



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO
DE BORJA JULIACA 2024**

TESIS PRESENTADA POR:
Bach. CLAUDIA GABY SUCASAIRE GEMIO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

JULIACA – PERÚ
2025



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO
DE BORJA JULIACA 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. CLAUDIA GABY SUCASAIRE GEMIO

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

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE

:

Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

PRIMER MIEMBRO

:

Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

SEGUNDO MIEMBRO

:

Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

ASESOR DE TESIS

:

Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

SALUD PÚBLICA - P07



RESOLUCIÓN DECANAL N° 421-2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 06 de junio del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025-3816 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024**

CONSIDERANDO:

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

SE RESUELVE

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: **LICENCIADA (O) EN ENFERMERÍA** del (la) bachiller: **SUCASAIRE GEMIO CLAUDIA GABY** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

- * **Presidente** : Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
- * **1er. Miembro** : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA
- * **2do. Miembro** : Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

- * **Asesor (a)** : Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : JUEVES 12 DE JUNIO DEL 2025
HORA : 15:00 HORAS
LOCAL : SALON DE GRADOS

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
[Firma]
Dra. Gabriela Betty Arias Luque
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTRIBUCIÓN:
- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
- Archivo FCS 2025(1)



RESOLUCIÓN DECANAL N° 255-2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 30 de abril del 2025

VISTOS:

El Informe N° 078-2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 30 de abril del egresado (a): **SUCASAIRE GEMIO CLAUDIA GABY** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024** para optar el título profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA**

CONSIDERANDO:

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- * **Presidente** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
- * **1er. Miembro** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **2do. Miembro** : **Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA**
- * **Asesor (a)** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

Estando en la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el INFORME FINAL de INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado (a): SUCASAIRE GEMIO CLAUDIA GABY; para optar el Título Profesional de LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA : Con la tesis titulado: HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024 correspondiente a la línea de investigación SALUD PÚBLICA P07

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la facultad de ciencias de la salud, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
[Firma]
Dra. Gabriela Betty Arias Luque
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Distribución: Decanato, EP: Obstetricia Archivo.



RESOLUCIÓN DECANAL N° 1487-2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 30 de octubre del 2024

VISTOS:

El Exp N° 2024-CU-15125, presentada por el(la) egresado(a), SUCASAIRE GEMIO CLAUDIA GABY quién ha solicitado rectificación de título de la propuesta de investigación conducente a optar el título profesional de LICENCIADA EN ENFERMERÍA

CONSIDERANDO:

Que, en la Resolución Decanal N° 686-2024-D-FCS-UANCV, el título de la propuesta de investigación ha sido aprobado de la siguiente manera HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR ISAAC NEWTON JULIACA 2024

Que, la Dirección de Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, considerando lo dispuesto por la Oficina de Investigación de la UANCV, ha emitido el Informe N° 101-2024-D-UI-FCS-UANCV-J solicitando la emisión de la resolución de rectificación en el título de la propuesta de investigación: y,

Estando el informe favorable de la Dirección de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-NAR. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

PRIMERO: APROBAR LA RECTIFICACIÓN DE TÍTULO DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN, presentado por el(la) egresado(a) SUCASAIRE GEMIO CLAUDIA GABY, debiendo considerarse a partir de fecha con el siguiente título: HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PÚBLICA** teniendo como jurados y asesor designados por la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, a los siguientes Docentes:

* Presidente	:	Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA
* 1er. Miembro	:	M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LÓPEZ
* 2do. Miembro	:	Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
*		
* Asesor	:	Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

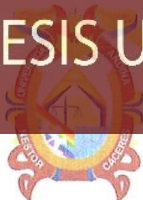
SEGUNDO: Disponer que los miembros del Jurado designados den continuidad al trámite de evaluación y calificación del proyecto de tesis, borrador de tesis o sustentación de tesis, según sea el caso que se presente en cada expediente. Quedando válido en sus demás disposiciones la Resolución Decanal de aprobación de la propuesta de tesis, que se menciona en el considerando.

TERCERO: La Facultad de Ciencias de la Salud, la Unidad de Investigación, la Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería y la Secretaría Académica de la Facultad, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



DISTRIBUCIÓN
Jurados,
EP, Tecnología Médica
UI, Interesados, Arch.
EVOI

RESOLUCIÓN DECANAL N° 686 -2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 14 de junio del 2024

VISTOS:

El Informe N° 039-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la Propuesta de Investigación de fecha 30 de mayo de la E.P. de Enfermería folio 000064;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **SUCASAIRE GEMIO CLAUDIA GABY** presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR ISAAC NEWTON JULIACA 2024 correspondiente** a la línea de investigación: **SALUD PUBLICA;**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- | | |
|------------------|--|
| * Presidente : | Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA |
| * 1er. Miembro : | M.Sc MARÍA ANTONIETA LOAYZA LÓPEZ |
| * 2do. Miembro : | Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA |

