



**UPA** Universidad  
Politécnica Amazónica

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

**TESIS**

**Hábitos alimenticios en estudiantes del colegio nacional mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores - Bagua Grande, 2023.**

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

**Autora: Bach. Rojas Montenegro Georgina**

**Orcid: 0000-0002-3188-5361**

**Asesor: Mg. La Torre Rosillo, Lenin Yonel**

**Orcid: 0000-0001-5497-0203**

**N° de Registro: UPA-PITE0087**

**Bagua Grande – Perú**

**2023**



**UPA** Universidad  
Politécnica Amazónica

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

**TESIS**

**Hábitos alimenticios en estudiantes del colegio nacional mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023.**

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

**Autora: Bach. Rojas Montenegro, Georgina**

**Orcid: 0000-0002-3188-5361**

**Asesor: Mg. La Torre Rosillo, Lenin Yonel**

**Orcid: 0000-0001-5497-0203**

**N° de Registro: UPA-PITE0087**

**Bagua Grande – Perú**

**2023**

## **Dedicatoria.**

A mi familia, por ser el soporte y la motivación de mi vida, faro que ilumina mi sendero.

**Georgina**

## **Agradecimiento**

A Dios, por ser la fuente de mi inspiración y brindarme los conocimientos para la culminación de mi investigación.

A mi asesor, Mg. Lenin Yonel La Torre Rosillo, por guiarme durante el desarrollo de mi estudio de investigación.

Al todos los estudiantes que participaron del estudio y contribuyeron a la obtención de resultados.

**La autora.**

## **Autoridades universitarias académicas**

**Rector** : Dr. Ever Salomé Lázaro Bazán

**Coordinador de carrera** : Mg. José Sergio Campos Fernández

## **Visto Bueno del Asesor**

Yo, Lenin Yonel La Torre Rosillo, identificado con DNI N°44472382 con domicilio en Jr. Fortaleza Cda 1, ciudad de Bagua, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, dejo constancia de estar asesorando a la tesista: Georgina Rojas Montenegro, en su tesis titulada: “Hábitos alimenticios en estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023”; asimismo dejo constancia que ha levantado las observaciones señaladas en la revisión previa a esta presentación.

Por lo indicado, doy fe y visto bueno.

Bagua Grande, 08 de mayo del 2023



---

Mg. Lenin Yonel La Torre Rosillo

**Aprobado por:**



---

Mg. Gilberto Pérez Efus

Presidente



---

Mg. Roberto Pariente Villegas

Secretario



---

Mg. Marlith Aguilar Camán

Vocal

## Declaración jurada de no plagio

Yo, Georgina Rojas Montenegro, identificada con DNI N° 72742441, Bachiller en enfermería perteneciente a la Escuela profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Politécnica Amazónica.

Declaro bajo juramento que:

Soy autor de la Tesis titulada: “Hábitos alimenticios en estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023”.

1. La misma que presento para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. La tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. La tesis no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.
6. Se ha respetado las consideraciones éticas en la investigación.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo toda la responsabilidad que pudiera derivarse de la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir todas las cargas pecuniarias que pudiera derivarse para la Universidad Politécnica Amazónica en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias o sanciones civiles y penales que de mi acción se deriven.

Bagua Grande, 08 de mayo del 2023.



---

Firma

## Resultado del análisis

Archivo: TESIS GEORGINA ROJAS.docx



### Estadísticas

**Sospechosas en Internet: 8,18%**

Porcentaje del texto con expresiones en internet

**Sospechas confirmadas: 6,24%**

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas

**Texto analizado: 77,58%**

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

**Éxito del análisis: 100%**

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

### Direcciones más relevantes encontradas:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
<a href="http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7914343.pdf">http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7914343.pdf</a>	26	10,45 %
<a href="http://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/download/3966/PDF3966">http://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/download/3966/PDF3966</a>	25	10,45 %
<a href="https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/478/Monge_dj.pdf?sequence">https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/478/Monge_dj.pdf?sequence</a>	24	14,68 %
<a href="https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones">https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones</a>	17	2,86 %
<a href="http://docplayer.es/210715461-Facultad-de-derecho-y-humanidades.html">http://docplayer.es/210715461-Facultad-de-derecho-y-humanidades.html</a>	14	10,35 %
<a href="http://chiclayo.ipcielim.edu.pe/sites/default/files/imagenes_ELIM/iconos-logos/esquema_para_la_elaboracion_de_proyecto_de_tesis_e_informe_final_de_tesis.pdf">http://chiclayo.ipcielim.edu.pe/sites/default/files/imagenes_ELIM/iconos-logos/esquema_para_la_elaboracion_de_proyecto_de_tesis_e_informe_final_de_tesis.pdf</a>	13	10,25 %

### Texto analizado:

76200234315-318135104140

00

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

Hábitos alimenticios en estudiantes del colegio nacional mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores -Bagua Grande, 2023.

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Autora: Bach. Enf. Georgina Rojas Montenegro

Orcid: 0000-0002-3188-5361

Asesor: Mg. Lenin Yonel La Torre Rosillo

Orcid: 0000-0001-5497-0203

No de Registro: UPA-PITE0087

Bagua Grande Perú

2023

76200234315-318135104140

00

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

Hábitos alimenticios en estudiantes del colegio nacional mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023.

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Autora: Bach. Enf. Georgina Rojas Montenegro

Orcid: 0000-0002-3188-5361

Asesor: Mg. Lenin Yonel La Torre Rosillo

Orcid: 0000-0001-5497-0203

No de Registro: UPA-PITE0087

Bagua Grande Perú

2023

Dedicatoria.

A mi familia, por ser el soporte y la motivación de mi vida, faro que ilumina mi sendero.

## INDICE

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Autoridades universitarias académicas	iv
Visto Bueno del Asesor	v
Declaración jurada de no plagio	vii
Resumen	xi
Abstract	xii
I. Introducción	13
1.1 Realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Justificación	15
1.4. Hipótesis	16
1.5. Objetivos	17
II. Marco teórico	18
2.1 Antecedentes	18
2.2. Bases teóricas	20
2.3. Definición de términos básicos	32
III. Material y métodos	34
3.1. Diseño de investigación	34
3.2. Población, muestra y muestreo	34
3.3. Determinación de variables	35
3.4. Fuentes de información	35
3.5. Métodos	35
3.6 Técnicas e instrumentos	35
3.7 Procedimientos	36
3.8 Análisis estadístico	36
IV. Resultados	38
V. Discusión	41
Conclusiones	44
Recomendaciones	45
Referencias bibliográficas	46
Anexos	53

## Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: Clasificación de alimentos según niveles	21
Tabla 2: Tabla 2: Clasificación de alimentos según grupos	22
Tabla 3: Hábitos alimenticios que tienen los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023.	38
Tabla 4: Características sociodemográficas de los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande – 2023.	38
Tabla 5: Hábitos alimenticios según sexo en los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande - 2023.	39
Tabla 6: Hábitos alimenticios según grado de estudios en los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande - 2023.	40

## Índice de figuras

	Pág.
Figura 1: Pirámide de alimentos	20
Figura 2: Requerimiento de energía por día y menú para adolescentes de 12 a 14 años.	29
Figura 3: Requerimiento de energía por día para adolescentes de 15 a 17 años.	30

## RESUMEN

Los hábitos alimenticios se originan a partir de las experiencias de conocimiento y aprendizaje adquirido durante las etapas de vida. El presente estudio se propuso determinar los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores - Bagua Grande, 2023. El diseño de investigación fue no experimental, descriptivo, transversal. Participaron 122 estudiantes del primer al quinto grado de secundaria, a quienes se les aplicó un cuestionario, validado por 5 expertos y a través de la prueba binominal ( $p$ -valor = 0,031) y la confiabilidad se obtuvo mediante el coeficiente de Kuder Richardson (KR20 = 0,761). Resultados: El 63,9% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios no saludables y, el 36,1% hábitos alimenticios saludables. Las características sociodemográficas que más sobresalieron fueron: La edad comprendida entre 13 a 14 años (35,2%), siendo la edad promedio 14 años; el sexo femenino (55,7%) y el pertenecer al primer grado de secundaria (24,5%). Según el sexo de los estudiantes, el 59,1% eran del sexo femenino y a su vez tenían hábitos alimenticios saludables; así también, el 53,8% de los estudiantes que tenían hábitos alimenticios no saludables eran mujeres. Según grado de estudios, el 27,3% de estudiantes eran del tercero de secundaria y tenían hábitos alimenticios saludables; mientras que el 24,4% de estudiantes se encontraban en el primer grado de secundaria y tenían hábitos alimenticios no saludables. Conclusión: Los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla, tienen hábitos alimenticios no saludables (63,9%).

**Palabras Clave:** Hábitos alimenticios; estudiantes; espacios de alimentación.

## ABSTRACT

Eating habits originate from the experiences of knowledge and learning acquired during the stages of life. The purpose of this study was to determine the eating habits of the students of the Ramón Castilla National Mixed School of the Miraflores-Bagua Grande Populated Center, 2023. The research design was non-experimental, descriptive, cross-sectional. 122 students from the first to the fifth grade of secondary school participated, to whom a questionnaire was applied, validated by 5 experts and through the binomial test ( $p$ -value = 0,031) and the reliability was obtained through the Kuder Richardson coefficient ( $KR20 = 0,761$ ). Results: 63,9% of students have unhealthy eating habits and 36,1% healthy eating habits. The sociodemographic characteristics that stood out the most were: Age between 13 and 14 years (35,2%), with the average age being 14 years; the female sex (55,7%) and belonging to the first grade of secondary school (24,5%). According to the sex of the students, 59,1% were female and had healthy eating habits; likewise, 53,8% of the students who had unhealthy eating habits were women. According to educational level, 27,3% were in the third year of secondary school and had healthy eating habits; while 24,4% were in the first grade of secondary school and had unhealthy eating habits. Conclusion: The students of the Ramón Castilla National Mixed School have unhealthy eating habits (63,9%).

**Keywords:** Eating habits; students; feeding spaces.



## **I. Introducción**

### **1.1. Realidad problemática**

La alimentación es un proceso biológico y psicológico relacionado con la ingesta de alimentos, para obtener los nutrientes que proporcionen la energía para el crecimiento y desarrollo, además se encuentra vinculada a hábitos alimentarios de cada persona. Los hábitos alimentarios se originan a partir de experiencias de conocimiento y aprendizaje adquiridas durante las etapas de vida, relacionadas a la ingesta de alimentos como parte de su dieta. Estos hábitos pueden ser inadecuados generando sobrepeso, obesidad, anemia etc. (1), y se adquieren desde la niñez coincidiendo con el proceso de escolarización; siendo fundamental para el proceso de aprendizaje y la obtención de logros académicos (2).

Los hábitos alimentarios inadecuados pueden originar trastornos relacionados con el peso; en España, la obesidad es el trastorno más frecuente en personas de 5 a 15 años de edad. El exceso de peso viene determinado por múltiples factores, destacando factores genéticos, hormonales, el estilo de vida e influencias ambientales, siendo el estilo de vida el más relevante (3).

En la actualidad, los hábitos de alimentación en preescolares se han visto modificados por influencia de la publicidad, la moda y la falta de tiempo para la preparación de dietas saludables en la familia; o quizá por la falta de recursos y conocimientos sobre alimentación nutritiva. Numerosos son los estudios sobre la alimentación en edad preescolar, siendo está influenciada por los estilos de vida, el contexto, entre otros factores determinantes, observándose en la mayoría de infantes entre 3 y 5 años de edad un riesgo leve de desnutrición según indicadores de talla para la edad; en contraste con el sobrepeso, situación relacionada al déficit de ingesta de alimentos y hábitos no saludables en su alimentación; además de la influencia de la familia y la escuela (4).

Los hábitos alimentarios se ven influenciados por la familia y la escuela (donde se afianzan conductas hacia la alimentación). En América, países como Costa Rica se ha regulado la venta de alimentos en los colegios, para evitar la ingesta de alimentos poco nutritivos, llamados alimentos “chatarra”; y los medios de comunicación masiva

que ejercen influencia en la alimentación de las personas. Las conductas observables en las personas adultas son reproducidas por los menores (5).

