestras vidas. Su esfuerzo y pasión por la enseñanza han dejado una huella imborrable en nuestro camino hacia el éxito profesional.

*---Ingrit Mayumi y Nelda---*

# Índice General

Dedicatoria .....	v
Agradecimiento .....	vi
Índice General .....	vii
Índice de tablas .....	viii
Índice de gráficos .....	ix
Índice de anexos .....	x
Resumen .....	xi
Abstract .....	xii
I. INTRODUCCIÓN .....	13
II. MATERIALES Y MÉTODOS .....	22
2.1 Enfoque y diseño de investigación .....	22
2.2 Población muestra y muestreo .....	22
2.3 Variables del estudio .....	24
2.4 Técnica e instrumentos de investigación .....	25
2.5 Plan de recolección de datos .....	26
2.6 Método de análisis estadístico .....	27
2.7 Aspectos éticos .....	288
III. RESULTADOS .....	29
IV. DISCUSIÓN .....	37
4.1. DJajaj me siento relajado discusión de resultados .....	37
4.2. Conclusiones .....	42
4.3. Recomendaciones .....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45
ANEXOS .....	51

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.....	29
<b>Tabla 2.</b> Distribución de frecuencias de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024. ....	30
<b>Tabla 3.</b> Distribución de frecuencias de la dimensión tipos de alimentos dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.....	31
<b>Tabla 4.</b> Distribución de frecuencias de la dimensión lugar o ambiente de consumo dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024. ....	32
<b>Tabla 5.</b> Distribución de frecuencias de la dimensión frecuencia de consumo dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.....	33
<b>Tabla 6.</b> Distribución de frecuencias del estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024. ....	34
<b>Tabla 7.</b> Tabla cruzada entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024. ....	35
<b>Tabla 8.</b> Prueba de chi cuadrado entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.....	36



## Índice de gráficos

- Figura 1.** Distribución porcentual de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024. .... 30
- Figura 2.** Distribución porcentual de la dimensión tipos de alimentos dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024..... 31
- Figura 3.** Distribución porcentual de la dimensión lugar o ambiente de consumo dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024. .... 32
- Figura 4.** Distribución porcentual de la dimensión frecuencia de consumo dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024..... 33
- Figura 5.** Distribución porcentual del estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024. .... 34

## Índice de anexos

<b>Anexo A.</b> Operacionalización de la variable o variables .....	52
<b>Anexo B.</b> Instrumento de recolección de datos .....	54
<b>Anexo C.</b> Consentimiento informado .....	57
<b>Anexo D.</b> Asentimiento informado .....	59
<b>Anexo E.</b> Autorización de la Institución Educativa .....	60
<b>Anexo F.</b> Trabajo de campo .....	61
<b>Anexo G.</b> Tabulación y bases de datos .....	64

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos – Lima, 2024. **Materiales y métodos:** Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y un alcance descriptivo y correlacional. La población fue los adolescentes de la I.E. Carlos Cueto Fernandini, tomando como muestra a 128 estudiantes del tercero y cuarto año de secundaria. Los instrumentos fueron un cuestionario validado para medir los hábitos alimentarios y una ficha de recolección de datos del estado nutricional. **Resultados:** Los hábitos alimentarios fueron en su mayoría regulares (55.5%), seguidos de hábitos malos (28.1%) y buenos (16.4%). El estado nutricional fue mayoritariamente normal (42.2%), seguido del sobrepeso (28.1%), la delgadez (18.0%) y la obesidad (11.7%). En la dimensión tipos de alimentos la mayoría fue regular (61.7%), seguido de alimentos buenos (25.8%) y alimentos malos (12.5%). En la dimensión lugar de consumo la mayoría fue regular (57.0%), seguido de un ambiente de consumo malo (35.2%) y bueno (7.8%). En la dimensión frecuencia de consumo la mayoría tuvo frecuencia regular (57.0%), seguido de una frecuencia mala (28.1%) y una frecuencia de consumo buena (14.8%). La correlación del chi-cuadrado presentó una significancia igual a 0.001 para ambas variables. **Conclusiones:** Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

**Palabras clave:** adolescentes, estado nutricional, hábitos alimentarios, índice de masa corporal (DeCS).

## Abstract

**Objective:** To determine the relationship between eating habits and nutritional status among adolescents at Educational Institution N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos – Lima, 2024. **Materials and Methods:** A quantitative approach was used, with a non-experimental cross-sectional design and a descriptive and correlational scope. The population consisted of adolescents from I.E. Carlos Cueto Fernandini, with a sample of 128 students from the third and fourth year of secondary school. The instruments were a validated questionnaire to measure eating habits and a data collection form for nutritional status. **Results:** Eating habits were mostly regular (55.5%), followed by bad habits (28.1%) and good habits (16.4%). The nutritional status was mostly normal (42.2%), followed by overweight (28.1%), thinness (18.0%), and obesity (11.7%). In the food types dimension, most were regular (61.7%), followed by good food (25.8%) and bad food (12.5%). In the eating environment dimension, most were regular (57.0%), followed by a bad eating environment (35.2%) and a good one (7.8%). In the frequency of consumption dimension, most had a regular frequency (57.0%), followed by a bad frequency (28.1%) and a good frequency (14.8%). The chi-square correlation presented a significance of 0.001 for both variables. **Conclusions:** There is a statistically significant relationship between eating habits and the nutritional status of adolescents at the Educational Institution N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

**Keywords:** adolescents, nutritional status, eating habits, body mass index (MeSH).

## I. INTRODUCCIÓN

A nivel global, la población adolescente supera los 1200 millones, representando más del 18% de la población mundial; sin embargo, en las naciones con bajos ingresos, este grupo constituye menos del 90%, con más de 600 millones siendo mujeres. A pesar de estas cifras, existe un riesgo inminente de malnutrición, evidenciándose la desnutrición en África y Asia, mientras que el sobrepeso y la obesidad son prevalentes en América del Norte y América Latina, asociados a prácticas alimenticias poco saludables (1). Un informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), ha destacado que para este año 2024, los adolescentes no cumplen con las recomendaciones dietéticas para mantener un buen estado nutricional. Además, la baja ingesta de hierro y calcio genera inquietud y preocupación, ya que la deficiencia de hierro puede afectar el progreso cognitivo y físico, y la ingesta inadecuada de calcio y vitamina D aumenta el riesgo de fracturas durante esta etapa de la vida, así como de osteoporosis en la adultez (2). En las Escuelas públicas de Indonesia, en el año 2023 se identificó que el 48,8% de adolescentes tenían un estado nutricional normal, en comparación con el 42,4% de adolescentes que practicaban una alimentación de bajo riesgo (3). Otro estudio realizado en Escuelas del Norte de Indonesia, en 2023, halló que los niños sufrían de malos hábitos alimentarios y estado nutricional con bajo peso (37,8%) que las adolescentes (18,6%). Los hábitos alimentarios asociados el estado nutricional fue desayunar, consumir carne/pescado y verduras ( $P < 0,05$ ); de modo que el bajo peso en la adolescencia se ha convertido en un verdadero problema de salud pública (4). En Malasia en el año 2020, se observó que los hábitos alimenticios estaban inversamente relacionados con los indicadores del índice de masa corporal ajustado por edad; específicamente, las prácticas tales como desayunar regularmente antes de ir a la escuela, que mostraron una relación inversa del 10%, el consumo frecuente de postres o pasteles durante las comidas con un 11%, y la ingesta de una cantidad adecuada de agua diaria, recomendando ocho vasos, con una relación positiva del 13.2% (5).

En el contexto latinoamericano, un informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), del año 2021, ha señalado que durante la "adolescencia", los cambios físicos afectan hasta al 45% de los individuos, con un aumento en el crecimiento esquelético que representa entre el 15% y el 25% de la estatura adulta (6). Al respecto, en Ecuador, en el 2021, un estudio sobre hábitos alimenticios y el estado nutricional de adolescentes, halló que, el 74% de los adolescentes se clasificó con un IMC normal, además el 77% de los estudiantes desayunan con una frecuencia diaria y un 74% ingiere alcohol (7). Otro estudio, aplicado en 120 adolescentes, reveló que el 64% de estudiantes, presento riesgo de obesidad abdominal, en tanto que el 50% obtuvo un valor de IMC normal (8). Así también, en Manabí, en el 2021, una investigación, reveló que la mayor parte de alimentos que consumieron los adolescentes durante la pandemia son escasos en vitaminas, minerales y proteínas (9). En Chile, un estudio del año 2022 reveló distribuciones específicas en el estado nutricional de la población adolescente. Una pequeña proporción fue categorizada como bajo peso, con un ligero aumento en mujeres (3.9%) en comparación con hombres (1.5%). La mayoría de los adolescentes se clasificaron como normopeso, con un 70.7% en mujeres y un 60% en hombres. El sobrepeso fue más común en hombres (32.2%) que en mujeres (21.7%), y la obesidad también fue más prevalente en hombres (6%) que en mujeres (3.5%). Además, se destacó que las mujeres generalmente consumen desayunos, frutas, verduras y comida casera con mayor frecuencia, mientras que los hombres prefieren el pescado con más frecuencia (10).

