

**NOMBRE DEL TRABAJO:**  
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA WARIVILCA - 2023

<b>ASESOR:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mg. Ruiz Cusinga, Sara Milagros</li></ul>	<b>AUTORES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bach. Osorio Taquire, Mery Melina</li><li>Bach. Patilla Baldeon, Elida Abigail</li></ul>
--	--

**RESUMEN DEL SOFTWARE DE DETECCIÓN DE SIMILITUDES**

**Reporte de similitud**

---

**NOMBRE DEL TRABAJO**  
**INFORME DE TESIS\_OSORIO Y PATILLA**  
**URO\_13.11.2023.docx**

---

<b>RECuento DE PALABRAS</b> <b>11267 Words</b>	<b>RECuento DE CARACTERES</b> <b>65651 Characters</b>
<b>RECuento DE PÁGINAS</b> <b>53 Pages</b>	<b>TAMAÑO DEL ARCHIVO</b> <b>1.8MB</b>
<b>FECHA DE ENTREGA</b> <b>Nov 17, 2023 10:39 AM GMT-5</b>	<b>FECHA DEL INFORME</b> <b>Nov 17, 2023 10:40 AM GMT-5</b>

---

**6% de similitud general**  
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 6% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

**Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



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

**TESIS**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN  
ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA WARIVILCA - 2023**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

Bach. Osorio Taquire, Mery Melina

Bach. Patilla Baldeon, Elida Abigail

**ASESOR**

Mg. Ruiz Cusinga, Sara Milagros

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Salud pública y epidemiológica

**Huancayo – Perú**

**2023**

### **Dedicatoria**

A Dios, por la fortaleza, la perseverancia y la inspiración que nos ha brindado a lo largo de este arduo proceso. Su amor y fe en nosotros ha sido la luz que ilumina nuestro camino. A nuestra amada familia, pilar fundamental en nuestra vida, les dedicamos este trabajo con profundo cariño y agradecimiento. Su apoyo incondicional, comprensión y constante estímulo nos ha impulsado a superar cada obstáculo.

**Bach. Osorio Taquire, Mery Melina**

## **Dedicatoria**

A Dios, en cada paso de este arduo camino de la tesis, hemos sentido tu amor y guía constante. Te agradecemos por ser nuestra fuente de fortaleza y sabiduría, por iluminar nuestros caminos en los momentos de duda y por derramar tu bendición sobre este proyecto. A nuestra familia, a lo largo de esta travesía, ustedes han sido nuestro pilar, nuestra inspiración y razón para perseverar.

**Bach. Patilla Baldeon, Elida Abigail**

## **Agradecimiento**

A la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt por brindarnos la oportunidad de estudiar y desarrollarnos académicamente. Esta institución ha sido fundamental en nuestra formación y crecimiento intelectual.

Asimismo, queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a nuestra asesora, la Mg. Sara Milagros Ruiz Cusinga, por su valiosa orientación, apoyo constante y dedicación en la dirección de este proyecto. Sus conocimientos, experiencia y paciencia fueron fundamentales en el proceso de investigación y redacción de esta tesis.

A los estudiantes de la Institución Educativa Warivilca que participaron en este estudio. Su disposición para colaborar y compartir sus experiencias fue esencial para la realización de esta investigación. Sin su participación, este trabajo no habría sido posible.

**PÁGINA DEL JURADO**

**PRESIDENTE**

Mg. Maruja Yupanqui Quispe

**SECRETARIO**

Mg. Belinda Olga García Inga

**VOCAL**

Mg. Sara Milagros Ruiz Cusinga

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Bachiller Mery Melina Osorio Taquire con DNI N° 77077425 y Bach. Elida Abigail Patilla Baldeon con DNI N° 70034153 egresadas de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Escuela Profesional de Enfermería.

Con el propósito de cumplir con las regulaciones vigentes, estipuladas en el archivo de grados y títulos de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, en el ámbito de la Facultad de Ciencias de la Salud, específicamente en la Escuela Profesional de Enfermería, manifestamos solemnemente, bajo juramento, la veracidad y autenticidad de la totalidad de la documentación que adjuntamos.

De igual modo, bajo juramento, aseguramos que toda la información y los datos contenidos en el presente estudio de investigación son auténticos y válidos.

En consecuencia, asumimos plena responsabilidad en caso de que se detecte alguna falsedad, ocultación o negligencia, ya sea en los documentos o en la información proporcionada, y nos sometemos a lo dispuesto en las normativas académicas de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt.

Huancayo, 08 de octubre del 2023



---

Nombre: Mery Melina Osorio Taquire

DNI: 77077425



---

Nombre: Elida Abigail Patilla Baldeon

DNI: 70034153

## ÍNDICE

Carátula .....	ii
Dedicatoria .....	iii
Agradecimiento .....	v
Página del jurado .....	vi
Declaratoria de autenticidad .....	vii
ÍNDICE .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	11
II. MÉTODO .....	24
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	24
2.2. Operacionalización de variables .....	24
2.3. Población, muestra y muestreo .....	24
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	25
2.5. Procedimiento .....	25
2.6. Método de análisis de datos .....	26
2.7. Aspectos éticos .....	26
III. RESULTADOS .....	28
IV. DISCUSIÓN .....	32
V. CONCLUSIONES .....	35
VI. RECOMENDACIONES .....	36
REFERENCIAS .....	37
ANEXOS .....	42



## RESUMEN

Esta tesis tuvo como **objetivo** determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023. **Metodología:** la investigación fue de tipo básica, un nivel correlacional y un diseño no experimental, tipo descriptivo correlacional y de forma transversal. La población agrupó a 50 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca, siendo la muestra la totalidad de esta población, la cual fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la primera variable, la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Para la segunda variable, el instrumento utilizado fue la ficha de recolección de datos. **Resultados:** del 100% de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria; el 30 % tuvieron hábitos alimentarios poco adecuados e índice de masa corporal normal; el 26 % tuvieron hábitos alimentarios inadecuados e índice de masa corporal delgado, el 24 % tuvieron hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal. **Conclusión:** se determinó que, si existe relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca, ya que el p-valor (Spearman) fue de  $0 < 0,05$ , lo cual indica la relación significativa.

**Palabras clave:** hábitos alimentarios, estado nutricional, estudiantes de secundaria

## ABSTRACT

This thesis aimed to determine the relationship between eating habits and nutritional status in fourth and fifth year high school students of the Warivilca Educational Institution - 2023.

**Methodology:** the research was basic, a correlational level and a non-experimental design, type descriptive correlational and cross-sectional. The population grouped together 50 fourth and fifth high school students from the Warivilca Educational Institution, the sample being the entire population, which was selected through non-probabilistic convenience sampling. For the first variable, the technique used was the survey and the instrument was the questionnaire. For the second variable, the instrument used was the data collection form.

**Results:** 100% of fourth and fifth high school students; 30% had poor eating habits and a normal body mass index; 26% had inadequate eating habits and thin body mass index, 24% had adequate eating habits and normal body mass index. Conclusion: it was determined that there is a relationship between eating habits and nutritional status in fourth and fifth grade students of the Warivilca Educational Institution, since the p-value (Spearman) was  $0 < 0.05$ , which indicates the significant relationship.

**Keywords:** eating habits, nutritional status, high school students



.....  
LIC. SHERY MAYRA HUAYNATE LÓPEZ  
Docente Traductor Inglés  
CENTRO DE IDIOMAS

## I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son las rutinas y elecciones que una persona adopta de manera regular en relación con su alimentación (1). Asimismo, el estado nutricional es conceptualizado como la condición en la que se encuentra una persona en términos de su ingesta y aprovechamiento de nutrientes esenciales (2). La adolescencia es el período de transición entre la niñez y la edad adulta, que va de los 10 a los 19 años, donde los adolescentes experimentan un rápido desarrollo biológico, cognitivo, fisiológico, social y emocional. Asimismo, es importante mencionar que dicha etapa representa una fase vulnerable desde la perspectiva del desarrollo nutricional, y los individuos de esta edad se sienten atraídos fácilmente por hábitos alimentarios poco saludables, los cuales pueden influir negativamente en su estado nutricional. En este contexto, los hábitos alimentarios poco saludables pueden abarcar el consumo de alimentos de rápida disponibilidad y altamente procesados, con menos valores de nutrientes que los alimentos saludables y naturales. Al respecto, según un informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en 2019, en países de ingresos bajos y medianos, alrededor del 42 % de los adolescentes en edad escolar consumen refrescos azucarados y carbonatados al menos una vez al día, y el 46 % come comida rápida al menos una vez a la semana. Asimismo, las estadísticas se elevan al 62 % y 49 %, entre los adolescentes de países de altos ingresos (3).