El sobrepeso y la obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, según reporte al menos 1 de cada 20 niños menor de 5 años padece obesidad, corriendo el riesgo de padecer enfermedades del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras. El principal problema de nutrición que padecen los niños de 6 a 11 años es obesidad y sobrepeso (5).

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos y conductas alimentarias de los niños, decidiendo la cantidad y calidad de los alimentos en conjunto con la escuela (principalmente profesores) que juegan un papel primordial en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables, a través de la promoción y educación para la salud; siendo la edad escolar una etapa fundamental (6).

En el Perú, los estudiantes permanecen en las instituciones educativas (II. EE) públicas o privadas alrededor de nueve horas pedagógicas/día, donde adquieren sus alimentos en dichos lugares. En los kioscos escolares expenden en mayor cantidad alimentos procesados y bebidas gaseosas, frente a esta realidad es importante un control sanitario en beneficio de una alimentación y prácticas saludables en el expendio de alimentos en los colegios, ayudando a reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad en la población escolar (7).

El Ministerio de Salud (MINSA) (8) en el 2015 implementó la Directiva Sanitaria para la Promoción de Quioscos y Comedores Escolares en Instituciones Educativas en más de cuatro mil escuelas del país, como respuesta a la presencia de patrones de alimentación en infantes y adolescentes con un elevado consumo de alimentos ricos en calorías, azúcar, grasas y pobres en nutrientes, trayendo como consecuencia problemas de malnutrición; la directiva hace mención a las condiciones de estructura, cuidado e higiene del quiosco o comedor y los alimentos saludables a expender; en el 2018 se aprobó la ordenanza que regula quioscos saludables, entornos saludables en II EE y alrededores, con la finalidad de la promoción, control y vigilancia del expendio de alimentos saludables dentro y alrededores de las II EE mediante acciones de fiscalización a favor de la protección de la salud de los estudiantes (9).

Varios distritos de Lima, se han comprometido a desarrollar estrategias para una alimentación más saludable relacionada con la comercialización de alimentos y bebidas para niños en los Kioscos escolares y sus alrededores, frente al diagnóstico realizado en 15 colegios donde se verificó la venta de alimentos ultra procesados, siendo los más comunes galletas, bizcochos, golosinas, bebidas envasadas y cereales endulzados. Respecto a alimentos artesanales se halló sándwiches, snacks derivados de cereales y leguminosas, platos de entrada o principales, y en menor proporción frutas. También en las puertas de salida de los colegios se identificaron comerciantes de alimentos (10).

Una investigación realizada por Campodónico (11) en 15 colegios de zona urbana de Bagua Grande en el 2019, refiere que la dieta de los escolares es pobre y muy pobre, de acuerdo a la ingesta de alimentos de los grupos establecidos y porciones recibidas diariamente, caracterizándose por el consumo de arroz, papas, yucas, pastas y bebidas azucaradas, frituras y baja ingesta de proteínas.

Los alumnos del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla, tienen acceso a quiosco con venta de alimentos y se observa que en su tiempo de recreo acostumbran a ingerir una diversidad de productos, algunos de tipo casero como queques, pero otros más dañinos por su alto contenido de carbohidratos, sodio, y grasas trans, como son los llamados snacks (chizitos, galletas, papitas envasadas, etc.), u otros como gaseosas, o bebidas rehidratantes, y jugos embotellados, lo que para ellos representa la comida más práctica, de fácil acceso, atractiva sensorialmente, pero de bajo valor nutricional, por los aditivos que contienen. Ante esta realidad, fue necesario ahondar un estudio que permitiera verificar en los adolescentes de este centro escolar sobre sus hábitos alimenticios, razón suficiente para promover esta investigación por la repercusión que pudiera generar en el futuro sobre la salud del adolescente.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Qué hábitos alimenticios tienen los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023?

## **1.3. Justificación**

La práctica adecuada de hábitos alimenticios, permite en el futuro frenar el riesgo de desarrollar enfermedades, y otras complicaciones relacionadas; es un tema que merece la atención del sector salud, debiendo ser abordado a través de la Promoción de la Salud, cuyo rol de los enfermeros(as), es primordial en el cuidado de la salud de la población escolar. Los colegios como espacios que albergan a población adolescente, convergen muchas ideas y pensamientos referentes a la alimentación, por ser una etapa de preocupación sobre el peso y forma del cuerpo, los adolescentes, empiezan a intercambiar ideas sobre como alimentarse, para mantener un peso ideal, o en otros casos por desconocimiento, inciden en el consumo de alimentos no sanos, de baja calidad nutricional, como es el caso de la población en estudio. Se realizó esta investigación por la importancia del tema; enfocada en población escolar cobra mayor valor por considerarse una población expuesta al consumo de alimentos de bajo valor nutricional, quienes se encuentran expuestos a publicidad que indirectamente incentiva el consumo de este tipo de productos por ser atractivos a la vista, y de fácil acceso, siguiendo tendencias de consumo.

El presente estudio, tiene justificación práctica, porque, los resultados, serán puestos en conocimiento de la autoridad principal del colegio, para que se tomen las medidas del caso, y se propicie en el centro escolar un espacio de consumo para los escolares (quiosco saludable), de acuerdo a lo dispuesto por la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes. Asimismo, estos resultados serán de conocimiento del Centro de Salud Miraflores, quienes a través de acciones preventivo promocionales, son los indicados para ejecutar charlas sobre hábitos alimenticios y sus implicancias para la salud, con el objetivo de motivar en los escolares la reflexión sobre el cuidado de su salud, evitando el consumo en exceso de productos dañinos, e incentivando el cambio de conductas hacia hábitos alimenticios saludables.

Tiene justificación metodológica, porque, el diseño de la investigación sirve como modelo para nuevos estudios que puedan utilizar procedimiento similar y/o mejorarlo, el estudio descriptivo puede impulsar el desarrollo de estudios analíticos respecto a los hábitos alimenticios en población escolar.

#### **1.4. Hipótesis**

H<sub>i</sub>: Los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023, tienen hábitos alimenticios saludables.

H<sub>0</sub>: Los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023, tienen hábitos alimenticios no saludables.

#### **1.5. Objetivos**

##### **1.5.1. Objetivo General**

- Determinar los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023.

##### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Identificar características sociodemográficas de los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande.
- Identificar los hábitos alimenticios según sexo en los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande - 2023.
- Identificar los hábitos alimenticios según grado de estudios en los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande - 2023.

## **II. Marco Teórico**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **A nivel internacional**

Casanova, et al. (12). En Chile, en el 2022, tuvieron como objetivo identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de primero a octavo básico y relacionarlos con el lugar de alimentación en Chile. Estudio descriptivo, con una muestra de 539 participantes. Resultados: Los estudiantes que se alimentan en casa, un 35,0% se encuentra en un nivel bueno, un 36,3% regular y un 28,7% malo. Con respecto a los estudiantes que se alimentan en la escuela, los resultados encontrados en las diferentes categorías son 29,6% bueno, 29,0% regular y 31,4% malo. Conclusión: los hábitos alimenticios de los alumnos no son influenciados por el lugar de alimentación casa o escuela, sino que estos malos hábitos son adquiridos por la mayoría de los alumnos por medio del consumo excesivo de alimentos no saludables encontrados en ventas cercanas en la institución.

Polo e Iñiguez (13). En Cuba, en el 2019, analizaron las diferencias en los hábitos del consumo alimentario de estudiantes dos escuelas de la Habana. De estudio observacional, descriptivo Encontraron que, las madres trabajaban de amas de casa y tenían un nivel medio básico y superior de instrucción. El 96% de los estudiantes indicó desayunar con frecuencia, la mayoría lo acompaña con pan y algún agregado y galletas de sal. En la merienda los alimentos que más consumen son jugos enlatados, yogurt, jugos de fruta. Los alimentos que más les gusta fueron: Los dulces y frituras, pizzas, pero sólo son consumidos por más de la mitad de los estudiantes. En ambos grados, se mencionó el consumo de verduras y fruta. Conclusión: Las madres de ambas escuelas, cuidan mucho la alimentación saludable en sus hijos, razón por la cual los estudiantes no llevan dinero para adquirir algún producto, ellas mismas envían las loncheras, observándose que las familias se preocupan por un estilo de alimentación muy saludable.

Jivadulla, et al. (14). En España en el 2019, en su estudio buscaron conocer y analizar los alimentos que los estudiantes ingieren y, en concreto, a la hora de la merienda en la escuela. De estudio descriptivo, la muestra estuvo conformada por 967 personas (510 estudiantes y 457 familiares). Encontraron que, entre el 70% - 94% de los familiares indicaron que los estudiantes consumen pescado azul, snacks, golosinas y bollería

casera una vez a la semana; casi todos (95%) consumen frutas, pan, lácteos y embutidos entre 4-5 o más veces durante la semana, el alimento más consumido fueron los lácteos, fiambre y frutos secos, seguido de productos grasos, las frutas son poco consumidas en las meriendas, y las gaseosas son consumidas una vez a la semana. Concluyeron que, la mayoría de los estudiantes ingieren a diario, alimentos variados y que las meriendas escolares suelen ser saludables o con alguna carencia nutricional, y otros poco saludables. La mayoría no realiza actividad física.

### **A nivel nacional**

Paiva (15). En Trujillo, en el 2021, tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de un colegio. El estudio de diseño descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 33 alumnos. Encontró que, en hábitos alimenticios el 75,8% tiene un nivel medio, el 18,2% bajo y un 6,1% alto. Concluyó que existe correlación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico ( $p= 0,005$ ).

Bazán (16). En Chiclayo en el 2021, buscó conocer los hábitos alimenticios en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo, fue un estudio descriptivo, su muestra fue de 274 colegiales. Resultados: La mayoría (73%) tenían edades entre 14-15 años, el 40,5% indicó consumir 3 veces al día alimentos, menos de la mitad (36,9%) toma desayuno, del cual el 33,9% ingiere avena-soya-quinoa; además el 79,9% consume pan con aceituna y palta y el 20,1% tubérculos. Concluye que solo el 9,85% de los participantes presentaron hábitos adecuados y el 90,15% inadecuados.

Falero (17). En Piura en el 2020, tuvo como objetivo determinar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria en una institución educativa, la investigación fue descriptiva. La muestra estuvo conformada por 65 alumnos. Encontró que, las edades oscilaban entre 14-17 años, el 55,4% pertenecen al sexo masculino. En relación a los hábitos alimenticios, el 75,4% son saludables y el 24,6% no saludables. Concluyó: Los hábitos alimentarios el 75,4% son saludables.

Veramendi, Portocarrero, Barrionuevo (18). En Huánuco, en el 2020, tuvieron como objetivo determinar la efectividad de un taller demostrativo sobre lonchera saludable

en la cultura alimentaria. Estudio cuasi-experimental con pre y pos prueba con un solo grupo. Muestra 30 niños de nivel primario. Resultados: En la dimensión conocimientos nutricionales, antes de la intervención, el 46,7% alcanzó nivel de proceso. Referente a la preparación de loncheras, antes de la intervención, el 50,0% se ubicaron en inicio. Asimismo, en hábitos alimentarios, antes de la intervención, 53,3% alcanzaron nivel de inicio.

Pariona (19). En Lima, en el 2019, determinó la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de primaria en una institución pública. Fue un estudio descriptivo, con una muestra de 140 alumnos. Resultados: Más de la mitad (60%) tiene un nivel regular, el 22,14% malo y un bajo porcentaje (17,86%) bueno de hábitos alimenticios. En relación al estado nutricional el 62,14% tuvo un nivel normal. Concluyó que, los hábitos alimenticios y estado nutricional están relacionados directamente.

Quesada (20). En Lima, en el 2019, tuvo como objetivo determinar los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los adolescentes del 5° de secundaria de un colegio limeño. Fue una investigación de diseño no experimental, conformada por 83 estudiantes. Encontró que, el 66% tienen hábitos alimenticios adecuados y el 34% inadecuados. En relación al índice de masa corporal más de la mitad (61%) tiene un nivel normal, un 30% sobrepeso, un 1% delgadez severa y un 5% delgadez.