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 177 2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92-. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

APROBAR, la PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado(a) **SUCASAIRE GEMIO CLAUDIA GABY**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA TITULADO: HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR ISAAC NEWTON JULIACA 2024**

La propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO. - RECONOCER, como **ASESOR(A) DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

ARTICULO TERCERO. - **DISPONER** que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela profesional de Enfermería, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Distribución: Decanato, EP: ENFERMERÍA, Secret-



Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ELIZABETH VARGAS ONOFRE
2024



TESIS UANCV

18% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

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

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



Metadatos Complementarios

Título de la tesis	
HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	CLAUDIA GABY SUCASAIRE GEMIO
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73600472
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0009-6697-6966
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	INGRID LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02449475
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7619-9592
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506



Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA - P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca Edificio: INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA Coordenadas: 03396697, -70.11940292717824 Latitud: -15.4780583 Longitud: -70.129204 URL Maps https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1LLGFaynPKVZMbDGgrZZmAY9oTbiko2M&usp=sharing 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Junio 2024 – Junio 2025
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03 Salud Pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05

UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CACERES VELASQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Dra. María Concepción Figueroa Vilca
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo CLAUDIA GABY SUCASAIRE GEMIO, identificado con DNI
Nro. 73600472, en mi condición de egresado de:

- ☒ Escuela Profesional
☐ Programa de Segunda Especialidad,
☐ Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la ☒ Tesis o ☐ Trabajo de Investigación, ☐ Trabajo Académico
denominada:

HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN
FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Asesorado por: _____

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 02 de SETIEMBRE del 2025

Firma del Asesor
(obligatoria)

Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A mis padres, quiero expresarles mi gratitud por su inquebrantable apoyo y ánimo durante los difíciles momentos que he atravesado. Os habéis demostrado mutuamente mucho amor y devoción, y este logro es un reflejo de ese amor y compromiso. Os estaré eternamente agradecida por haber creído en mí en cada momento de mi camino.



AGRADECIMIENTO

A mi directora de tesis, le pido que acepte mi más sincero agradecimiento. Gracias a su experiencia, comprensión y paciencia, he podido llevar a cabo con éxito un proyecto de investigación tan difícil como agradable. La fe inquebrantable que tiene en mis habilidades y la orientación continua que me ha proporcionado han sido las fuerzas motrices de mis logros, que nunca habría imaginado alcanzar.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1.1. Problema general	5
1.1.2. Problemas específicos.....	5
1.2. OBJETIVOS.....	5
1.2.1. Objetivo general.....	5
1.2.2. Objetivos específicos.....	5
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	6
1.3.1. Justificación teórica	6
1.3.2. Justificación practica.....	6
1.3.3. Justificación metodológica.....	7
1.4. HIPÓTESIS.....	7
1.4.1. Hipótesis general	7
1.4.2. Hipótesis específicas	7



1.5. VARIABLES.....	8
1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	10
2.1.1. A nivel internacional.....	10
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	12
2.1.3. A nivel regional y local	16
2.2. MARCO TEÓRICO	19
2.3. MARCO CONCEPTUAL	52

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	55
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	56
3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN	56
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	57
3.4.1. Población	57
3.4.2. Muestra.....	57
3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	59
3.5.1. Técnicas:	59
3.5.2. INSTRUMENTOS	59
3.6. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	60



3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS	60
3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	62
3.8.1. Validez.....	62
3.8.2. Confiabilidad	62

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	63
CONCLUSIONES	78
RECOMENDACIONES	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	80
A N E X O S	89
ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS.....	90
ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA	99
ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO	101
ANEXO 4: INSTRUMENTOS	102
ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO	108
ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN	109



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipos de alimentos asociados al estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024	64
Tabla 2. Alimentos entre comidas asociados al estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024	66
Tabla 3. Tiempo y frecuencia de la alimentación asociados al estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024	68
Tabla 4. Equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores asociados al estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024	70
Tabla 5. Consumo de alimentos alternativos asociados al estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024	72
Tabla 6. Ingesta de agua asociados al estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024	74
Tabla 7. Estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024	76