A nivel internacional, se ha podido observar una serie de problemas en torno a los hábitos alimentarios. Al respecto, la comida chatarra es un producto popular y su consumo aumenta constantemente. Los alimentos tradicionales casi han sido reemplazados por alimentos que se pueden encontrar listos para comer, enlatados y conservados durante mucho tiempo. En los países del sur de Asia, existe una clara tendencia creciente en el consumo de comida chatarra. A pesar de la evidencia establecida de los impactos negativos de la comida chatarra en el cuerpo humano, el consumo de comida chatarra es popular entre los escolares adolescentes. Dicho consumo puede provocar una alta prevalencia de obesidad, diabetes mellitus, hipertensión y enfermedades coronarias (4). De igual manera, la prevalencia del consumo de comida rápida, consumo de refrescos carbonatados, y el bajo consumo de frutas y verduras osciló entre el 20,9 % en Pakistán y el 80 % en Tailandia, entre el 22,4 % en Kiribati y el 79,3 % en Surinam, y entre el 45,9 % en Vanuatu y el 90,7 % en Nepal, respectivamente en el 2020 (5).

En conformidad de lo anterior, estos casos de hábitos alimentarios no saludables en los escolares han producido consecuencias negativas en su estado alimentario, el cual ha experimentado desequilibrios que varían desde la desnutrición al sobrepeso. Por ejemplo, en la India, la tasa de delgadez entre los adolescentes varones y niñas de 15 a 19 años es del 45 % y el 42 %, respectivamente (5). Añadiendo a ello, la prevalencia de la desnutrición adolescente en Etiopía es muy alta y aumenta con el tiempo, con índices del 32 % y el 36%, respectivamente (6). En Nepal, según la Encuesta Mundial de Salud Estudiantil Escolar el 10,9 % de estudiantes adolescentes (hombres 13,8 % y mujeres 8,1 %) tenían bajo peso, el 6,7 % (hombres 7,6 %, mujeres 5,8 %) tenían sobrepeso y el 0,6 % (hombres 0,8 % y mujeres 0,4 % de los adolescentes que iban a la escuela eran obesos (7). Añadiendo a ello, en Estados Unidos, un tercio de los escolares adolescentes en los están clasificados como con sobrepeso u obesidad (8).

A nivel nacional, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) en el año 2021, el 62,7 % de adolescentes escolares de 15 años presenta un estado nutricional inadecuado relacionado con el sobrepeso, siendo las mujeres quienes presentaron mayor prevalencia (65,6 %) frente a los hombres (59,5 %) (9). Añadiendo a ello, según el Ministerio de Salud en el año 2019, alrededor de la cuarta parte de los escolares entre 12 y 17 años del área urbana, en particular de Lima Metropolitana, presentó sobrepeso, mientras que en el resto urbano se presentó en uno de cada cinco adolescentes. De igual manera, el área rural presentó la menor proporción de sobrepeso. Por otro lado, la delgadez sólo se presentó en el 0.3% de los escolares (10).

A nivel local, en Huancayo se ha experimentado un desequilibrio nutricional relacionado con el sobrepeso en el año 2022. Según una representante de Essalud, en lo que respecta a las atenciones en enero y febrero de ese año, el 50 % de los adolescentes ganó peso, tanto varones como mujeres, con edades de 12, 13 y 14 años. Este grupo presentó cuadros de sobrepeso y hasta casos de obesidad. Lo anterior halla causa en hábitos alimentarios deficientes, como el consumo nocturno de carbohidratos excesivos, como arroz, papas y panes. Del mismo modo, en este grupo de escolares se ha evidenciado una preferencia por los alimentos ultraprocesados con alta cantidad de azúcar (11).

Es necesario mencionar que durante un proceso de investigación, resulta necesario consultar estudios similares, a través de la búsqueda de antecedentes. Entre los autores consultados a nivel nacional se mencionan a:

Maldonado V. hizo el estudio “Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa del distrito de San Clemente provincia de Pisco”, 2022. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional del alumnado perteneciente al nivel secundario del colegio denominado El Shaddai, situado en el Distrito de San Clemente, provincia de Pisco, en la región de Ica. Con relación a los hallazgos obtenidos, se constató que un 16,4 % de los participantes exhibió hábitos alimenticios deficientes, mientras que un 23,6 % presentó una categoría de hábitos alimenticios de nivel medio, y el restante 60 % manifestó hábitos alimentarios adecuados. Así, quedó corroborado que la mayoría de los escolares de nivel secundario evidenció hábitos alimenticios de índole positiva junto a un estado nutricional caracterizado por un índice de masa corporal en rango normal. Por último, fue posible inferir que existió un vínculo estadísticamente relevante entre los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes matriculados en el nivel secundario de la institución educativa radicada en San Clemente, Pisco. Como prueba de ello, el valor de la prueba de chi cuadrado arrojó un resultado de 110 (12).

Ojeda H. et al. desarrollaron el estudio titulado “Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021”. El presente estudio tuvo como objetivo establecer la correlación existente entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en estudiantes correspondientes al primer grado de la educación secundaria, pertenecientes al colegio “Nuestra Señora de Lourdes 2078”. Los resultados obtenidos permitieron demostrar que el 58,9 % de los estudiantes mantenía un estado nutricional dentro de la categoría normal, mientras que un 22,2% presentó sobrepeso, un 15,6 % manifestó un peso por debajo de lo recomendado y el 3,3% restante fue diagnosticado con obesidad. En lo que respecta a los hábitos alimentarios, la gran mayoría de los participantes, con un 86,7 %, exhibió prácticas alimenticias consideradas adecuadas. En síntesis, se logró establecer una relación directamente proporcional entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes, con un valor de p igual a 0 (13).

Villafuerte C, Aragon M. elaboraron la investigación denominada “Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional de escolares del colegio de Ciencias San Andrés del distrito de Hunter en Arequipa 2019”. El objetivo de estudio fue determinar la vinculación entre hábitos alimentarios con el estado nutricional de los alumnos pertenecientes al Colegio de Ciencias San Andrés, situado en el distrito de Hunter. Los resultados evidenciaron que en

lo que respecta a los hábitos alimentarios, el 50 % demostró mantener pautas alimenticias saludables, un 43 % exhibió hábitos alimentarios poco saludables, mientras que un 7 % se adhirió a hábitos alimentarios carentes de salubridad (14).

Respecto al estado nutricional, examinando el índice de masa corporal (IMC), se reveló que el 50% se hallaba en un rango considerado normal, un 43% presentó sobrepeso y el 7 % restante fue catalogado con obesidad. Al valorar la talla en función de la edad, un 96 % de los individuos presentó una estatura en consonancia con los estándares normativos, un escaso 4 % presentó una estatura por debajo de lo esperado y ningún individuo se ubicó en el extremo superior de la talla. Añadiendo a ello, al analizar el porcentaje de grasa corporal por medio de la técnica de bioimpedancia, se dedujo que un 45 % de los sujetos se encontraban en un estado nutricional equilibrado, un mismo porcentaje se hallaba en la categoría de obesidad, y un 7 % evidenciaba un nivel de índice graso inferior al estándar. Por último, se pudo concluir que existió una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, considerando un nivel de significancia  $p$  ( $p < 0,05$ ), al tomar en consideración indicadores como el IMC, el perímetro abdominal y el porcentaje de grasa, excluyendo el indicador de talla para la edad, donde tal relación no resultó evidente (14).

Olivos L. Saldarriaga J. hicieron el estudio “Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019”. Esta investigación tuvo como objetivo establecer el nexo existente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares matriculados en el segundo año de educación secundaria, en la institución educativa que se menciona en el título. Los resultados obtenidos exhibieron que el 64 % de los estudiantes que participaron en la encuesta reflejaron prácticas alimenticias consideradas saludables. Dentro de este grupo, un 54 % presentó un estado nutricional catalogado como normal, mientras que un 4 % mostró signos de sobrepeso y un 6 % acusó la condición de obesidad. Contrariamente, el 36 % restante de los alumnos demostró adherirse a hábitos alimentarios considerados no saludables. Dentro de este segmento, un 7 % presentó un estado nutricional caracterizado por delgadez, un 6 % mantuvo un estado normal, un 7 % reportó sobrepeso y un significativo 16 % registró obesidad, sin que existieran diferencias discernibles por cuestiones de género. En lo que respecta a la conclusión, se pudo afirmar que existe una relación de relevancia estadística entre los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes, cuyo valor ( $p$ ) ascendió a 0 siendo inferior a 0,05, lo cual enfatiza la significancia de esta conexión. En

vista de ello, se hace la recomendación de llevar a cabo evaluaciones del estado nutricional en el ámbito escolar, así como la sensibilización en torno a la adopción de hábitos alimentarios saludables, y la implementación de puntos de venta de alimentos saludables en los recintos educativos (15).