En el Perú, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) señaló que durante la "adolescencia", se manifiestan diversas alteraciones en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, en esta etapa de vida, los jóvenes siguen siendo susceptibles a las influencias de su entorno, lo que los hace cruciales para su futuro; por ello, es fundamental crear conciencia sobre la importancia de esta etapa de la vida. Desafortunadamente, se observa una disminución de buenos hábitos alimenticios, lo que ha llevado a un estado nutricional deficiente, incluyendo desnutrición, sobrepeso u obesidad (11). En la región tumbes, durante el año 2023, se llevó a cabo un estudio sobre estado nutricional, cuya muestra fueron 70

estudiantes de secundaria, sus resultados señalan que el 64% de los estudiantes encuestados demostraron tener hábitos alimentarios saludables, y dentro de este grupo, el 54% se encontraba dentro de un rango nutricional considerado normal. Por otro lado, el 36% de los estudiantes mostró hábitos alimentarios no saludables, de los cuales un pequeño porcentaje, el 7%, fue clasificado como delgado (12). En diversas Escuelas de Lima, durante el año 2020; encontró que los adolescentes se ven influenciados por la publicidad, ya sea a través de medios televisivos o en línea, que promocionan una variedad de alimentos altamente procesados y carentes de valor nutricional; caracterizada por un alto contenido de grasas y carbohidratos, pero baja en frutas, verduras y legumbres. Como resultado, aproximadamente uno de cada cinco adolescentes, es decir, el 21%, presenta problemas de sobrepeso u obesidad, fenómeno que se atribuye a la adopción de malos hábitos de alimentación (13). En el 2023, aplicó un test para determinar las conductas alimenticias en estudiantes, donde se demostró que el un 82% presentó un estado nutricional normal; asimismo, el 96.7% tuvo un estado normal. Los hábitos alimentarios con más proporción fue el 68% inadecuados (14). En el distrito de los Olivos, en el año 2022, se demostró que, el 62% de adolescentes tienen regulares hábitos alimenticios, y el 40% están con sobrepeso (15).

En resumen, en el contexto mundial, se observan diferentes variaciones en el estado nutricional de los adolescentes. Por ejemplo, en Indonesia, el 48,8% de los adolescentes tienen un estado nutricional normal, mientras que el 42,4% practican una alimentación de bajo riesgo. Por zonas del norte de Indonesia, el 37,8% de los niños y el 18,6% de las niñas sufren de bajo peso. En Malasia, la prevalencia de obesidad es del 16,4% entre los hombres y del 8,4% entre las mujeres. En el contexto Latinoamericano, se estima que hasta el 45% de los adolescentes experimentan cambios físicos durante la adolescencia. A nivel nacional, estudios en diferentes regiones del país han revelado preocupaciones sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes. Por ejemplo, en la región de Tumbes, el 36% de los estudiantes de secundaria tienen hábitos alimentarios no saludables, lo que resulta en un 7% de ellos presentando delgadez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido al "adolescente" como un individuo que experimenta una transición abrupta de la niñez, donde es dependiente, a la adultez, donde se vuelve independiente (16). Por otro lado, la definición de hábitos alimentarios, hace referencia a las conductas que las personas adoptan en su ingesta diaria, buscando mantener una alimentación adecuada que incluya vitaminas, minerales y alimentos energéticos y estructurales esenciales para preservar la salud tanto en el presente como en el futuro (17).

Además, implica la exploración y análisis de patrones específicos, tales como las elecciones alimenticias, la frecuencia de consumo, la preferencia por ciertos grupos de alimentos, y la influencia de factores sociales, culturales y económicos en las decisiones nutricionales de los adolescentes (18).

Tipos de Alimentos, se refiere a la categorización y evaluación de los alimentos consumidos por un individuo en términos de su naturaleza y contenido nutricional. Este componente del cuestionario busca recopilar información detallada sobre las preferencias alimentarias y las elecciones dietéticas de la persona, abarcando aspectos como el consumo de frutas, verduras, proteínas, carbohidratos, grasas y otros grupos alimenticios (19).

El Lugar o ambiente de consumo, se considera esencial, y aunque la casa, con padres conscientes que proporcionan alimentos nutritivos, se percibe como la opción preferida, esta elección a menudo no se materializa debido a las demandas laborales de los padres. El tiempo escaso disponible dificulta la provisión de comidas en casa, y esta práctica solo se observa en casos excepcionales donde los padres no trabajan, siendo hoy en día una situación menos común. Como consecuencia, muchos adolescentes recurren a restaurantes y mercados para su alimentación, lugares que a veces no ofrecen opciones saludables (20).

Frecuencia de consumo, indica el momento donde los adolescentes observan que la alimentación de sus padres se lleva a cabo de manera apresurada, de modo que, es probable que adopten esa misma costumbre. En consecuencia, durante el desayuno, la presión de llegar puntualmente a la escuela impulsa a los jóvenes a



apresurarse al comer. En situaciones comunes donde los padres tienen ocupaciones laborales demandantes, no suelen tomarse el tiempo necesario para una alimentación adecuada, como solía ser en el pasado. En cambio, optan por consumir comidas de preparación rápida (21).

Con relación a la segunda variable; estado nutricional, es un indicador que proporciona información acerca de la condición de salud de las personas, resultado de la interacción entre la ingesta nutricional y las necesidades dietéticas del organismo. Este estado se ve influenciado por una variedad de factores, tales como los biológicos, ambientales, sociales y psicológicos, en efecto el equilibrio en la alimentación, junto con la adopción de hábitos alimentarios adecuados, se presenta como crucial para preservar y mejorar la salud (22).

La vulnerabilidad nutricional en los adolescentes surge de prácticas alimenticias inadecuadas, las cuales tienen el potencial de resultar en sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas con la dieta a largo plazo. Además, estos comportamientos alimentarios pueden dar lugar a deficiencias nutricionales y trastornos alimentarios. Los enfermeros juegan un papel esencial al proporcionar información nutritiva saludable, así como al ofrecer orientación tanto a los adolescentes como a sus padres, siendo llamados a intervenir en la promoción de hábitos alimentarios más saludables en esta etapa crucial del desarrollo (23).

La dimensión índice de masa corporal (IMC), es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como un indicador sencillo que establece la relación entre el peso y la talla, siendo ampliamente utilizado para determinar los rangos del estado nutricional de una persona. Su cálculo se realiza dividiendo el peso en kilogramos entre la talla en metros al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) (24).

Para abordar el estudio, desde una perspectiva teórica de enfermería, el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender es un marco valioso para entender y promover comportamientos saludables en los adolescentes, especialmente en relación con sus hábitos alimentarios y estado nutricional en el contexto escolar. Esta teoría analiza factores clave como los cognitivos-perceptuales, que incluyen

las creencias e ideas de los adolescentes sobre la salud y la alimentación, influenciando sus decisiones alimentarias. También aborda la concepción integral de la salud, donde los estilos de vida, la adaptabilidad y la capacidad de tomar decisiones de los jóvenes afectan sus hábitos. La cultura es otro elemento importante, ya que los patrones de alimentación que adquieren provienen de su entorno familiar y social. Además, la teoría se apoya en tres conceptos: la acción razonada, que sugiere que la intención de tener hábitos saludables depende de la motivación de los adolescentes; la acción planteada, que señala que una mayor confianza y control personal facilita la adopción de estos hábitos; y la teoría social-cognitiva, que enfatiza la autoeficacia, o la confianza en sus capacidades para realizar elecciones saludables (25).

Salinas (26), en Ecuador, en el año 2023, planteó una investigación con el objetivo “establecer la relación de los hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional, así como las características sociodemográficas en adolescentes de la Parroquia Victoria de Imbana”. Fue una investigación con metodología cuantitativa-transversal, el total de evaluados fue de 112 alumnos; Se recolectaron los datos mediante un cuestionario y las medidas de IMC. Los hallazgos demostraron que el estado nutricional del 74% fue en normo peso; mientras que en hábitos alimentarios se destacó el 38% dentro del parámetro excelente y bueno con el 32%. Al interpretar el chi cuadrado se obtiene que, no existe una relación significativa ( $p= 0,786$ ). En conclusión, el p valor indica que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional y el estado nutricional fue en su mayoría normal.

Alcaraz (27), en Paraguay, en año 2021, planteó un estudio cuyo objetivo fue “Describir las prácticas alimentarias y el estado nutricional de adolescentes de la Escuela Básica N° 5577 Privada Subvencionada San Rafael de la comunidad de Cañada-Luque”, una investigación con cuerpo de metodología cuantitativa, descriptiva y transversal. La muestra consistió en 106 adolescentes, se aplicaron un el indicador de IMC/edad y Talla/edad propuestos por la OMS y un cuestionario validado. Dentro de sus resultados se resalta que el 60% presento hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 66% tuvo un peso normal, lo que indica un

buen estado nutricional. En conclusión; se halló una correlación significativa entre las variables, y el estado nutricional de los adolescentes fue normal.

Finalmente, Catalá (28), en el Cuba, en el 2023, realizó un estudio cuyo propósito fue “determinar el estado nutricional y comportamiento de alimentación de los adolescentes”. El estudio se condujo bajo una metodología cuantitativo-correlacional; y una muestra conformada de 154 adolescentes, bajo el cuestionario Comportamiento Alimentario, medición de peso y talla para determinar IMC. En los resultados, según los valores del estado nutricional el 40% presentó sobrepeso, además el 53% presentó hábitos alimenticios parcialmente inadecuados. En conclusión, existe una correlación significativa entre variables.

Según Ruiton (29), en Lima, en el año 2021, desarrolló una investigación con el objetivo de “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana”. Utilizó la metodología cuantitativa- correlacional, La muestra consistió en 120 estudiantes, mediante 1 ficha clínica y un cuestionario validado. Sus resultados demostraron que en hábitos alimentarios el 66% tuvo hábitos no saludables, en cuanto a sus dimensiones; en tipos de alimentos, el 45%, manifestó un nivel regular en sus hábitos, en lugar de consumo el 50% tuvo un nivel regular, mientras que en frecuencia de consumo el 62% tuvo un nivel regular. Por otro lado, en estado nutricional el 51% presentó un IMC normal. La prueba de correlación de Spearman encontró un sig. bilateral = ,000; el cual es menor que  $< 0.05$ ;  $Rho = .640$ . En conclusión, se demostró que existe relación directa entre variables.