RESUMEN

El **objetivo** principal fue determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024. **Método:** El estudio empleó un diseño no experimental básico con enfoque correlacional y un método cuantitativo. Los investigadores incluyeron a 191 adolescentes de la escuela secundaria. Utilizaron dos herramientas principales: un cuestionario sobre hábitos alimentarios, elaborado por Isabel Victoria Angulo Álvarez e Ysolina Cubas Salazar; y una hoja de registro que seguía la tabla de medición del estado nutricional. Para el análisis, se utilizó la prueba de chi cuadrado. **Resultados:** En la dimensión características generales alimentarias obtuvimos el 71,7% refiere inadecuados tipos de alimentos, bebidas, el 66,5% tienen inadecuada alimentos entre comidas y los lugares donde se alimentan, el 70,7% tienen inadecuado tiempo y frecuencia de alimentación. Referente a la dimensión característica sobre equilibrio alimentario el 59,2% no consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional, el 53,9% consume alimentos procesados, el 44,0% tiene regular hidratación. Finalmente, el resultado del estado nutricional de los adolescentes fue sobrepeso 45,0%, normal 27,2%, obesidad grado 1 16,8% y bajo de peso 11,0%. **Conclusión:** Los hábitos alimentarios de los estudiantes realmente afecta la nutrición de los estudiantes del colegio San Francisco de Borja Juliaca en 2024. Aquí cada indicador importa con un valor p menor a 0,05, por lo que las ideas propuestas son válidas.

Palabras clave: Hábitos, estado nutricional, adolescentes.



ABSTRACT

The main **objective** was to determine the eating habits associated with the nutritional status of adolescents at the San Francisco de Borja secondary school in Juliaca 2024. **Method:** The study used a basic non-experimental design with a correlational approach and a quantitative **method**. The researchers included 191 high school adolescents. They used two main tools: a questionnaire on eating habits, developed by Isabel Victoria Angulo Álvarez and Ysolina Cubas Salazar; and a registration sheet that followed the nutritional status measurement table. The chi-square test was used for analysis. Results: In the general dietary characteristics dimension, 71.7% reported inadequate types of foods and beverages, 66.5% reported inadequate food intake and inadequate places to eat, and 70.7% reported inadequate eating time and frequency. Regarding the characteristic dimension of dietary balance, 59.2% did not consume foods that were nutritionally balanced, 53.9% consumed processed foods, and 44.0% had poor hydration. Finally, the adolescents' nutritional status was found to be overweight in 45.0% of cases, normal weight in 27.2%, grade 1 obesity in 16.8%, and underweight in 11.0%. **Conclusion:** The eating habits of students significantly affect the nutrition of students at San Francisco de Borja Juliaca School in 2024. Here, each indicator has a p-value less than 0.05, so the proposed ideas are valid..

Keywords: Habits, nutritional status, adolescents.



INTRODUCCIÓN

El sobrepeso afecta de forma inmediata a la salud de los adolescentes, y está relacionado con un riesgo elevado de aparición precoz de diversas enfermedades, como las cardiovasculares y la diabetes de tipo 2, que pueden tener repercusiones psicosociales negativas. Esto puede incluir una disminución del rendimiento académico y de la calidad de vida, así como estigmatización, discriminación y acoso.

Los hábitos alimentarios de los adolescentes, con especial atención a la disminución de los hábitos alimentarios saludables y al aumento de las opciones poco saludables. Menos de 2 de cada 5 adolescentes (38%) comen fruta o verduras a diario, y estas cifras disminuyen con la edad (del 45% de los adolescentes de 11 años al 33% de los de 15 años en el caso de la fruta, y del 40% al 36% en el caso de las verduras). Es preocupante que más de la mitad de los adolescentes declaren no comer ni fruta ni verduras todos los días (el 56% de los niños y el 51% de las niñas de 15 años). Por el contrario, el consumo de dulces y bebidas azucaradas sigue siendo elevado: 1 de cada 4 adolescentes (25%) declara consumir diariamente dulces o chocolate. Esta tasa es mayor entre las niñas (28%) que entre los niños (23%) y ha aumentado desde 2018, sobre todo entre las niñas (del 23% al 27% en el caso de las niñas de 11 años y del 26% al 28% en el de las niñas de 15 años). Si bien el consumo diario de refrescos ha experimentado una ligera disminución general desde la última encuesta de 2018, todavía se sitúa en el 15% de los adolescentes, con tasas más altas entre los niños (16% frente al 14% de las niñas) y los de familias menos pudientes. (1)



Motivo por el cual se investiga el tema; planteándonos el siguiente objetivo:
Determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024.

El Capítulo I explora los fundamentos. Abarca cómo se formula la pregunta, establece los objetivos, explica la importancia del tema, detalla las variables clave y cómo se utilizan. El Capítulo II profundiza y desarrolla la teoría, analiza los hallazgos de otros investigadores y establece las ideas principales. El Capítulo III profundiza en los detalles prácticos: cada paso de cómo se llevaron a cabo las tareas. El Capítulo IV presenta los resultados. Analiza los hallazgos y concluye con ideas y sugerencias sobre los pasos a seguir.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los hábitos alimenticios de los adolescentes es un tema que aqueja a muchos padres de familia, ya que estos tienden a desestimar la importancia de una buena alimentación y a considerar normal tener malas conductas alimentarias, tales como el constante consumo de alimentos altos en grasas saturadas, ultra procesados y altos en azúcares y sodio, ignorando como podrían dichos alimentos influir en su estado nutricional.