Ruiton J. elaboró la investigación denominada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana”, 2020. El objetivo de la investigación consistió en determinar la conexión existente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes que asistieron a una institución educativa estatal en Lima. Los resultados obtenidos expusieron que el 51,6 % de los estudiantes presentaron un Índice de Masa Corporal (IMC) considerado dentro de los parámetros normales. Por su parte, un 30 % de los individuos evidenciaron un IMC que indicaba la condición de sobrepeso, mientras que un 14,2 % exhibió el diagnóstico de obesidad. En contraposición, se detectó que un 3,3 % de los participantes presentaba un estado de delgadez, según lo revelado por la encuesta. Por último, se pudo concluir que se establece una relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. Esta aseveración encuentra respaldo en el análisis estadístico de Spearman, donde el valor de significancia bilateral resultó en 0, situándose por debajo del nivel de significancia 0,05, mientras que el coeficiente de correlación Rho fue de 0,640. Adicionalmente, es importante mencionar que el nivel de relación entre ambas variables fue catalogado como positivo y moderado (16).

Baluarte M. llevó a cabo la investigación “Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de La Molina, Lima”, 2019. El estudio tuvo como objetivo discernir la relación existente entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en estudiantes que cursaban los niveles de tercero a quinto de la educación secundaria en un colegio estatal localizado en La Molina. Con respecto a los resultados, se logró evidenciar que un 7,1 % de los alumnos exhibió un estado de delgadez, mientras que un 7,6 % presentó sobrepeso y un 21,8 % padeció obesidad. Asimismo, un 60,9 % de los escolares se adscribieron a prácticas alimentarias que se categorizaron como saludables, en tanto que un 33,5 % adoptó hábitos alimentarios de tipo poco saludable, y un reducido 5,6 % optó por pautas muy saludables. Al correlacionar el estado nutricional con los hábitos alimentarios de los estudiantes, se obtuvo un resultado de índole significativa ( $p < 0,05$ ), lo cual estableció una conexión entre ambas variables. Con respecto a la conclusión, se constató una relación de importancia entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios del alumnado, notándose una preponderancia

de casos de obesidad, sobrepeso y delgadez en aquellos alumnos que seguían patrones alimentarios poco saludables. Sobresalió también el hecho de que los estudiantes con hábitos alimentarios saludables presentaron una predominancia de casos de peso considerado dentro de la normalidad (17).

Por otro lado, a nivel internacional, los antecedentes revisados fueron:

Pan X. et al. elaboraron la investigación denominada “Epidemiología y determinantes de la obesidad en China”, 2021. El estudio tuvo como objetivo evaluar el estado nutricional de los adolescentes y niños en China, así como brindar una explicación a ello mediante los hábitos de alimentación que estos presentan. Con respecto a los resultados, se pudo demostrar que hubo una tasa de 11,1 % para sobrepeso 7,9 % para obesidad en adolescentes hasta los 17 años. Estas cifras hallan sentido en los cambios sustanciales en los hábitos alimentarios, con un mayor consumo de alimentos de origen animal, cereales refinados y alimentos altamente procesados, ricos en azúcar y grasas, mientras que los niveles de actividad física han disminuido con el aumento de las conductas sedentarias. En conclusión, la investigación demostró que la obesidad y el sobrepeso se ha convertido en un importante problema de salud pública en China (18).

Pagliai G. et al. desarrollaron el estudio titulado “Consumo de alimentos ultraprocesados y estado de salud: una revisión sistemática y metanálisis”, Reino Unido, 2021. El objetivo de estudio fue revisar sistemáticamente todos los estudios observacionales que investigaron la asociación entre hábitos alimentarios insalubres como el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado de salud de los adolescentes. Los resultados evidenciaron que el mayor consumo de UPF se asoció con un aumento significativo del riesgo de sobrepeso/obesidad (39 %), circunferencia de cintura alta (39 %) y síndrome metabólico (79 %). A modo de conclusión, la presencia de hábitos alimentarios inadecuados con relación al consumo de alimentos ultraprocesados se asoció, con un peor perfil de obesidad, sobrepeso, riesgo cardiometabólico y un mayor riesgo de enfermedad cerebrovascular (19).

Liberali R. et al. hicieron el estudio “Patrones dietéticos y riesgo de obesidad infantil: una revisión sistemática”, Estados Unidos, 2020. El trabajo académico actual fue elaborado con el objetivo de determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el riesgo de obesidad entre los niños y adolescentes. En los hallazgos se evidenció que el OR para la relación entre los hábitos alimentarios y el riesgo de obesidad infantil osciló entre OR = 1,02; intervalo de confianza (IC del 95%) (0,91–1,15) a OR = 3,55; IC 95% (1,80-7,03). En este estudio, los



hábitos alimentarios con mayor relevancia consistieron en aquellos que incluían alimentos que aumentan el riesgo de tener sobrepeso (incluidos quesos grasos, bebidas azucaradas, alimentos procesados y comida rápida). Por último, se pudo concluir que una dieta con hábitos alimentarios adecuados debería ser eficaz para reducir el riesgo de desarrollar obesidad (20).

Trübswasser U. et al. llevaron a cabo la investigación “Evaluación de los factores que influyen en los comportamientos alimentarios de los adolescentes en las zonas urbanas de Etiopía mediante fotografía participativa”, Etiopía, 2020. Esta investigación tuvo como objetivo evaluar los factores que influyen en los hábitos alimentarios de adolescentes en Addis Abeba, Etiopía. Los resultados de la investigación consistieron en que las preocupaciones sobre la seguridad alimentaria parecen ser los principales factores que influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes. De igual manera, los alimentos poco saludables e inseguros parecen estar ampliamente disponibles y/o asequibles en los vecindarios de adolescentes y se mostraban malas condiciones de higiene relacionadas con los vendedores de alimentos. En lo que respecta a la conclusión, las preocupaciones por la seguridad, la higiene y la asequibilidad de los alimentos son los factores dominantes en las elecciones alimentarias de los adolescentes. Estas preocupaciones, junto con el conocimiento nutricional limitado y la preferencia por los alimentos envasados, podrían hacer que los alimentos envasados ultraprocesados y baratos sean más deseables (21).

Dong Y. et al. elaboraron la investigación denominada “Desarrollo económico y estado nutricional de niños y adolescentes chinos en edad escolar: un análisis de cinco encuestas nacionales sucesivas” China, 2019. El objetivo de la investigación fue evaluar la asociación entre indicadores socioeconómicos y el estado nutricional de niños y adolescentes, y las diferencias en esta asociación entre áreas urbanas y rurales. En lo que se refiere a los resultados, la prevalencia media del retraso del crecimiento en adolescentes chinos disminuyó del 8,1 % (IC del 95 %: 8,0–8,2) al 2,4 % (2,4–2,5), y la media de la prevalencia de la delgadez disminuyó del 7,5% (7,4–7,6) al 4,1% (4,0–4,2). Por el contrario, la prevalencia media de sobrepeso y obesidad aumentó del 5,3% (5,2–5,4) al 20,5% (20,4–20,7). Finalmente, se pudo concluir que se ha producido un marcado aumento del sobrepeso y la obesidad entre los niños y adolescentes chinos, especialmente en las zonas rurales (22).

