

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA



**Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de
secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020**

Tesis para obtener el Título de Licenciada en Enfermería

Autora

Falero Salcedo, Amanda Elizabeth

Asesora

Dra. Juana Elsy Arrestegui Alcantara

Piura – Perú

2020

1. Palabra claves:

Tema	Estado nutricional
	Estudiantes
	Hábitos alimenticios
Especialidad	Enfermería

keywords	Nutritional condition
	Students
	Feeding Habits
Specialty	Nursing

Línea de investigación Desarrollo del Cuidado Enfermero

2. Título

**Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de
secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020**

3. Resumen

La presente investigación se ejecutó, con el Objetivo: Determinar la relación que existe relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020. Material y Métodos: El presente estudio es de investigación cuantitativa, el diseño es descriptivo, correlacional, prospectivo y transversal. La muestra fue de 65 participantes. Para la recolección de datos se usó la técnica de encuesta y se utilizó el cuestionario elaborado por los autores Tinedo, Y. y Villegas, D. (2019) y adaptada para el presente estudio.

Resultados: Las características sociodemográficas, de los estudiantes según edad oscilan entre 14 a 17 años, el 55,4% son de sexo masculino y el 44,6% femenino. El estado nutricional de los estudiantes el 52,3% es normal, el 41,5% tiene sobre peso, el 4,6% delgados y el 1,5% presenta obesidad. Los hábitos alimentarios el 75,4% son saludables y el 24,6% no saludables. La relación entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria, a la prueba estadística de chi-cuadrado de Pearson tiene una significancia de $p=0.213$, lo cual significa que no hay relación entre las dos variables.

Al contrastar los resultados de las variables hábitos alimenticios y estado nutricional con las hipótesis estos tienen relación con la hipótesis nula.

Conclusiones: El estado nutricional es normal 52,3% tiene sobre peso y el 41,5%. Los hábitos alimentarios el 75,4% son saludables. Al contrastar los resultados con la hipótesis estos tienen más similitud con la hipótesis nula.

Palabras claves: Adolescentes, Estado nutricional, Hábitos alimenticios.

4. Abstract

This research was carried out with the objective: To determine the relationship between eating habits and nutritional status in high school students from an Educational Institution. Piura, 2020. Material and Methods: The present study is quantitative research, the design is descriptive, correlational, prospective and cross-sectional. The sample was 65 participants. For data collection, the survey technique was used and the questionnaire prepared by the authors Tinedo, Y. and Villegas, D. (2019) and adapted for the present study was used.

Results: The sociodemographic characteristics of the students according to age range from 14 to 17 years, 55.4% are male and 44.6% female. The nutritional status of the students 52.3% is normal, 41.5% are overweight, 4.6% thin and 1.5% have obesity. Eating habits 75.4% are healthy and 24.6% unhealthy. The relationship between the variables nutritional status and eating habits of high school students, to the Pearson's chi-square statistical test, has a significance of $p = 0.213$, which means that there is no relationship between the two variables.

When comparing the results of the eating habits and nutritional status variables with the hypotheses, they are related to the null hypothesis.

Conclusions: The nutritional status is normal, 52.3% are overweight and 41.5%. Eating habits 75.4% are healthy. When contrasting the results with the hypothesis, they have more similarity with the null hypothesis.

Key words: Adolescents, Nutritional status, Eating habits.

Índice

	Pag.
Palabras clave	3
línea de investigación	3
Título	4
Resumen	5
Abstrac	6
Índice	5
Lista de Tablas	7
Lista de Gráficos	8
Introducción	10
Metodología	34
Resultados	38
Análisis y Discusión	52
Conclusiones y Recomendaciones	58
Referencia Bibliográfica	61
Anexos y Apéndice	65

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 01	Características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020	38
Tabla 02	Estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020	40
Tabla 03	Hábitos alimentarios según dimensiones en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.	41
Tabla 04	Hábitos alimentarios según dimensión (frecuencia de consumo de alimentos y líquidos) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020	42
Tabla 05	Hábitos alimentarios según dimensión (higiene de los alimentos) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020	45
Tabla 06	Hábitos alimentarios según dimensión (higiene personal) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.	46
Tabla 07	Hábitos alimentarios según dimensión (consumo de alimentos alto contenido en grasa) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020	47
Tabla 08	Hábitos alimentarios según dimensión (Frecuencia de consumo de alimentos azucarados y procesados) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020	48
Tabla 9	Hábitos alimentarios en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.	49
Tabla 10	Relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.	50

Índice de gráficos

		Pag.
Figura 1	Características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020	38
Figura 2	Estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020	40
Figura 3	Hábitos alimentarios en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.	49
Figura 4	Relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.	51

5. Introducción

5.1 Antecedentes y fundamentación científica

5.1.1 Antecedentes

Desde la creación de la humanidad, los niños y niñas han crecido para convertirse en adultos; entre estas dos etapas hay un espacio denominado etapa de la adolescencia. Donde se evidencia el desarrollo biológico, sexual, psicológico y social. Por lo general en esta etapa hay grandes cambios físicos de estiramiento (talla) y engrosamiento del cuerpo, denotan y optan por disminuir el consumo de alimentos, modificando sus hábitos alimentarios pudiendo tener un gran impacto en la salud y calidad de vida, así como en el crecimiento y desarrollo normal, siendo muy frecuente encontrar problemas de trastornos de conducta alimentaria como sobre peso, obesidad, anorexia o bulimia espacialmente en las niñas y en estos últimos años se vienen incrementando por el consumo de alimentos no saludables que consumen fuera de su hogar y en otros casos salen sin desayunar y se quedan en el colegio más de 6 horas y no llevan loncheras donde se ven obligados a consumir lo que expenden fuera y dentro de las instituciones educativas ocasionándoles problemas de salud.

Se han encontrado estudios relacionado con las variables del presente estudio y a continuación se detalla:

Marín, K. et, al (2011) en un estudio realizado en Lima- Perú, sobre estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. Obtuvo los siguientes resultados: de la población total, el 71% mostró un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado. Así mismo con relación a hábitos alimentarios el 53% posee hábito alimentario regular, el 25% hábito alimentario bueno y el 22% hábito alimentario deficiente; concluyendo que el mayor porcentaje de alumnos presentaron estado nutricional

normal y hábitos alimentarios de regular a bueno; asimismo halló asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios.

Por otra parte, Por otra parte, Castañeda, O. (2008) ejecuto un estudio de investigación en México, para evaluar los hábitos alimenticios del adolescente y su relación con el estado nutricional. Siendo los resultados: de un total de 69 adolescentes comprendidos entre 12 y 16 años de edad, el 59 % son mujeres; en cuanto a los hábitos alimenticios que fueron evaluado de acuerdo a la encuesta hubieron de bueno a regular en un 49.3 %. En cuanto al estado nutricional arrojó normal en 34 adolescentes, con una diferencia no significativa ($p = .814$), así mismo el 52 % manifestaron que consumen tres comidas al día y el 13% consumía más de tres comidas. Dentro de los alimentos de mayor consumo diario fueron los cereales en un 73.9%, azúcares con el 46.4%, mientras que leche y sus derivados en un 43.5%; llegando a las siguientes conclusiones: Los resultados obtenidos sobre los hábitos alimenticios no están relacionados estadísticamente con el estado nutricional; sin embargo, clínicamente se evidencio que cuando los hábitos son deficientes el adolescente presenta desnutrición, sobrepeso u obesidad.

Por otra parte, Pontón, G. (2016) en el Ecuador realizo un trabajo de investigación con el propósito de conocer los hábitos alimenticios y estado nutricional en los estudiantes del colegio de bachillerato; siendo los resultados como el consumo ocasional de fideo en un 75,4%, lácteos (queso 54%, leche 45% y yogurt 32%), pescado 84% y mantequilla 82%; mientras en el consumo diario de alimentos fueron las frutas con un 34,68% y arroz 68,5%; en cuanto al consumo de snacks fue del 77,46%, bebidas azucaradas con un 77,46% y

comidas rápidas en un 67,14%, en cuanto al consumo de agua lo hacen de 3 a 4 vasos con agua al día en un 43,35%. En relación a comidas en un 82% consumen desayuno a diario y el 57,51% solo se alimentan ocasionalmente a la misma hora. El 60.16% de los estudiantes tienen hábitos saludables y con índice de masa corporal normal y el 88.89% con hábitos poco saludables evidenciados con sobrepeso. Por lo que concluye que las adolescentes, practican hábitos poco saludables que afectan al índice de masa corporal normal.

Otro estudio de investigación realizado por Solis, K. (2016) fue con el propósito de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa; donde los resultados conseguidos demostraron que si existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional para un nivel de confianza del 95% y $\alpha=0,05$ respectivamente.