(2)

Descripción del problema

A nivel internacional

Asimismo, la OPS plantea el concepto de adolescencia, es referida a las etapas del desarrollo humano conocidas como maduración biológica, psicológica y social, a su vez en que una persona empieza a asumir las obligaciones y responsabilidades de un adulto. Como resultado, es posible afirmar que los adolescentes empiezan a evaluar sus capacidades en función del rendimiento que se espera de ellos en puestos futuros, al tiempo que se enfrentan a las nuevas expectativas sociales que se asocian a la responsabilidad y a la selección de formas vocacionales.



En lugar de estar regulados externamente por la familia, los nuevos hábitos suelen adaptarse para cumplir los criterios del grupo de iguales. Esto significa que la familia ya no es responsable de ello. Las condiciones de alteración que tienen lugar durante este periodo de tiempo son un componente de estos nuevos hábitos que el individuo ha desarrollado.(3)

Las Guías ASENC proponen que el 94% de los niños y el 89% de las niñas de la Cataluña Central coman menos fruta, cereales, leche, verdura y productos lácteos de lo habitual. Esta recomendación se aplica a todos los sexos. Consumen refrescos, , dulces, snacks y carnes procesadas más a menudo de lo que deberían, lo que se opone directamente a las normas que deben cumplir. Como consecuencia directa de ello, consumen comidas muy ricas en grasas saturadas, sal y dulces añadidos. Debido a los hábitos de consumo a los que se adhieren estos jóvenes, sus dietas son altas en energía pero bajas en valor nutritivo. Esto es consecuencia directa del hecho de que consumen. (4)

A nivel nacional

Existen evidencias de que el IMC de los adolescentes en Perú se está moviendo progresivamente, y también existen evidencias de que la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha crecido por los malos estilos de vida. El MINSA es la fuente de esta información. Según los resultados de un examen de la salud nutricional de los jóvenes, el veinte por ciento de los adolescentes tenían sobrepeso, el tres por ciento eran obesos y el dos por ciento delgados.(5)



La incidencia del sobrepeso y la obesidad es mucho mayor entre los adolescentes peruanos que tienen entre 15 y 19 años, según los datos. En el Perú, tres de cada diez adolescentes tienen sobrepeso u obesidad, y cuando lleguen a la edad adulta, más de la mitad de ellos estará lidiando con este problema. Este es un problema que prevalece entre los adolescentes. Se prevé que aproximadamente un millón de niños y adolescentes en Perú vivirán con obesidad para el año 2030, según las predicciones. Se espera que esta cifra supere el millón. La falta de actividad física también influye. Le expliqué que una buena nutrición y el ejercicio son clave. A veces, los niños no se dan cuenta del efecto de lo que comen y hacen. Estas influencias se pueden observar en la salud de los miembros del grupo. Por lo tanto, es fundamental prestar atención a la dieta y al movimiento durante la primera infancia. Estos comportamientos también exponen a los niños y adolescentes al riesgo de desarrollar diversas enfermedades, enfermedades renales, enfermedades cardiovasculares y como diabetes. También aparecen otras señales de alerta temprana. Aproximadamente una de cada cinco escuelas no ofrece agua potable. Además, siete de cada diez niños y adolescentes no hacen suficiente ejercicio. (6)

A nivel regional y local

El 67,8 por ciento de los encuestados en un estudio que se realizó en Puno en 2023 entre adolescentes no realizó ningún cambio en sus rutinas alimenticias mientras estuvo recluso en la epidemia de COVID-19, según se desprende de los resultados del sondeo. Por otro lado, el 22%



participantes en la encuesta cambiaron sus hábitos alimenticios de malos a saludables. (7)

Tras la revisión, los resultados mostraron que el 20 % tenía sobrepeso. Otro 3 % se consideraba obeso. Solo el 2 % se consideraba delgado. En la zona de Puno, los niños y adolescentes de 10 a 19 años suelen tener problemas de peso, generalmente con sobrepeso. Aproximadamente uno de cada cinco tiene sobrepeso. En el distrito de Azángaro, dentro de la región de Puno, la situación es complicada. Casi el 59 % lleva una vida bastante inactiva y un gran porcentaje, el 39 %, padece obesidad. Esta situación es preocupante para la salud de muchos niños y adolescentes. (8)

Varios estudios han demostrado que los adolescentes tienen preferencia por consumir comidas más azucaradas debido a que tienen un sabor dulce. Además, prefieren consumir comida rápida por su bajo coste, y estos preparados son fácilmente accesibles incluso en los colegios. Por eso no es de extrañar que los adolescentes de la sociedad actual lleven una vida desordenada. Esto no se debe tanto a la calidad de su dieta como al hecho de que es sinérgica con un estilo de vida poco saludable, que incluye la falta de actividad física además de otros hábitos perjudiciales. Este estilo de vida puede tener consecuencias para su crecimiento, aumento de peso y desarrollo físico tanto a corto como a largo plazo. Debido a la importancia del tema, se necesitan estudios que expliquen mejor la asociación entre los comportamientos y el estado nutricional de los adolescentes.