Salazar (30), en Lima, durante el año 2022, realizaron un estudio cuyo objetivo fue “Determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E. Huaca de Oro, Los Olivos-Lima, 2022”; la metodología utilizada fue enfoque cuantitativo- no experimental y transversal, el tipo de investigación fue descriptiva y correlacional. La muestra fueron 50 alumnos, la técnica fue la encuesta. El instrumento fue un cuestionario validado y una ficha para las medidas de IMC. En los resultados principales resultados del estudio se observó que el 62% de adolescentes tienen regulares hábitos alimenticios, y el 40% están

con sobrepeso, además, se evidenció que  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). En conclusión, existe relación directa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes.

Ramírez (31), en Lima, en el año 2023; en su investigación que tuvo como objetivo “Determinar los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes que asisten al Centro de Salud Delicias de Villa de Chorrillos - 2022”. El método utilizado para el estudio fue descriptivo- transversal cuya población estuvo conformada por 109 adolescentes, mediante un cuestionario y la ficha de evaluación nutricional. Los principales resultados para los hábitos alimenticios, fue que el 77% presenta hábitos adecuados, caracterizado por buena motivación alimenticia, preferencia y lugar de alimentación. Por otro lado, el estado nutricional fue normal (67%) seguido de sobrepeso (22.02%). En conclusión, los hábitos alimenticios de los adolescentes fueron en su mayoría adecuados y el estado nutricional fue normal.

En relación con la importancia del estudio, en el contexto actual de la salud juvenil. La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, donde los hábitos alimentarios pueden moldear la salud a lo largo de la vida. Con el aumento de la prevalencia de enfermedades relacionadas con la alimentación, comprender los patrones alimentarios y evaluar el estado nutricional de los adolescentes se convierte en un indicador para diseñar intervenciones educativas y de salud pública efectivas. Este estudio no solo arrojará luz sobre la calidad de la dieta de los adolescentes, sino que también permitirá identificar posibles deficiencias nutricionales, proporcionando así una base sólida para la implementación de políticas y programas que promuevan estilos de vida saludables en esta población.

Con relación a la justificación teórica, esta investigación teóricamente fundamentada en la teoría de Nola Pender, contribuirá a la base de conocimientos existentes, proporcionando información valiosa para diseñar estrategias de intervención más precisas y contextualmente relevantes, con el objetivo de fomentar hábitos alimentarios saludables y mejorar la calidad de vida de los adolescentes en el entorno educativo.

En relación a la justificación práctica, la obtención de datos precisos sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes permitirá diseñar intervenciones prácticas y adaptadas a la realidad local. Identificar patrones alimentarios problemáticos ofrecerá a las autoridades educativas, profesionales de la salud y responsables de políticas la información necesaria para implementar programas concretos de promoción de la salud en el entorno escolar, lo cual beneficiará tanto el rendimiento académico como el bienestar general de los adolescentes en Lima.

En lo que respecta a la relevancia social, aborda una problemática de salud pública que impacta directamente en el bienestar de la población joven. Dada la creciente prevalencia de enfermedades relacionadas con la alimentación y la obesidad, comprender los hábitos alimentarios de los adolescentes se vuelve esencial para diseñar intervenciones preventivas y educativas. La información generada contribuirá a la creación de programas específicos de promoción de la salud en entornos educativos, empoderando a los jóvenes con conocimientos para tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

La justificación metodológica de este estudio abarca el empleo de enfoques rigurosos y sistemáticos para obtener resultados confiables y representativos. La elección de métodos validados y estandarizados de recolección de datos, como el cuestionario de hábitos alimenticios y los valores estandarizados del IMC. En última instancia, no solo se respaldará la validez interna del estudio, sino que también facilitará la generalización de los hallazgos, permitiendo la aplicación de resultados significativos en el diseño de estrategias y políticas de salud específicas para mejorar la calidad de vida de los adolescentes en el contexto educativo.

Finalmente, el objetivo general del estudio es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos – Lima, 2024.

## **II. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1 Enfoque y diseño de investigación**

El enfoque del estudio fue cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y un alcance descriptivo y correlacional. Se considera cuantitativo porque se centró en cálculos numéricos para explorar el tema y comprender las variables. Diseño no experimental, ya que no se modificaron las variables investigadas, lo que permitió observar cómo se desarrollan los fenómenos en la realidad. Es de corte transversal, ya que se recogió los datos en un único momento para analizar la realidad en ese punto temporal. El descriptivo, porque se examinó el comportamiento de las variables en su estado natural. Finalmente, tiene un alcance correlacional, dado que se buscó examinar las relaciones entre las variables de interés durante el proceso de investigación (32).

### **2.2 Población muestra y muestreo**

#### **Población:**

La población objeto del estudio estuvo compuesta por los adolescentes del tercero y cuarto año de educación secundaria de la I.E. N°3087 Carlos Cueto Fernandini, ubicada en el distrito de Los Olivos, provincia de Lima. Según la información proporcionada por la dirección académica, hay un total de 192 adolescentes entre el tercero y cuarto año de secundaria. La selección de los participantes se realizará siguiendo los siguientes criterios específicos de inclusión y exclusión:

#### **Criterios de inclusión**

- Alumnos del tercero y cuarto año de secundaria de la I.E. N°3087 Carlos Cueto Fernandini.
- Alumnos que asistan regularmente (al menos 80% de asistencia) en el año lectivo a la I.E.
- Alumnos cuyos padres autoricen la participación de sus hijos y firmen el consentimiento informado.
- Alumnos que firmen el asentimiento informado.
- Adolescentes residentes locales durante el periodo del estudio.

### **Criterios de exclusión**

- Alumnos que no estén matriculados en la I.E. N°3087 Carlos Cueto Fernandini.
- Alumnos que no deseen participar de la investigación.
- Alumnos que se encuentren en estado de gestación.
- Alumnos con enfermedades crónicas que afecten su estado nutricional (diabetes, trastornos alimentarios, enfermedades metabólicas).
- Alumnos que sigan dietas específicas por razones médicas, religiosas o éticas.
- Alumnos con más del 20% de ausencias en el último semestre.
- Alumnos que participen en programas de intervención nutricional.

Para determinar el tamaño de muestra, se utilizó la siguiente fórmula:

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

#### **Donde:**

n = Muestra

N = Población (192)

p = Probabilidad a favor (50%)

q = Probabilidad en contra (50%)

Z = Nivel de confianza (1.96)

E = 0.5 Margen de error (50%)

#### **Reemplazando:**

$$n = \frac{(1.96)^2 192 (0.5) (0.5)}{(0.5)^2(192 - 1) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)} = \mathbf{128.24}$$

$$\mathbf{n = 128}$$

#### **Muestra:**

La muestra representativa para el estudio quedó conformada por 128 adolescentes del tercero y cuarto año de secundaria de la I.E. N°3087 Carlos Cueto Fernandini, ubicada en el distrito de Los Olivos. La muestra es un subconjunto representativo

de una población más grande, seleccionado para realizar un análisis detallado y obtener conclusiones que se puedan generalizar a toda la población (33).

### **Muestreo:**

El tipo de muestreo es probabilístico, ya que el muestreo aleatorio estratificado es una técnica en la que los individuos de la población se dividen en subgrupos o estratos y se seleccionan aleatoriamente, asegurando que cada estrato esté representado de manera proporcional. Esto garantiza que todos los subgrupos tengan una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionados (34).

## **2.3 Variables del estudio**

### **Variable 1: Hábitos alimentarios**

**Definición conceptual:** Los hábitos alimentarios son las conductas que las personas adoptan en su ingesta diaria, buscando mantener una alimentación adecuada que incluya vitaminas, minerales y alimentos energéticos y estructurales esenciales para preservar la salud tanto en el presente como en el futuro (17).

**Definición operacional:** Se refiere a las conductas que adoptan los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini de los Olivos, quienes intentan seguir una dieta balanceada que incorpore vitaminas, minerales y alimentos clave, tanto energéticos como estructurales, para preservar su salud ahora y en el futuro. Para medir estos hábitos, se utilizó un cuestionario que evalúa tres dimensiones: los tipos de alimentos consumidos, el entorno en el que se alimentan, y la frecuencia con la que lo hacen.

### **Variable 2: Estado nutricional**

**Definición conceptual:** Es un indicador que proporciona información acerca de la condición de salud de las personas, resultado de la interacción entre la ingesta nutricional y las necesidades dietéticas del organismo (22).

**Definición operacional:** Se refiere a la información acerca de la condición de salud, resultado de la interacción entre la ingesta nutricional y las necesidades dietéticas



del organismo de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini de los Olivos. Esta condición fue medida a través de una ficha de recolección de datos, cuya dimensión es el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC será obtenido del peso y talla del adolescente, y su evaluación final clasificó en categorías de delgadez, normal, sobrepeso u obesidad.

## **2.4. Técnica e instrumentos de investigación**

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

La técnica que fue apropiada para este estudio fue la encuesta. La encuesta es un método reconocido para recopilar información relevante sobre la realidad que se está analizando, con el propósito de comprender la problemática presente en el fenómeno social en cuestión (35).

### **Instrumento de recolección de datos**

Para la medición de la variable hábitos alimentarios, se aplicó el cuestionario desarrollado por Ruiton J (36), en su investigación se propuso “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana”, el cual está conformado por 3 dimensiones y 29 Ítems, con respuesta de escala ordinal politómica. De acuerdo con las dimensiones e indicadores operacionalizados los valores finales de la variable son:

- Hábitos alimentarios malos (entre 29 a 67 puntos), tener hábitos alimentarios malos, se refiere a patrones de alimentación que son perjudiciales para la salud, como el consumo excesivo de alimentos procesados, altos en azúcares y grasas, y la falta de nutrientes esenciales.
- Hábitos alimentarios regulares (entre 68 a 105 puntos), se refiere a patrones de alimentación que son moderadamente saludables, pero pueden carecer de consistencia o equilibrio en nutrientes esenciales, a menudo incluyendo comidas rápidas o procesadas junto con algunas opciones nutritivas.
- Hábitos alimentarios buenos (entre 106 a 145 puntos), se refiere a patrones de alimentación que son saludables y equilibrados, incluyendo una variedad de frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y productos lácteos, con un

adecuado consumo de agua y una limitación de azúcares añadidos y alimentos procesados.