Así mismo los autores Altamirano, M. y Carranza, W. (2014) efectuaron un estudio de investigación con el objetivo de estudiar y analizar los hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional de los adolescentes de los colegios secundarios; llegando a los resultados como: las características socio-económicas y demográficas muestra que los adolescentes están comprendidos entre las edades de 14 a 15 años con el 34,1% en el Colegio Jorge Chávez y 51,7% en el Colegio Santa María, hubo un predominio en ambos colegios el sexo femenino con el 63,4% y 57% respectivamente, en relación a predomina la católica con el 87,8% y 78,1% en ambos colegios, según ingresos económicos de la familia en forma mensual están en el Colegio Jorge Chávez con S/.750.00 (76,8%) mientras que el Colegio Santa Rafaela María entre S/.750 a 1500,

(56,3%); en cuanto a propina que reciben para gasto diario a la hora del recreo es menos de S/.1 con el 57,3% para el Colegio Jorge Chávez y en el Colegio Santa Rafaela María, gastan entre S/.1.00 y 2.00 diariamente (62,9%); poseen hábitos alimenticios adecuados (81,7% y 55,6%) respectivamente. En cuanto al estado nutricional de los adolescentes estuvo normal con el 48,9% en el Colegio de Chota y 29,2% en Chuyabamba; en relación al peso, el 13,7% tienen sobrepeso en el Colegio Santa Rafaela María. La prueba estadística X mostró que existe relación altamente significativa ($p=0,000$) entre hábitos alimenticios y estado nutricional en ambos colegios. Llegando a la conclusión que los hábitos alimenticios adecuados se practican mayormente en ambos colegios; mientras que el estado nutricional, los adolescentes presentaron en su mayoría un diagnóstico nutricional normal, una minoría presentó sobrepeso, y obesidad. En ambos colegios los hábitos alimenticios de los adolescentes se relacionan con el estado nutricional.

Para las autoras Tinedo, N. y Villegas, D. (2019) en Tumbes- Perú, ejecutaron un estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de 3er año del nivel secundario de una Institución Educativa, donde los resultados conseguidos fueron, del total de la población en estudio, un 70.4% de estudiantes se encontró el estado nutricional normal, mientras que el 22.2% con sobrepeso y un 7.4% con obesidad. En relación a la variable hábitos alimentarios, mostraron hábitos alimentarios no saludables con el 92.6%, para hábitos alimentarios poco saludables con el 1,9% y hábitos alimentarios saludables con el 5,6 %. En la asociación de las variables se empleó la prueba de Chi cuadrado

obtuvieron un p valor de 0.166 ($p < 0.05$ IC 95%) mostrando así que no existe asociación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional, rechazándose la hipótesis de la investigación.

Por otro lado, Herrera, D. (2016) en Quito- Ecuador ejecuto una investigación sobre hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en adolescentes en la unidad educativa, donde obtuvo los principales resultados indicando que la prevalencia de sobrepeso y obesidad se dio en un 28% (sobrepeso y obesidad), sin diferencias por sexo. Mientras al relacionar hábitos alimentarios de los normopeso con los de sobrepeso muestran diferencia estadísticamente significativa, lo que no demostró con el grupo de obesidad.

Así mismo, Valdarrago, S. (2017) en Lima-Perú, desarrollo un trabajo de investigación con el propósito de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares , siendo los resultados del total de la población en estudio el 70.8 %, tienen hábitos alimentarios buenos y solo el 13.4% tienen hábitos alimentarios malos En cuanto al estado nutricional el mayor porcentaje de los adolescentes tienen un estado nutricional normal con el 69.9%, un 15.3% presento sobrepeso y un 6.2% tiene obesidad. Según la prueba de Chi cuadrado fue de $p= 0,000$ mostrando que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes, concluyendo que el mayor porcentaje de los adolescentes escolares presentaron hábitos alimentarios buenos y en menores porcentajes con hábitos regulares y malos. En relación al estado nutricional, la mayoría se encuentra en un nivel normal, siendo también evidente la presencia de sobrepeso y obesidad y un mínimo porcentaje de bajo peso. Se afirmó que la

hipótesis planteada al encontrar relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional según la prueba de chi cuadrado aplicada.

5.1.2 Fundamentación Científica.

5.1.2.1 Adolescencia

Definición

La OMS define la adolescencia como la etapa que va entre los 10 u 11 años hasta los 19 años, y considera dos fases: la adolescencia temprana, de los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años, y la adolescencia tardía, de los 15 a los 19 años. Sin embargo, esta etapa entre la niñez y la juventud no es uniforme y varía según el punto de vista biológico y emocional distinguiéndose tres etapas:

- 1) La adolescencia temprana (10 - 13 años), inicia con un desarrollo acelerado, donde el cuerpo de los adolescentes ofrece un aspecto simple y se evidencian los caracteres sexuales secundarios.

- 2) La adolescencia media (14 - 16 años), pertenece a los estadios 3 - 5 de Tanner y se presenta un desarrollo máximo de crecimiento en altura y cambios en la forma y composición corporal. Asimismo, en esta etapa tiene lugar la menarquía, la espermarquia y aparece el impulso sexual.

- 3) La adolescencia tardía (17 - 19 a 20 años), en esta fase el crecimiento es más lento ligado a la consolidación de la identidad sexual.

En esta etapa de la adolescencia, el crecimiento es acelerado, de ritmo muy parecido a los primeros años de vida. El acontecimiento más

significativo es la aparición de la pubertad, con cambios psicosomáticos. En las niñas, se inicia entre los 8 y 13 años y se completa en unos 4 años, así como en los niños se instaura un poco más tarde, entre los 9 y los 14 años y dura 3 años y medio.

Los cambios somáticos que van a incidir en las necesidades nutricionales de la adolescencia comprenden:

1) La rapidez del crecimiento en longitud y el incremento de la masa corporal, brote de crecimiento puberal, presenta diferencias según el sexo en cuanto a cronología e intensidad

2) Durante el estirón puberal se produce un aumento de talla que representa alrededor del 25% de la talla adulta. El estirón dura entre 2 y 2,5 años y varía de unos individuos a otros, La velocidad de crecimiento puede variar entre 5 a 11 cm en chicas y 6 a 13 cm en chicos.

3) El comienzo del estirón puberal en las chicas precede en aproximadamente 2 años a los varones, siendo el pico a los 12 años en las chicas y a los 14 en los muchachos. Alrededor de los 14 años las mujeres son más altas por término medio que sus compañeros varones, pero, como también se detiene antes su crecimiento, los varones alcanzan una mayor altura final. Durante este tiempo las chicas crecen entre 20 a 23 cm y los chicos de 24 a 27 cm.

4) El aumento ponderal viene a representar el 50% del peso ideal adulto. La máxima velocidad ponderal varía entre 4,6 a 10,6 kg en chicas y 5,5 a 13,2 kg en chicos. La mayor masa muscular de los varones hace que

sean más pesados con relación a las mujeres a igual volumen. 3. Aumento del tejido graso en las mujeres, con una mayor proporción que en los varones y mayor desarrollo muscular en los hombres. La pelvis femenina se remodela y aumenta en anchura; mientras que, en el varón aumenta el diámetro biacromial, configurando el dimorfismo sexual característico de los dos sexos.

En cuanto a las necesidades nutricionales durante la adolescencia varía según la edad, sexo y el tipo de actividad. Las diferencias calóricas basadas en el sexo, probablemente se comienzan a notar al inicio de la pubertad. Así mismo las diferencias entre hombres y mujeres, ocurre por los distintos tipos de actividad y las diferencias de la composición corporal entre unos y otros (el tejido magro, sin grasas, tiene mayores necesidades metabólicas). En los niños, entre los 10 y 17 años, la masa de tejidos magro (sin grasas), llega a doblarse, y el porcentaje de grasas disminuye lentamente, de modo que al final de la pubertad, ha decrecido en un 12%. Las niñas también aumentan su tejido magro, pero, ganan más grasas que los varones, alcanzando un 23% al final de la adolescencia. A las niñas, con el de no sentirse acomplejadas y darles tranquilidad para que no lleguen a someterse a dietas sin razón, es necesario orientarlas que es normal que se acumulen grasas en el período del estirón, al comienzo de la pubertad. Lujan, M. y Neciosup, R. (2017)

5.1.2.2 Hábitos alimenticios

Definición

Es un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la manera en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que las almacenas, prepara, distribuye y consume. Monge, J. (2007)

“Para la elección de los alimentos el individuo está condicionado por una serie de factores: socioculturales, económicos, religiosos, personales, que van a configurar sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser modificadas a través de una correcta educación”. Monge, J. (2007)

Por ello, la alimentación saludable debe ser: Completa, que incluye en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

- Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.

- Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo. Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante. Gonzales, Y. (2013)

En lo que se refiere a la frecuencia de consumo de comidas para adolescentes es necesaria consumo diario de comidas principales, el horario de consumo de los alimentos debe ser el desayuno de 6 de la mañana hasta antes de las 9, en el almuerzo de 12 del mediodía hasta antes de las 3 de la tarde, y la cena lo recomendable que se debe consumir entre las 6 de la tarde y las 8 de

la noche. Es necesario el consumo de frutas y verduras y a ello acompañado el consumo de agua. Bazán, M. (2013)

Equilibrada, es decir “cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales”. Gonzales, Y. (2013)

Higiénica, con el propósito de “prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños”. Gonzales, Y. (2013)

Suficiente, se entiende que “esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares”. Gonzales, Y. (2013)

Variada, se refiere a que “es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial”. Gonzales, Y. (2013)

Además, el Ministerio de Salud (MINSA), resalta que en la adolescencia las necesidades nutricionales del organismo se relacionan a los cambios de la

composición corporal y la maduración biológica. Por lo tanto, los cambios en ambos sexos son en diferentes tiempos, los varones maduran dos años después de las mujeres. Es importante mencionar una evidente diferencia en la etapa final de la adolescencia al diferenciar los cambios físicos y los requerimientos nutricionales que necesita el organismo según el sexo, por ejemplo, una mayor demanda en la mujer de ácido fólico y hierro para reponer aquellas pérdidas que se dan en el periodo de la menstruación o embarazo y, en el varón se necesita un mayor requerimiento de alimentos para aumentar la masa muscular. MINSA (2006)

Según el MINSA con enfoque a la promoción de alimentación y nutrición saludable, en los adolescentes se debe tener en cuenta los distintos factores y cambios propios en la evolución de la personalidad, la búsqueda de nuevos patrones de socialización, la preocupación por la figura corporal, que condicionan nuevos estilos de vida y patrones de alimentación. La especial atención que ponen los adolescentes por la imagen corporal, los condiciona en ocasiones a llevar dietas restrictivas para acercarse a un patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento y puede dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia y vigorexia), es importante poder adoptar adecuados hábitos alimentarios. MINSA (2006)

Por ello, el MINSA considera que las necesidades nutricionales en la dieta, deben contener las cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. Una alimentación saludable aporta carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales en

proporciones adecuadas para reducir el riesgo de enfermedades crónicas. OMS (2017)

Con respecto, el porcentaje de calorías en la dieta debe distribuirse de la siguiente manera: Los macronutrientes como hidratos de carbono en 50 a 55% procedentes de cereales integrales, tubérculos, legumbres; las grasas el 30 a 35% debe provenir de alimentos ricos en ácidos grasos omega-6 (palta, frutos secos) y omega-3 (pescados, aceites vegetales, nueces y semillas) para un correcto funcionamiento del cerebro; las proteínas en 10 a 15% de alimentos de origen animal (carne, pescados, mariscos, huevos, lácteos y derivados) y de origen vegetal (leguminosas, cereales, frutos secos) para mantener un equilibrio adecuado en la alimentación. La importancia de una correcta alimentación no solo se basa en el consumo de macronutrientes, sino también en el aporte suficiente de micronutrientes como vitaminas y minerales. Con referencia a lo anterior, las vitaminas son aquellas sustancias nutritivas esenciales para el organismo, carecen de aporte calórico y los requerimientos diarios no son muy altos, se necesitan tan solo en pequeñas cantidades; por otra parte, los minerales son elementos químicos simples importantes para realizar cada una de las funciones, no pueden ser sintetizados por el organismo y la única forma de conseguir la absorción es a partir de una alimentación sana, variada y equilibrada. Las vitaminas y minerales son esenciales para la vida, se encuentran en las frutas y verduras. MINSA (2006)

Además, la actividad física forma parte de los hábitos saludables porque es un beneficio físico para la salud, al respecto, la Organización Mundial de la

Salud (OMS) define la actividad física a los diversos movimientos corporales producido por los músculos esqueléticos que necesitan energía, energía que es obtenida al consumir diferentes grupos de alimentos para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y reducir el riesgo de aparición de otros problemas de salud. Dentro de ello, incluye en la actividad física a las actividades que se realizan al trabajar, estudiar, en las tareas domésticas o recreativas. OMS (2018)

La OMS recomienda practicar 30 minutos al día y tres veces por semana actividad física para fortalecer los músculos y huesos, y así evitar el sedentarismo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles. OMS (2010)

5.1.2.3 Estado nutricional

Se define como el valor de la condición corporal proveniente del balance entre la ingesta de alimentos y su uso por parte del organismo tratando de cubrir sus necesidades fisiológicas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la evaluación del estado nutricional es considerada como la interpretación de los resultados que se obtiene después de los estudios bioquímicos, antropométricos, dietéticos y clínicos. De esta forma, se logra establecer la situación de las personas o población a través de estudios realizados en forma de encuestas y/o vigilancia.

A su vez el estado nutricional de los adolescentes, está supeditada por el medio ambiente, cantidad y calidad de alimentos que consume y es de

vital importancia para su desarrollo físico y mental, ya que este periodo se caracteriza por un crecimiento acelerado.

En la evaluación nutricional se mide los indicadores de ingesta y la salud de la persona o grupo de personas, relacionados con la nutrición. Con el fin de identificar la presencia, naturaleza y las alteraciones nutricionales pudiendo ser desde la deficiencia hasta el exceso. Para ello se emplean métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio; que identifiquen aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales.

En el Adolescente la evaluación nutricional incluye:

- Encuesta alimentaria.
- Examen físico, incluyendo antropometría.
- Evaluación de algunos parámetros de laboratorio

Cuando se sospecha trastornos nutricionales, el análisis debe ser más exhaustivo y aún más si se sospecha presencia de embarazo, así mismo cuando practican deportes competitivos y en aquellos que padezcan de alguna enfermedad crónica.

La encuesta alimentaria debe ser siempre minuciosa, en especial si la impresión general orienta a un trastorno nutricional ya sea por deficiencia o por exceso. Es importante señalar el número de comidas, incluyendo jugos, bebidas, golosinas y extras ingeridos entre comidas, tanto dentro como fuera de la casa. También es de vital importancia, considerar cuando hay presencia de hábitos alimentarios inusuales y la detección de conductas que orienten a trastornos del apetito. Existen diferentes métodos para evaluar la ingesta

alimentaria: el recordatorio de 24 horas, el registro de ingesta hecho por el mismo paciente o con la ayuda de un profesional de apoyo o la encuesta de tendencia de consumo cuantificada. Un método relativamente seguro es el registro de ingesta de tres a cinco días que incluya algún día festivo, ya que considera la variabilidad de la dieta y elimina la subjetividad de las encuestas.

Los resultados que se obtenga de la encuesta nutricional o del balance de ingesta deben ser comparados con los requerimientos estimados del adolescente con el fin de establecer su adecuación. Por otro lado, es primordial considerar consignar los antecedentes socioeconómicos y culturales por su relación con la disponibilidad de alimentos o con patrones dietarios específicos.

Cuando un niño tiene un historial nutricional es de gran ayuda en la evaluación del estado nutricional durante la etapa de la adolescencia para llegar a un diagnóstico. El examen completo y cuidadoso (incluyendo desarrollo puberal) proporciona elementos valiosos para la evaluación nutricional. En algunos casos, el aspecto general del adolescente, la observación de las masas musculares y la estimación del panículo adiposo, permiten formarse una impresión nutricional, pero ésta debe objetivarse con parámetros específicos.

Los signos clínicos que orientan a una desnutrición proteica o carencias específicas dependen de cambios estructurales a nivel tisular y, por lo tanto, son de aparición tardía. Pueden observarse especialmente en la piel y sus anexos, en los ojos y en la boca; la mayoría son inespecíficos ya que pueden ser causados por carencias de diferentes nutrientes e incluso obedecer

a factores externos como exposición al frío o higiene deficiente (Ej.: estomatitis angular, queilosis)

La Antropometría es la técnica más usada en la evaluación nutricional, proporciona información fundamentalmente acerca de la suficiencia de aporte de macronutrientes. Lujan, M. y Neciosup, R. (2017)

Las mediciones más utilizadas son el peso y la talla. Las determinaciones del perímetro braquial y del grosor de pliegues cutáneos permiten estimar la composición corporal, y pueden ser de utilidad cuando se usan en conjunto con el peso y la talla, pero no tienen ventajas si se efectúan en forma aislada, salvo cuando los valores son extremos. Deben ser efectuadas por personal calificado, usando instrumentos adecuados y ser interpretadas comparándolas con estándares de referencia.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el uso de las curvas de crecimiento elaboradas por el National Center for Health Statistics (NCHS), ya que los pesos y tallas de adolescentes provenientes de grupos socioeconómicos alto y medio de países subdesarrollados, son similares a los de adolescentes de países desarrollados con antecedentes comparables.

El índice de masa corporal (IMC) [$\text{peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m)}$] es considerado como el mejor indicador de estado nutricional en adolescentes, por su buena correlación con la masa grasa en sus percentiles más altos y por ser sensible a los cambios en composición corporal con la edad. Los puntos de corte definidos internacionalmente para clasificar el estado nutricional son:

- Delgadez: Es una clasificación del estado nutricional de adolescentes, caracterizada por una insuficiente masa corporal con relación a

la talla. En adolescentes, se denomina delgadez cuando el índice de masa corporal para la edad es menor a menor al percentil 5.

- Estado nutricional normal: Es una clasificación del estado nutricional de adolescentes, caracterizada por un peso normal en relación a la talla, y se ubica > al percentil 5 y menor al percentil 85.