Formulación del problema

1.1.1. Problema general

PG. ¿Los hábitos alimentarios están asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024?

1.1.2. Problemas específicos

PE1. ¿Cuáles son las características generales alimentarias asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja?

PE2. ¿Cuáles son las características sobre equilibrio alimentario asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja?

PE3. ¿Cuál es el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja?

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

OG. Determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024.

1.2.2. Objetivos específicos

OE1. Identificar las características generales alimentarias asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja.

OE2. Identificar las características sobre equilibrio alimentario asociado al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja.

OE3. Describir el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja.

1.3. JUSTIFICACIÓN

1.3.1. Justificación teórica

El presente trabajo se fundamenta **porque** los patrones de alimentación influyen en su salud y bienestar a corto y largo plazo. Diversos estudios han demostrado que los hábitos alimentarios inadecuados durante la adolescencia pueden ocasionar malnutrición por déficit y exceso, con repercusiones en el estado de salud tanto inmediatas como a lo largo de la vida. (7)

Además, la adolescencia es un periodo de cambios físicos, emocionales y sociales significativos, durante el cual se adquieren y consolidan los hábitos alimentarios que pueden perdurar en la adultez. (9) Por lo tanto, comprender la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en esta etapa de la vida es fundamental para diseñar intervenciones y políticas que promuevan una alimentación saludable y contribuyan a la prevención de enfermedades asociadas a la nutrición, como la obesidad y la desnutrición. (10)

1.3.2. Justificación práctica

Se justifica **para que** una salud excelente, así como para contribuir a

mejorar la calidad de vida y el desarrollo de los adolescentes, se entiende que fomentar una dieta equilibrada es necesario y tiene efectos. No sólo se intenta hacerlo con el objetivo de preservar la salud. Es posible hacer uso de los resultados de esta investigación con el fin de adoptar un enfoque responsable para abordar y crear mecanismos que apoyen los cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

1.3.3. Justificación metodológica

Este enfoque funciona como un buen modelo para futuras investigaciones sobre temas similares, especialmente aquellos que abordan problemas, estudios anteriores, teorías y métodos de investigación. La razón de esta configuración radica en el uso de herramientas que realmente funcionan y miden lo que se supone que deben medir. Todo lo realizado en la tesis busca revolucionar y replantear cómo ayudar a las personas a comer mejor.

1.4. HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis general

HG. Los hábitos alimentarios están asociados significativamente al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024.

1.4.2. Hipótesis específicas

HE1. Las características generales alimentarias asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja son: Los tipos de alimentos y

bebidas, los alimentos entre comidas y donde se alimentan, el tiempo y frecuencia de la alimentación.

HE2. Las características sobre equilibrio alimentario asociado al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja son: El equilibrio entre los alimentos constructores energético y regulador, el consumo de alimentos alternativos y la ingesta de agua.

HE3. El estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja es el sobrepeso.

1.5. VARIABLES

Variable1: Hábitos alimentarios

Variable 2: Estado nutricional



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES
Variable 1 1. Hábitos alimentarios	1.1 Características generales alimentarias	1.1.1 Tipos de alimentos	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
		1.1.2 Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
		1.1.3 Tiempo y frecuencia de la alimentación	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
	1.2 Características sobre equilibrio alimentario	1.2.1 Equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores	a. Si consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional b. A veces consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional c. No consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional
		1.2.2 Consumo de alimentos alternativos	a. Alimentos no procesados b. Alimentos procesados c. Alimentos ultra procesados
		1.2.3 Ingesta de agua	a. Adecuada hidratación b. Regular hidratación c. Inadecuada hidratación
Variable 2 2. Estado nutricional		2.1 Clasificación según IMC	a. Bajo peso (<18.5) b. Normal (18.5-24.9) c. Sobrepeso (25.0-29.9) d. Obesidad (>30)



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A nivel internacional

Díaz, Hernández et. al.; (11) en su artículo “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa” Cuba, 2023. Resultados: Entre los factores que más contribuyeron, el sexo femenino y la desnutrición extrema (sobrepeso u obesidad) representaron el 35,6% del total. Se observaron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) entre ambos sexos en cuanto al perímetro de la cintura. Se demostró que estas disparidades existían en todo el cuerpo. La falta frecuente de desayuno (23,3%), el escaso consumo de fruta (63,3%) y verdura (37,0%), pescado (90,4%), el consumo frecuente de embutidos y ahumados (43,8%) y comida basura (37,0%) fueron algunos de los malos hábitos alimentarios que se determinó que prevalecían entre los participantes.