Keats E. et al. el estudio titulado “La ingesta dietética y las prácticas de las adolescentes en países de ingresos bajos y medios: una revisión sistemática” Pakistán, 2018. El trabajo

académico actual fue elaborado con el objetivo de resumir la ingesta y los hábitos alimentarios actuales entre las adolescentes (de 10 a 19 años) en los países de ingresos bajos y medianos. Los resultados de la investigación consistieron en que el 16% de las adolescentes consumía lácteos, el 46% consumía carnes, el 44% consumía frutas y el 37% consumía verduras. En contraste, los alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes, como bocadillos dulces, bocadillos salados, comidas rápidas y bebidas azucaradas, fueron consumidos de cuatro a seis veces por semana en un promedio del 63%, 78%, 23% y 49% de las adolescentes, respectivamente. Añadiendo a ello, el 40% de las adolescentes afirmaron saltarse el desayuno. En conclusión, la investigación demostró que se debe hacer énfasis la necesidad de indicadores de hábitos de alimentación estandarizados y medidos consistentemente, y de datos sobre la ingesta dietética que sean representativos a nivel nacional (23).

Añadiendo a lo anterior, es preciso mostrar la teoría pertinente en torno a las variables, dimensiones e indicadores empleados en la investigación. Asimismo, se presenta la teoría de Enfermería que se haya aplicado en el presente estudio.

Respecto a esto último, la investigación toma en cuenta las bases planteadas por Nola Pender, en su “Teoría de la Promoción de la Salud”. La mencionada teoría consiste en empoderar a las personas para que tomen un papel activo en la mejora de su bienestar. Esta teoría propone que la motivación y la capacidad para adoptar comportamientos saludables son influenciadas por factores personales, interpersonales y ambientales. Pender enfatiza la importancia de la autoeficacia y la percepción de control en la adopción de conductas saludables. Esta teoría ofrece un enfoque valioso para abordar la problemática abordada en la investigación, ya que se centra en capacitar a los estudiantes para que asuman un papel activo en su salud y bienestar. La teoría resalta la importancia de la autoeficacia, la motivación intrínseca y la percepción de control en la adopción de comportamientos saludables, como los hábitos alimentarios. Al aplicar la teoría, los profesionales de la salud podrían trabajar con los estudiantes para fomentar la toma de decisiones informadas y la adopción de prácticas nutricionales positivas, empoderándolos para mantener un estado nutricional óptimo. Asimismo, la teoría proporciona un marco sólido para diseñar estrategias educativas y de intervención que se alineen con los objetivos de mejorar la calidad de la alimentación y el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Warivilca (24).

Los hábitos alimentarios son las rutinas y elecciones que una persona adopta de manera regular en relación con su alimentación. Estos hábitos abarcan desde los tipos de alimentos que se eligen consumir hasta la frecuencia y las porciones en las comidas. Son la manifestación palpable de las preferencias de consumo de alimentos que influyen en la manera en que una persona se alimenta en su día a día, contribuyendo a la construcción de su patrón dietético a lo largo del tiempo (1).

La conducta alimentaria es entendida como la agrupación de las acciones, decisiones y actitudes que una persona presenta con respecto a su alimentación. Va más allá de la simple elección de alimentos e incluye aspectos psicológicos y sociales, como las emociones asociadas con la comida, las actitudes hacia la imagen corporal y la comida, y cómo se relaciona con los demás en contextos alimentarios. La conducta alimentaria es una manifestación de la relación compleja que una persona tiene con la comida y puede ser influenciada por diversos factores, como la cultura, la educación y las experiencias personales (25).

Las características de la forma de consumo de alimentos pueden definirse como los atributos particulares que definen cómo una persona se acerca a la ingesta de alimentos. Esto puede incluir la velocidad a la que come, la preferencia por alimentos calientes o fríos, la disposición a probar nuevos sabores o texturas, y otros elementos que contribuyen a la experiencia única de comer. Estas características influyen en cómo se disfruta y se experimenta la comida, añadiendo una dimensión individual y personal a la alimentación cotidiana (26).

El comportamiento alimentario en el refrigerio se conceptualiza como las acciones y elecciones que una persona lleva a cabo durante el momento de la merienda o refrigerio. Este comportamiento puede incluir la selección de alimentos, la cantidad consumida y la frecuencia de los refrigerios, así como las preferencias y hábitos relacionados con este intervalo entre comidas principales. El comportamiento alimentario en el refrigerio puede variar según las preferencias personales, el contexto social y las necesidades nutricionales individuales (27).

La condición de consumo de frutas es comprendida como el estado o manera en que las frutas son consumidas por un individuo o grupo. Esta condición puede englobar aspectos como si las frutas se consumen frescas, congeladas, en jugos, en ensaladas o procesadas de alguna otra manera. Además, la condición de consumo puede estar influenciada por factores

como la preparación, la presentación y la frecuencia con que se incorporan las frutas en la dieta, lo que afecta la cantidad de nutrientes y beneficios que se obtienen de ellas (28).

El comportamiento alimentario en el almuerzo es entendido como las acciones y elecciones relacionadas con la alimentación que un individuo lleva a cabo durante la comida principal del día, es decir, el almuerzo. Esto incluye las decisiones sobre qué alimentos seleccionar, cómo combinarlos en una comida equilibrada y cómo se abordan cuestiones como el tamaño de las porciones y la velocidad de consumo. El comportamiento alimentario en el almuerzo puede variar según las preferencias culturales, las circunstancias personales y los objetivos nutricionales de cada persona (29).

El consumo de alimentos se conceptualiza como la ingesta de diversos tipos de alimentos por parte de un individuo. Este término abarca la variedad de alimentos que una persona elige consumir en su dieta diaria, lo que puede incluir alimentos de origen vegetal y animal, así como productos procesados. El consumo de alimentos es un componente fundamental de la alimentación y puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar general de una persona (30).

La ingesta de alimentos reguladores es definida como el consumo de aquellos alimentos que son particularmente ricos en nutrientes esenciales y que desempeñan un papel crucial en la regulación de las funciones del organismo. Estos alimentos reguladores suelen ser ricos en vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunológico, la salud cardiovascular, la función cerebral y otros aspectos de la salud. Añadiendo a ello, algunos ejemplos de alimentos reguladores incluyen frutas, verduras, legumbres y alimentos ricos en fibra (31).

La ingesta de alimentos constructores es el consumo de alimentos que contienen nutrientes esenciales, como proteínas y minerales, que desempeñan un papel fundamental en la construcción y reparación de tejidos corporales. Estos alimentos son especialmente importantes para el desarrollo y mantenimiento de los músculos, huesos y otros sistemas del cuerpo. Ejemplos de alimentos constructores incluyen carnes magras, huevos, productos lácteos, legumbres y frutos secos (32).

La ingesta de alimentos energéticos se entiende como el consumo de alimentos ricos en calorías, principalmente carbohidratos y grasas, que proporcionan la energía necesaria para llevar a cabo las actividades diarias y mantener las funciones del organismo. Estos alimentos

son esenciales para abastecer el cuerpo con la energía requerida para el metabolismo basal, la actividad física y otras funciones vitales. Ejemplos de alimentos energéticos son los cereales, pan, aceites, frutas secas y productos lácteos enteros (33).

La ingesta de comida rápida y chatarra es definida como el consumo de alimentos que son altos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, pero que carecen en gran medida de nutrientes esenciales. Estos alimentos, comúnmente disponibles en establecimientos de comida rápida y snacks procesados, tienden a ser pobres en vitaminas, minerales y fibra, lo que puede contribuir a desequilibrios nutricionales y problemas de salud a largo plazo si se consumen en exceso (34).

El estado nutricional de una persona es conceptualizado como la condición en la que se encuentra una persona en términos de su ingesta y aprovechamiento de nutrientes esenciales. El estado nutricional se evalúa considerando factores como el peso corporal, la altura, el IMC (índice de masa corporal) y la presencia de deficiencias o excesos de nutrientes. Puede variar desde un estado de malnutrición (ya sea por déficit o exceso de nutrientes) hasta un estado de nutrición equilibrada que favorece la salud y el bienestar (2).

El índice de masa corporal es una medida utilizada para evaluar la relación entre el peso y la altura de una persona, con el propósito de estimar si su peso corporal es adecuado con relación a su altura. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos entre el cuadrado de su altura en metros. El IMC proporciona una indicación general del estado nutricional de una persona y se utiliza para categorizar a los individuos en diferentes rangos, como delgadez, peso normal, sobrepeso u obesidad (35).

La delgadez es definida como una condición en la que una persona presenta un bajo peso con relación a su altura. Generalmente, se asocia con un IMC por debajo del rango considerado saludable, lo que puede indicar una ingesta insuficiente de nutrientes y una posible falta de reservas corporales. La delgadez puede estar relacionada con diversas causas, como hábitos alimentarios inadecuados, trastornos alimentarios o condiciones médicas (36).