- Sobrepeso: Es el estado nutricional en el cual, el peso corporal es superior a lo normal. En adolescentes, es determinado por un índice de masa corporal para la edad es mayor al percentil 85 y menor al percentil 95.

- Obesidad: Es una enfermedad caracterizada por un estado excesivo de grasa corporal o tejido adiposo. En adolescentes, es determinada cuando el índice de masa corporal para la edad es mayor al percentil 95.

5.2 Justificación.

Los primeros años de vida es esencial en la adquisición y desarrollo de hábitos alimenticios que determinen el estado nutricional en etapas posteriores de la vida, en especial la adolescencia donde la importancia de los mismos es determinante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: obesidad, desnutrición, anemia. La adquisición de los hábitos alimentarios está condicionada por numerosas influencias procedentes, sobre todo de la familia, la cual desempeña un papel primordial del patrón alimentario del niño, sin embargo, al llegar a la etapa de adolescencia pierde relevancia y el grupo de amigos y las relaciones sociales se convierten en condicionantes claves de los hábitos alimenticios del adolescente. Montero, A. (2006)

El crecimiento y desarrollo de los estudiantes en su etapa de adolescencia están relacionados con el estado nutricional, que se evalúa considerando el crecimiento normal y armónico del individuo en relación con su nutrición.

El estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Valdarrago, S. (2016)

Justificación Teórica

Existen muchas teorías de los hábitos alimentarios. La investigación reside en el estudio de establecer la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de nivel secundaria.

Al determinar los hábitos alimentarios permitirán evitar las complicaciones de las enfermedades crónicas no transmisibles causadas en gran parte por la práctica de hábitos alimentarios poco saludables, sedentarismo y otros factores propios de la edad como los cambios físicos, psicológicos y sociales estos cambios afectan de manera negativa el estado de salud. Razón por la que se vio la necesidad de realizar, esta investigación con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Por otro, de los resultados que se obtenga servirá para fomentar las políticas acerca de conductas alimentarias saludables dentro de este grupo poblacional, asimismo mediante esta investigación beneficiará a los estudiantes, ya que son los más implicados en esto pues los hábitos que ellos llevan añaen directamente en su salud física, mental y posteriormente en su desempeño en el futuro, cuando sean adultos o adultos mayores.

Justificación Metodológica

Para alcanzar el cumplimiento de los objetivos del presente estudio, se asistirá a la formulación de los instrumentos para medir la variable “hábitos alimentarios” y su repercusión en la variable “estado nutricional”. Estos instrumentos serán utilizados de los autores Tinedo, Y. y Villegas, D. (2019)

Justificación Práctica

Los resultados del estudio de la investigación serán puestos a consideración de las autoridades del colegio para que tomen las decisiones apropiadas para promover un estado nutricional óptimo de los estudiantes del colegio.

5.3 Problema

5.3.1 Planteamiento.

La OMS señala que los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (OMS, Alimentación sana, 2015)

En las últimas décadas la transición en el cambio de comportamiento alimentario en el mundo ha generado impacto en el desarrollo de enfermedades en los niños (MIES, 2013), considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales, socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran

durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. (Adriana Ivette Macias M., 2012)

Al evaluar estado nutricional será por lo tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

Durante la fase de crecimiento y desarrollo, es necesario realizar exámenes periódicos del estado nutricional, de hecho, la adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por ser un período crítico, en el que se producen intensos cambios biológicos, psicológicos y cognitivos, en ella suele aparecer problemas nutricionales como son bajo peso, la delgadez, el sobrepeso y la obesidad. Valdarrago, S. (2016)

Esta etapa es muy importante en la vida del ser humano, ya que el crecimiento y el desarrollo se complementan y así se logra el máximo desarrollo físico e intelectual. Razón por lo cual, el adolescente es un grupo de riesgo que necesita una valoración del estado nutricional para identificar deficiencias y exceso dietéticos que puedan constituirse en factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas futuras. Valdarrago, S. (2016)

El estado nutricional del adolescente dependerá de los hábitos alimentarios que adquiera cada individuo, si se intenta cambiar de hábitos, se debe realizarlo paulatinamente, por el bien estar de los adolescentes tratando de cuidar su salud para prevenir enfermedades crónicas en el futuro. Callisaya, L. (2016)

Por otro lado, la alimentación cumple un rol fundamental para una vida saludable, la misma que se encuentra vinculada a los hábitos alimentarios, sin

embargo, estos hábitos se ven afectados por tres factores como la familia, los medios de comunicación y la escuela. Macias, A. et, al (2012)

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta de los niños y las conductas vinculadas con la alimentación; sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada. (Freire, W.2014)

Es importante resaltar la vulnerabilidad de los riesgos nutricionales de los jóvenes, en los últimos años se ha incrementado muchos casos del consumo de exceso en carbohidratos y grasas. La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), asegura que los jóvenes dejan de lado su alimentación y llegan a omitir comidas principales del día por diferentes factores y también resaltan el poco consumo de frutas y verduras por día. Entonces, los jóvenes que tienen adversidades en cuanto sus hábitos alimentarios están más propensos a diferentes enfermedades. Por ello, es fundamental examinar y fortalecer sus conocimientos en cuanto a alimentación. (Callisaya, L. 2016).

Durante mi práctica pre profesional en los centros educativos y específicamente en la Institución Educativa José Olaya Balandra- Piura, se ha evaluado el estado nutricional de los estudiantes de nivel secundario evidenciándose en su mayoría delgados y otros con obesidad.

Al ser interrogados manifestaron: “últimamente me da mucha hambre y cuando repaso mis tareas aún más tengo deseo de comer” “me subido de peso y no me da ganas de hacer ejercicios y no voy a mis prácticas de física”, otros manifiestan siempre he querido ser delgado y trato de no comer y sigo aumentando de peso”.

5.3.2 Formulación.

¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Piura, 2020?

5.4 Conceptuación y Operacionalización de las variables

5.4.1 Definición conceptual

Estado nutricional

Es aquella situación de salud que presenta la persona sea satisfactoria o no, con relación a la ingesta y necesidades nutricionales que el organismo necesita.

Hábitos alimentarios

Conjunto de conductas o actitudes adquiridas a lo largo de la vida de cada persona con relación a su alimentación

Variables:

Variable 1: Hábitos alimentarios

Variable 2: Estado nutricional

5.4.2 Operacionalización de variables:

Variable	Definición conceptual de la variable	Dimensiones	Indicador	Indicador
Variable 1 Hábitos alimentarios	Conjunto de conductas o Actitudes adquiridas a lo largo de la vida de cada persona con relación a su alimentación.	Actividad física Alimentos y líquidos alimentos macro y micronutrientes Higiene de los alimentos Higiene personal Alimentos contenido graso Consumo de alimentos procesados	1. Frecuencia de la actividad física 2. Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos 3. Consumo de macro y micronutrientes 4. Higiene de los alimentos 2. Higiene personal 3. Consumo de alimentos rico en grasa saturadas 4. Consumo de alimentos azucarados 5. Consumo de alimentos Procesados	Hábitos alimentarios saludables (34-50 puntos) Hábitos poco saludables (17-33 puntos) Hábitos alimentarios no saludables (0-16 puntos)
Variable 2 Estado nutricional	Es aquella situación de salud que presenta la persona sea satisfactoria o no, con relación a la ingesta y necesidades nutricionales que el organismo necesita		IMC = El índice de masa corporal (IMC) [peso (kg) / talla 2 (m)]	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad

5.5 Hipótesis

H1: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020

H0: No existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020

5.6 Objetivos

551 Objetivo general

Determinar la relación que existe relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

552 Objetivos específicos

- a. Describir las características sociodemográficas de la población en estudio
- b. Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura.
- c. Evaluar el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura.

6. Metodología

a. Tipo y Diseño de investigación

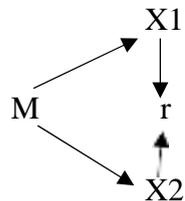
Tipo

El presente estudio fue de naturaleza cuantitativa; el diseño es descriptivo, correlacional, prospectivo y transversal.

Diseño

diseño es descriptivo, correlacional, prospectivo y transversal.

correlacional



Dónde: X1= Hábitos alimentarios

X2= Estado nutricional

M= estudiantes de secundaria.

R= Relación de las variables en estudio.

b. Población y Muestra

Población

La población estuvo constituida por 75 estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra- Piura.

Muestra

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

N: es el tamaño de la población.

α: es el valor del error 5% = **0.05**

Z= 1.96

p = probabilidad de éxito= **0.5**.

q= probabilidad de fracaso= **0.5**

n: es el tamaño de la muestra.

Reemplazando:

$$n = \frac{3.84 \times 0.25 \times 75}{74 \times 0.0025 + 3.84 \times 0.25}$$

$$n = \frac{72}{1,11}$$

$$n = 65.4$$

n =La muestra estuvo compuesta por 65 estudiantes de la Institución Educativa José Olaya Balandra- Piura.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Inclusión:

- Estudiantes de nivel secundaria y se encuentra matriculados en periodo 2020
- Estudiantes que desean participar en esta investigación.