Para medir el Estado nutricional se aplicará una ficha clínica del IMC, indicando:

- Bajo de peso o delgadez ( $IMC \leq 18,5$ ): es una condición donde el peso corporal es significativamente inferior al esperado para su edad y altura, indicando posible insuficiencia nutricional.
- Normal ( $IMC = 18,5$  a  $24,9$ ): se refiere a un peso corporal que está dentro del rango saludable para la edad, sexo y altura del adolescente, indicando un adecuado estado nutricional.
- Sobrepeso ( $IMC$  entre  $25,0$  a  $29,9$ ): es una condición en la que el peso corporal del adolescente excede el rango saludable para su edad, sexo y altura, lo que puede aumentar el riesgo de problemas de salud.
- Obesidad ( $IMC > 30$ ): es una condición en la que el peso corporal del adolescente es significativamente superior al rango saludable para su edad, sexo y altura, asociado con un alto riesgo de problemas de salud graves.

### **Validez y confiabilidad del instrumento**

Ruiton J (36), realizó el proceso de validación del cuestionario mediante el juicio de expertos. Tres expertos evaluaron el cuestionario y determinaron que es aplicable, validando así el contenido relacionado con los hábitos alimentarios.

Por otro lado, el mismo autor evaluó la confiabilidad de los cuestionarios mediante una muestra piloto de 20 alumnos. Se aplicó la prueba estadística de fiabilidad Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.795, lo que indica una confiabilidad fuerte. Por lo tanto, se concluye que el instrumento es confiable.

## **2.5. Plan de recolección de datos**

### **2.5.1. Autorización y coordinación previa para la recolección de datos**

Primero, se consiguió una carta de acreditación de la Universidad María Auxiliadora, lo que permitió obtener el permiso de la dirección de la institución educativa. Posteriormente, se llevó a cabo una reunión con la coordinación académica para

confirmar la autorización y el acceso a las instalaciones de la institución. Durante esta reunión, también se coordinó con el presidente de la Asociación de Padres de Familia (APAFA) para comunicarles el propósito del estudio y los beneficios que resultarían para los estudiantes que participaran en la investigación.

### **2.5.2. Aplicación de instrumento y recolección de datos**

En el proceso de aplicación del instrumento y recolección de datos fue realizado en el mes de junio 2024. Antes de iniciar, se aseguró que cada estudiante contara con el consentimiento informado firmado por sus padres o tutores, garantizando así su participación voluntaria y consciente. La coordinación se llevó a cabo con los docentes de cada aula para determinar el momento más oportuno para la administración de los cuestionarios, que duraron aproximadamente 20 a 25 minutos por estudiante. Esta organización permitió una recopilación de datos fluida y eficiente, respetando siempre los derechos de los participantes.

### **2.6 Método de análisis estadístico**

Primero se verificó la calidad de la información recogida. Posteriormente, se elaboró una base de datos en Excel utilizando los datos recogidos con el instrumento. Luego, esta base de datos se importó al software IBM SPSS. Esta herramienta permitió realizar análisis descriptivos utilizando frecuencias de las variables, lo que contribuyó al cumplimiento de los objetivos del estudio, así como a la identificación de hallazgos y conclusiones relevantes. Además, se llevó a cabo un análisis inferencial utilizando la prueba estadística del chi-cuadrado para profundizar su análisis y la comprensión de la información obtenida.

## **2.7. Aspectos éticos**

En el estudio, se garantizó la aplicación de los principios éticos hacia los participantes, los cuales son enseñados en la universidad:

### **Principio de autonomía**

El respeto hacia cada estudiante participante del estudio fue primordial, y se garantizó mediante la comunicación del objetivo y beneficios de la investigación para obtener su consentimiento informado en el proceso científico del estudio (37).

### **Principio de beneficencia**

Conforme avanzó la investigación, se divulgó la información de manera que benefició tanto a los estudiantes como a la institución educativa. Además, se identificaron y abordaron las debilidades de manera que resultaron beneficiosas para todas las partes involucradas en el estudio (38).

### **Principio de justicia**

En el proceso de investigación, se aseguró que cada participante fuera respetado, y se respondió honestamente a las opiniones de todos. De esta manera, se garantizó actuar de manera justa para todos los involucrados en el estudio (39)

### **Principio de no maleficencia**

El propósito de este estudio fue brindar a los adolescentes participantes y a la institución educativa información detallada sobre el estudio, mostrando que nadie resultó perjudicado en ningún momento y destacando los beneficios del mismo (40).

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados descriptivos

**Tabla 1.** Datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Edad	14 Años	47	36,7%
	15 Años	44	34,4%
	16 Años	37	28,9%
	<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100,0%</b>
Sexo	Masculino	63	49,2%
	Femenino	65	50,8%
	<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100,0%</b>
Grado escolar	Tercer Año	62	48,4%
	Cuarto Año	66	51,6%
	<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100,0%</b>

*Fuente: cuestionario realizado a estudiantes del 3er. y 4to. año de secundaria - IE. Carlos Cueto Fernandini, 2024.*

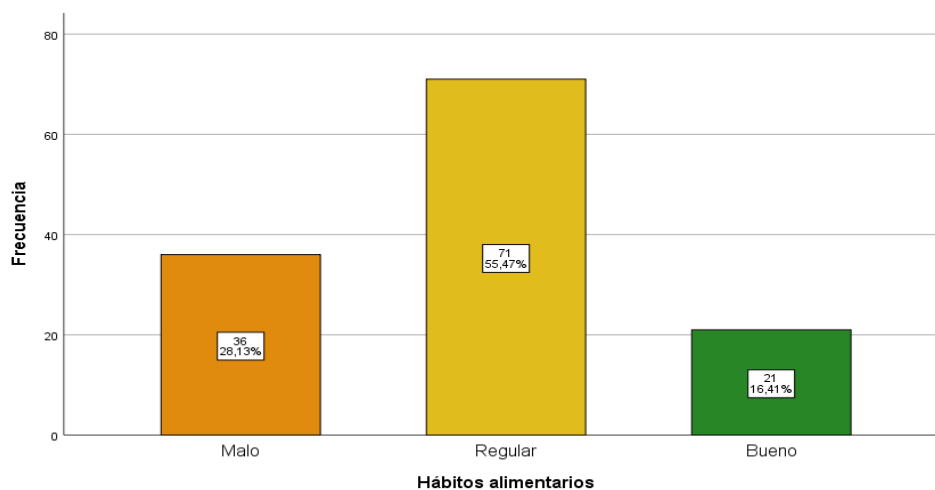
La tabla 1, muestra los resultados sociodemográficos de los adolescentes participantes, donde la mayoría de los adolescentes tienen 14 años, representando el 36.7% (N=47), seguidos por aquellos de 15 años con el 34.4% (N=44) y finalmente los de 16 años con el 28.9% (N=37). En cuanto al sexo, el 50.8% (N=65) son femeninos y el 49.2% (N=63) son masculinos. Con relación al grado escolar, el 51.6% (N=66) están en cuarto año y el 48.4% (N=62) están en tercer año.

**Tabla 2.** Distribución de frecuencias de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hábitos alimentarios	Malo	36	28,1
	Regular	71	83,6
	Bueno	21	100,0
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: cuestionario realizado a estudiantes del 3er. y 4to. año de secundaria - IE. Carlos Cueto Fernandini, 2024.

La tabla 2, muestran que la mayoría de los adolescentes, el 55.5% (N=71), tienen hábitos alimentarios regulares. El 28.1% (N=36) tienen hábitos alimentarios malos y el 16.4% (N=21) tienen hábitos alimentarios buenos.



**Figura 1.** Distribución porcentual de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

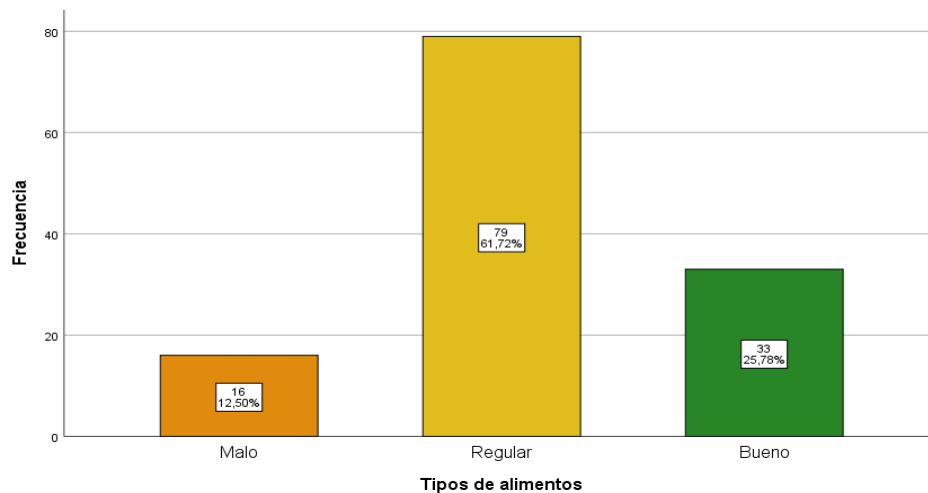
La figura 1, muestra que el 28.1% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios Malos, el 55.5% tienen hábitos Regulares, y el 16.4% tienen hábitos Buenos

**Tabla 3.** Distribución de frecuencias de la dimensión tipos de alimentos dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Tipos de alimentos	Malo	16	12,5	12,5
	Regular	79	61,7	74,2
	Bueno	33	25,8	100,0
	<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: cuestionario realizado a estudiantes del 3er. y 4to. año de secundaria - IE. Carlos Cueto Fernandini, 2024.