### **A nivel regional o local**

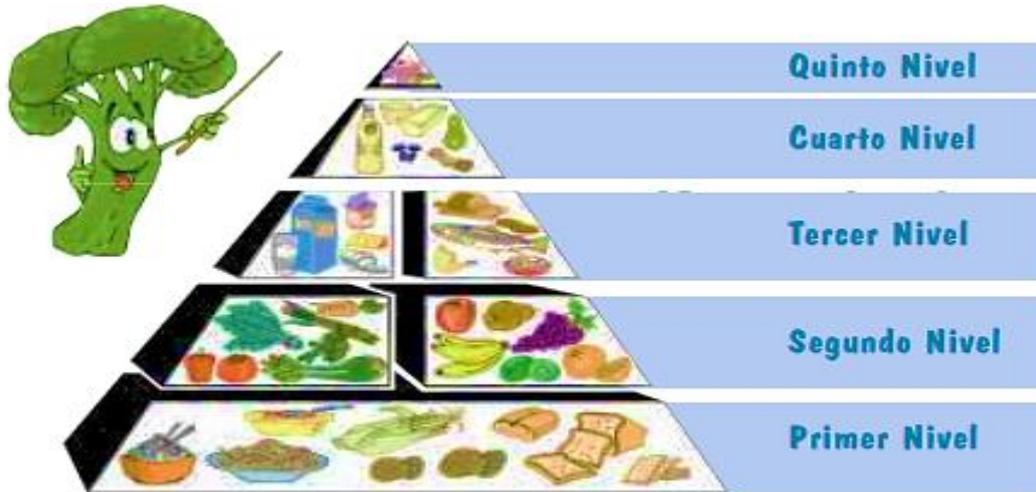
En el distrito de Bagua Grande no se han encontrado estudios sobre el tema de investigación.

## **2.2. Bases teóricas**

### **Los alimentos**

Serán todas las sustancias procesadas o semiprocesadas utilizadas para la ingesta humana, incluyendo otros como bebidas, gomas de mascar, y cualquier sustancia que se ha empleado en la elaboración, preparación y tratamiento de “alimentos”. Entre los alimentos altamente peligrosos (natural o artificial) necesitan ser conservados en temperatura adecuada, de no ser así pueden promover: el crecimiento de salmonella

enteritis, producción de toxina botulinum o de microorganismos infecciosos. Los alimentos modificados en parte de su proceso industrial pueden generar la proliferación de ciertos patógenos. Estos alimentos pueden ser crudos, tratados o de origen animal (21).



*Figura 1: Pirámide de alimentos*

Esta clasificación obedece a los grupos de alimentos con aporte nutricional que debe de consumir la población. Esta clasificación permite optar por determinado grupo en función a los hábitos alimentarios, y accesibilidad económica de la persona. La posición, y el tamaño en los grupos de alimentos (ración), está relacionada a la ingesta diaria que debe mantener la persona. Por así decir, los que se ubican en niveles bajos, se aconseja una ingesta mayor, mientras que los ubicados en la posición superior, en menor cantidad (22).

Tabla 1: Clasificación de alimentos según niveles.

Niveles	Se encuentran	Se define:
<b>Primer Nivel</b>	Menestras, pan, cereal, papa.	Provee un mayor aporte de calorías, y su consumo estará en función al gasto calórico de la persona, dependiendo de edad, sexo y actividad física; marcándose la diferencia en consumo, para aquellas que mantienen una mayor actividad (desgaste físico), que, podrán consumir una mayor porción de esos alimentos, a diferencia de las personas sedentarias.

		Es decir, con escasa actividad física.
<b>Segundo Nivel</b>	Frutas y verduras.	La importancia de este grupo radica en el aporte de vitaminas, antioxidantes, minerales, y fibra. Es aconsejable su consumo sin diferencia de edad.
<b>Tercer Nivel</b>	Lácteos, huevos, yogurt, carnes en general, pescado, mariscos, pavo, aves, menestras secas (garbanzos, lentejas, etc).	El aporte de nutrientes esenciales (proteínas, grasas, hierro, zinc), son necesarios para mantener dientes y huesos sanos y fuertes, así, como para favorecer el desarrollo del cerebro y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Se recomienda lácteos descremados que permita un aporte con menor cantidad de grasas y calorías.
<b>Cuarto Nivel</b>	Margarina, mantequilla, aceites, alimentos que contengan grasas (aceitunas, frutos secos, palta.	En este grupo, se recomienda alimentos ricos en grasas naturales (ácidos grasos esenciales) que tienen un alto valor nutricional para el organismo.
<b>Quinto Nivel</b>	Miel y azúcares (carbohidratos), o alimentos que lo contengan.	De este nivel sólo es recomendable consumir en cantidades mínimas, siendo necesario el control en la ingesta, para evitar el consumo excesivo que pudiera favorecer el sobrepeso y la obesidad.

*Nota:* Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

### **Clasificación de los alimentos**

Esta clasificación toma en cuenta la Promoción de la Salud, y el bienestar de la población, y destaca la influencia de los factores sociales, políticos y económicos, en los sistemas alimentarios:

Tabla 2: Clasificación de alimentos según grupos

Grupo 1	Alimentos naturales y mínimamente procesados
Grupo 2	Ingredientes culinarios
Grupo 3	Productos comestibles listos para el consumo; procesados y altamente procesados (ultra procesados)

*Nota:* Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

### **Grupo 1. Alimentos naturales mínimamente procesados**

a) Dentro de los alimentos naturales se encuentran los de origen vegetal (frutas, verduras, menestras, semillas), o de origen animal (mariscos, animales autóctonos, leche, aves de corral, pescados). El no tener añadidos químicos en su composición, como el azúcar, la sal, edulcorante, etc., los ha de considerar como no procesados (23).

b) Alimentos mínimamente procesados: Estos alimentos son alterados sin añadir ningún agente externo, no cambiando su estado, entre los procesos utilizados puede incluir: pelar, pasteurizar, descremar, secar, esterilizar, sellar, envasar al vacío. La finalidad de estos procedimientos es alargar la duración del alimento, ser más prácticos a la preparación, o mejorar su calidad nutricional (23).

### **Grupo 2. Alimentos culinarios**

Son compuestos extraídos de los alimentos (harina, azúcar, grasa, aceite), de amplia duración, estos para ser producidos requieren de maquinaria industrial, entre sus procesos se incluyen: la pulverización, prensado, refinamiento, trituración. Este proceso puede incluir algunos componentes químicos que permitan purificar los ingredientes. La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios debe ser valorada en conjunto con los demás alimentos, debido a que son parte de los ingredientes en ciertos platos; por considerar que su función en la alimentación es hacer los platillos variados y de mejor sabor, dejando como recomendación su uso con moderación (23).

### **Grupo 3. Productos comestibles listos para el consumo (ultra procesados)**

Por ser ultra procesados, son productos de amplia duración, de agradable sabor, y directo para su consumo.

a) Productos procesados: Estos productos sufren una alteración porque se les agrega sustancias preservantes, es decir cambian su naturaleza, esto con fines de duración y

sabor. Para el proceso de conservación utilizan diversos métodos, como el encurtido, curado o humado, quedando luego del proceso, una versión de los productos originales, ejemplo: verduras o frejoles enlatadas, golosinas procesadas (snacks), jamón, pescado conservado en aceite, tocino, otros. La característica de conservación de estos productos es poseer la mayor cantidad de sus componentes del alimento original, sin embargo, la adición de otros ingredientes como azúcar, sal, o aceite, los convierte en productos con bajo valor nutricional (23).

b) Productos altamente procesados: Estos productos tienen una mayor cantidad de ingredientes industriales, en comparación al alimento natural. Los productos ultra procesados tienen como fin mayor durabilidad, ser más agradables, y rentables. Estos productos han sido creados mediante técnicas que les permite replicar la forma, aspecto y sus cualidades sensoriales, los cuales generalmente están preparados para ser consumidos por sí solo como snack y bebidas. Entre sus procesos figuran la hidrogenación de aceites, para la obtención de las grasas trans, o la transformación de almidones, para la obtención de azúcar. Luego de estos procesos, los productos ultra procesados son expuestos en sus presentaciones de productos instantáneos (sopa, palomitas de maíz), bebidas energizantes, mezclas para pastel, compotas para bebés, formulas infantiles, barritas proteicas, entre otros (23).

### **Implicancias de los productos procesados**

La salud se ve afectada por diferencias económicas, sociales, culturales, metabólicas y nutricionales (23):

1. Estos productos poseen escasa fibra dietética, con aditivos de fórmula desconocida; es decir, presentan un alto desequilibrio nutricional.
2. La baja cantidad de fibra y agua, y el alto índice calórico, crean un producto de alta densidad energética.
3. La formulación en sus productos, pueden afectar al sistema digestivo, y el cerebro, creando malos hábitos de consumo y adicción.
4. Son accesibles para el consumo, desplazando así, a productos nutricionales.
5. La publicidad marcan un rol importante en el marketing de estos productos, por medio de figuras atractivas sensorialmente, donde se exponen los productos tratando de imitar a los alimentos naturales, en sabor color, y aroma.

6. Estos productos crean una falsa información de ser saludables por la adición de vitaminas sintéticas.

7. Por ser productos generalmente producidos por empresas transnacionales, los ingredientes son comprados a un bajo costo, haciéndolos altamente rentables.

### **Hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios se manifiestan a través de conductas y costumbres, estas son adquiridas por las personas y practicadas de forma correcta e incorrecta, asimismo, estas conductas se verán influenciadas por factores ambientales y culturales, no dejando de lado el factor económico, que permitirá tener al alcance una alimentación con los nutrientes necesarios (24).

En la actualidad los escolares realizan prácticas inadecuadas sobre su alimentación, teniendo una excesiva ingesta de alimentos procesados, convirtiéndose en un problema de salud mundial; según lo expresado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial la población presenta sobrepeso y obesidad en un 18% en escolares, de continuar el problema, al año 2022, estas cifras se incrementaron en población escolar, en países de ingresos medios y bajos (25).

### **Factores que influyen en la alimentación**

La modernización alimentaria, trae consigo cambios significativos, en relación a los alimentos; coexistiendo el hambre y problemas de malnutrición. En la sociedad actual, existe una alta oferta y demanda de productos, un bombardeo de publicidad de productos industrializados, más conocidos como comida rápida. En tal sentido, se advierte un nuevo desafío entre (alimentos-comedores-comportamientos) asimilados en la población en general (25).

El actual ritmo de vida, demanda mayor celeridad, es decir, necesitamos de comida que no lleve mucho tiempo en su preparación, ante esa necesidad se presenta como alternativa de salvación, la comida rápida, personas que, a razón de tiempo, prefieren alimentos de fácil preparación; este problema trae consigo la sustitución de alimentos naturales, por otros procesados, o que han sufrido algún proceso de modificación, cuya ingesta trae consigo la afectación del sistema alimentario. Entre los factores vinculados tenemos la modificación de los tiempos de trabajo, la industrialización, los ritmos

sociales, y el avance de la tecnología, así, como la concepción de nuevos modelos alimentarios, e ideas sobre el cuerpo (26).

Las nuevas tendencias influyen en el orden alimentario, la estructura de las comidas, su preparación y conservación; los horarios, frecuencia de comidas, y normas en la mesa, en relación a las prácticas alimentarias. Los sistemas normativos (vida social y familiar), en su transformación han generado una afectación y produciendo cambios en el modelo de socialización en función a valores tradicionales y sociales, donde se ven resquebrajadas las estructuras institucionales, incluso las normas familiares, repercutiendo en la alimentación, motivado por cambios de comportamiento alimentario en los adolescentes. La etapa de la adolescencia, posee cambios marcados en espacio y tiempo del contexto socio-histórico; estos individuos van construyendo su propia historia personal con significado y valor único, tomado de modelos ofrecidos por su cultura u otras proyectadas del exterior (26).

### **Hábitos alimenticios saludables**

En algunos casos los hábitos alimenticios se ven influenciados por culturas provenientes del exterior, en otras situaciones, pueden ser transmitidos a través de la familia de generación en generación, por tal motivo la familia ejerce un rol primordial en función a la alimentación, como hábitos y costumbres sobre la alimentación. Existen otras situaciones donde se ve que los hábitos están influenciados por creencias religiosas, como es el caso de la India, donde sus creencias no les permiten el consumo de carne, debido a la prohibición de matar a un animal (26).