Conclusiones: Se descubrió que alrededor de un tercio de los adolescentes sometidos a las pruebas tenían sobrepeso o eran obesos, y que todos y cada uno de ellos tenían malos hábitos alimentarios.



Pilay y Olmedo (12) en su artículo “Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Cantón Junín en tiempos de pandemia” Ecuador, 2021. Resultados: La mayoría de los adolescentes de entre 13 y 19 años son mujeres, como muestran los resultados del cuestionario para este grupo de edad. Además, el cuestionario descubrió que las dietas de los adolescentes a lo largo de esta pandemia habían sido deficientes en proteínas, minerales y vitaminas en comparación con poblaciones anteriores. Para garantizar que el adolescente recibe todos los nutrientes necesarios para su progresión y desarrollo, es esencial que la dieta sea equilibrada.

Herget, Silva et. al.; (13) en su artículo “Estado nutricional de niños y adolescentes en Brasil” Brasil, 2022. Resultados: La Región Sur tuvo la mayor prevalencia tanto de bajo peso (5,1%) como de obesidad (9,3%). Las regiones Sudeste (24,2%) y Sur (24,0%) tuvieron la mayor prevalencia de sobrepeso. A nivel nacional los resultados fueron los siguientes: bajo peso: 3,2%, eutróficos: 71,7%, sobrepeso: 24,8%, sobrepeso: 17,8% y obesidad: 8,3%. Por lo tanto, se concluye que las tasas de sobrepeso y obesidad en Brasil son altas.

Cofré, Gallardo et. al.; (14) en su artículo “Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Temuco” Chile, 2022. Resultados: El 83,6% de las personas que participaron en el estudio presentaban síntomas de depresión, y el 58,8% de ellas tenían un IMC superior a 24,9 en la escala. Estos resultados se desprenden de las conclusiones de la investigación. Además, el 58,3% de los individuos tenía IMC superior a 24,9 que el porcentaje habitual de la población. En

contraste con el hecho de que se demostró que la tristeza y la ansiedad tenían una gran conexión entre sí, se descubrió que las variables de salud mental e IMC no tenían ningún tipo de conexión significativa entre sí.

Rodríguez y Delgado (15) en su artículo “Índice triglicéridos glucosa y estado nutricional en adolescentes atendidos en el Hospital IESS Riobamba, Ecuador 2021”. Resultados: La distribución del estado nutricional era la siguiente: El 4,3% de la población estaba desnutrida, el 39,3% representaba el rango normal y el 56,4% tenía sobrepeso o era obesa. Se demostró que existe una correlación sustancial, positiva y moderada entre el índice de triglicéridos-glucosa y el IMC ($r=0,2$; $p<0,05$). Los participantes obesos mostraron mayores niveles de glucemia, colesterol y triglicéridos total en comparación con los demás grupos; sin embargo, estas diferencias no alcanzaron el nivel de significación estadística a pesar de ser más elevadas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Díaz, Bajaña et. al. (16) en su artículo “Valoración del estado nutricional en niños, niñas y adolescentes de Cutervo” Cajamarca, 2022. Resultados: En comparación con la insuficiencia ponderal y la malnutrición, que presentan tasas más bajas, los datos recopilados sugieren que hay una mayor prevalencia de personas con sobrepeso, que representan el 12% de la población, y de obesidad, que representan el 23% de la población. Esto contrasta con las menores frecuencias de insuficiencia ponderal y malnutrición. En la actualidad, existe una tendencia creciente entre la población de todo el planeta a consumir un



número excesivo de alimentos ricos en grasas, sal y dulces. La cantidad de actividad física que realizan las personas ha disminuido como consecuencia del sedentarismo, automatización de las actividades laborales, los medios de transporte contemporáneos y una mayor propensión a la urbanización de la vida en la población mundial actual. Estos factores han contribuido a la disminución de la cantidad de actividad física que realizan las personas en la actualidad. Otro factor que se suma a la incidencia del sobrepeso y la obesidad es la presencia de este factor.