La tabla 3, muestra que la mayoría de los adolescentes, el 61.7% (N=79), consumen tipos de alimentos de manera regular. El 25.8% (N=33) tienen un consumo de tipos de alimentos bueno y el 12.5% (N=16) tienen un consumo de tipos de alimentos malo.



**Figura 2.** Distribución porcentual de la dimensión tipos de alimentos dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

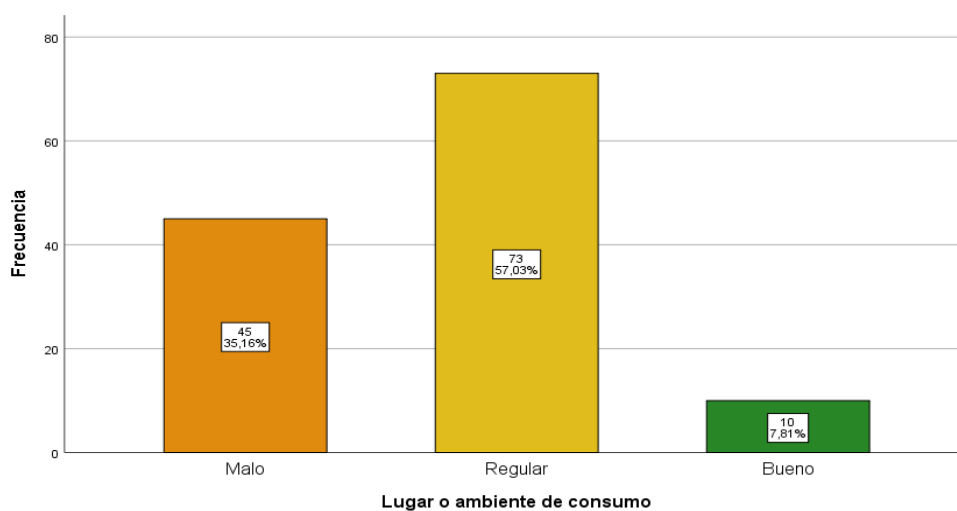
La figura 2, muestra que el 12.5% de los estudiantes tienen una selección de tipos de alimentos considerada Mala, mientras que el 56.5% tiene una selección Regular y el 31% Buena.

**Tabla 4.** Distribución de frecuencias de la dimensión lugar o ambiente de consumo dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Lugar o ambiente de consumo	Malo	45	35,2	35,2
	Regular	73	57,0	92,2
	Bueno	10	7,8	100,0
<b>Total</b>		<b>128</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: cuestionario realizado a estudiantes del 3er. y 4to. año de secundaria - IE. Carlos Cueto Fernandini, 2024.

La tabla 2, muestra que la mayoría de los adolescentes, el 57.0% (N=73), tienen un lugar o ambiente de consumo regular. El 35.2% (N=45) tienen un lugar o ambiente de consumo malo y el 7.8% (N=10) tienen un lugar o ambiente de consumo bueno.



**Figura 3.** Distribución porcentual de la dimensión lugar o ambiente de consumo dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

La figura 3 ilustra que la mayoría, 57.0%, tienen un ambiente de consumo Regular, mientras que 35.1% se clasifica como Malo y solo 7.8% como Bueno.

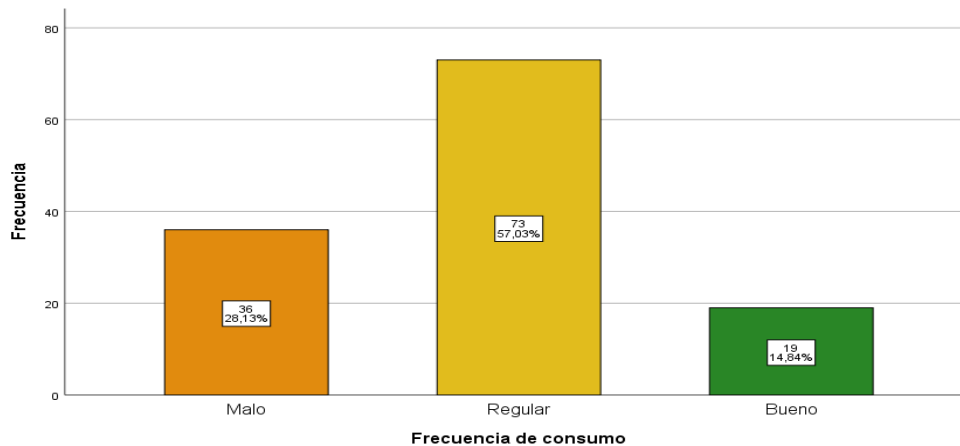


**Tabla 5.** Distribución de frecuencias de la dimensión frecuencia de consumo dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Frecuencia de consumo	Malo	36	28,1	28,1
	Regular	73	57,0	85,2
	Bueno	19	14,8	100,0
	<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100,0</b>	

*Fuente: cuestionario realizado a estudiantes del 3er. y 4to. año de secundaria - IE. Carlos Cueto Fernandini, 2024.*

La tabla 5, muestra que la mayoría de los adolescentes, el 57.0% (N=73), tienen una frecuencia de consumo regular. El 28.1% (N=36) tienen una frecuencia de consumo mala y el 14.8% (N=19) tienen una frecuencia de consumo buena.



**Figura 4.** Distribución porcentual de la dimensión frecuencia de consumo dentro de los hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

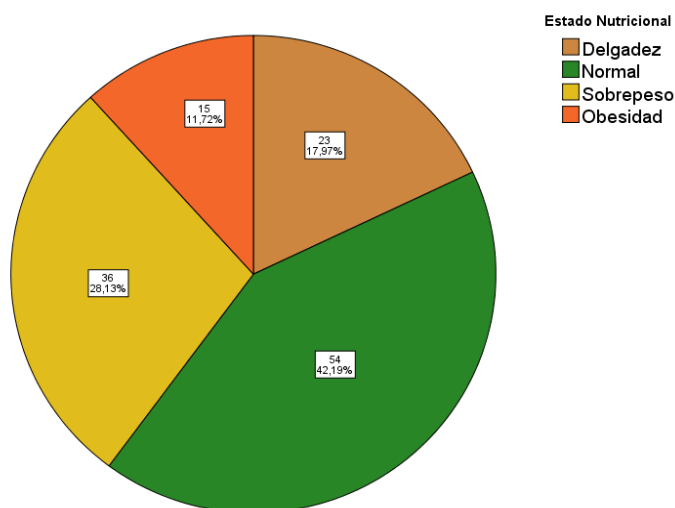
La figura 4 revela que la mayoría de los adolescentes, el 57.0%, presentan una frecuencia de consumo de alimentos regular, mientras que el 28.1% tiene una frecuencia mala y el 14.8% buena.

**Tabla 6.** Distribución de frecuencias del estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estado nutricional	Delgadez	23	18,0	18,0
	Normal	54	42,2	60,2
	Sobrepeso	36	28,1	88,3
	Obesidad	15	11,7	100,0
	<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: cuestionario realizado a estudiantes del 3er. y 4to. año de secundaria - IE. Carlos Cueto Fernandini, 2024.

La tabla 6, presenta el estado nutricional de los adolescentes; en la cual se aprecia que la mayoría de los adolescentes, el 42.2% (N=54), tienen un estado nutricional normal. El 28.1% (N=36) tienen sobrepeso, el 18.0% (N=23) presentan delgadez, y el 11.7% (N=15) presentan obesidad.



**Figura 5.** Distribución porcentual del estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

La figura 5, muestra el estado nutricional de los adolescentes, destacando que el 42.2% tiene un estado normal. Además, el 28.1% presenta sobrepeso, el 18.0% delgadez, y el 11.7% obesidad.

## 3.2. Resultados inferenciales

### 3.2.1 Prueba de hipótesis:

**H<sub>0</sub>:** No existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

**Prueba estadística:** Chi cuadrado. La prueba de chi-cuadrado se utiliza para determinar si existe una relación significativa entre dos variables categóricas. Es útil para evaluar la independencia o la asociación en tablas de contingencia (41).

**Tabla 7.** Tabla cruzada entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

			Estado nutricional				Total
			Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Hábitos alimentarios	Malo	Recuento	8	5	16	7	36
		% del total	6,3%	3,9%	12,5%	5,5%	28,1%
	Regular	Recuento	11	34	19	7	71
		% del total	8,6%	26,6%	14,8%	5,5%	55,5%
	Bueno	Recuento	4	15	1	1	21
		% del total	3,1%	11,7%	0,8%	0,8%	16,4%
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>23</b>	<b>54</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>128</b>
		<b>% del total</b>	<b>18,0%</b>	<b>42,2%</b>	<b>28,1%</b>	<b>11,7%</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: cuestionario realizado a estudiantes del 3er. y 4to. año de secundaria - IE. Carlos Cueto Fernandini, 2024.

La tabla 7, muestra que, entre los adolescentes con malos hábitos alimentarios, el 6.3% (N=8) presentan delgadez, el 3.9% (N=5) tienen un estado nutricional normal, el 12.5% (N=16) tienen sobrepeso y el 5.5% (N=7) presentan obesidad. Para aquellos con hábitos regulares, el 8.6% (N=11) tienen delgadez, el 26.6% (N=34) tienen un estado nutricional normal, el 14.8% (N=19) tienen sobrepeso y el 5.5%

(N=7) presentan obesidad. Finalmente, entre los adolescentes con buenos hábitos alimentarios, el 3.1% (N=4) presentan delgadez, el 11.7% (N=15) tienen un estado nutricional normal, el 9.8% (N=13) tienen sobrepeso y el 1.6% (N=2) presentan obesidad.