Los hábitos alimenticios como parte del comportamiento humano, toman importancia en la nutrición de la persona. Estos hábitos alimenticios en ocasiones se ven afectados por la adquisición de conocimientos, motivo suficiente para que la persona asuma la responsabilidad de informarse sobre lo que debe consumir y en que porciones debe hacerlo, seleccionando adecuadamente el alimento a ingerir; sin embargo, si la persona no está dispuesta a informarse sobre su nutrición, no se podrán propiciar cambios considerables (27).

Los hábitos alimentarios saludables, serán relacionados al comportamiento sobre la comida, y que son adoptados para tener una mejor condición física y psicosocial;

comportamiento que irá en referencia de cantidad, calidad, armonía, sobre la adaptación de un tipo alimentario (27). Una alimentación equilibrada y saludable estará en función a los rasgos de cada persona: Sexo, edad, actividad física, (hábitos de vida) así, como el contexto del lugar, a razón de la disponibilidad de alimentos en la zona, sus hábitos alimentarios, así como los principios básicos sobre alimentación saludable que maneje o decida optar la persona (28).

### **Hábitos alimentarios no saludables**

Los hábitos alimentarios no saludables estarán dados por el consumo elevado de grasas lo que contribuye al incremento de peso en la persona. Estos hábitos generalmente incluyen el consumo elevado de sal, sodio, potasio; el consumo excesivo de sodio a través de la sal (9-12g diarios), con una insuficiente cantidad de consumo de potasio (< 3.5g), el consumo excesivo de sal, y la deficiencia de potasio, incrementan el riesgo de padecer hipertensión arterial, así, como de enfermedades coronarias y de accidentes cerebro vasculares. Generalmente en la mayoría de países la población tiene un elevado consumo de sal a través de la alimentación procesada (28).

### **Dieta Saludable**

Para contribuir a la adopción de prácticas saludables en la población en general se debe de seguir las siguientes recomendaciones que permitan mejorar el estado nutricional (29):

- 1) Elección de alimentos naturales.
- 2) Evitar la elección de alimentos procesados y ultra procesados.
- 3) Práctica de estilo de vida saludable.

**Temática A:** La base de la alimentación debe estar basada en alimentos naturales, evitando los ultras procesados. En este conjunto debe primar alimentos como frutas y verduras, menestras (garbanzos, legumbres), y variedad de carnes, así, como el consumo moderado de quesos, mermeladas o embutidos, bebidas gaseosas, jugos envasados, que son procesados, y contienen altos índices de azúcar y sal (29).

**Temática B:** En este conjunto se destaca el consumo de alimentos hechos en casa.

**Temática C:** Se promueve el consumo de agua (6 a 8 vasos al día), la práctica de ejercicio diario (30 minutos al día), evitar mantener posturas prolongadas (sentado),

evitar la vida sedentaria, así, como no dejarse influenciar por publicidad sobre comida ultraprocesada (29).

**Frecuencia de consumo:** Es una unidad de medida que indica la cantidad de uso frecuente de algún acontecimiento o fenómeno que ocurre periódicamente a través del tiempo en cuanto a la alimentación. La frecuencia de consumo precisa desde un punto de vista cuantitativo, los periodos de tiempo menos o más amplios en la ingesta de alimentos. La Frecuencia de Consumo, se manifiesta como una modalidad histórica de la dieta dirigida a la evaluación de una dieta frecuente revisando las cantidades y proporciones que se consume de una selección de alimentos específicos anexados en un tiempo (30).

**Espacios de hábitos alimenticios:** Entre los espacios formativos más significativos se encuentra escuela que puede llegar a influir en los adolescentes tanto positiva como negativamente sobre los hábitos alimentarios; y es negativa cuando en muchas instituciones educativas que ofrecen alimentos con altos niveles de grasa y bebidas calóricas que desplazan el consumo de alimentos nutritivos como vegetales y frutas, contribuyendo al consumo y acumulación de grasas saturadas que aumentan los niveles sugeridos en una dieta balanceada (30).

### **Alimentación sana en adolescentes**

Por ser una etapa de crecimiento acelerado, que involucra cambios en la composición del organismo, la recomendación sobre su nutrición, estarán hechas en función a su edad cronológica, y debido a que, ésta muchas veces no coincide con su edad biológica, los expertos prefieren aconsejarla en función a su peso o talla (31).

En la adolescencia se terminan de conformar estructuras y características corporales, se experimentan cambios psicoafectivos, físicos, sociales, dando inicio a la pubertad, identificada como una etapa donde se inicia la madurez sexual, producto de los cambios fisiológicos; en niñas, produciéndose en un rango de (8 a 11 años), y de forma tardía en los niños (10 a 14 años). Durante esta etapa se produce la maduración ósea, estrechamente ligada al crecimiento y talla pospuberal. En esta etapa aumentan las necesidades nutricionales en función a micronutrientes, y ello está relacionado a la edad

biológica, siendo de mayor significancia en los niños a diferencia de las niñas. Es decir, si la ingesta no es óptima, es posible de sufrir carencias nutricionales (32).

El entorno familiar y escolar influye para determinar la actitud del niño hacia los alimentos en relación a su consumo. Las costumbres nutricionales, que se manifestaran en años posteriores, generalmente fueron adquiridas por aprendizaje previo (hábitos alimentarios individuales), y fueron adquiridos en las etapas iniciales de su vida. Usualmente las conductas alimentarias asociadas al adolescente son: la ingesta de refrigerios, saltarse alguna comida, consumo de fast food (comida rápida), no comer en familia, tomar dietas sin indicación de un profesional, actividad física intensa y sin supervisión, o sedentarismo, por largas horas frente a una televisión, juegos de video o computador (32).

En la actualidad, es factible observar trastornos de conducta alimentaria (obesidad, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2). Para evitar algún tipo de trastorno asociado a la conducta alimentaria, se debe tener en cuenta que, en esta etapa de mayor crecimiento, se debe tener una ingesta que permita un peso sano, que reprima el desarrollo de enfermedades, así, como un adecuado trabajo escolar, esto será posible a través del consumo de alimentos saludables, de preferencia hechos en casa, según la porción recomendada, que estará en función al requerimiento de energía del adolescente, conjuntamente con la práctica de ejercicio. En el caso de los adolescentes de 12-14 se recomienda la siguiente ingesta calórica, así, como un menú tipo balanceado (33):

REQUERIMIENTO DE ENERGÍA POR DÍA ADOLESCENTES DE 12 - 14 AÑOS (2050 Kcal)		
TIEMPO DE COMIDA	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL	KCAL
DESAYUNO	20%	410
MEDIA MAÑANA	-	-
ALMUERZO	40%	820
MEDIA TARDE	10%	205
CENA	30%	615
TOTAL	100%	2050

MENU TIPO PARA ADOLESCENTES	
TIEMPO DE COMIDA	ALIMENTOS
DESAYUNO	Leche
	Pan con queso
	Fruta
MEDIA MAÑANA (opcional)	Yogur
	Fruta
ALMUERZO	Ensalada de verduras
	Arroz
	Carne / leguminosa (papa)
	Fruta
MEDIA TARDE	Leche (o similar)
	Fruta
	Galletas sin relleno
CENA	Similar al almuerzo, pero en menor volumen

**Figura 2: Requerimiento de energía por día y menú para adolescentes de 12 a 14 años.**

En los adolescentes de 15 a 17 años, la mayoría de niñas han finalizado la pubertad y alcanzado su madurez física; a comparación de los varones cuyo desarrollo continúa en este periodo; en este tiempo los adolescentes empiezan a tener preocupación por su peso y forma que adquiere su cuerpo; asimismo, desarrollan sus propias opiniones y su personalidad en función a sus intereses, dando un sentido a su identidad. Su alimentación y aporte calórico deberá provenir de diferentes grupos de alimentos, racionados de la siguiente manera (34):

REQUERIMIENTO DE ENERGÍA POR DÍA ADOLESCENTES DE 15 - 17 AÑOS (2300 Kcal)		
TIEMPO DE COMIDA	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL	KCAL
DESAYUNO	20%	460
MEDIA MAÑANA	-	-
ALMUERZO	40%	920
MEDIA TARDE	10%	230
CENA	30%	690
TOTAL	100%	2300

*Figura 3: Requerimiento de energía por día para adolescentes de 15 a 17 años.*

### **Los micronutrientes**

Los alimentos contienen cantidades mínimas de vitaminas y minerales, necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo y sus funciones celulares. Entre las deficiencias figuran las vitaminas (A, D, B12, hierro, zinc y yodo). La deficiente ingesta de micronutrientes, puede afectar la salud ocular, bajo peso al nacer, incluyendo un impacto negativo en el crecimiento físico y desarrollo cognitivo de los niños, pasible de un creciente riesgo de afecciones crónicas en la adultez. Parte de las acciones a tener en cuenta para una ingesta, alta en micronutrientes, se recomienda una variedad de alimentos, ricos en vitaminas, así, como la suplementación vitamínica, podrían coadyuvar la ingesta de micronutrientes (35).

El organismo necesita la ingesta de vitaminas y minerales, en cantidades necesarias, que favorezcan la producción de hormonas y enzimas, que permita un adecuado crecimiento y desarrollo. El yodo, hierro y vitamina A, es primordial, si hablamos a escala de salud pública; sus deficiencias amenazan gravemente la salud de la población en general, particularmente en niños y mujeres embarazadas, de países de ingresos pobres (36).

### **Enfermedades no transmisibles asociados a la alimentación**

Las enfermedades cardiovasculares (accidentes cerebro vasculares) relacionados a la hipertensión arterial, la diabetes y el cáncer, son enfermedades que complican gravemente la salud, y se encuentran estrechamente asociadas a la mala nutrición, y la mala alimentación, convirtiéndose en factores de riesgo.

Un problema sanitario a nivel mundial en absolutamente todos los países, es la malnutrición. Población vulnerable que incluye niños, embarazadas, lactantes y adolescentes, que se encuentran expuestos a la malnutrición. Un factor que predispone a la malnutrición, es la pobreza, que multiplica el riesgo de padecerla; asimismo, las consecuencias de la malnutrición, incrementa los costos de los servicios de salud, que al coberturar, recorta la producción, coloca en recesión el crecimiento económico, perpetrando el ciclo de pobreza, y las consecuencias en salud (36).

El Decenio de las Naciones Unidas sobre la Nutrición 2016-2025, promueve la lucha para hacer frente a todas las formas de malnutrición, propuesta con el objeto de cumplir metas mundiales, para combatir las enfermedades no transmisibles asociadas a la alimentación, concordante con la agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Esta propuesta hace un llamamiento a todos los países que firmantes, en la adopción de políticas enfocadas a cumplir con la creación de sistemas alimentarios sostenibles promotores de dietas saludables, educación nutricional, inversión en relación a mejorar la nutrición, adaptación de espacios para todas las edades que favorezcan la nutrición (36).

### **Teoría de Dorotea Orem**

Para el presente estudio se aplicará la teoría de Dorotea Orem, que vincula la influencia del entorno en la salud de la persona. Esta teoría menciona que el autocuidado como función reguladora de la persona, debe ser aprendido y aplicado de manera continua en el tiempo, en correspondencia con las necesidades del individuo durante su crecimiento y desarrollo, estado de salud, factores del entorno y niveles de consumo de energía. Los conceptos autocuidado, necesidad de autocuidado, y actividad de autocuidado son fundamentos que ayudan a comprender las necesidades y limitaciones de las personas (37).

La enfermería es considerada una acción humana articulada en sistemas basados en acciones diseñadas por enfermeras hacia personas con problemas de autocuidado. Es necesario recordar que la enfermería como ciencia se encarga de apoyar a que las personas satisfagan sus necesidades básicas; las teóricas y sus postulados han favorecido el pensamiento científico sobre el cuidado; mediante la observación y

evaluación de la calidad de los servicios de enfermería, para que mediante estrategias se mejore se refuerce el trabajo de la enfermera sobre el déficit de autocuidado (37).

Dorothea Orem, refiere que lo primordial es el autocuidado llevado a cabo por la propia persona con la finalidad de mantener la salud; esta actividad debe ser aprendida para el cumplimiento de las necesidades que necesita cada individuo según su etapa de vida. Orem señala que las personas necesitan ayuda para comprender como poder auto cuidarse y por qué es fundamental la existencia de la enfermería en el autocuidado, hasta que la persona obtenga un grado de madurez y pueda ser capaz de cuidar de sí mismo como también de quienes dependen de ellos; frente a ello la adolescencia es un etapa de cambios y el adolescente todavía no adquiere la madurez necesaria para decidir en cuanto a una alimentación sana, adquiriendo hábitos alimenticios no saludables, además en esta etapa el adolescente está bajo el cuidado de otra persona, entonces el profesional de enfermería es el ser capacitado en brindar cuidados proponiendo el cuidado personal en la misma persona o de quienes dependen de ella (38,39).