Exclusión:

- Estudiantes que no pertenecen a nivel de secundaria.
- Estudiantes que no desean participar

c. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la técnica de la entrevista y como técnica dos instrumentos que permitirá medir los hábitos alimentarios que tienen los estudiantes de nivel secundaria y una ficha para evaluar el estado nutricional.

Se utilizó el cuestionario elaborado por los autores Tinedo, Y. y Villegas, D. (2019) y adaptada para el presente estudio.

El cuestionario que consta de dos partes: I parte de datos generales y la II parte preguntas relacionado a una serie de factores como: económicos, personales, socioculturales y religiosos relacionados a los hábitos alimenticios.

Cada pregunta con respuesta afirmativa tendrá un valor de 1 punto y por cada respuesta negativa será 0 puntos. Quedando distribuido de la siguiente forma:

Hábitos de alimentación

No saludables 0 a 16 puntos

Poco saludables 17 a 33 puntos

Saludables 34 a 50 puntos

Para valorar el estado nutricional de los estudiantes de nivel secundaria y se medirá a través del Índice de Masa Corporal (IMC) utilizando la fórmula de $\text{Peso (kg) / talla (m)}^2$; y el resultado se clasifica la valoración nutricional según IMC para la edad.

Clasificación	Rango del percentil
Delgadez	Debajo del percentil 5
Normal	Entre el percentil > 10 y percentil < 85
Sobrepeso	>Al percentil 85 y < del percentil 95
Obesidad	> al percentil 95

d. Técnica de procesamiento y análisis de datos

Al finalizar la aplicación del instrumento, se procedió a la calificación de las respuestas de cada ítem el cuestionario, según los puntajes establecidos; así como la evaluación del estado nutricional de acuerdo a los datos recolectados en la ficha personal de cada estudiante.

El procesamiento, interpretación y análisis de los datos se realizará empleando el Software SPSS versión 22 así como los antecedentes y la fundamentación científica.

7. Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14 años	5	7.7
15 años	26	40.0
16 años	32	49.2
17 años	2	3.1
Total	65	100.0
Sexo		
Masculino	36	55.4
Femenino	29	44.6
Total	65	100.0
Grado de instrucción		
Tercer Grado	5	7.7
Cuarto Grado	29	44.6
Quinto Grado	31	47.7
Total	65	100.0

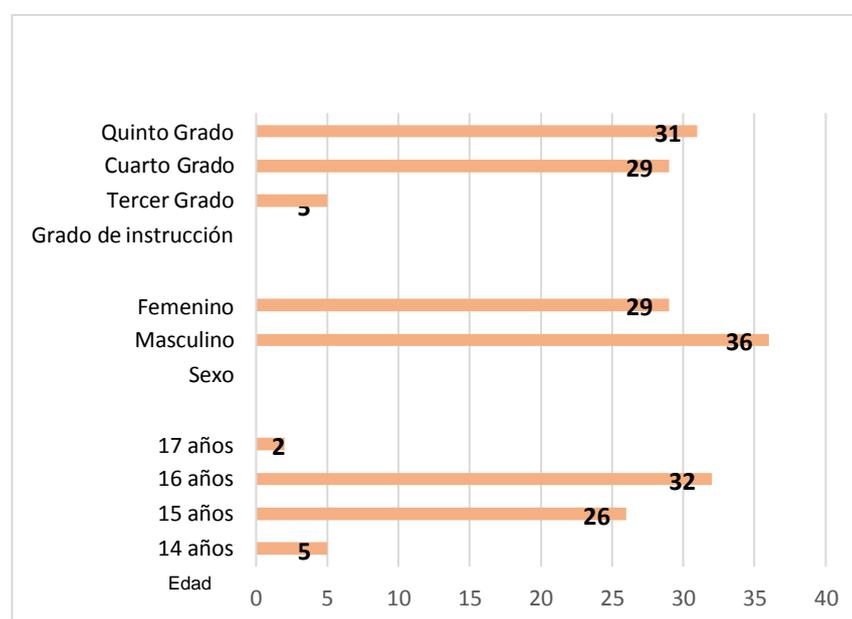


Figura 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Interpretación: La tabla 1, muestra, las características sociodemográficas se identificaron, según edad, el 49,2% tienen 16 años, el 40% 15 años, el 7,7% 14 años y el 3,1% 17 años. El 55,4% son de sexo masculino y el 44,6% femenino. De acuerdo al grado de instrucción el 47,7% están quinto grado, el 44,6% cuarto grado y el 7,7% tercer grado.

Tabla 2. Estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Estado Nutricional	Frecuencia	Porcentaje
Delgado	3	4.6
Normal	34	52.3
sobrepeso	27	41.5
Obesidad	1	1.5
Total	65	100.0

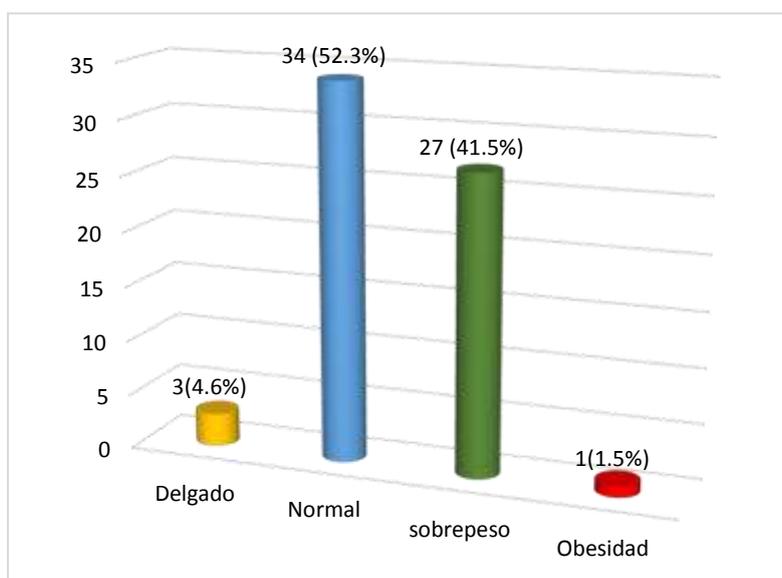


Figura 2. Estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020

Interpretación: La tabla 2, presenta el estado nutricional del estudiante de secundaria de una Institución Educativa. Piura, el 52,3% es normal, el 41,5% tiene sobre peso, el 4,6% delgados y el 1,5% presenta obesidad. (Tabla 2).

Tabla 3. Hábitos alimentarios según dimensiones en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Actividad física durante la alimentación		Frecuencia	Porcentaje
Realiza actividad física con frecuencia	Siempre	8	12.3
	Algunas veces	57	87.7
	Total	65	100.0
Cuando realiza actividad física se rehidrata	Siempre	23	35.4
	Algunas veces	42	64.6
	Total	65	100.0
Realiza actividad física después de consumir una cantidad elevada en calorías	Siempre	3	4.6
	Algunas veces	23	35.4
	Nunca	39	60.0
	Total	65	100.0

Interpretación: Los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, de acuerdo a dimensiones son: Para la dimensión actividad física, el 87,7% lo realiza algunas veces y el 12,3% siempre. El 64,6% se rehidrata algunas veces y el 35,4% siempre. El 60% nunca consume elevada cantidad de calorías después de una actividad física, el 35,4% algunas veces y el 4,6% siempre.

Tabla 4. Hábitos alimentarios según dimensión (frecuencia de consumo de alimentos y líquidos) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos		Frecuencia	Porcentaje
Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día	Siempre	21	32.3
	Algunas veces	41	63.1
	Nunca	3	4.6
	Total	65	100.0
Consume con frecuencia de 4 a 8 vasos de agua / día	Siempre	39	60.0
	Algunas veces	25	38.5
	Nunca	1	1.5
	Total	65	100.0
Consume con frecuencia Cereales (arroz, quinua, trigo, etc)	Siempre	40	61.5
	Algunas veces	25	38.5
	Total	65	100.0
Consume con frecuencia legumbres (lentejas, garbanzos, alverjas, habas, etc)	Siempre	33	50.8
	Algunas veces	31	47.7
	Nunca	1	1.5
	Total	65	100.0
Consume con frecuencia tubérculos (papa, yuca, camote, etc)	Siempre	47	72.3
	Algunas veces	18	27.7
	Total	65	100.0
Consume con frecuencia tubérculos (papa, yuca, camote, etc)	Siempre	45	69.2
	Algunas veces	20	30.8
	Total	65	100.0
Consume con frecuencia carnes rojas (carne de cerdo, res, etc)	Siempre	26	40.0
	Algunas veces	39	60.0
	Total	65	100.0
Consume con frecuencia carnes blancas (Pavo, pollo, gallina, etc)	Siempre	61	93.8
	Algunas veces	4	6.2
	Total	65	100.0