El peso normal es considerado como un estado en el cual el peso de una persona se encuentra dentro del rango considerado saludable con relación a su altura. Un IMC dentro de ciertos valores específicos define este estado, indicando que la persona está manteniendo un

equilibrio adecuado entre su peso y su altura. El peso normal suele estar asociado con un estado de salud óptimo y menor riesgo de problemas relacionados con el peso (37).

El sobrepeso es definido como una condición en la cual el peso de una persona es superior al rango considerado saludable con relación a su altura. Esta categoría se establece cuando el IMC se encuentra por encima del valor que marca el límite entre el peso normal y la obesidad. El sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud relacionados con el exceso de peso (38).

La obesidad se entiende como una condición médica caracterizada por un exceso significativo de tejido adiposo en el cuerpo, que resulta en un aumento considerable del peso corporal. Se determina principalmente a través del Índice de Masa Corporal (IMC), en el cual los valores están por encima del rango considerado saludable. La obesidad no solo afecta la apariencia física, sino que también se asocia con un mayor riesgo de desarrollar una variedad de problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, trastornos metabólicos y otras complicaciones que pueden tener un impacto negativo en la calidad de vida. La causa subyacente de la obesidad suele ser multifactorial, involucrando factores genéticos, ambientales, dietéticos y de estilo de vida (39).

Por añadidura, una vez presentados los antecedentes consultados, así como el marco conceptual requerido para comprender la investigación, se procede con el planteamiento del problema, a través de la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023? Del mismo modo, se realiza lo mismo con los problemas específicos: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023? y ¿Cuál es el estado alimentario de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023?

Añadiendo a lo anterior, la justificación del estudio abarca los siguientes niveles:

A nivel teórico, la investigación aporta al cuerpo teórico relacionado con la nutrición y hábitos alimentarios en adolescentes. Se busca profundizar en la comprensión de cómo los hábitos alimentarios influyen en el estado nutricional, considerando factores teóricos como

la influencia del entorno escolar, la adolescencia como etapa de desarrollo, y la relación entre la nutrición y el rendimiento académico.

A nivel práctico, los resultados obtenidos podrían orientar estrategias prácticas para mejorar la alimentación y estado nutricional de los estudiantes. Esto podría implicar cambios en la oferta de alimentos en una institución educativa, programas de educación nutricional, o la implementación de actividades físicas.

A nivel metodológico, la investigación permitirá validar métodos y herramientas de evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional específicos para la población estudiantil de cuarto y quinto de secundaria. Esto contribuirá a la mejora de la calidad y confiabilidad de futuras investigaciones similares.

A nivel social, al comprender los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, se podrán proponer políticas y programas sociales dirigidos a mejorar la salud pública en este grupo demográfico. Esto puede incluir campañas de concientización, ajustes en la oferta de alimentos en instituciones educativas, y programas de apoyo nutricional.

A nivel económico, la investigación puede destacar la relación entre la nutrición de los estudiantes y su desempeño académico, lo que a su vez podría tener implicaciones económicas a largo plazo. Un mejor estado nutricional puede traducirse en una población más saludable y productiva, reduciendo costos asociados con la atención médica y mejorando la capacidad laboral futura.

Del mismo modo, el estudio actual tiene como objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023. Igualmente, los objetivos específicos son: Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023 e Identificar el estado alimentario de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

Finalmente, en lo referente a la hipótesis general, esta consistió en lo siguiente:  $H_1$ : Si existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.  $H_0$ : No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

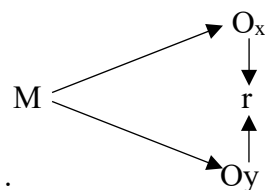
## II. MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación que se llevó a cabo fue de tipo básico, porque permitió hallar nuevos o innovadores conocimientos para reforzar las teorías ya existentes sobre el tema de estudio (40).

El diseño de la investigación fue el no experimental, correlacional y transversal, debido a que las variables no fueron manipuladas. Estos diseños se emplearon solo para analizar, observar y conocer las características específicas de las variables (40).

Representado por el siguiente esquema:



Especificaciones:

- M: estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.
- Ox: Hábitos alimentarios
- Oy: Estado nutricional
- r: relación de ambas variables

### 2.2. Operacionalización de variables

La operacionalización de las variables empleadas en la investigación se puede observar en el Anexo 2.

### 2.3. Población, muestra y muestreo

La población abarca todos los elementos (ya sean objetos o personas) que muestran rasgos particulares comunes de interés para el investigador. Esta perspectiva implica examinar estos elementos en un entorno específico y en conexión con fenómenos claramente definidos (41). Por ello, la población estuvo conformada por 50 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

La muestra censal es la que incluye a toda la población, lo cual sería equivalente a un censo (41). Por ello, la muestra fue censal, ya que estuvo conformada por toda la población; es



decir, los 50 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

El muestreo no probabilístico por conveniencia se refiere a una forma de seleccionar a los participantes de manera no aleatoria y basada en la conveniencia del investigador (41). Por ello, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia.

Para escoger a la muestra se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

Estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

Estudiantes con firma del asentimiento informado por parte de sus padres.

Criterios de exclusión:

Estudiantes de primer, segundo y tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

Estudiantes sin firma del asentimiento firmado por parte de sus padres.

#### 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica que se utilizó para la recopilación de los datos fue la encuesta y el instrumento el cuestionario.

El instrumento que se utilizó para la obtención de información de la primera variable “hábitos alimentarios” estuvo conformado por 20 ítems y fue validado por Maldonado V. mediante juicio de expertos y su confiabilidad obtenida con el estadístico de prueba alfa de Cronbach fue el adecuado (12). Finalmente, se utilizó la siguiente clasificación para los puntajes obtenidos según el siguiente baremado: inadecuado (20-47), poco adecuado (48-73) y adecuado (74-100).

El instrumento que se utilizó para la obtención de información de la segunda variable “estado nutricional” fue la ficha de recolección de datos. Finalmente, se utilizó la siguiente baremación: delgadez, normal y sobrepeso.

#### 2.5. Procedimiento

En primer lugar, se presentó la solicitud del permiso de aplicación de instrumentos a mesa de partes de la institución educativa.

En segundo lugar, se visitó la instalación educativa en los días que los estudiantes llevaran el curso de tutoría.

En tercer lugar, se informó a los estudiantes sobre la investigación y su participación en ella, entregándoles el consentimiento informado para que lo revisaran sus padres y puedan firmarlo.

En cuarto lugar, se aplicó los instrumentos en el horario del curso de tutoría durante dos semanas.

En quinto lugar, se recolectaron los datos en el software SPSS V.26

## 2.6. Método de análisis de datos

Para procesar los datos recolectados, se realizó la clasificación, codificación, tabulación, análisis e interpretación de los datos obtenidos mediante el programa SPSS V.26 y la esquematización en cuadros de frecuencias y gráficos representativos para poder hacer la interpretación del análisis estadístico inferencial. Asimismo, para la contrastación de hipótesis se utilizó el estadístico de prueba no paramétrico de Rho de Spearman.

## 2.7. Aspectos éticos

En el contexto de este estudio, se priorizó de manera diligente el apego a los aspectos éticos en todas las etapas que englobarán la ejecución de la investigación:

El principio de autonomía se asocia en virtud del cual los estudiantes recibieron información completa acerca de la investigación y se les concedió la facultad de elegir de manera autónoma su participación en la misma. Tal elección, consignada meticulosamente en el documento de consentimiento informado.

El principio de beneficencia encontró aplicación al detallar a los estudiantes las ventajas intrínsecas a los resultados del estudio, de modo que estas pudieran comprender las ventajas que se obtendrían de su involucramiento.

El principio de no maleficencia se abordó mediante la explicación minuciosa proporcionada a los estudiantes, asegurándoles que la investigación no acarrearía perjuicio alguno para su integridad

El principio de justicia veló por la justicia en todos los actos de la investigación. Durante su desarrollo, se dispuso un trato caracterizado por la consideración, la equidad y la ausencia de discriminación basada en etnias, credos o razas, descartando por completo preferencias

infundadas. En esta línea, se brindó a todos los participantes una igualdad de oportunidades equitativa.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023

		Índice de masa corporal			Total
		Delgadez	Normal	Sobrepeso	
Hábitos alimentarios	Inadecuado	13 26%	0 0%	0 0%	13 26%
	Poco adecuado	3 6%	15 30%	2 4%	20 40%
	Adecuado	2 4%	12 24%	3 6%	17 34%
Total		18 36%	27 54%	5 10%	50 100%

Fuente: Cuestionario de recolección de datos

En la tabla 1 se observó que del 100% de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria; el 30% tuvieron hábitos alimentarios poco adecuados e índice de masa corporal normal; el 26% tuvieron hábitos alimentarios inadecuados e índice de masa corporal delgado, el 24% tuvieron hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal.