### 2.3. Definición de términos básicos

**Aditivo:** Sustancia sintética o natural, que se añade a los productos para conservar las condiciones del alimento (40).

**Alimento:** Producto apropiado para ser ingerido, apto para el consumo humano, compuesto de nutrientes que permitan un adecuado funcionamiento del organismo (40).

**Alimentación:** Acto de ingerir alimentos de forma voluntaria, necesarias para el buen funcionamiento del organismo (24).

**Alimentación saludable:** Se refiere a una alimentación que proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, conservación, o restablecimiento de salud, disminuyendo el riesgo de enfermedades (41).

**Alimentos procesados:** Productos elaborados de forma industrial con adición de azúcar y sal u otras sustancias que lo hacen atractivo al paladar (29).

**Alimentos ultraprocesados:** Sustancias que se extraen de los alimentos, y que sufren modificaciones en laboratorios, derivados de petróleo (29).

**Colegio:** Institución destinada a brindar enseñanza a niños y jóvenes (42).

**Kiosco saludable:** Módulo o espacio ubicado dentro del colegio, destinado al expendio de alimentos saludable según normas (41).

**Sobrepeso:** Exceso de grasa, por medio de depósitos de grasa, perjudicial para la salud (43).

**Obesidad:** Se caracteriza por la acumulación de grasa en el organismo, vinculado a enfermedades y un número de muertes (43).

**Adolescente:** Etapa importante y socialmente complicada, de paso a la adultez. Periodo comprendido después de la niñez entre 10 y 19 años (44).

**Hábito alimenticio:** Conductas adquiridas por un individuo como resultados de la repetición de actos relacionados a la selección, preparación y consumo de alimentos (45).

### III. Material y métodos

#### 3.1. Diseño de investigación

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo porque la variable se midió a través de herramientas numéricas/estadísticas. De diseño no experimental descriptivo porque no se manipuló la variable y sólo se describió sus principales características, pero sin alterar su esencia. También es de corte transversal porque el estudio se ejecutó en un solo momento (46).

El diseño de investigación se representó de la siguiente manera:

M————— O

Donde:

M= Estudiantes

O = Hábitos alimenticios

#### 3.2. Población, Muestra y Muestreo

##### **Población**

Los estudiantes de primero a quinto grado del nivel secundario del colegio Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande, conformaron la población, siendo un total de 122 estudiantes

##### **Muestra**

Se consideró al total de la población, siendo la muestra poblacional de 122 alumnos(as).

##### **Muestreo**

El muestreo que se utilizó fue no probabilístico por conveniencia.

##### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes matriculados según nómina 2023 en 1°, 2°, 3°, 4° y 5° de secundaria,
- Estudiantes cuyos padres firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes que aceptaron participar firmando el asentimiento informado.

##### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no se encontraban asistiendo regularmente a la Institución Educativa.

### **3.3. Determinación de variables**

**Variable:** Hábitos alimenticios

**Definición conceptual:** Basado en un conjunto de costumbres que determinan la forma como las personas o grupos dentro del entorno familiar, seleccionan, preparan y consumen los alimentos (41).

**Definición operacional:** La variable será medida mediante la aplicación de un cuestionario para determinar los hábitos alimenticios saludable o no saludables que tienen los estudiantes de la Institución Educativa.

**Variables intervinientes:**

**Sexo:** Características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres (47).

**Grado de estudios:** Se refieren al grado más alto de estudios que una persona ha cursado y ha abandonado ya, bien porque los haya concluido o bien porque los interrumpió antes de terminarlos (48).

### **3.4. Fuentes de información**

Se utilizó como fuente primaria el cuestionario para la recolección de datos acerca de los hábitos alimenticios de los estudiantes.

Las fuentes de información secundaria fueron: Artículos de investigación publicados en revistas electrónicas, además de libros y páginas web institucionales.

### **3.5. Métodos**

Se empleó el método inductivo, método que parte de hechos particulares identificados en un contexto en estudio (46), también se utilizó el deductivo para determinar conclusiones partiendo de lo observado.

### **3.6. Técnicas e instrumentos**

Técnica: La encuesta

Instrumento: El cuestionario

Se aplicó el cuestionario elaborado y validado por Ventura y Sánchez (30), en el 2020. Estructurado con 27 preguntas, las que están contenidas en dos dimensiones de los hábitos alimenticios.

- Frecuencia de consumo: Preguntas de 1 a 23
- Espacios de Hábitos alimenticios: Preguntas de 24 a 27

El patrón de respuestas es el siguiente: 0 = incorrecto y 1 = correcto, donde a mayor puntaje, mejores hábitos alimentarios adecuados del estudiante.

Hábitos no saludables: 0-18 puntos

Hábitos saludables: 19-27 puntos

**Validez:** El instrumento ha sido validado por Ventura y Sánchez (30) El instrumento utilizado fue sometido a una prueba de juicio de expertos, para su respectiva certificación se validó con cinco docentes especialistas en el tema de investigación. Los jueces concluyeron en razón de: concordancia de opiniones de juicios de expertos mediante la prueba binomial obteniendo un valor  $p=0.031 < 0.05$ .

**Confiabilidad:** Ventura y Sánchez (30) aplicó para el establecimiento de la confiabilidad se tuvo que aplicar una muestra piloto de 20 estudiantes para demostrar el grado de confiabilidad del instrumento de medición del tema de investigación que estamos tratando haremos uso del Coeficiente Kuder Richardson (KR20), utilizada en pruebas dicotómicas, el coeficiente de confiabilidad de la variable general fue de 0.761, la confiabilidad del instrumento de medición es aceptable.

### 3.7. Procedimiento

- Se dirigió una solicitud al director del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla, del Centro Poblado Miraflores del distrito de Bagua Grande.
- Se determinó la fecha y hora de la aplicación del instrumento previa coordinación con tutores de aula.
- El cuestionario, fue revisado antes de su aplicación, previa firma del consentimiento informado de los padres/madres/apoderados, aceptando la participación de su menor hijo/a.
- Las encuestas fueron aplicadas en el salón de clase y en presencia del docente a cargo.

- La aplicación del cuestionario tuvo una duración de 15 minutos aproximadamente. Posterior a la firma del consentimiento informado, los alumnos adolescentes participantes firmaron un asentimiento informado, además se les informó sobre el objetivo del estudio y se les indicó que sus datos permanecerían anónimos.
- Luego los resultados fueron procesados e interpretados.

### **3.8. Análisis estadístico**

Los datos fueron codificados y registrados en Microsoft Office Excel, luego con ayuda del programa SPSS versión 27 fueron procesados. Se utilizó la estadística descriptiva para hallar frecuencia, porcentaje, promedio y desviación estándar de las variables en estudio. Los datos obtenidos se presentan en tablas de distribución de frecuencias, con su respectiva interpretación y fueron presentadas teniendo en cuenta los objetivos de la investigación.

### **3.9. Consideraciones éticas**

Se tomó en cuenta los cuatro principios de la bioética:

Autonomía, estudiantes junto a la aprobación de sus padres y/o apoderados tuvieron la libertad de elegir participar o no en la investigación (49).

Beneficencia, buscó beneficiar en la medida que sea posible a la Institución educativa donde se realizó el estudio, toda vez que se conocieron los hábitos alimenticios que sigue su alumnado (49).

No maleficencia, el estudio tuvo un diseño no experimental; por tanto, no involucró la manipulación de los participantes ni se realizó alguna intervención que pudiera perjudicarlos o afectar su vida personal, familiar o social (49).

Justicia; todos los estudiantes tuvieron la misma oportunidad para participar en la investigación, no se discriminó sexo, edad, raza (49).

#### IV. Resultados

Tabla 3: Hábitos alimenticios que tienen los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023.

Hábitos alimenticios	Frecuencia	Porcentaje
Saludables	44	36,1%
No saludables	78	63,9%
<b>Total</b>	<b>122</b>	<b>100,0%</b>

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes.

La tabla 3 muestra los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023; donde se pudo evidenciar que el 63,9% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios no saludables, mientras que el 36,1% tiene hábitos alimenticios saludables.

Tabla 4: Características sociodemográficas de los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande – 2023.

	Estudiantes (n=122)		Media/D. S
	n	%	
<b>Edad</b>			
11 a 12 años	39	32,0%	
13 a 14 años	43	35,2%	14,4 (+/-1.742)
15 a 17 años	40	32,8%	
<b>Sexo</b>			
Femenino	68	55,7%	
Masculino	54	44,3%	
<b>Grado de estudios</b>			
Primero de secundaria	30	24,5%	
Segundo de secundaria	25	20,5%	
Tercero de secundaria	29	23,8%	
Cuarto de secundaria	20	16,4%	
Quinto de secundaria	18	14,8%	

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes.

La tabla 4 muestra las características sociodemográficas de los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande – 2023; donde se evidenció que predominó la edad comprendida entre 13 a 14 años (35,2%), siendo la edad promedio 14 años; además prevaleció el sexo femenino (55,7%) y se encontró que el grado de estudios que tiene más estudiantes fue primero de secundaria (24,5%).

Tabla 5: Hábitos alimenticios según sexo en los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande - 2023.

<b>Hábitos Alimenticios</b>						
<b>Sexo</b>	<b>Saludables</b>		<b>No saludables</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	18	44,9%	36	46,2%	54	44,3%
Femenino	26	59,1%	42	53,8%	68	55,7%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,0%</b>	<b>78</b>	<b>100,0%</b>	<b>122</b>	<b>100,0%</b>

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes.

La tabla 5 muestra los hábitos alimenticios según sexo en los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande – 2023; encontrándose que del total de estudiantes que presentaron hábitos saludables el 59,1% eran del sexo femenino; y de igual manera, el 53,8% de los estudiantes que presentaron hábitos no saludables también fueron del sexo femenino.

Tabla 6: Hábitos alimenticios según grado de estudios en los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande - 2023.

<b>Hábitos Alimenticios</b>						
<b>Grado de secundaria</b>	<b>Saludables</b>		<b>No saludables</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Primero	11	25,0%	19	24,4%	30	24,5%
Segundo	9	20,5%	16	20,5%	25	20,5%
Tercero	12	27,3%	17	21,8%	29	23,8%
Cuarto	5	11,4%	15	19,2%	20	16,4%
Quinto	7	15,8%	11	14,1%	18	14,8%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100,0%</b>	<b>78</b>	<b>100,0%</b>	<b>122</b>	<b>100,0%</b>

*Nota:* Cuestionario aplicado a los estudiantes.

La tabla 6 muestra los hábitos alimenticios según grado de estudios en los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande – 2023; encontrándose que del total de estudiantes que presentaron hábitos alimenticios saludables el 27,3% eran del tercero de secundaria; y del total de estudiantes que presentaron hábitos alimenticios no saludables el 24,4% se encontraban en el primer grado de secundaria.

## V. Discusión

El análisis de datos del presente estudio encontró que el 63,9% de los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande – 2023, tienen hábitos alimenticios no saludables y, el 36,1% hábitos alimenticios saludables. Dichos resultados concuerdan con los encontrados por Casanova (12) en Chile, quién evidenció que los estudiantes de primero a octavo de nivel de estudios básicos presentan hábitos alimenticios no saludables y, que estos hábitos son adquiridos por medio del consumo excesivo de alimentos no saludables encontrados en ventas cercanas en la institución. De igual manera, Bazán (16), en Chiclayo, obtuvo como resultados que el 90,15% de los adolescentes de una institución educativa tienen hábitos alimenticios inadecuados.