Consumo con frecuencia vísceras (hígado, bazo, bofe, sangrecita, mollejas)	Siempre	3	4.6
	Algunas veces	48	73.8
	Nunca	14	21.5
	Total	65	100.0
Consumo con frecuencia verduras en ensaladas	Siempre	26	40.0
	Algunas veces	39	60.0
	Total	65	100.0
Consumo usted 2 a 3 veces al día frutas	Siempre	15	23.1
	Algunas veces	50	76.9
	Total	65	100.0
Consumo lácteos y derivados (leche, yogurt, queso, etc)	Siempre	44	67.7
	Algunas veces	21	32.3
	Total	65	100.0
La ración de comida que consume satisface su apetito	Siempre	33	50.8
	Algunas veces	31	47.7
	Nunca	1	1.5
	Total	65	100.0

Interpretación: Para la dimensión frecuencia de consumo de alimentos y líquidos, el 63,1% consumen con frecuencia entre 3 a 5 comidas al día algunas veces, el 32,3% siempre y el 4,6% nunca. El 60% siempre consume con frecuencia de 4 a 8 vasos de agua al día, el 38,5% algunas veces y el 1,5% nunca. El 61,5% siempre consumen con frecuencia cereales y el 38,5% algunas veces. El 50,8% siempre consume legumbres, el 47,7% algunas veces y el 1,5% nunca. El 72,3% siempre consume tubérculos y el 27,7% algunas veces. El 60% algunas veces consumen carnes rojas y el 40% siempre. El 93,8% consume siempre carnes blancas y el 6,9% algunas veces. El 73,8% algunas veces consumen vísceras, el 21,5% nunca y el 4,6% siempre. El 60% algunas veces consume verduras en ensaladas y el 40% siempre. El 76,9% algunas veces consume

fruta 2 a 3 veces por día y el 23,1% siempre. El 67,7% siempre consume lácteos y derivados y el 32,3% algunas veces. El 50,8% siempre queda satisfecho con la ración de comida, el 47,7% algunas veces y el 1,5% nunca

Tabla 5. Hábitos alimentarios según dimensión (higiene de los alimentos) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020

Higiene de los alimentos	Frecuencia	Porcentaje	
Lava los alimentos antes de prepararlos	Siempre	65	100.0
Desinfecta usted las frutas y verduras con cloro	Siempre	33	50.8
	Algunas veces	30	46.2
	Nunca	2	3.1
	Total	65	100.0

Interpretación: La tabla 6 muestra la dimensión higiene de los alimentos, el 100% siempre lava los alimentos antes de prepararlos. El 50,8% siempre desinfecta las frutas y verduras con cloro, el 46,2% algunas veces y el 3,1% nunca

Tabla 6. Hábitos alimentarios según dimensión (higiene personal) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Higiene personal		Frecuencia	Porcentaje
Te lavas las manos antes de manipular o consumir los alimentos	Siempre	62	95.4
	Algunas veces	3	4.6
	Total	65	100.0
Conservas los alimentos en lugares limpios y refrigerados	Siempre	43	66.2
	Algunas veces	22	33.8
	Total	65	100.0
Lava con agua y cloro los cubiertos que utiliza para la ingesta de alimentos	Siempre	22	33.8
	Algunas veces	43	66.2
	Total	65	100.0

Interpretación: La tabla 7, presenta según dimensión higiene personal el 95,4%. Siempre lava las manos antes de manipular o consumir los alimentos y el 4,6% algunas veces. El 66,2% siempre conservan los alimentos en lugares limpios y refrigerados y el 33,8% algunas veces. El 66,2% algunas veces lava con agua y cloro los cubiertos que utiliza para la ingesta de alimentos y el 33,8% siempre.

Tabla 7. Hábitos alimentarios según dimensión (consumo de alimentos alto contenido en grasa) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020

consumo de alimentos alto contenido en grasa		Frecuencia	Porcentaje
Consume con frecuencia alimentos industrializados o snack (Chizitos, Chistriz, chocolates, etc)	Siempre	1	1.5
	Algunas veces	61	93.8
	Nunca	3	4.6
	Total	65	100.0
Consume con frecuencia comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, papas fritas, etc)	Siempre	2	3.1
	Algunas veces	61	93.8
	Nunca	2	3.1
	Total	65	100.0

Interpretación: Según dimensión consumo de alimentos alto contenido en grasa, El 93,8% algunas veces consume con frecuencia alimentos industrializados o snack, el 4,6% nunca y el 1,5% siempre. El 93,8% algunas veces consumen comidas rápidas, el 3,1 siempre y el 3,1% nunca.

Tabla 8. Hábitos alimentarios según dimensión (Frecuencia de consumo de alimentos azucarados y procesados) en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020

Frecuencia de consumo de alimentos azucarados y procesados	Frecuencia		
		Frecuencia	Porcentaje
Consume con frecuencia bebidas industrializadas (gaseosas, frugos, refrescos, cifrut, etc)	Siempre	5	7.7
	Algunas veces	60	92.3
	Total	65	100.0
Consume con frecuencia golosinas (dulces, galletas, caramelos, etc)	Siempre	5	7.7
	Algunas veces	59	90.8
	Nunca	1	1.5
	Total	65	100.0

Interpretación: La tabla 8, hace evidente la dimensión consumo de alimentos azucarados y procesados, el 92,3% algunas veces consume bebidas industrializadas y el 7,7% siempre. El 90,8% algunas veces consumen golosinas, el 7,7% siempre y el 1,5% nunca

Tabla 9. Hábitos alimentarios en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Hábitos alimentarios	Frecuencia	Porcentaje
no saludables	0	0
Poco saludables	16	24.6
Saludables	49	75.4
Total	65	100.0

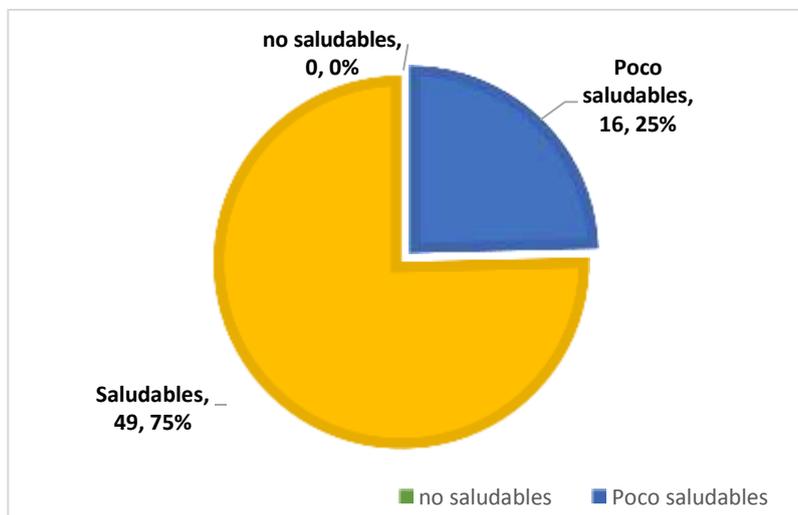


Figura 3. Hábitos alimentarios en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Interpretación: La tabla 9, presenta los hábitos alimentarios en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, el 75,4% son saludables y el 24,6% no saludables.

Tabla 10. Relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Estado nutricional	Hábitos alimentarios				Total	
	Poco saludables		Saludables			
Delgado	1	1.5	2	3.1	3	4.6
Normal	5	7.7	29	44.6	34	52.3
sobrepeso	10	15.4	17	26.2	27	41.5
Obesidad	0	0.0	1	1.5	1	1.5
Subtotal	16	24.6	49	75.4	65	100.0

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,494 ^a	3	,213
Razón de verosimilitud	4,741	3	,192
Asociación lineal por lineal	1,520	1	,218
N de casos válidos	65		

a. 4 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,25.

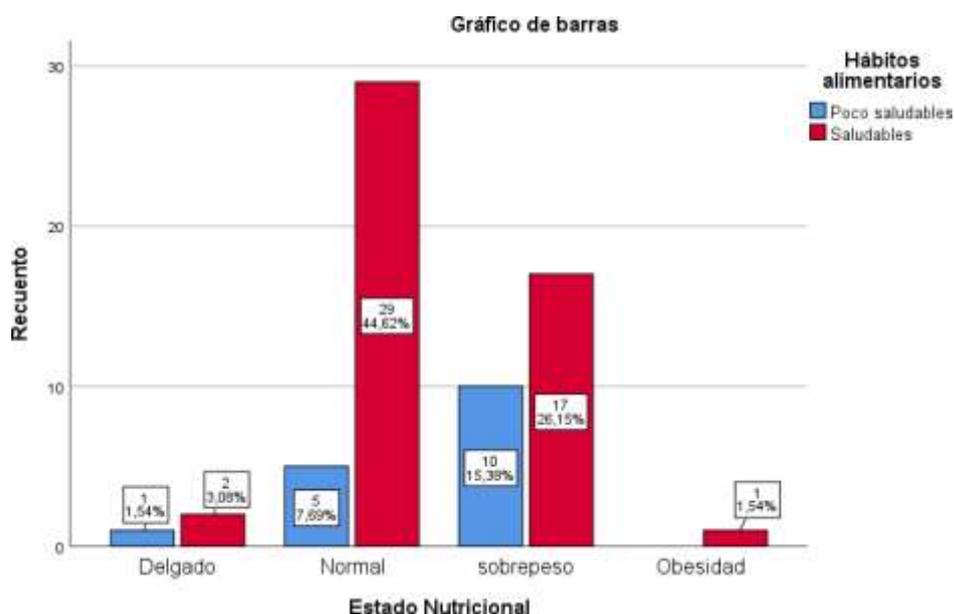


Figura 4. Relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020.