**Tabla 2**  
 Los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la  
 Institución Educativa Warivilca – 2023

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Inadecuado	13	26
Poco adecuado	20	40
Adecuado	17	34
Total	50	100

Fuente: Cuestionario de recolección de datos

En la tabla 2 se observó que del 100% de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria; el 40% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios poco adecuados; el 34% hábitos alimentarios adecuados y el 26% hábitos alimentarios inadecuados.

**Tabla 3**

El estado alimentario de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023

	Frecuencia	Porcentaje (%)
Delgadez	18	36
Normal	27	54
Sobrepeso	5	10
Total	50	100

Fuente: Cuestionario de recolección de datos

En la tabla 3 se observó que del 100% de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria; el 54% tuvo un estado nutricional de condición normal; el 36% un estado nutricional de condición delgadez y el 10% un estado nutricional de condición sobrepeso.

## Contrastación de hipótesis

### Hipótesis general:

H<sub>a</sub>: si existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

H<sub>0</sub>: no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

**Tabla 4**

Relación entre los hábitos y el estado alimentario en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca-2023

			Hábitos alimentarios	Índice de masa corporal
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,635
		Sig. (bilateral)	,	,000
		N	50	50
	Índice de masa corporal	Coefficiente de correlación	,635	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,
		N	50	50

En la tabla 4 se observó que el p-valor es 0,00; el cual es menor a 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por ello se afirma que existe relación directa y significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

#### IV. DISCUSIÓN

En la tabla 1 y 4 que corresponde al objetivo general se observó que del 100% de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria; el 30% tuvieron hábitos alimentarios poco adecuados e índice de masa corporal normal; el 26% tuvieron hábitos alimentarios inadecuados e índice de masa corporal delgado, el 24% tuvieron hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal. Asimismo, se obtuvo un p-valor de 0 lo cual indica que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca. Lo anterior guarda relación con los resultados encontrados por Villafuerte C, Aragon M. (14), quienes identificaron que el 50% de estudiantes con un índice de masa corporal normal presentaron hábitos alimentarios saludables, 43,02% de estudiantes con sobrepeso presentaron hábitos alimentarios poco saludables y 6.98% con obesidad presentaron hábitos alimentarios nada saludables. Por añadidura, los resultados de Olivos L, Saldarriaga J. (15) avalan lo encontrado en la investigación actual, dado que encontraron un valor Chi-Cuadrado de Pearson de 33,294a y un valor de significancia  $p = 0$ , ( $p < 0,05$ ), lo cual les permitió identificar que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. De igual forma, Maldonado V. (12) encontró una relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes, con un valor de chi cuadrado = 110 y una significación de 0,16. En manera análoga, Ruiton J. (16) obtuvo un coeficiente de correlación de ,64, con un valor de p igual a  $0 < 0,05$ . En tal sentido, dicho autor también pudo verificar que existía una relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Añadiendo a lo anterior, Pan X. et al. (18) definieron a la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional como las elecciones y patrones de alimentación de una persona afectan su salud y bienestar en términos de su estado nutricional. Los hábitos alimentarios, como la calidad y cantidad de alimentos consumidos, influyen en la nutrición de una persona, y un estado nutricional adecuado implica tener una ingesta equilibrada de nutrientes para mantener la salud y prevenir deficiencias o enfermedades. Por su parte, Keats E. et al. (23) indican que los escolares que tienen hábitos alimentarios saludables tienden a tener mejores resultados en la escuela, mayor concentración y mejores habilidades cognitivas en comparación con aquellos que tienen una dieta deficiente.

En la tabla 2 que corresponde al objetivo específico 1 se observó que del 100% de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria; el 40% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios



poco adecuados; el 34% hábitos alimentarios adecuados y el 26% hábitos alimentarios inadecuados. Al respecto, Maldonado V. (12) encontró que el 16,4% presentaba hábitos alimenticios malos, el 23,6% presenta un nivel de hábitos alimenticios regular y el 60% presenta hábitos alimenticios buenos. Por su parte, Baluarte M. (17) encontró que el 33,5% presentaba hábitos poco saludables, el 60,9% tenía hábitos saludables y solo el 5,6% presentaba hábitos muy saludables. Al respecto, Villafuerte C, Aragon M. (14) identificaron que un 50% de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados, un 43% tenía hábitos alimentarios poco adecuados y un 7% era catalogado en hábitos alimentarios inadecuados. Por añadidura, Ojeda H. et al. (13) encontraron que el 86,7% tenía hábitos alimenticios adecuados, mientras que 13,3% tenía hábitos alimenticios inadecuados. En otro orden de ideas, Pagliai G. et al. (19) conceptualizaron a los hábitos alimentarios como las elecciones relacionadas con la alimentación de una persona o comunidad. Estos incluyen qué alimentos se consumen, en qué cantidades, cuándo se comen y cómo se preparan. Añadiendo a ello, Trübswasser U. et al. (21) indicaron que es importante que los estudiantes consuman una variedad de alimentos para asegurar la ingesta adecuada de nutrientes. Sus hábitos alimentarios deben basarse en una dieta que incluya frutas, verduras, proteínas, granos enteros y lácteos, los cuales pueden satisfacer las necesidades nutricionales.

En la tabla 3 que corresponde al objetivo específico 2 se observó que del 100% de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria; el 54% tuvo un estado nutricional de condición normal; el 36% un estado nutricional de condición delgada y el 10% un estado nutricional de condición sobrepeso. Añadiendo a ello, Ojeda H. et al. (13) encontraron que el 58,9% presentó peso normal, el 22,2%, era catalogado como un caso de sobrepeso, el 15,6% tenía bajo peso y el 3,3% de los escolares presentó obesidad. Asimismo, Baluarte M. (17) identificó que el 7,1% presentó un estado nutricional bajo, el 62,9% era catalogado como normal, el 7,6% presentaba sobrepeso y un 21,8% tenía obesidad. De igual manera Ruiton J. (16) identificó que el 51,6% de los escolares tenía un peso normal, un 30% presentaba sobre peso, el 14,2% tenía obesidad, y un 3,3% evidenciaba delgadez. Por añadidura, Villafuerte C, Aragon M. (14) encontraron que un 50% del total de estudiantes tenía un peso normal, el 43% tenía sobrepeso y el 7% se catalogaba como un caso de obesidad. Por otra parte, Liberali R. et al. (20) definieron al estado nutricional como la condición física y fisiológica de una persona en relación con su ingesta de nutrientes. Un estado nutricional adecuado implica recibir la cantidad y variedad de nutrientes necesarios para mantener la salud y el funcionamiento del cuerpo. Puede evaluarse mediante parámetros como el peso, la talla, la composición corporal

y la presencia de deficiencias o excesos de nutrientes en el organismo. Añadiendo a ello, Trübswasser U. et al. (21) mencionaron que un estado nutricional saludable en los escolares implica la obtención de todos los nutrientes esenciales en cantidades adecuadas. Esto incluye proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, necesarios para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento adecuado del cuerpo.

## V. CONCLUSIONES

1. Se determinó que, si existe relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca, ya que el p-valor (Spearman) fue de  $0,00 < 0,05$ , lo cual indica la relación significativa.
2. Los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca fueron poco adecuados, ya que el 40% de los estudiantes tuvo esa condición.
3. El estado nutricional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca fue normal, debido a que el 54% de los estudiantes tuvo esa condición.