Por otro lado, se encontraron estudios que difieren de lo encontrado en la presente investigación: Polo e Iñiguez (13), en su tesis realizada en estudiantes de dos escuelas de la Habana – Cuba, encontraron que los hábitos alimenticios de los escolares son saludables porque las madres cuidan mucho la alimentación de sus hijos, no le entregan dinero a su menor hijo para adquirir algún producto, ellas mismas envían las loncheras, observándose que las familias se preocupan por un estilo de alimentación muy saludable. Del mismo modo, Falero (17), en Piura, evidenció que el 75,4% de los estudiantes de una institución educativa secundaria presentan hábitos alimenticios saludables. Así también, en Lima, Quesada (20), encontró que el 66% de los estudiantes de un colegio del nivel secundario presentan hábitos alimenticios saludables.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (25) indica que en la actualidad los escolares realizan prácticas inadecuadas sobre su alimentación, teniendo una excesiva ingesta de alimentos procesados, convirtiéndose en un problema de salud mundial; el 18% de los escolares presentan sobrepeso y obesidad, con mayor prevalencia en los países de ingresos medios y bajos, lo cual concuerda con los resultados obtenidos en países en vía de desarrollo como el Perú y Chile. Por otro lado, cabe recalcar que los hábitos alimenticios se manifiestan a través de conductas y costumbres, estas son adquiridas por las personas y practicadas de forma correcta e incorrecta, asimismo, estas conductas se verán influenciadas por factores ambientales y culturales, económicos que permitirá tener al alcance una alimentación con los nutrientes necesarios (24).

En relación a las características sociodemográficas que más sobresalieron en los estudiantes fueron: La edad comprendida entre 13 a 14 años (35,2%), siendo la edad promedio fue 14 años; el sexo femenino (55.7%) y el pertenecer al primer grado de secundaria (24,5%). Los resultados son diferentes con lo encontrado por Falero (17), quién puso de manifiesto que el 55,4% de los estudiantes que participaron de su estudio eran del sexo masculino; el 44,7% son del quinto grado de secundaria y el 49,2% tienen 16 años. Sin embargo, Bazán (16) encontró resultados similares a la presente investigación, manifestando que el 100% de sus estudiantes eran mujeres y el 39,4% tenían 14 años.

Si bien, los resultados pueden diferir dado las realidades de los estudios mencionados fueron realizados en Ciudades de la costa peruana: Chiclayo y Piura; y además, dichos resultados son auténticos e independientes en cada Institución Educativa de acuerdo a la prevalencia del sexo, nivel de instrucción y edad según la nómina escolar, además que son resultados descriptivos encontrados como características de la muestra de nuestro pero que no están siendo analizadas en relación a otra variable según el objetivo específico alcanzado.

Según sexo de los estudiantes, el 59,1% eran del sexo femenino y presentaban hábitos alimenticios saludables; así también, el 53,8% de los estudiantes que tenían hábitos alimenticios no saludables eran mujeres. Si bien, no se encontraron estudios de discusión que hayan evaluado estas dos variables juntas, se debe tomar en cuenta que, durante la adolescencia aumentan las necesidades nutricionales en función a micronutrientes, y ello está relacionado a la edad biológica y al sexo; siendo de mayor significancia en los adolescentes del sexo masculino que del sexo femenino. Es decir, si la ingesta no es óptima, es posible de sufrir carencias nutricionales (32). Por ejemplo, en los adolescentes de 15 a 17 años, la mayoría de niñas han finalizado la pubertad y alcanzado su madurez física; a comparación de los varones cuyo desarrollo continúa en este periodo; en este tiempo los adolescentes empiezan a tener preocupación por su peso y forma que adquiere su cuerpo; asimismo, desarrollan sus propias opiniones y su personalidad lo cual involucra el tipo de hábitos alimenticios o la dieta que seguirá para alcanzar la identidad deseada (34).

Según grado de estudios de los estudiantes, el 27,3% eran del tercero de secundaria y tenían hábitos alimenticios saludables; mientras que el 24,4% se encontraban en el primer

grado de secundaria y tenían hábitos alimenticios no saludables. Los estudios difieren de lo encontrado en un estudio realizado en un colegio de Chiclayo, donde encontró que el 90,1% de los estudiantes que presentaron hábitos alimenticios no saludables se encontraban entre tercero y quinto de secundaria (16). De igual manera una investigación llevada a cabo en Piura encontró que el 47,7% de los estudiantes que presentaron hábitos alimenticios saludables (17).

De ello, se puede deducir que mientras mayor sea el grado de estudios mejores hábitos alimenticios saludables tendrán los adolescentes, tal como se evidencian en los resultados esta investigación donde los estudiantes del primer grado de secundaria tienen hábitos alimenticios no saludables, mientras que los estudiantes del tercer grado de secundaria tienen hábitos alimenticios saludables. Además, es importante considerar que la teoría de autocuidado de Orem, menciona que las personas necesitan ayuda para comprender como poder auto cuidarse y por qué es fundamental la existencia de la enfermería en el autocuidado, hasta que la persona obtenga un grado de madurez y pueda ser capaz de cuidar de sí mismo como también de quienes dependen de ellos; frente a ello la adolescencia es un etapa de cambios y el adolescente todavía no adquiere la madurez necesaria para decidir en cuanto a una alimentación sana, adquiriendo hábitos alimenticios no saludables, además en esta etapa el adolescente está bajo el cuidado de otra persona, entonces el profesional de enfermería es el ser capacitado en brindar cuidados proponiendo el cuidado personal en la misma persona o de quienes dependen de ella (38,39).

## **Conclusiones**

El 63.9% de los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande – 2023, tienen hábitos alimenticios no saludables y, el 36.1% hábitos alimenticios saludables.

Las características sociodemográficas que más sobresalieron en los estudiantes fueron: La edad comprendida entre 13 a 14 años (35.2%), siendo la edad promedio fue 14 años; el sexo femenino (55.7%) y el pertenecer al primer grado de secundaria (24.5%).

Según sexo de los estudiantes, el 59.1% eran del sexo femenino y presentaban hábitos alimenticios saludables; así también, el 53.8% de los estudiantes que tenían hábitos alimenticios no saludables eran mujeres.

Según grado de estudios de los estudiantes, el 27.3% eran del tercero de secundaria y tenían hábitos alimenticios saludables; mientras que el 24.4% se encontraban en el primer grado de secundaria y tenían hábitos alimenticios no saludables.

## **Recomendaciones**

Al Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla, considerar los resultados de la investigación, toda vez que se ha evidenciado que los estudiantes presentan hábitos alimenticios no saludables. Por lo que, se le sugiere realizar intervenciones inmediatas para cambiar dichos hábitos desde la institución educativa donde se promuevan las loncheras y quioscos saludables, favoreciendo al bienestar de los estudiantes.

A la Dirección Regional de Educación Amazonas, realizar alianzas estratégicas con la Dirección Regional de Salud Amazonas, de tal manera que las instituciones educativas ya cuenten con un profesional de enfermería dedicado a promover los hábitos alimenticios saludables en la población estudiantil, además de promover la actividad física y que a largo plazo se reduzcan las enfermedades crónicas no transmisibles en la región causadas por los hábitos alimenticios no saludables.

A los padres de familia o apoderados, tomar en cuenta estos resultados para mejorar los hábitos alimenticios de sus hijos, promoviendo desde los hogares el consumo de una dieta equilibrada, evitando los excesos en el consumo de algunos grupos alimenticios como carbohidratos, lípidos, entre otros; contribuyendo así a la salud física y el bienestar de sus menores hijos.

## Referencias bibliográficas

1. Albito, TM. Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia Los Encuentros, en el año 2014 [tesis]2015; Ecuador: Universidad Nacional de Loja [citado el 15 agosto 2022]. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>
2. Ibarra J, Hernández C, Ventura-Vall C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en adolescentes de Chile. *Dieta Rev Esp Nutr Hum* [Internet]. 2019 [citado el 15 agosto 2022]; 23(4): 292-301. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452019000400010&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010&lng=es).
3. González M, González E, López-Gil J, et al. Análisis de la obesidad en niños de 6 a 12 años de Albacete durante la pandemia COVID19. *JONNPR*. [internet] 2021[citado el 18 agosto 2022];6(4):665-82. Disponible en: <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3966/HTML3966>
4. Díaz Y, Da Costa L. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. *Rev Cubana Enfermer* [Internet]. 2019 [citado el 18 agosto 2022];35(2):973. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192019000200006&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000200006&lng=es).
5. Pereira-Chaves J, Salas-Meléndez M. Análisis de hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educaré*. [internet]2017[citado el 22 de agosto 2022]; 21(3):1-23. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
6. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. [internet]2019[citado el 22 agosto 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
7. Acosta L., Buitrago A., Parra C. Hábitos alimenticios en niños y niñas escolares en una institución educativa privada del norte de Bogotá. *Pediatr* [internet] 2018[citado

- el 22 agosto 2022];51(1):9-14. Disponible en:  
<https://revistapediatria.org/rp/article/download/110/66/446>
8. Arhuis-Inca W, Bazalar-Palacios J. An assessment of school kiosks in Chimbote (Peru) to curb obesity. *Medwave* [internet]2019[Cited 2022 august 25];19(10):7734. Available from:  
<https://www.medwave.cl/medios/medwave/Noviembre2019/PDF/medwave-2019-10-7734.pdf>
  9. Portal del Estado Peruano. Ministerio de Salud promueve implementación de quioscos escolares saludables a través de directiva sanitaria [internet]2015[citado el 25 agosto 2022]. Disponible en: [https://www.gob.pe/institucion/Ministerio de Salud/noticias/30127-Ministerio de Salud-promueve-implementacion-de-quioscos-escolares-saludables-a-traves-de-directiva-sanitaria](https://www.gob.pe/institucion/Ministerio%20de%20Salud/noticias/30127-Ministerio%20de%20Salud-promueve-implementacion-de-quioscos-escolares-saludables-a-traves-de-directiva-sanitaria)
  10. Diario oficial El Peruano. Ordenanza que regula quioscos saludables, entornos saludables en instituciones educativas y alrededores [internet]2018[citado el 28 agosto 2022]. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ordenanza-que-regula-quioscos-saludables-entornos-saludable-ordenanza-no-010-2018-mdmp-1680020-1/>
  11. Campodónico C. Patrón dietético, estado nutricional y caries dental en escolares de Bagua Grande – Amazonas. [tesis]2021; Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Citado el 14 febrero 2023]. Disponible en:  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18143/Campod%  
3nico\\_rc.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18143/Campod%c3%b3nico_rc.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
  12. Casanova, C., Aravena F., San Martín I, et al. (2022). Hábitos alimenticios de estudiantes de primero a octavo básico de una escuela de Talca y su relación con el lugar de alimentación. *VIREF Revista De Educación Física*, 11(4), 132–143. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/349971>
  13. Polo V, Iñiguez L. Hábitos de consumo alimentario de niños(as) de enseñanza primaria en dos escuelas de La Habana. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina* [internet]2019[citado el 31 agosto 2022]; 7(2). Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/journal/5523/552362576003/html/>
  14. Jivadulla-López, J, García, S., Fuentes-Silveira, M, Golías, Y. Los hábitos alimenticios del alumnado de Primaria y sus posibilidades educativas. *Ápice. Revista de Educación Científica*, [internet] 2020[citado el 31 agosto 2022] 4(1), 63-78. Disponible en: [https://revistas.udc.es/index.php/apice/article/view/arec.2020.4.1.5236/g5236\\_pdf](https://revistas.udc.es/index.php/apice/article/view/arec.2020.4.1.5236/g5236_pdf)

15. Paiva, K. Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa 14787 Sullana, 2021. [Tesis] Trujillo. Universidad César Vallejo. [Citado el 3 setiembre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78643>
16. Bazán D. Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local- Chiclayo,2018. [Tesis] 2021 Chiclayo. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. [ citado el 3 setiembre 2022]. Disponible en: <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3350>
17. Falero A. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020. [Tesis]. Piura. Universidad San Pedro. [Citado el 6 setiembre 2022]. Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/19850>
18. Veramendi N, Portocarero E, Barrionuevo C. Cultura alimentaria en estudiantes de educación básica regular: un abordaje educativo. Revista Universidad y Sociedad, [internet] 2020[citado el 6 setiembre 2022]; 12(1), 307-312. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000100307&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000100307&lng=es&tlng=es)
19. Pariona J. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes del 8º nivel primaria, institución educativa pública N° 2093 Santa Rosa, Callao,2018. [Tesis]. Lima. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. [citado el 8 setiembre 2022]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/45504>
20. Quezada M. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa José Granda Lima 2019. [Tesis]. Piura. Universidad César Vallejo. [Citado el 10 setiembre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40172>
21. Organización Panamericana de la Salud. Alimento. [internet] 2018[citado el 14 setiembre 2022]. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10556:2015-glosario&Itemid=42210&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10556:2015-glosario&Itemid=42210&lang=es#gsc.tab=0)
22. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Educación en Alimentación y Nutrición para la enseñanza básica. [internet] 2013[citado el 14 setiembre 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
23. Organización Panamericana de la salud. Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. [internet]2017[citado 17 setiembre 2022]. Disponible en:

[https://www3.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=documentos-2014&alias=456-clasificacion-de-los-alimentos-y-sus-implicaciones-en-la-salud&Itemid=599](https://www3.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=documentos-2014&alias=456-clasificacion-de-los-alimentos-y-sus-implicaciones-en-la-salud&Itemid=599)

24. Llanos G. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado en institución educativa urbano y rural. Distrito de Monsefú. Chiclayo, 2018. [tesis]2018; Lambayeque: Universidad Señor de Sipán. [citado el 19 setiembre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5391/Llanos%20Alarc%C3%B3n%20Gaby%20Ingrith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. León S, Obregón S, Ojeda H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021 [tesis]2021; Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. [citado el 19 setiembre 2022]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado\\_LeonSalhuana\\_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
26. Meléndez J, Cañéz G, Frías H. Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? Revista mex.[internet]2012 [citado 23 de setiembre 2022]8. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2012/mipM121j.pdf>
27. Bazán D. Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018. [tesis] 2021; Chiclayo: Universidad Católica Torio de Mogrovejo. [citado el 23 setiembre 2022] Disponible en: [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3350/1/TL\\_BazanSanchezDiana.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3350/1/TL_BazanSanchezDiana.pdf)
28. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [internet] 2018 [citado el 23 setiembre 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=limitar%20la%20cantidad%20de%20sal,con%20menor%20contenido%20de%20sodio>.
29. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población peruana. [internet]2019 [citado el 25 setiembre 2022]. Disponible en: <http://bvs.Ministerio de Salud.gob.pe/local/MINISTERIO DE SALUD/4832.pdf>
30. Ventura S, Sánchez S. Hábitos alimenticios y estado nutricional en los estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa Julio Cesar Tello - ATE, 2019. [tesis] 2019; Lima: Universidad Arzobispo Loayza. [citado el 13 de diciembre 2022]. Disponible en:

<http://repositorio.ual.edu.pe/bitstream/handle/UAL/250/T-ENF%200110%20%20VENTURA%20Y%20SANCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

31. Madrugá D, Pedrón C. Alimentación del adolescente. [internet]2018[citado el 25 setiembre 2022]. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1\\_alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1_alimentacion_adolescente.pdf)
32. Martín\_Aragón S, Marcos E. La nutrición en el adolescente. Elsevier. [internet]2028[citado el 27 setiembre 2022];22(10). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13129194>
33. Ministerio de Salud. Adolescentes de 15 a 17 años. [internet]2018[citado el 27 setiembre 2022]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-12-14-anos-0>
34. Ministerio de Salud. Adolescentes de 15 a 17 años. [internet]2018[citado el 27 setiembre 2022]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-15-17-anos-0>
35. Organización Panamericana de la Salud. Micronutrientes. [internet]2021[citado 29 setiembre 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes>
36. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. [internet]2021[citado el 01 octubre 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=Las%20enfermedades%20no%20transmisibles%20relacionadas%20con%20la%20alimentaci%C3%B3n%20abarcan%20las,algunos%20c%C3%A1nceres%20y%20la%20diabetes.>
37. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017[citado 13 diciembre 2022]; 19(3): 89-100. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es)
38. Calle A. Modelo de Dorothea Orem en relación al autocuidado en el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Cuenca. [tesis]2018; Ecuador: Universidad de Cuenca. [Citado el 16 de enero 2023]. Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/6581/1/9BT2018-ETI24.pdf>

39. Naranjo Y, Concepción J; Rodríguez M. La teoría del Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Medica Espirituana [Internet]. 2017 [citado el 16 de enero 2023];19(3). Disponible en: [revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1129/pdf](http://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1129/pdf)
40. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Glosario de términos[internet]2018[citado el 01 octubre 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
41. Ministerio de Salud. Qué es una alimentación saludable. [internet]2022[citado el 5 octubre 2022]. Disponible en: <https://www.Ministerio de Salud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>
42. Real Academia Española. Colegio[internet]2018[citado el 8 octubre 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/colegio>
43. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y peso. [internet]2021[citado el 8 octubre 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=El%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20se%20definen%20como%20una%20acumulaci%C3%B3n,la%20obesidad%20en%20los%20adultos.>
44. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia: Qué es la adolescencia. [internet] 2020[citado el 12 octubre 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
45. Barriguete J, Vega S, Radilla C, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev Esp Nutr Comunitaria [internet] 2017 [Citado el 16 de enero 2023]; 23(1). Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.\\_Vega\\_y\\_Leon\\_\\_S.\\_CONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)
46. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación [Internet]. 1° Edición. Arequipa, Perú: Enfoques Consulting EIRL; 2021 [citado el 15 octubre 2022]. Disponible en: [https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Diseño\\_y\\_metodologia\\_de\\_la\\_investigacion.pdf](https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Diseño_y_metodologia_de_la_investigacion.pdf)

47. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Sexo. [internet] 2020[citado el 12 octubre 2022]. Disponible en: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4484&op=30307&p=20221&n=20>
48. Instituto Vasco de estadística. Grado de estudios. [internet]2020[citado el 15 octubre 2022]. Disponible en: [https://www.eustat.eus/documentos/opt\\_1/tema\\_16/elem\\_3885/definicion.html](https://www.eustat.eus/documentos/opt_1/tema_16/elem_3885/definicion.html)
49. Los 4 principios de la bioética y su importancia. [Internet]; 2022 [citado 23 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.unir.net/salud/revista/principios-bioetica/>

## **Anexos**

### **Anexo N° 1:**

#### **Instrumentos de recolección de datos**

### **INTRODUCCIÓN**

Queridos alumnos tengan cada uno de ustedes nuestros más cordiales saludos, estamos realizando un proyecto de investigación, donde se les va realizar breves preguntas para saber cómo ustedes se están alimentando, en la cual se le ha informado con anticipación a sus padres, contamos con su colaboración respondiendo con toda sinceridad el presente cuestionario.

### **Instrucciones**

- Lee detenidamente cada una de las preguntas
- Selecciona sólo UNA respuesta de las cinco alternativas
- Marca con un (X) aspa la respuesta que crea conveniente
- Debes responder todas las preguntas sin dejar en blanco ninguna

### **Datos generales**

**Sexo:**.....

**Grado de estudios:**.....

### **Cuestionario**

1.- Los tiempos de comidas que consume diariamente:

- a) Desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- b) Desayuno, almuerzo y cena.
- c) Desayuno y almuerzo.
- d) Desayuno y cena.

2.-La frecuencia del desayuno ¿Tomas el desayuno todos los días?

- a) No            b) A veces            c) Si

3.-La frecuencia del almuerzo ¿Almuerzas todos los días?

- a) No            b) A veces            c) Si

4.-La frecuencia de la cena ¿Cenas todos los días?

- a) No b) A veces c) Si

5.- ¿Qué alimentos consumes por la mañana?

- a) Lácteos, frutas y panes.
- b) Hamburguesas, sándwich
- c) Gaseosa, dulces, golosinas

6.- ¿Qué alimentos consumes en el almuerzo?

- a) Sopa, menestra, verduras
- b) Hamburguesas, sándwich
- c) Sopa, menestra, verduras y pasteles

7.- ¿Qué alimentos consumes en la cena?

- a) Sopa, menestra
- b) Hamburguesas, sándwich, frituras
- c) Gaseosa, frutas, postres

8.- ¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día? (Marca con una x donde corresponda según tu alimentación respecto a la bebida)

1 vaso	2 vaso	3 vaso	4 vaso	Nº de vasos	No tomo agua

9.- En el desayuno consumes este tipo de bebidas:

- a) Gaseosa
- b) Infusión
- c) Jugos, leche, yogurt, quinua

10.- En el almuerzo consumes este tipo de bebidas:

- a) Gaseosa
- b) Infusión
- c) Agua mineral
- d) Fruta, jugo

11.- En la cena consumes este tipo de bebidas:

- a) Gaseosa
- b) Infusión
- c) Agua mineral
- d) Fruta, jugo

12.- Durante la mañana consumes:

- a) Snack b) Comida c) Fruta

13.- Consume lácteos (leche, queso, yogurt)

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

14.-Consume huevos

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

15.-Consume carnes (res, pollo, pescado)

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

16.-Consume frutas

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

17.- Consume quinua, quiwicha, soya

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

18.- Consume verduras

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

19.- Consume tubérculos (papa, camote)

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

20.- Consume menestras

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

21.- Consume pan

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

22.- Consume hamburguesa, sándwich, salchipapas

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

23.- Consume por lo general tus alimentos a base de frituras

Durante el día:

a) 1 vez al día b) 2 veces al día c) 3 veces al día

Durante la semana:

a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 veces a la semana

24.-El lugar donde por lo general consumes tus alimentos

a) Fuera de casa

- Ambulantes
- Restaurant
- < de 3 veces a la semana
- 3 veces a la semana
- 4 veces a la semana
- 5 veces a la semana
- Todos los días de la semana.

b) Casa

25.-El lugar por lo general donde almuerzas

a) Ambulantes b) Restaurant c) Casa d) Colegio

26.-El lugar por lo general donde cenas

a) Ambulantes b) Restaurant c) Casa

27.- ¿Qué alimentos compras con tus propinas en el quiosco del colegio?

- a) Alimentos envasados.
- b) Frutas, verduras y otros alimentos naturales.
- c) Alimentos chatarra como caramelos, chupetines grageas, gomitas.
- d) Bebidas artificiales como gaseosas y jugos artificiales.
- e) Alimentos con salsa con mayonesa o alimentos condimentados
- f) Embutidos como hot dog, salchichas.

## Anexo N° 2:

### Validez y confiabilidad del instrumento



#### (5) CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

N°	Dimensiones / preguntas	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>1</sup>		Claridad <sup>1</sup>		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
1	Frecuencia de consumo Los tiempos de comidas que consume diariamente:	✓		✓		✓		
2	¿Tomas el desayuno todos los días?	✓		✓		✓		
3	¿Almuerzas todos los días?	✓		✓		✓		
4	¿Cenas todos los días?	✓		✓		✓		
5	¿Qué alimentos consumes por la mañana?	✓		✓		✓		
6	¿Qué alimentos consumes en el almuerzo?	✓		✓		✓		
7	¿Qué alimentos consumes en la cena?	✓		✓		✓		
8	¿Cuántos vasos de agua tomas al día?	✓		✓		✓		
9	En el desayuno consumes este tipo de bebidas	✓		✓		✓		
10	En el almuerzo consumes este tipo de bebidas	✓		✓		✓		
11	En la cena consumes este tipo de bebidas	✓		✓		✓		
12	Durante la mañana consumes.	✓		✓		✓		
13	Consumes lácteos (leche, queso, yogurt)	✓		✓		✓		
14	Consumes huevos	✓		✓		✓		
15	Consumes carnes (res, pollo, pescado)	✓		✓		✓		

16	Consumo frutas	✓	✓	✓	✓
17	Consumo quinua, quiwicha, soya	✓	✓	✓	✓
18	Consumo verduras	✓	✓	✓	✓
19	Consumo tubérculos (papa, camote)	✓	✓	✓	✓
20	Consumo menestras	✓	✓	✓	✓
21	Consumo pan	✓	✓	✓	✓
22	Consumo hamburguesa, sandwich, salchipapas	✓	✓	✓	✓
23	Consumo por lo general tus alimentos a base de frituras	✓	✓	✓	✓
<b>Dimensión 2: Espacios de hábitos alimenticios</b>					
24	El lugar donde por lo general cubres tus alimentos	✓	✓	✓	✓
25	El lugar por lo general donde almuerzas	✓	✓	✓	✓
26	El lugar por lo general donde cenas	✓	✓	✓	✓
27	¿Qué alimentos compras con tus propinas en el quiosco del colegio?	✓	✓	✓	✓

Observaciones: (Hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [✓]**    **Aplicable después de corregir [ ]**    **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador: *Dr. Mg Lic.: Mg. Tamara Carolina Acosta Tello*    **DNI: 06060572**

Especialidad del validador:

*Hoyt en Gestión de los Servicios de Salud.*

Lima, 23 de mayo del 2019

**\*Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto técnico formulado.  
**\*Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
**\*Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se otorga suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

*[Firma]*  
 LIC. Tamara Acosta Tello  
 06060572

Firma del Experto Informante.