**Tabla 8.** Prueba de chi cuadrado entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
.Chi-cuadrado de Pearson	22,697 <sup>a</sup>	6	,001
.Razón de verosimilitud	25,979	6	,000
.Asociación lineal por lineal	7,093	1	,008
.N de casos válidos	128		

La tabla 8 muestra el valor del chi-cuadrado de Pearson, que es 22.697 con una significación asintótica bilateral de 0.001, la cual es menor a 0.05. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (Ho) de que no hay relación entre estas variables. Esto permite concluir que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

## IV. DISCUSIÓN

### 4.1. Discusión de resultados

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos – Lima, 2024. En esta sección, se discutirán los hallazgos obtenidos a partir de la investigación realizada, analizando cómo los patrones alimentarios de los adolescentes pueden influir en su salud y bienestar general. A través de este análisis, se espera aportar información valiosa que pueda contribuir a la implementación de estrategias educativas y de salud dirigidas a mejorar los hábitos alimentarios y, en consecuencia, el estado nutricional de esta población adolescente.

Los resultados del objetivo general se encontraron mediante la prueba de correlación del chi-cuadrado de Pearson, la cual presentó una significancia igual a 0.001, menor a 0.05. Además, tomando en cuenta los resultados descriptivos univariados, se encontró que, de 128 adolescentes, la mayoría tiene hábitos alimentarios regulares (55.5%), seguidos de aquellos con hábitos alimentarios malos (28.1%) y buenos (16.4%). El estado nutricional fue mayoritariamente normal (42.2%), seguido del sobrepeso (28.1%), delgadez (18.0%) y el de obesidad (11.7%). Esto indica que a medida que los hábitos alimentarios mejoran, también mejora el estado nutricional, indicando que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024.

Los resultados de este estudio coinciden con los hallazgos de Alcaraz (2021) en Paraguay y Salazar (2022) en Lima. Alcaraz encontró una correlación significativa entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional, con el 66% de los adolescentes presentando un peso normal y el 60% teniendo hábitos alimentarios adecuados. De manera similar, nuestro estudio reveló que la mayoría de los adolescentes tiene un estado nutricional regular (61.7%) y hábitos alimentarios regulares (55.5%), demostrando una relación significativa entre estas variables. Salazar también halló una relación directa entre los hábitos alimenticios y el estado

nutricional, con un chi-cuadrado significativo ( $p=0.000$ ), lo que refuerza la validez de nuestros resultados al mostrar que las mejoras en los hábitos alimentarios están asociadas con un mejor estado nutricional.

Por otro lado, estos resultados contrastan con los estudios de Salinas (2023) en Ecuador y Ruiton (2021) en Lima. Salinas no encontró una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional ( $p=0.786$ ), a pesar de que la mayoría de los adolescentes presentaba un estado nutricional normo peso (74%) y hábitos alimentarios excelentes o buenos (70%). De manera similar, Ruiton encontró que, aunque un alto porcentaje de adolescentes tenía hábitos alimentarios no saludables (66%) y un estado nutricional mayoritariamente normal (51%), utilizó el estadístico de Spearman en lugar del chi-cuadrado, obteniendo una relación significativa.

Los resultados generales encontrados en este estudio indican que una mayoría de los adolescentes tienen hábitos alimentarios regulares, lo que sugiere que su alimentación no es óptima pero tampoco es completamente inadecuada; es decir, consumen una mezcla de alimentos saludables y no saludables, y quizás no tienen una rutina alimentaria bien establecida. Un estado nutricional normal implica que estos adolescentes mantienen un peso saludable en relación con su altura y edad, lo cual es positivo. Sin embargo, la presencia de sobrepeso en una parte de la población estudiada señala un desequilibrio en la ingesta calórica y el gasto energético, probablemente debido a la inclusión de alimentos con alta densidad calórica y una posible falta de actividad física.

Los resultados de la dimensión tipos de alimentos muestran que la mayoría de los adolescentes consume alimentos de manera regular (61.7%), seguido de aquellos que consumen alimentos buenos (25.8%) y alimentos malos (12.5%). Estos hallazgos coinciden con los resultados de Alcaraz (2021) en Paraguay, quien encontró que el 60% de los adolescentes tenían hábitos alimenticios adecuados, y con Salazar (2022) en Lima, donde el 62% de los adolescentes presentaban hábitos alimenticios regulares. Sin embargo, contrastan con los estudios de Salinas (2023) en Ecuador reportó que un 38% de los adolescentes tenía hábitos alimentarios

excelentes y un 32% buenos, sin encontrar una relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional; y Ruiton (2021) en Lima, por su parte, encontró que el 66% de los adolescentes tenía hábitos alimentarios no saludables, lo que difiere significativamente de estos resultados.

Los resultados de la dimensión tipo de alimentos, significan que estos adolescentes tienen una dieta rica en nutrientes esenciales, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, lo cual es fundamental para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades. Por otro lado, también se consume alimentos malos que probablemente sean altos en grasas saturadas, azúcares y sal, lo que puede llevar a problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad. La relación con los resultados del estado nutricional es clara: aquellos que consumen buenos alimentos tienden a tener un mejor estado nutricional, mientras que los que consumen alimentos malos están más propensos a tener un estado nutricional deficiente

En la dimensión lugar o ambiente de consumo dentro de los hábitos alimentarios se encontró que la mayoría de los adolescentes tiene un ambiente de consumo regular (57.0%), seguido de aquellos con un ambiente de consumo malo (35.2%) y un ambiente de consumo bueno (7.8%). Estos hallazgos coinciden con los resultados de Ruiton (2021) en Lima, donde se encontró que el 50% de los adolescentes tenía un nivel regular en el lugar de consumo. Sin embargo, contrastan con los resultados de Salinas (2023) en Ecuador la dimensión del ambiente de consumo, pero su estudio mostró que no existía una relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional; y Ramírez (2023) en Lima, encontró que el 77% de los adolescentes presentaba hábitos adecuados con buena motivación alimenticia, lo que sugiere un ambiente de consumo más favorable en comparación con nuestros resultados.

Los resultados de la dimensión lugar o ambiente de consumo de los hábitos alimentarios indican que la mayoría de los adolescentes consume alimentos en un ambiente regular, lo que sugiere que estos jóvenes no siempre comen en condiciones óptimas, como en un entorno tranquilo y sin distracciones, lo cual es importante para una buena digestión y la formación de hábitos alimentarios

saludables. Un ambiente de consumo regular puede implicar comer frente a la televisión, en la calle, o en un entorno donde no se presta mucha atención a la calidad de los alimentos y las porciones. Este ambiente subóptimo podría explicar por qué, aunque el estado nutricional mayoritariamente fue normal, también se observaron casos de sobrepeso, delgadez y obesidad. La relación es evidente: un ambiente de consumo adecuado promueve una mejor selección de alimentos y hábitos más saludables, lo que contribuye a mantener un estado nutricional normal. En cambio, un ambiente de consumo regular o malo puede llevar a desequilibrios en la dieta, reflejándose en problemas nutricionales como el sobrepeso o la delgadez.

En la dimensión frecuencia de consumo dentro de los hábitos alimentarios se encontró que la mayoría de los adolescentes tiene una frecuencia de consumo regular (57.0%), seguido de una frecuencia de consumo mala (28.1%) y una frecuencia de consumo buena (14.8%). Estos hallazgos coinciden con los resultados de Ruiton (2021) en Lima, quien encontró que el 62% de los adolescentes tenía un nivel regular en la frecuencia de consumo. Sin embargo, contrastan con los estudios de Salinas (2023) en Ecuador no especificó la frecuencia de consumo, pero su estudio mostró que no existía una relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional; y Ramírez (2023) en Lima, encontró que el 77% de los adolescentes presentaba hábitos alimentarios adecuados, lo que sugiere una mejor frecuencia de consumo en comparación con nuestros resultados.

Los resultados de la dimensión frecuencia de consumo dentro de los hábitos alimentarios indican que la mayoría de los adolescentes tiene una frecuencia de consumo regular, lo que sugiere que estos jóvenes no siguen un patrón alimentario constante ni equilibrado, alternando entre comidas regulares y posibles lapsos de omisión o exceso en el consumo de alimentos. Consumir con una frecuencia regular implica que los adolescentes pueden no estar comiendo en intervalos adecuados o consistentes, lo que puede afectar su metabolismo y la asimilación de nutrientes. Esta irregularidad puede explicar por qué, aunque el estado nutricional



mayoritariamente fue normal, también se observaron casos de sobrepeso, delgadez y obesidad. Una frecuencia de consumo inadecuada puede contribuir a la acumulación de grasa y sobrepeso en algunos, mientras que en otros puede llevar a deficiencias nutricionales y delgadez, reflejando la necesidad de establecer hábitos alimentarios más regulares y saludables para mejorar el estado nutricional general de los adolescentes.

En cuanto al estado nutricional de los adolescentes, se encontró que la mayoría tiene un estado nutricional normal (42.2%), seguido del sobrepeso (28.1%), la delgadez (18.0%) y la obesidad (11.7%). Estos hallazgos coinciden con los resultados de Alcaraz (2021) en Paraguay, donde el 66% de los adolescentes presentaba un peso normal, y con Salazar (2022) en Lima, donde también se encontró que un porcentaje significativo de adolescentes tenía un estado nutricional normal. Sin embargo, contrastan con los estudios de Salinas (2023) en Ecuador reportó que el 74% de los adolescentes tenía un estado nutricional normo peso, sin una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional; y Ramírez (2023) en Lima, encontró que el 67% de los adolescentes tenía un estado nutricional normal, seguido de un 22% con sobrepeso, lo que muestra una menor prevalencia de sobrepeso y obesidad en comparación con nuestros resultados.