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. Se sugiere al director de la Institución Educativa Warivilca realizar un trabajo articulado con el área de salud en la sensibilización sobre hábitos alimentarios y tomar acciones de medición del estado nutricional en todos los grados de la institución educativa.
2. Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa Warivilca orientar a los padres de familia sobre la importancia de los hábitos alimentarios, ya que así se tendrá una mejoría en su estado nutricional de su menor hijo (a).
3. Se sugiere a la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt incentivar nuevas investigaciones sobre el tema para complementar los resultados obtenidos en la investigación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Rivera C, Briones M, Espinosa A, Toledo Á. Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients* [Internet]. 2020 [citado el 28 de agosto de 2023];12(5). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7285020/>
2. Fernández D, Seco J. Nutrition, Nutritional Status and Functionality. *Nutrients* [Internet]. 2023 [citado el 20 de agosto de 2023];15(8). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10142726/>
3. Jena S, Parida J, Panda A, Behera S, Pradhan A, Patra P, et al. Knowledge, practices and influencing factors defining unhealthy food behavior among adolescents in India: a scoping review. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2023 [citado el 28 de agosto de 2023];14. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1161319>
4. Bohara S, Thapa K, Bhatt L, Dhami S, Wagle S. Determinants of Junk Food Consumption Among Adolescents in Pokhara Valley, Nepal. *Frontiers in Nutrition* [Internet]. 2021 [citado el 28 de agosto de 2023];8. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2021.644650>
5. Fan H, Zhang X. Clustering of Poor Dietary Habits among Adolescents Aged 12 to 15 Years in 52 Low-Income and Middle-Income Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2020 [citado el 28 de agosto de 2023];17(18). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7558942/>
6. Berhe K, Kidanemariam A, Gebremariam G, Gebremariam A. Prevalence and associated factors of adolescent undernutrition in Ethiopia: a systematic review and meta-analysis. *BMC Nutrition* [Internet]. 2019 [citado el 28 de agosto de 2023];5(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0309-4>
7. Bhattarai S, Bhusal CK. Prevalence and associated factors of malnutrition among school going adolescents of Dang district, Nepal. *AIMS Public Health* [Internet]. 2019 [citado el 28 de agosto de 2023];6(3). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6779600/>
8. Kansra A, Lakkunarajah S, Jay S. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics* [Internet]. 2021 [citado el 28 de agosto de 2023];8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7835259/>
9. Ministerio de Salud. En el Perú, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso [Internet]. 2022 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
10. Ministerio de Salud. Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; Viane, 2017 – 2018”. *Ins-Cenan* [Internet]. 2019 [citado el

28 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/cenan-ins-vigilancia-del-estado-nutricional-de-adolescentes-y-adultos-mayores-per%C3%BA-2017-2018>

11. Ramos C. Correo. 2022 [citado el 28 de agosto de 2023]. Nutricionista advierte: “En Junín un 50% de adolescentes sufren de sobrepeso”. Disponible en: <https://diariocorreo.pe/edicion/huancayo/nutricionista-advierte-en-junin-un-50-de-adolescentes-sufren-de-sobrepeso-noticia/>
12. Maldonado V. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa del distrito de San Clemente provincia de Pisco [Internet] [Tesis para obtener el Grado de Bachiller en Ciencias de la Educación]. [Perú]: Universidad Nacional de Huancavelica; 2022 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/5205>
13. Ojeda H, Obregón S, Leon S. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021 [Internet] [Tesis para obtener el Título de Licenciada en Enfermería]. [Perú]: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9735>
14. Villafuerte C, Aragon M. Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional de escolares del colegio de Ciencias San Andrés del distrito de Hunter en Arequipa 2019 [Internet] [Tesis para obtener el Título de Licenciada en Nutrición]. [Perú]: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2021 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13217>
15. Olivos L, Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019 [Internet] [Tesis para obtener el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética]. [Perú]: Universidad Nacional de Tumbes; 2020 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1807>
16. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana [Internet] [Tesis para optar al Grado de Maestría en Salud Pública]. [Perú]: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2020 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4333>
17. Baluarte M. Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de La Molina, Lima 2017 [Internet] [Tesis para obtener el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética]. [Perú]: Universidad Científica del Sur; 2019 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1030>
18. Pan X, Wang L, Pan A. Epidemiology and determinants of obesity in China. *The Lancet Diabetes & Endocrinology* [Internet]. 2021 [citado el 28 de agosto de 2023];9(6). Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587\(21\)00045-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(21)00045-0/fulltext)

19. Pagliai G, Dinu M, Madarena M, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition* [Internet]. 2021 [citado el 28 de agosto de 2023];125(3). Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/consumption-of-ultraprocessed-foods-and-health-status-a-systematic-review-and-metaanalysis/FDCA00C0C747AA36E1860BBF69A62704>
20. Liberali R, Kupek E, Altenburg M. Dietary Patterns and Childhood Obesity Risk: A Systematic Review. *Childhood Obesity* [Internet]. 2020 [citado el 28 de agosto de 2023];16(2). Disponible en: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/chi.2019.0059>
21. Trübswasser U, Baye K, Holdsworth M, Loeffen M, Feskens E, Talsma E. Assessing factors influencing adolescents' dietary behaviours in urban Ethiopia using participatory photography. *Public Health Nutrition* [Internet]. 2021 [citado el 28 de agosto de 2023];24(12). Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/assessing-factors-influencing-adolescents-dietary-behaviours-in-urban-ethiopia-using-participatory-photography/174A74173A8B45FBB1644452CB6A42E9>
22. Dong Y, Jan C, Ma Y, Dong B, Zou Z, Yang Y, et al. Economic development and the nutritional status of Chinese school-aged children and adolescents from 1995 to 2014: an analysis of five successive national surveys. *The Lancet Diabetes & Endocrinology* [Internet]. 2019 [citado el 28 de agosto de 2023];7(4). Disponible en: <https://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-85871930075-0/fulltext>
23. Keats E, Rappaport A, Shah S, Oh C, Jain R, Bhutta Z. The Dietary Intake and Practices of Adolescent Girls in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Nutrients* [Internet]. 2018 [citado el 28 de agosto de 2023];10(12). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/12/1978>
24. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm univ* [Internet]. 2018 [citado el 8 de junio de 2023];8(4). Disponible en: <http://revista-enfermeria.unam.mx:80/ojs/index.php/enfermeriauniversitaria/article/view/248>
25. Kokkoris M, Stavrova O. Meaning of food and consumer eating behaviors. *Food Quality and Preference* [Internet]. 2021 [citado el 28 de agosto de 2023];94. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950329321002263>
26. Taylor J, Allman M, Chen J, Gauglitz J, Hamideh D, Jankowska M, et al. Perspective: A Framework for Addressing Dynamic Food Consumption Processes. *Advances in Nutrition* [Internet]. 2022 [citado el 28 de agosto de 2023];13(4). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831322000035>
27. Enriquez J, Gollub E. Snacking Consumption among Adults in the United States: A Scoping Review. *Nutrients* [Internet]. 2023 [citado el 28 de agosto de 2023];15(7). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/7/1596>
28. Kabwama S, Bahendeka S, Wesonga R, Mutungi G, Guwatudde D. Low consumption of fruits and vegetables among adults in Uganda: findings from a countrywide cross-

- sectional survey. *Archives of Public Health* [Internet]. 2019 [citado el 28 de agosto de 2023];77(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s13690-019-0332-6>
29. Maneschy I, Moreno L, Ruperez A, Jimeno A, Miguel M, Widhalm K, et al. Eating Behavior Associated with Food Intake in European Adolescents Participating in the Helena Study. *Nutrients* [Internet]. 2022 [citado el 28 de agosto de 2023];14(15). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9332602/>
  30. Lima J, Costa S, Brandão T, Rocha A. Food Consumption Determinants and Barriers for Healthy Eating at the Workplace - A University Setting. *Foods* [Internet]. 2021 [citado el 28 de agosto de 2023];10(4). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2304-8158/10/4/695>
  31. Hopkins M, Beaulieu K, Gibbons C, Halford J, Blundell J, Stubbs J, et al. The Control of Food Intake in Humans. En: Feingold K, Anawalt B, Blackman M, Boyce A, Chrousos G, Corpas E, et al., editores. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278931/>
  32. Okoro C, Musonda I, Agumba J. Evaluating the Influence of Nutrition Determinants on Construction Workers' Food Choices. *American Journal of Men's Health* [Internet]. 2017 [citado el 28 de agosto de 2023];11(6). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5675268/>
  33. Horgan G, Whybrow S, Scalco A, Craig T, Macdiarmid J. Effect of different food groups on energy intake within and between individuals. *European Journal of Nutrition* [Internet]. 2022 [citado el 28 de agosto de 2023];61(7). Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02903-1>
  34. Fuhrman J. The Hidden Dangers of Fast and Processed Food. *American Journal of Lifestyle Medicine* [Internet]. 2018 [citado el 28 de agosto de 2023];12(5). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6146358/>
  35. Centers for Disease Control and Prevention. Body Mass Index (BMI) [Internet]. 2022 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html>
  36. Bailly M, Germain N, Galusca B, Courteix D, Thivel D, Verney J. Definition and diagnosis of constitutional thinness: a systematic review. *British Journal of Nutrition* [Internet]. 2020 [citado el 28 de agosto de 2023];124(6). Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/definition-and-diagnosis-of-constitutional-thinness-a-systematic-review/0250891504D95CB5704D52E9283FAA75>
  37. Romero A, Somers V, Sierra J, Korenfeld Y, Boarin S, Korinek J, et al. Normal weight obesity: a risk factor for cardiometabolic dysregulation and cardiovascular mortality. *European Heart Journal* [Internet]. 2010 [citado el 28 de agosto de 2023];31(6). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2838679/>