Especialidad



**(5) CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Nº	Dimensiones / preguntas	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Frecuencia de consumo</b>							
1	Los tiempos de comidas que consume diariamente:	✓		✓		✓		
2	La frecuencia del desayuno ¿ Tomas el desayuno todos los días?	✓		✓		✓		
3	La frecuencia del almuerzo ¿ Almuerzas todos los días?	✓		✓		✓		
4	La frecuencia de la cena ¿ Cenar todos los días?	✓		✓		✓		
5	¿Qué alimentos consumes por la mañana?	✓		✓		✓		
6	¿Qué alimentos consumes en el almuerzo?	✓		✓		✓		
7	¿Qué alimentos consumes en la cena?	✓		✓		✓		
8	¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día?	✓		✓		✓		
9	En el desayuno consumes este tipo de bebidas	✓		✓		✓		
10	En el almuerzo consumes este tipo de bebidas	✓		✓		✓		
11	En la cena consumes este tipo de bebidas	✓		✓		✓		
12	Durante la mañana consumes.	✓		✓		✓		
13	Consume lácteos (leche, queso, yogurt)	✓		✓		✓		
14	Consume huevos	✓		✓		✓		
15	Consume carnes (res, pollo, pescado)	✓		✓		✓		

16	Consumo frutas	/	/	/
17	Consumo quinua, quivicha, soya	/	/	/
18	Consumo verduras	/	/	/
19	Consumo tubérculos (papa, camote)	/	/	/
20	Consumo menestras	/	/	/
21	Consumo pan	/	/	/
22	Consumo hamburguesa, sandwich, saichipapas	/	/	/
23	Consumo por lo general los alimentos a base de frituras	/	/	/
<b>Dimensión 2: Espacios de hábitos alimenticios</b>				
24	El lugar donde por lo general cubres tus alimentos	/	/	/
25	El lugar por lo general donde almuerzas	/	/	/
26	El lugar por lo general donde cenas	/	/	/
27	¿Qué alimentos compras con tus propias en el quiosco del colegio?	/	/	/

Observaciones: (Hay suficiencia) \_\_\_\_\_  
 Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  No aplicable  No aplicable

DNI: 06190817

Apellidos y nombres del juez validador, Dr./ Mg./ Lic.: Mg. Julia Isabel Tisnado Angulo

Especialidad del validador: Gerencia en Salud

Lima, 10 de mayo de 2019

MINISTERIO DE SALUD  
 DIRECCIÓN GENERAL DE ASesorIA TECNICA Y METODOLÓGICA  
 DIRECCIÓN DE ASesorIA TECNICA Y METODOLÓGICA

Firma del Experto Informante.  
 Especialidad

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup> Referencia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
<sup>3</sup> Claridad: Se entendió sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

<sup>4</sup> Nota: Suficiencia, se dio suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



**(5) CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Nº	Dimensiones / preguntas	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Los tiempos de comidas que consume diariamente:	✓		✓		✓		
2	La frecuencia del desayuno ¿Tomas el desayuno todos los días?	✓		✓		✓		
3	La frecuencia del almuerzo ¿Almuerzas todos los días?	✓		✓		✓		
4	La frecuencia de la cena ¿Cenas todos los días?	✓		✓		✓		
5	¿Qué alimentos consumes por la mañana?	✓		✓		✓		
6	¿Qué alimentos consumes en el almuerzo?	✓		✓		✓		
7	¿Qué alimentos consumes en la cena?	✓		✓		✓		
8	¿Cuántos vasos de agua tú tomas al día?	✓		✓		✓		
9	En el desayuno consumes este tipo de bebidas	✓		✓		✓		
10	En el almuerzo consumes este tipo de bebidas	✓		✓		✓		
11	En la cena consumes este tipo de bebidas	✓		✓		✓		
12	Durante la mañana consumes.	✓		✓		✓		
13	Consumes lácteos (leche, queso, yogurt)	✓		✓		✓		
14	Consumes huevos	✓		✓		✓		
15	Consumes carnes (res, pollo, pescado)	✓		✓		✓		



## Validación del cuestionario.

Coeficiente de Kurder Richardson para la confiabilidad del instrumento de medición Hábitos alimenticios en  
estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Julio Cesar Tello - Ate, 2020

Ítems	Número de encuestados (Piloto=20)																				Tot	Med	p=	q=	p.q=
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
P1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13	0.650	0.650	0.350	0.228
P2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	9	0.450	0.450	0.550	0.248
P3	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	9	0.450	0.450	0.550	0.248
P4	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	11	0.550	0.550	0.450	0.248
P5	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	9	0.450	0.450	0.550	0.248
P6	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	6	0.300	0.300	0.700	0.21
P7	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	10	0.500	0.500	0.500	0.25
P8	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	7	0.350	0.350	0.650	0.228
P9	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	9	0.450	0.450	0.550	0.248
P10	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	10	0.500	0.500	0.500	0.25
P11	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	10	0.500	0.500	0.500	0.25
P12	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	9	0.450	0.450	0.550	0.248
P13	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	10	0.500	0.500	0.500	0.25
P14	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	11	0.550	0.550	0.450	0.248
P15	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	9	0.450	0.450	0.550	0.248
P16	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5	0.250	0.250	0.750	0.188
P17	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	10	0.500	0.500	0.500	0.25
P18	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	8	0.400	0.400	0.600	0.24
P19	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	9	0.450	0.450	0.550	0.248
P20	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	9	0.450	0.450	0.550	0.248
P21	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	10	0.500	0.500	0.500	0.25
P22	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	8	0.400	0.400	0.600	0.24
P23	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	10	0.500	0.500	0.500	0.25

P24	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	10	0.500	0.500	0.500	0.25
P25	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	10	0.500	0.500	0.500	0.25
P26	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	10	0.500	0.500	0.500	0.25
P27	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	12	0.600	0.600	0.400	0.24
P.Tot	11	15	8	10	13	11	8	9	19	19	10	7	10	8	18	25	9	8	19	16	253	12.65		6.55	

$$st^2 = 24.53; \sum pq = 6.55; k = 27, \text{ reemplazando tenemos que: } KR20 = \frac{k}{k-1} \left( \frac{st^2 - \sum pq}{st^2} \right) = \frac{27}{26} \left( \frac{24.53 - 6.55}{24.53} \right) = 0.761$$

Tomando en cuenta todos los ítems el coeficiente calculado es mayor a **0.600**, entonces concluimos que la confiabilidad del instrumento de medición es **Aceptable** para el presente estudio.

#### Nivel de Confiabilidad

- 0,80 a 1,00 Elevada
- 0,60 a 0,79 Aceptable
- 0,40 a 0,59 Moderada
- 0,20 a 0,39 Baja
- 0,00 a 0,19 Muy baja

## Matriz de consistencia

1. TÍTULO:	4. VARIABLE DE ESTUDIO	8. INSTRUMENTOS
Hábitos alimenticios en estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variable: Hábitos Alimenticios</li> </ul>	<p>Se aplicará el cuestionario elaborado y validado por Ventura y Sánchez (29), en el 2020. Estructurado con 27 preguntas, las que están contenidas en dos dimensiones de los hábitos alimenticios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frecuencia de consumo: Preguntas de 1 a 23</li> <li>Espacios de Hábitos alimenticios: Preguntas de 24 a 27</li> </ul> <p>El patrón de respuestas es el siguiente: 0=incorrecto y 1=correcto, donde a mayor puntaje, mejores hábitos alimentarios adecuados del estudiante.</p> <p>Hábitos no saludables: 0-18 puntos Hábitos saludables: 19-27 puntos</p>
2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	<p>5. HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, presentan hábitos alimenticios no saludables.</p>	
¿Qué hábitos alimenticios tienen los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023?	6. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	9. ANÁLISIS DE DATOS
3. OBJETIVOS	Diseño descriptivo	Los datos serán codificados y registrados en Microsoft Office Excel, luego con ayuda del programa SPSS versión 27 serán procesados, haciendo uso de la estadística descriptiva para hallar frecuencia y porcentaje de las variables en estudio. Los datos obtenidos se presentarán en tablas de distribución de frecuencias, con su respectiva interpretación y serán presentadas teniendo en cuenta los objetivos de la investigación.
<p><b>3.1. Objetivo general</b> Determinar los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes del colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores-Bagua Grande, 2023</p> <p><b>3.2. Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar características sociodemográficas de los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande.</li> <li>Identificar los hábitos alimenticios en los estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande según sexo y grado de estudios, 2023.</li> </ul>	<p>M: muestra de estudio O: variable: Hábitos alimenticios</p> <p><b>7. Población y Muestra</b></p> <p><b>7.1. Población:</b> Estará conformada por todos los estudiantes de 1ero a 5to grado del nivel secundario del colegio Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores de Bagua Grande, haciendo un total de 122 estudiantes.</p> <p><b>7.2. Muestra:</b> es una muestra poblacional, contando con 122 estudiantes.</p> <p><b>7.3. Muestreo</b> La técnica de muestreo a aplicarse será no probabilística, por conveniencia.</p>	

**Anexo N° 4:**

**Operacionalización de la variable**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Técnicas e instrumento
Hábitos alimenticios	Basado en un conjunto de costumbres que determinan la forma como las personas o grupos dentro del entorno familiar, seleccionan, preparan y consumen los alimentos (46).	La variable será medida mediante la aplicación de un cuestionario para determinar los hábitos alimenticios adecuados o inadecuados que tienen los estudiantes de la IE.	Frecuencia de consumo	-Frecuencia de consumo por comidas  -Frecuencia de consumo por tipo de alimento	Ordinal	Encuesta/ Cuestionario
			Espacios de alimentación	Lugar de consumo	Nominal	

VARIABLES INTERVINIENTES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFICCIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA
Sexo	Características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres (47).	Características biológicas que presenta el estudiante	Femenino Masculino	Nominal
Grado de estudios	Se refieren al grado más alto de estudios que una persona ha cursado y ha abandonado ya, bien porque los haya concluido o bien porque los interrumpió antes de terminarlos (48).	Grado de estudios que se encuentra cursando en el presente año	Primero Segundo Tercero Cuarto Quinto	Ordinal

**Anexo N° 5:**

**Evidencias: Vistas fotográficas**

**Imagen 1: Cuadro fotográfico de la aplicación del cuestionario**



## Imagen 2: Carta de autorización para el recojo de información

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

**SOLICITO: PERMISO PARA LA  
CONTINUIDAD DE INFORME DE TESIS**

**Sr. Luis Díaz Tafur**  
Director Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla  
Centro Poblado Miraflores

FECHA:	30-03-2023
HORA:	8:00 am
FIRMA:	

Yo, **Georgina Rojas Montenegro**, identificada con DNI N° 72742441, natural de Bagua Grande. Ante usted me presento

*Autorizado*

Que habiéndose concedido con anticipación la autorización el 05 de setiembre del 2022, para el desarrollo de la tesis titulada: **Hábitos alimenticios en estudiantes del Colegio Nacional Mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores – Bagua Grande, 2022**, para optar el grado de Licenciada en enfermería.

Recurso a su despacho para solicitar de manera expresa, se brinde las facilidades para la continuidad de mi informe, se haga de conocimiento al personal docente, y este pueda disponer el tiempo estimado para la aplicación de los cuestionarios, para lo cual se estarán realizando las coordinaciones pertinentes, no afectando el desarrollo de clases, y previa comunicación a las madres y/o apoderados de los menores los cuales se encontraran en absoluta libertad de manifestar su participación; dejando en claro que se cuidará la integridad de los menores, puesto que el trabajo de investigación no representa ningún riesgo para la salud del menor, menos aún, no se considera ningún tipo de procedimiento que pueda afectar su desarrollo físico y mental.

**Por lo expuesto:**

**Ruego a usted acceder a mi petición por ser de justicia**

**Bagua Grande, 30 de marzo del 2023**

  
-----  
**Georgina Rojas Montenegro**  
**DNI N° 72742441**