Los resultados del estado nutricional indican que, aunque una gran parte de los adolescentes mantiene un peso saludable, hay una proporción considerable que enfrenta problemas de sobrepeso y obesidad, así como de delgadez. Estos resultados están relacionados con los hábitos alimentarios de los adolescentes con hábitos regulares o buenos tienden a tener un estado nutricional normal, ya que consumen una dieta más equilibrada y adecuada en nutrientes. En contraste, aquellos con hábitos alimentarios malos pueden tener una mayor predisposición al sobrepeso u obesidad debido al consumo de alimentos ricos en calorías y pobres en nutrientes, o a la delgadez por una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales.

En cuanto a las limitaciones, el estudio enfrentó varias limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. Una de las principales fue la obtención de permisos en las instituciones educativas, lo cual resultó ser un proceso tedioso

y prolongado. Además, los horarios asignados para la evaluación de los adolescentes fueron cortos, ya que no se podía interferir con sus clases, lo que limitó el tiempo disponible para realizar entrevistas y mediciones detalladas. Asimismo, la muestra se limitó a una única institución educativa, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a otras poblaciones de adolescentes.

Asimismo, el estudio presentó también varios sesgos que pueden haber influido en los resultados. Como, por ejemplo, la dependencia de cuestionarios auto-reportados puede haber introducido sesgos de memoria y deseabilidad social, donde los adolescentes podrían no recordar con precisión sus hábitos alimentarios o podrían haber respondido de manera que consideraron más aceptable socialmente. Además, la selección de la muestra de una sola institución educativa limita la diversidad de la población estudiada, lo que puede no reflejar la realidad de otros contextos educativos y socioeconómicos. También existe un posible sesgo de selección, ya que su participación dependió de la disponibilidad y disposición de los adolescentes y sus padres para consentir en la evaluación.

Finalmente, los resultados de este estudio son de gran importancia y sirven para proporcionar una visión de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes en la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini, lo que puede ayudar a identificar áreas de preocupación y oportunidades para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes. Las autoridades educativas y de salud pueden utilizar estos datos para desarrollar intervenciones específicas que aborden problemas como el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición, adaptadas a las necesidades y contextos específicos de los adolescentes.

## **4.2. Conclusiones**

- En cuanto al objetivo general, se determinó que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini – 2024. Esto indica que los patrones de alimentación tienen un impacto directo en la salud nutricional de los estudiantes.

- En cuanto a la variable hábitos alimentarios, se observó que la mayoría de los adolescentes mantienen hábitos regulares. Respecto a la dimensión tipos de alimentos, predominó el consumo regular, seguido por consumos clasificados como buenos y malos. Similarmente, en la dimensión ambiente de consumo, los resultados más frecuentes fueron regulares, aunque también se registraron ambientes malos y buenos. La dimensión frecuencia de consumo mostró un patrón similar, con una mayoría reportando una frecuencia regular. En su dimensión frecuencia de consumo fueron en su mayoría regulares, seguidos de una frecuencia mala y buena.
- En cuanto a la variable estado nutricional, se identificó que los adolescentes en su mayoría mantienen un estado nutricional normal, seguido del estado nutricional con sobrepeso, de delgadez y la obesidad. Lo cual indica la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables para mitigar los riesgos asociados tanto al sobrepeso como a la delgadez y la obesidad.

#### **4.3. Recomendaciones**

- A la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini, se recomienda implementar programas de educación nutricional y promoción de hábitos alimentarios saludables, incluyendo talleres y actividades prácticas para los estudiantes, a fin de mejorar sus hábitos alimentarios y su estado nutricional. Además, los docentes deben integrar temas de nutrición y salud en el currículo escolar, utilizando enfoques interactivos y participativos para enseñar a los estudiantes la importancia de una alimentación adecuada y cómo hacer elecciones alimentarias saludables.
- A los profesionales de enfermería, realizar evaluaciones periódicas del estado nutricional de los estudiantes y proporcionar asesoramiento individualizado y seguimiento continuo para aquellos con sobrepeso, obesidad o delgadez, promoviendo una dieta equilibrada y hábitos alimentarios saludables. Por ende, los padres y tutores, deben fomentar un ambiente alimentario saludable en el hogar, proporcionando comidas balanceadas y estableciendo horarios

regulares para las comidas, así como involucrar a los adolescentes en la planificación y preparación de las comidas.

- A futuras investigaciones, ampliar la muestra y considerar otras instituciones educativas para obtener resultados más representativos, y explorar en mayor profundidad la influencia de factores sociodemográficos y ambientales en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población en etapa adolescente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. “Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana: hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes [Internet]. 2021 [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes [Internet]. 2024 [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentación-de-niñas-niños-y-adolescentes>
3. Oktavianto E, Suryati S, Yanuar I. Eating behaviors related to nutritional status among adolescents: a cross-sectional study. International Journal of Public Health Science [Internet]. 2023;12(02):647-53. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/369261540\\_Eating\\_behaviors\\_related\\_to\\_nutritional\\_status\\_among\\_adolescents\\_a\\_cross-sectional\\_study](https://www.researchgate.net/publication/369261540_Eating_behaviors_related_to_nutritional_status_among_adolescents_a_cross-sectional_study)
4. Lestari S, Ilmiati I, Chairani P. Prevalence of Nutritional Status and Dietary Habits among Adolescent in Urban Area in Medan, North Sumatera, Indonesia. ICOSTEERR [Internet]. 2020;40(1):731-5. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/490a/6b2d466aa7f4c5c9c608aa829fb8ce7b860c.pdf>
5. Vaidehi U, Shashikala S. Association between Food Habits and Nutritional Status of Secondary School Students in Kuala Lumpur, Malaysia: Baseline Findings from Nuteen Project. J Nutr Sci Vitaminol [Internet]. 2020;66(1). [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.3177/jnsv.66.s256>
6. Organización Panamericana de la Salud. Nutrición: hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes [Internet]. 2021. Disponible en:

<https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

7. Garcia E. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la institución educativa Marsella. Bogotá DC. [Internet]. UNL; 2021. Disponible en: [https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39168/Trabajo\\_de\\_grado\\_Elizabeth\\_Garcia.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39168/Trabajo_de_grado_Elizabeth_Garcia.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
8. Sánchez M, Alejandro s, Bastidas C. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. Unemi [Internet]. 2021;10(25):1-12. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661258001/html/>
9. Pilay L, Zambrano R. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia [Internet]. UNL; 2021. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499/1251>
10. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios Chilenos: Estudio multicéntrico. Revista Medica de Chile. 2017;145(11):1403-11. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n11/0034-9887-rmc-145-11-1403.pdf>
11. “Ministerio de Salud del Perú. Minsa promueve prácticas de nutrición saludable por Día Mundial de la Alimentación. Lima [Internet]. 2021 [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52965-minsa-promueve-practicas-de-nutricion-saludable-por-dia-mundial-de-la-alimentacion>
12. Olivos I. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2º año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019 [Internet]. UNT; 2020. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1807>
13. Mondragón G, Vílchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos

de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular De La Cruz de Pueblo libre. [Internet]. UAI; 2020. Disponible en: [http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria Maria Mondragon Pariaton.pdf](http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf)

14. Alvarez L. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, 2023 [Internet]. UPN; 2023. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/35115>
15. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022 [Internet]. UCV; 2022. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/114210>
16. World Health Organization. Adolescent health [Internet]. Noviembre. 2020 [citado 18 de junio de 2024]. Disponible en: [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1)
17. Mallqui J, León L, Reyes S. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. Lima: RESPYN Revista Salud Publica y Nutrición; 2020. 19(04):09-15. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/download/536/375/1964>
18. Delcid, A., Delcid, L., Barcan, M., Leiva, A., y Barahona, D. (2017). Estado nutricional en escolares de primero a sexto grado en la Paz, Honduras. Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud, 4(1), 27-33. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <http://www.bvs.hn/RCEUCS/pdf/RCEUCS4-1-2017-6.pdf>
19. Salas J, Maraver F, Rodríguez L, Sáenz M, Vitoria I, Moreno L. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Tarragona: Nutrición Hospitalaria; 2020. 37(05):1072-1086. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n5/0212-1611-nh-37-5-1072.pdf>

20. Hernández D, Prudencio M, Téllez I, Ruvalcaba J, Beltrán M, López L, Reynoso J. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la licenciatura en farmacia. *Hidalgo: Journal of Negative & No Positive Results*; 2020. 05(03):2. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n3/2529-850X-jonnpr-5-03-295.pdf>
21. García J. Análisis de la calidad de la dieta y frecuencia de actividad física en adolescentes de 13 a 17 años. *Castilla La Mancha: Revista Digital de Educación Física*; 2019. 17(1):48-67. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7133737.pdf>
22. Sánchez M, Bastidas C, Jara M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. *Med Clin [Internet]*. 2017;10(1):1-12. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6645973>
23. Garavito M. Consumo de alimentos y estado nutricional en adolescentes de tres instituciones educativas públicas de Bogotá, Colombia. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2018. Disponible en: [https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/34752/1\\_Trabajo de Grado.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/34752/1_Trabajo_de_Grado.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
24. Organización Mundial de la Salud. *Obesidad y sobrepeso [Internet]*. 2020 [citado 25 de enero de 2024]. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.07.010>
25. Aristizábal G, Blanco D, Sanchez A, Ostiguin R, Sánchez A, Ostigúin M, et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria [Internet]*. 2011 [citado 28 de octubre de 2024];8(8). Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
26. Salinas J. Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana [Internet]. UNL; 2023. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27546/1/JesseniaAlexa>