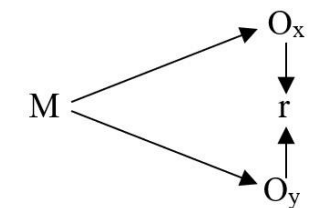


38. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. 2021 [citado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
39. World Health Organization. Obesity [Internet]. 2023 [citado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/obesity>
40. Ñaupás H, Palacios J, Valdivia M, Romero H. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis [Internet]. 5a ed. Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Disponible en: [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)
41. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación [Internet]. 6a ed. México: Mc Graw Hill; 2014. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

## **ANEXOS**

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023”

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>H0: No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p>Hábitos alimentarios</p> <p>Dimensiones - Conducta alimentaria</p> <p>-Consumo de alimentos</p>	<p>Tipo de investigación: Básico</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental, tipo descriptivo correlacional y de forma transversal.</p>  <p>Donde: M: muestra (estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023)</p>
<p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>1. ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023?</p> <p>2. ¿Cuál es el estado alimentario de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023?</p>	<p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>1. Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.</p> <p>2. Identificar el estado alimentario de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.</p>	<p><b>Hi:</b> Si existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.</p>	<p><b>Variable 2:</b></p> <p>Estado nutricional</p> <p>Dimensiones - Índice de masa corporal</p>	

<p>quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023?</p>	<p>la Institución Educativa Warivilca – 2023.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ox: variable 1 (Hábitos alimentarios)</li> <li>• Oy: variable 2 (Estado nutricional)</li> <li>• r: relación entre las variables</li> </ul> <p>Población de estudio: 50 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.</p> <p>Muestra: censal 50 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilístico por conveniencia.</p>
---	---	--	--	--

## Anexo 2: Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Categoría
Hábitos alimentarios	Rutinas y elecciones que una persona adopta de manera regular en relación con su alimentación (1).	Los hábitos alimentarios comprenden la conducta alimentaria y el consumo de alimentos	Conducta alimentaria	Características de la forma de consumo de alimentos	Nominal
				Comportamiento alimentario en el refrigerio	
				Condición de consumo de frutas	
				Comportamiento alimentario en el almuerzo	
			Consumo de alimentos	Ingesta de alimentos reguladores	
				Ingesta de alimentos constructores	
				Ingesta de alimentos energéticos	
				Ingesta de comida rápida y chatarra	
Estado nutricional	El estado nutricional de una persona es conceptualizado como la condición	El estado nutricional abarca el índice de masa corporal.	Índice de masa corporal	Delgadez	Ordinal
				Normal	
				Sobrepeso	
				Obesidad	

	en la que se encuentra una persona en términos de su ingesta y aprovechamiento de nutrientes esenciales (2).				
--	--	--	--	--	--

### Anexo 3. Cuestionario de hábitos alimentarios

(Maldonado, V. 2022)

El formulario actual posee un carácter reservado, de índole académica, como componente de la indagación cuyo propósito radica en determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023. Los hallazgos serán empleados exclusivamente con fines investigativos. Confiando en obtener dicha información, se espera un llenado preciso de los apartados, asimismo, se agradece de antemano su participación.

Indicaciones: Examine detenidamente cada uno de los enunciados. Seleccione únicamente una alternativa de respuesta para cada interrogante, indicándola con una (X).

El instrumento utilizado se basa en la siguiente escala: siempre (5); casi Siempre (4); a veces (3); casi nunca (2); nunca (1).

Ítems		1	2	3	4	5
Conducta alimentaria						
1	Generalmente tengo mucho cuidado en consumir regularmente las comidas principales al día.					
2	Consumo mis comidas adecuadamente preparadas sin mucho condimentos y grasas.					
3	Dispongo del tiempo necesario para consumir mis alimentos sin mucho apuro.					
4	Generalmente consumo mis refrigerios a media mañana o media tarde.					
5	Consumo agua con regularidad durante el día.					
6	Consumo frutas con regularidad a diario.					
7	Generalmente consumo de frutas frescas y evito consumir aquellas que estén pasadas.					
8	Respeto las horas de almuerzo con regularidad.					
9	Generalmente suelo almorzar en casa junto con mi familia.					
10	Busco conversar de manera amena con las personas que me acompañan durante el almuerzo.					

45

Consumo de alimentos

11	Prefiero consumir frutas que jugos envasados.					
12	Prefiero las verduras que las frituras.					
13	Generalmente consumo yogurt natural.					
14	Consumo menestras con regularidad durante la semana.					
15	Consumo pescado por lo menos dos veces a la semana.					
16	Consumo con regularidad huevos o pollo.					
17	Consumo de manera moderada tubérculos como papa, camote o yuca.					
18	Consumo de manera moderada cereales: arroz, quinua, maíz.					
19	Evito el consumo de comidas rápidas y/o frituras.					
20	Evito el consumo de golosinas y/o gaseosas.					



#### **Anexo 4. Ficha de recolección de datos**

Objetivo: Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023.

Código	Talla (m)	Peso (Kg)	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )

## **Anexo 5. Consentimiento informado**

Título del estudio: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023”

### **Introducción:**

Estás siendo invitado/a a autorizar la participación de su hijo (a) en un estudio de investigación que tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Warivilca – 2023. Antes de decidir la participación de su hijo (a), es importante que entienda completamente el propósito del estudio, los procedimientos involucrados, los posibles riesgos y beneficios, así como los derechos como participante. Por favor, tómese el tiempo para leer y comprender la siguiente información antes de tomar una decisión.

### **Procedimiento:**

Para la recolección de información relacionada con este estudio se solicitará a los voluntarios responder un cuestionario de 20 preguntas con respecto a sus costumbres alimenticias, marcar con qué frecuencia consume alimentos mencionados; con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios y se procederá a evaluar el estado nutricional de su menor hijo mediante el cálculo del IMC (peso y talla).

### **Beneficios:**

Debe quedar claro que usted no recibirá ningún beneficio económico por autorizar la participación de su hijo (a) en este estudio. La participación es una contribución para el desarrollo de la ciencia, además usted conocerá los hábitos alimentarios y el estado nutricional de su menor hijo.

### **Confidencialidad:**

Tanto la información personal de su hijo como los resultados que brinde el cuestionario serán confidenciales y no será proporcionada a ninguna persona diferente a Usted bajo ninguna circunstancia. La información puede ser revisada por el director de la institución educativa. Los datos se almacenarán de forma segura y solo el equipo de investigación tendrá acceso a ellos.

Firma del Participante: \_\_\_\_\_

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

Firma del Investigador: \_\_\_\_\_

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

## Anexo 6. Autorización para aplicación de instrumentos



### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Huancayo, 31 octubre del 2023

Carta N°01-2023-UPFR

Dr. JOSÉ ALFREDO VILLAVARDE OSPINA  
DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA WARIVILCA

PRESENTE

ASUNTO: autorización para realizar proyecto de investigación

Por medio de la presente me dirijo a usted para saludarle cordialmente y solicitarle su autorización para llevar a cabo nuestro proyecto de investigación que estamos realizando para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería titulado "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA WARIVILCA - 2023", la misma que se aplicara el instrumento de estudio previo pre tes(cuestionario) en la cual enseguida se le brindara una información educativa a los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa, que usted dirige.

Esperando la atención le reitero a usted las muestras de consideración.

Atentamente,

MERY OSORIO TAQUIRE

DNI:77077425

ELIDA PATILLA BALDEON

DNI:70034153



SE AUTORIZA  
la EJECUCIÓN DEL PROY

Prof. Milagros Vásquez Reynoso  
Coordinadora - TOECF

## Anexo 7. Evidencia fotográfica

### Aplicación de “Cuestionario de hábitos alimentarios”