Interpretación: La relación entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios: Para el grupo de estado nutricional delgado, el 1,5% los hábitos alimentarios son poco saludables, el 3,1% son saludables. Para el grupo de estado nutricional normal, el 7,7% el hábito alimentario es poco saludable y el 44,6% saludable. Para el grupo con sobrepeso, el 15,4% el hábito alimentario es poco saludable y el 26,2% saludable y para el grupo obesidad el 1,5% el hábito alimentario es saludable. A la prueba estadística de chi-cuadrado de Pearson tiene una significancia de $p= 0.213$, lo cual significa que no hay relación entre las dos variables.

8. Análisis y discusión

Respecto a las características sociodemográficas y estado nutricional se identificó: que, según edad, el 49,2% tienen 16 años, el 40% 15 años, el 7,7% 14 años y el 3,1% 17 años. El 55,4% son de sexo masculino y el 44,6% femenino. De acuerdo al grado de instrucción el 47,7% están quinto grado, el 44,6% cuarto grado y el 7,7% tercer grado. El estado nutricional el 52,3% es normal, el 41,5% tiene sobre peso, el 4,6% delgados y el 1,5% presenta obesidad.

Estos datos obtenidos donde los estudiantes tienen entre 15 a 17 años, con un estado nutricional normal, seguido de sobrepeso, guardan relación con Castañeda, O. (2008) quien ejecuto un estudio de investigación en México, siendo los resultados de un total de 69 adolescentes comprendidos entre 12 y 17 años de edad, el 59 % son mujeres. En cuanto al estado nutricional arrojó normal en 34 adolescentes, con una diferencia no significativa ($p = .814$) y con Tinedo, N. y Villegas, D. (2019) estudio desarrollado en Tumbes- Perú, tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de 3er año del nivel secundario de una Institución Educativa, donde los resultados conseguidos fueron, del total de la población en estudio, un 70.4% de estudiantes se encontró el estado nutricional normal, mientras que el 22.2% con sobrepeso y un 7.4% con obesidad.

El estado nutricional en el adolescente es importante porque además de mantenerlo con salud, es necesario para asegurar un correcto desarrollo físico y psicológico y ayudar a establecer hábitos alimentarios saludables que conlleven a problemas de salud en su vida adulta. Al respecto Hodgson, M. (2009), refiere que este periodo se caracteriza por un rápido crecimiento y por cambios importantes en la composición corporal, debido al proceso de maduración y

desarrollo que implica el paso de niño a adulto, en esta etapa la nutrición adecuada es fundamental para lograr las metas de crecimiento acordes con el potencial genético de cada individuo y para evitar efectos adversos en la salud.

En cuanto a los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, según dimensiones son: Para la dimensión actividad física, el 87,7% lo realiza algunas veces, el 64,6% se rehidrata algunas veces y el 35,4% siempre. El 60% nunca consume elevada cantidad de calorías después de una actividad física, el 35,4% algunas veces y el 4,6% siempre.

Para la dimensión frecuencia de consumo de alimentos (3-5 veces), el 63,1% algunas veces, el 32,3% siempre y el 4,6% nunca. Sobre líquidos (4-8 vasos de agua), el 60% siempre, el 38,5% algunas veces y el 1,5% nunca. El 61,5% siempre consumen con frecuencia cereales y el 38,5% algunas veces. El 50,8% siempre consume legumbres, el 47,7% algunas veces y el 1,5% nunca. El 72,3% siempre consume tubérculos y el 27,7% algunas veces. El 60% algunas veces consumen carnes rojas y el 40% siempre. El 93,8% consume siempre carnes blancas y el 6,9% algunas veces. El 73,8% algunas veces consumen vísceras, el 21,5% nunca y el 4,6% siempre. El 60% algunas veces consume verduras en ensaladas y el 40% siempre. El 76,9% algunas veces consume fruta 2 a 3 veces por día y el 23,1% siempre. El 67,7% siempre consume lácteos y derivados y el 32,3% algunas veces. El 50,8% siempre queda satisfecho con la ración de comida, el 47,7% algunas veces y el 1,5% nunca. Según la dimensión higiene de los alimentos, el 100% siempre lava los alimentos antes de prepararlos. El 50,8% siempre desinfecta las frutas y verduras con cloro, el 46,2% algunas veces y el 3,1% nunca. Según dimensión higiene personal el

95,4%. Siempre lava las manos antes de manipular o consumir los alimentos y el 4,6% algunas veces. El 66,2% siempre conservan los alimentos en lugares limpios y refrigerados y el 33,8% algunas veces. El 66,2% algunas veces lava con agua y cloro los cubiertos que utiliza para la ingesta de alimentos y el 33,8% siempre. Según dimensión consumo de alimentos alto contenido en grasa, El 93,8% algunas veces consume con frecuencia alimentos industrializados o snack, el 4,6% nunca y el 1,5% siempre. El 93,8% algunas veces consumen comidas rápidas, el 3,1 siempre y el 3,1% nunca. En la dimensión consumo de alimentos azucarados y procesados, el 92,3% algunas veces consume bebidas industrializadas y el 7,7% siempre. El 90,8% algunas veces consumen golosinas, el 7,7% siempre y el 1,5% nunca.

Al consolidar esta información se obtiene que los hábitos alimentarios en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, el 75,4% son saludables y el 24,6% no saludables.

Los resultados logrados, tienen concordancia con Pontón, G. (2016) en el Ecuador realizo un trabajo de investigación con el propósito de conocer los hábitos alimenticios y estado nutricional en los estudiantes del colegio de bachillerato; siendo los resultados como el consumo ocasional de fideo en un 75,4%, lácteos (queso 54%, leche 45% y yogurt 32%), pescado 84% y mantequilla 82%; mientras en el consumo diario de alimentos fueron las frutas con un 34,68% y arroz 68,5%; en cuanto al consumo de snacks fue del 77,46%, bebidas azucaradas con un 77,46% y comidas rápidas en un 67,14%, en cuanto al consumo de agua lo hacen de 3 a 4 vasos con agua al día en un 43,35%. En relación a comidas en un 82% consumen desayuno a diario y el 57,51% solo se

alimentan ocasionalmente a la misma hora. El 60.16% de los estudiantes tienen hábitos saludables y con índice de masa corporal normal y el 39.4% con hábitos poco saludables evidenciados con sobrepeso.

Por lo que concluye que hay un grupo de adolescentes que practican hábitos poco saludables que afectan al índice de masa corporal normal. Por otra parte, Así mismo, Valdarrago, S. (2017) en Lima-Perú, desarrollo un trabajo con el propósito de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares, siendo los resultados del total de la población en estudio el 70.8 %, tienen hábitos alimentarios buenos y solo el 13.4% tienen hábitos alimentarios malos. Según la prueba de Chi cuadrado fue de $p= 0,000$ mostrando que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. Y difiere con

Para las autoras Tinedo, N. y Villegas, D. (2019) quienes ejecutaron un estudio de investigación en Tumbes, tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, los resultados fueron, el 70.4% el estado nutricional normal, en relación a la variable hábitos alimentarios, mostraron hábitos alimentarios no saludables con el 92.6%, para hábitos alimentarios poco saludables con el 1,9% y hábitos alimentarios saludables con el 5,6 %.

La relación entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios:
Para el grupo de estado nutricional delgado, el 1,5% los hábitos alimentarios son poco saludables, el 3,1% son saludables. Para el grupo de estado nutricional normal, el 7,7% el habito alimentario es poco saludable y el 44,6% saludable
Para el grupo con sobrepeso, el 15,4% el habito alimentario es poco saludable y

el 26,2% saludable y para el grupo obesidad el 1,5% el hábito alimentario es saludable. A la prueba estadística de chi-cuadrado de Pearson tiene una significancia de $p= 0.213$, lo cual significa que no hay relación entre las dos variables, resultado que guarda concordancia con Tinedo, N. y Villegas, D. (2019) y difiere de los resultados de, Valdarrago, S. (2017) concluye que al relacionar las variables según la prueba de Chi cuadrado fue de $p= 0,000$ mostrando que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes.

Así mismo el estudio de Solis, K. (2016) fue con el propósito de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, nivel de confianza del 95% y $\alpha=0,05$ respectivamente. Significa que si hay relación de las variables. Y guarda concordancia con las autoras Tinedo, N. y Villegas, D. (2019) en Tumbes- Perú, en la asociación de las variables se empleó la prueba de Chi cuadrado obtuvieron un p valor de 0.166 ($p < 0.05$ IC 95%) mostrando así que no existe asociación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional, rechazándose la hipótesis de la investigación. Igual con Castañeda, O. (2008) en cuanto a relación entre las variables en estudio arrojó $p = .814$, lo cual indica que no hay relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Durante la adolescencia se construyen los hábitos alimenticios, madura el gusto, se constituye la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida. En esta etapa las condiciones ambientales, familiares, culturales y sociales, tienen una importante influencia para la definición de la personalidad alimenticia, de la cual dependerá el estado nutricional. Esta etapa se caracteriza por ser un periodo de maduración física y mental, en consecuencia, los

requerimientos nutricionales se incrementan variando según el sexo y el individuo (Ramírez 2013).