[ndra\\_SalinasArmijos.pdf](#)

27. Alcaraz S, Velázquez P. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Rev cient cienc salud [Internet]. 3(2):26-38. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1348879/ao4\\_vol3n2-2.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/12/1348879/ao4_vol3n2-2.pdf)
28. Aguilar S. Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2023;7(4). [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7175](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7175)
29. Ruiton J. Hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana [Internet]. UFVR; 2020. Disponible en: [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON\\_RICRA\\_JESSICA\\_GISELLA\\_-\\_MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON_RICRA_JESSICA_GISELLA_-_MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la I.E. Huaca de Oro, Los Olivos – Lima, 2022 [Internet]. UCV; 2022. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar\\_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Ramírez D. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes que asisten al Centro de Salud Delicias de Villa de Chorrillos – 2022 [Internet]. USJB; 2023. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14308/5116>
32. Arias J. L., & Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. 2021; [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/352157132\\_DISENO\\_Y\\_METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION](https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION)
33. Argibay J. Muestra de la investigación cuantitativa. Subjetividad y Procesos Cognitivos [Internet]. 2009 [citado 29 de junio de 2024];13(1):13-29. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30811997003>

34. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int J Morphol [Internet]. 2017 [citado 20 de septiembre de 2024];35(1):227-32. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
35. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. 4a. Edició. U E de la, editor. Bogotá; 2014.
36. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana [Internet]. UNFV; 2020. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b605a066-51af-4cc1-8540-0ad3079cd2f0/content>
37. Arguedas Argueda O. El Ángulo del Investigador- Elementos básicos de bioética en investigación. Acta méd costarric [Internet]. junio de 2010;52:76-8. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v52n2/art04v52n2.pdf>
38. Manjarrés S. Aplicación de los principios éticos a la metodología de la investigación. Enfermería en Cardiología [Internet]. 2013;58(1):27-30. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: [https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58\\_59\\_02.pdf](https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58_59_02.pdf)
39. Riqué M. Los 4 principios básicos de bioética. 2002. [internet] [citado 25 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/2VCLu49.%0A%0A>
40. Aldana de Becerra GM, Tovar Riveros BE, Vargas Y, Joya Ramírez NE. Formación bioética en enfermería desde la perspectiva de los docentes. Revista Latinoamericana de Bioética [Internet]. 2021;20(2):121-41. [citado 25 de enero de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7908440>
41. Romero Saldaña M. La prueba chi-cuadrado o ji-cuadrado (X<sup>2</sup>). Enfermería del Trabajo [Internet]. 2011 [citado 30 de mayo de 2024];63:31-8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3995561.pdf>

## **ANEXOS**

## Anexo A. Operacionalización de la variable o variables

### OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1

#### Título: “HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, LIMA 2024”

Variable	Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	N° de ítems	Valor final	Criterios para valores
<b>Hábitos alimentarios</b>	<b>Naturaleza</b>  Cuantitativa  <b>Escala de medición</b>  Likert	Son conductas que las personas adoptan en su ingesta diaria, buscando mantener una alimentación adecuada que incluya vitaminas, minerales y alimentos energéticos y estructurales esenciales para preservar la salud tanto en el presente como en el futuro (17)..	Se refiere a las conductas que adoptan los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini de los Olivos, quienes intentan seguir una dieta balanceada que incorpore vitaminas, minerales y alimentos clave, tanto energéticos como estructurales, para preservar su salud ahora y en el futuro. Para medir estos hábitos, se utilizó un cuestionario que evalúa tres dimensiones: los tipos de alimentos consumidos, el entorno en el que se alimentan, y la frecuencia con la que lo hacen.	Tipos de Alimentos	Consumo de alimentos hipercalóricos Consumo de alimentos hipocalóricos Consumo de alimentos energéticos	10	Malo	De 29 a 67 puntos
				Lugar o ambiente de consumo	En casa Escuela En la calle	7		
				Frecuencia de consumo	Come a sus horas Come en cualquier momento Come entre comidas	11		
							Bueno	De 106 a 145 puntos

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 2

Título: “HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, LIMA 2024”

Variable	Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	N° de ítems	Valor final	Criterios para valores
<b>Estado Nutricional</b>	<b>Naturaleza</b> Cuantitativa  <b>Escala de medición</b>  Likert	Indicador que proporciona información acerca de la condición de salud de las personas, resultado de la interacción entre la ingesta nutricional y las necesidades dietéticas del organismo (22).	Es el indicador que proporciona información acerca de la condición de salud, resultado de la interacción entre la ingesta nutricional y las necesidades dietéticas del organismo, de los adolescentes de una Institución Educativa, Lima. El cual será medido a través de una ficha de recolección de datos, cuya dimensión es el IMC.	IMC	Peso Talla	1	Delgadez  Normal  Sobrepeso  Obesidad	Menos a 18,5  De 18,5 a 24,9  De 25,0 a 29,9  De 30 a más.

## **Anexo B.** Instrumento de recolección de datos

### **I. PRESENTACIÓN:**

Buen día estudiante, en esta oportunidad estamos realizando una investigación cuyo propósito es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos – Lima, 2024. Por lo que solicitamos amablemente su participación. Esta información es anónima, es confidencial y la finalidad es una Investigación académica.

### **II. DATOS GENERALES**

Edad: ..... Sexo:.....

Sección y año: .....

### **II. INSTRUCCIONES:**

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

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

Marque de acuerdo con la siguiente clave:

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

### III. INSTRUMENTO 1: CUESTIONARIO SOBRE HABITOS ALIMENTICIOS

ZZ	ZZ
ZZ	ZZZ

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

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

## INSTRUMENTO 2: FICHA DE REGISTRO DE ESTADO NUTRICIONAL

Peso: .....Kg

Talla: .....cm

IMC: .....Kg/m

IMC = .....Peso (Kg) / Altura 2 (m)

Nº	Peso	Talla	IMC	Bajo peso <18.5	Normal 18.5- 24.9	Sobrepeso 25.0-29.9	Obesidad >30

Gracias por su colaboración!!



## 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 ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA I.E N° 3087 CARLOS CUETO FERNANDINI, LOS OLIVOS 2024”

**Nombre de los investigadores principales:** INGRIT MAYUMI AUCCAPUCLLA TINCO y NELDA LAVADO MORALES

**Propósito del estudio:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos – Lima, 2024.

**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 NELDA LAVADO MORALES; coordinador de equipo (teléfono móvil N° +51).

**Contacto con el Comité de Ética:** Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al presidente del Comité de Ética de la Universidad María Auxiliadora.

**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

## **Anexo D. Asentimiento informado**

### **ASENTIMIENTO INFORMADO**

Nuestros nombres son **Ingrit Mayumi Auccapuella Tinco y Nelda Lavado Morales**, 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 los adolescentes de la Institución Educativa N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos – Lima, 2024”. 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 ansiedad estado-rasgo. Esto tomará de 20 a 25 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

## Anexo E. Autorización de la Institución Educativa

**I.E. N° 3087 CARLOS CUETO FERNANDINI**

"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

LOS OLIVOS 10 DE JUNIO 2024

Señoritas:  
AUCCAPUCLLA TINCO, INGRIT MAYUMI Y LAVADO MORALES, NELDA

Presente. -

**Asunto:** ACEPTACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA I.E N° 3087 CARLOS CUETO FERNANDINI, LOS OLIVOS 2024"

Mediante la presente, me dirijo a ustedes para expresarle mi cordial saludo y al mismo tiempo hacer de su conocimiento que se ha ACEPTADO, su solicitud para la ejecución del proyecto HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA I.E N° 3087 CARLOS CUETO FERNANDINI, LOS OLIVOS 2024". El Proyecto se llevará a cabo durante los meses de JUNIO a JULIO del presente año. Con la finalidad de que una vez culminado su estudio nos remita una copia del informe de resultados de dicho estudio, los cuales nos servirán de guía para la toma de decisiones.

Sin otro particular, me despido expresándole las muestras de mi estima y consideración.

Atentamente;



*JWB*  
\_\_\_\_\_  
JOSE WILDER ALCANTARA BOZA

## Anexo F. Trabajo de campo



Frontis de la I.E. Carlos Cueto Fernandini



Dr. Jose Wilder Alcantara Boza









# Anexo G. Tabulación y bases de datos

IBM SPSS Statistics Editor de datos. Vista de datos. Sin título2 [Conjuntado1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos.

IBM SPSS Statistics Editor de datos. Vista de datos. Sin título2 [Conjuntado1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos.

IBM SPSS Statistics Visor. \*Resultado2 [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor.

### Tabla cruzada Hábitos alimentarios\*Estado nutricional

Hábitos alimentarios		Estado nutricional				Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Regular	Recuento	8	5	16	7	36
	% del total	6,3%	3,9%	12,5%	5,5%	28,1%
Bueno	Recuento	11	34	19	7	71
	% del total	8,6%	26,6%	14,8%	5,5%	55,5%
Total	Recuento	4	15	1	1	21
	% del total	3,1%	11,7%	0,8%	0,8%	16,4%
	Recuento	23	54	36	15	128
	% del total	18,0%	42,2%	28,1%	11,7%	100,0%

### Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	22,697 <sup>a</sup>	6	,001
Razón de verosimilitud	25,979	6	,000
Asociación lineal por lineal	7,093	1	,008

N de casos válidos 128

a. 3 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,46.

FRECUENCIAS= VARIABLES=VTR /BARCHART= FREQ /ORDER=ANALYSIS.

### Frecuencias

Hábitos alimentarios

### Estadísticos