Herrera y Cotrado (17) en su tesis “Estado nutricional y nivel de atresia maxilar en adolescentes de Qollana distrito de San Jerónimo”

Cusco, 2022. Resultados: En lo que respecta al estado nutricional de las personas con la edad, los datos indican que existen variaciones significativas en el género femenino ($p=0,013<0,05$), pero no en el masculino ($p=0,0740>0,05$ correspondientemente). Esto contrasta con los resultados obtenidos en el género masculino.

Romero, Calle et. al.; (18) en su artículo “Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes” Callao, 2021. Resultados: En términos de peso, estatura e IMC, la media es de 47,64 kilogramos, 1,49 metros y 21,44 en consecuencia. La edad media es de 12,74 años. En cuanto a la edad, la desviación típica es de 0,95, el peso de 6,50, La estatura es de 0,5. El índice de masa corporal es de 2,58. La edad más joven es de 11 años. El peso más bajo es de 38,80 kilogramos. La estatura más baja es de 1,32 metros. El IMC más bajo es de 18. En el grupo, el 88,9 % tiene un IMC normal. Solo el 3,3 % se encuentra en el rango de obesidad tipo 1, mientras que el 2,2 % se encuentra en la categoría de



preobesidad. En cuanto al estilo de vida, el 34,4% se alimenta entre bien y regular, el 47,8% realiza ejercicio físico regular, el 42,8% se dedica al autocuidado, el 35% hace un uso regular de su tiempo libre, el 53,9% duerme regular, el 43,3% tiene riesgo de consumo de drogas y el 32,8% duerme fatal. La escolarización y la nutrición tienen un vínculo negativo estadísticamente significativo, con una correlación de Pearson de 0,000. La actividad física tiene una correlación de 0,007, mientras que el uso del tiempo libre mostró una correlación de 0,022. Cero por ciento tanto para el sueño como para el estilo de vida. El sueño fue el único factor que se asoció a la estatura (0,038), mientras que la alimentación (0,010) y la actividad física (0,06) se relacionaron con el IMC. Conclusiones: A pesar de que la mayoría de los adolescentes se encuentran dentro del rango de peso «normal», todavía hay algunos adolescentes que tienen sobrepeso u obesidad con su peso. A pesar de que la gran mayoría de los adolescentes se encuentran dentro de este rango, esta es la situación que se ha producido.

García, Cárdenas et. al.; (19) en su artículo “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes escolarizados en cinco colegios del municipio del Callao, Lima” Callao, 2019. Resultados: Según los resultados de la investigación, se consideraría que una fracción considerable de la población tiene un peso considerado normal. Para ponerlo en perspectiva, había 652 alumnos presentes, lo que es comparable al 69,36% de la población total. Además, 129 alumnos estaban incluidos en la categoría de peso inferior al normal (19,72%), 81 alumnos estaban incluidos en la categoría de sobrepeso (8,62%) y 78



alumnos estaban incluidos en la categoría de obesidad (8,30%). Se encontró que una parte sustancial de la población investigada tenía un estado nutricional bajo, que se clasificó en tres categorías: bajo peso, sobrepeso y obesidad. Este fue el resultado al que llegamos tras investigar a la población. El resultado al que llegamos fue el descrito anteriormente. El peso medio de hombres y mujeres era significativamente diferente entre sí, teniendo el sexo femenino un peso medio mayor en función de la edad. Esta diferencia era observable. La situación que se produjo fue exactamente así, independientemente de la similitud.

Zambrano, Colina et. al.; (20) en su artículo “Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Lima, Perú”

Lima, 2019. Resultados: Aunque el treinta por ciento de los adolescentes tenía sobrepeso, el consumo diario de calorías de los adolescentes es inferior a las necesidades de referencia de energía y nutrientes para la población peruana. Esto es así a pesar de que los adolescentes tenían sobrepeso. En las comidas que se realizan en el hogar, esta deficiencia se hace evidente. Más allá de lo recomendado, el organismo ingirió una mayor cantidad de proteínas. En cuanto a los alimentos que más se consumían, los cereales, los huevos y los productos lácteos eran los más consumidos, seguidos de las comidas que contenían una cantidad importante de grasa y las bebidas comerciales. La escasa ingesta de frutas y verduras provocó un mayor riesgo de contraer enfermedades asociadas a la alimentación. Esto se debió a la mala elección de los alimentos. Con el fin de garantizar una edad adulta

saludable, es de suma importancia ayudar a la formación de hábitos alimentarios adecuados durante esta etapa de la vida, tanto en el aula como en el hogar. Esto es así para garantizar que la edad adulta sea sana.

2.1.3. A nivel regional y local

Aguilar, López et. al.; (21) en su artículo “Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes” Acora, 2023.