En la actualidad, se dispone de información importante al alcance de la familia y de los adolescentes, sobre el impacto de la alimentación en el estado de salud de las personas, brindadas por entidades oficiales de salud a nivel nacional e internacional tratando que se consuma alimentación sana, debido al incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad, por malos hábitos alimenticios en especial por el alto consumo de comida chatarra y alimentos con alto contenido calórico. Con la información escrita inclusive en las envolturas de los productos se busca generar conciencia sobre la ingesta de hábitos alimenticios nocivos para su salud. Las necesidades nutricionales de los adolescentes van variando dependiendo del ritmo del crecimiento de cada uno, así como del grado de maduración de cada organismo, del sexo, de la actividad física, entre otros, de los alimenticios que consume y de la capacidad para utilizar los nutrientes de la ingesta diaria.

9. Conclusiones y Recomendaciones

9.1. Conclusiones

- Las características sociodemográficas, de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Piura, según edad oscilan entre 14 a 17 años, el 55,4% son de sexo masculino y el 44,6% femenino, la mayoría cursa entre el cuarto y quinto grado de secundario.
- El estado nutricional de los estudiantes de secundaria que participaron en el estudio tenemos el 52,3% es normal, el 41,5% tiene sobre peso, el 4,6% delgados y el 1,5% presenta obesidad.
- Los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, el 75,4% son saludables y el 24,6% no saludables.
- La relación entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria, a la prueba estadística de chi-cuadrado de Pearson tiene una significancia de $p= 0.213$, lo cual significa que no hay relación entre las dos variables.
- Al contrastar los resultados de las variables hábitos alimenticios y estado nutricional con las hipótesis estos tienen relación con la hipótesis nula.

9.2. Recomendaciones

- El Director de la Institución Educativa, coordine con el Establecimiento de Salud al cual pertenece a fin de socializar la necesidad de incorporar en los programas de consejería para adolescentes temas de alimentación saludable.
- Solicitar al Establecimiento de Salud de su jurisdicción el desarrollo de actividades de difusión, información y educación sobre nutrición y alimentación saludable en los adolescentes.
- Enseñar a los adolescentes a escoger adecuadamente sus alimentos y tener una dieta variada, a fin de constituye la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida.

10. Dedicatoria y agradecimiento

11. Referencias Bibliográficas

Bazán M. (2003). Hábitos alimentarios y salud en adolescentes de la ciudad de Mérida. Centro de investigación y de estudios avanzados del I.P.N, departamento de ecología humana, Mérida Yucatán. México. disponible en: http://132.248.9.195/ptb2011/abril/0668133/0668133_A1.pdf

Castañeda O, Díaz J, Ramos G. (2008). Evaluación de los hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Sonora. México.
<https://www.redalyc.org/pdf/507/50713090003.pdf>

CDC (2015). Peso del IMC: ¡No es una dieta, es un estilo de vida! Fecha de acceso (08-01-2020) Disponible:
[:https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html)

Gonzales Y. (2013). Factores asociados a los hábitos alimentarios que practican los estudiantes del nivel secundario [masters thesis]. Perú: universidad Católica de Santa María.

Hodgson, M. (2009), Evaluación nutricional y riesgos nutricionales. Curso Salud y Desarrollo del Adolescente Chile: Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/OPS/Curso/Lecciones/Leccion06/M2L6Leccion.html>

Marín, K. et, al (2008). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional.
<https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20ESTADO%20NUTRICIONAL.pdf>

MINSA (2015). Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Lima Perú. Fecha de acceso (08-01-2020) Disponible:
file:///C:/Users/USER/Downloads/R_M_283-2015-MINSA_1.pdf

Monge J. (2007). Hábitos alimentarios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM. [masters thesis]. Perú: Universidad Nacional Mayor San Marcos. Lima Perú.

Ministerio de salud [internet]. Alimentación del adolescente. Perú: MINSA; 2006. [citado 10 enero 2020]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/adolescentes>

Ministerio de salud [internet]. Modelo de abordaje de promoción de la salud. Perú: MINSA; 2006. [citado 10 enero 2020]. Disponible en: <https://crolimacallao.org.pe/documentos/normas/MODELO%20DE%20ABORDAJE%20PROMOCION%20DE%20LA%20SALUD%20PERU.pdf>.

Ministerio de Salud. (2010). Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Encuesta Nacional de Hogares Perú 2009- 2010. Disponible en: http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/resu_sist_cena/Lima%20region

Organización mundial de la salud [internet]. Nutrición: OMS; 2017. [citado 10 enero 2020]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Organización Mundial de la Salud [internet]. Actividad física: OMS; 2018. [citado 10 enero 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud [internet]. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud: OMS; 2010. [citado 10 enero 2020]. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

Paucar, E. et, al (2017). Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado del Colegio Libertador Simón Bolívar del Distrito de Junín. Universidad Nacional del Centro del Perú

<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5275/Estrella%20Paucar%20-%20Machacuay%20cano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pontón, G. (2016). Hábitos alimenticios y estado nutricional en los estudiantes del colegio de bachillerato fiscomisional “Daniel Álvarez Burneo”. Area de Salud Humana, Carrera de medicina Humana. Universidad Nacional de Loja. Ecuador.

<http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/16343/1/H%C3%A1bitos%20alimenticios%20y%20estado%20nutricional%20en%20los%20estudiantes%20del%20colegio%20de%20bachillerato%20fiscomis.pdf>

Ramírez L. (2011). Nutrición en la adolescencia, la salud del niño y del adolescente. México 2011: Editorial El Manual Moderno disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=50713090003>

Solís, K. (2016). Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa “09 de julio” de la provincia de concepción en el año 2015. Tesis para optar el título profesional de: licenciada en nutrición humana. Escuela Profesional De Nutrición Humana. Facultad De Ciencias De La Salud. Universidad Peruana Los Andes. Huancayo. Perú.

<http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/118>

Tinedo, N. y Villegas, D. (2019). Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución

Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019. Tesis para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética. Escuela Profesional De Nutrición Y Dietética. Facultad Ciencias De La Salud. Universidad Nacional De Tumbes. Perú.

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/762/TESIS%20-%20VILLEGAS%20Y%20TINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

10. Anexos y apéndice

Anexo a

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

Facultad ciencias de la salud

Programa de enfermería

Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020

CUESTIONARIO PARA VALORAR HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LA ESCALA DE LIKERT.

Instrucciones: estimado estudiante en la siguiente encuesta lea cada premisa y marque con una "X la alternativa que crea conveniente

I. Datos Personales

Edad (años) _____ Sexo _____

Grado _____

II. Hábitos alimentarios

Nº	Ítems	Siempre	Algunas veces	Nunca
	Actividad física durante la alimentación			
1	Realiza actividad física con frecuencia.			
2	Cuando realiza actividad física se rehidrata			
3	Realiza actividad física después de consumir una cantidad elevada en calorías.			
	Frecuencia de consumo de alimento y líquidos	Siempre	Algunas veces	Nunca
4	Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día.			

5	Consume con frecuencia de 4 a 8 vasos de agua /día			
---	--	--	--	--

	consumo de macro y micronutrientes semanal	Siempre	Algunas veces	Nunca
6	Consume con frecuencia Cereales (arroz, quinua, trigo, etc.)			
7	Consume con frecuencia legumbres (lentejas, garbanzos, alverja, habas, etc.)			
8	Consume con frecuencia Tubérculos (papa, yuca, camote, etc.)			
9	Consume con frecuencia pescado (bonito, caballa, jurel, suco, blanco, etc.)			
10	Consume con frecuencias carnes rojas (carne de cerdo, res, etc.)			
11	Consume con frecuencia carnes blancas (pavo, pollo, gallina, etc.).			
12	Consume con frecuencia viseras (hígado, bazo, bofe, sangrecita, mollejas, etc.)			
13	Consume con frecuencia verduras en ensaladas,			
14	Consume usted 2 a 3 veces al día frutas.			
15	Consume lácteos y derivados (leche, yogurt, queso, etc.)			
16	La ración de comida que consume satisface su apetito.			
	Higiene de alimentos	Siempre	Algunas veces	Nunca
17	Lava los alimentos antes de prepararlos			
18	Desinfecta usted las frutas y verduras con cloro			
	Higiene personal	Siempre	Algunas veces	Nunca
19	Te lavas las manos antes de manipular o consumir los alimentos.			
20	Conservas los alimentos en lugares limpios y refrigerados.			
21	Lavo con agua y cloro los cubiertos utiliza para la ingesta de alimentos			
	consumo de alimentos alto contenido de grasa	Siempre	Algunas veces	Nunca