Resultados: A la hora de elegir las comidas, el sabor era la consideración más importante para los adolescentes (53,2% de ellos), siendo el arroz, la pasta y las legumbres las variedades más consumidas (93,5%). Métodos de cocción como guisar o saltear fueron elegidos por la mayoría de los adolescentes (58,4%), mientras que el 55,2% de los adolescentes se perdieron una de sus comidas mientras estaban en la cocina. En cuanto al estado nutricional, el 49% de la población tenía algún grado de sobrepeso u obesidad.

Salazar (22) en su tesis “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa San José de Llunco.

Atuncolla - Puno, 2022” Atuncolla, 2022. Resultados: El 62% de los adolescentes observa hábitos alimentarios regulares, y el cuarenta por ciento de ellos tiene sobrepeso. Se descubrió que los siguientes factores guardan relación entre sí: los tipos de alimentos y bebidas que consumen y su estado nutricional ($p = 0,025$); los alimentos que consumen entre horas y el lugar donde comen ($p = 0,046$); el momento y la frecuencia de las comidas y su estado nutricional ($p = 0,004$). Tras realizar un análisis de correlación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional,



el resultado fue $p=0,000$ ($p<0,05$). Este resultado permitió concluir que existe una relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes matriculados en la institución educativa de San José de Lluno. Por otro lado, la conexión no se consideraría estadísticamente significativa, ya que no era lo suficientemente sustancial.

Salinas (23) en su tesis “Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Emilio Romero Padilla”

Chucuito, 2023. Resultados: Según las estadísticas, había un 50,9% de adolescentes varones y un 49,1% de adolescentes mujeres. Se considera que el grueso de los adolescentes tiene entre 14 y 16 años, lo que representa el 43,8% del total. A continuación se describe brevemente el estado nutricional: Sólo el 13% tenía sobrepeso, mientras que el 74% tenía un peso normal. El 13% restante de la población tenía un peso inferior al normal. En el ámbito de los hábitos alimentarios, se descubrió que el 38% de los individuos tenía unos hábitos alimentarios excepcionales, el 32% poseía unos buenos hábitos alimentarios y el treinta por ciento acababa desarrollando unos hábitos alimentarios terribles. Es esencial destacar la relación entre ambas variables, que es la siguiente: El 74,1% de la población tiene un peso normal, y el 37,5% de la población tiene unos hábitos alimentarios excelentes. Tras la realización del análisis chi-cuadrado, llegamos a la conclusión de que no existe una conexión significativa entre las dos variables. Este hecho sugiere que no existe correlación entre los hábitos alimentarios de los

adolescentes matriculados en el Colegio Emilio Romero Padilla y su estado nutricional.

Castañeda (24) en su artículo “Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Puno” Puno, 2019.

Resultados: Se llevó a cabo una investigación con 69 adolescentes de entre 12 y 16 años, de los cuales el 59% eran mujeres. El 49,3% de los que participaron en la encuesta tenían unos hábitos alimentarios que variaban de excelentes a regulares, según la calificación global. La diferencia entre los 34 pacientes que tenían un estado nutricional normal no era estadísticamente significativa ($p = 0,814$), como lo demuestra el hecho de que todos los pacientes eran nutricionalmente normales. El 52% de participantes refirió que hacían tres comidas diarias, mientras que el trece por ciento dijeron que hacían más de tres comidas. En cuanto a la cantidad total consumida a diario, los cereales representaban el 73,9% del total, la leche y sus derivados el 43,5%, y los azúcares el 46,4% del total. Por otra parte, la investigación clínica ha demostrado que cuando los hábitos de un adolescente son inadecuados, éste presenta síntomas de malnutrición o puede tener sobrepeso u obesidad. Estos datos también implican que no existe una asociación entre las conductas alimentarias y el estado nutricional que pueda considerarse estadísticamente significativa.

Martínez (25) en su tesis “Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes adolescentes del distrito de Juliaca” Juliaca, 2020.

Resultados: En cuanto al horario de consumo de alimentos, se constató que el 94,7% de los alumnos desayuna a la hora aceptable, el 81%



almuerzo a la hora adecuada y el 73,7% cena a la hora apropiada. Hay un 59,3% de alumnos que consumen huevos, a pesar de que el 78,7% de los alumnos no consumen productos lácteos. Los siguientes porcentajes son los que deben tenerse en cuenta a la hora de determinar la cantidad adecuada de ingesta de alimentos: La carne es consumida por el 14,4% de la población, el cerdo por el 8%, el pollo por el 15,3%, y los mariscos y crustáceos por el 24,7% de la población. Sin embargo, sólo el 23% de las personas toma fruta en la misma medida que verdura, mientras que alrededor del 77% consume verdura de forma adecuada. Las verduras son consumidas por el veintiséis coma tres por ciento de las personas, los cereales por el veinticuatro coma siete por ciento de las personas y los tubérculos por el quince coma tres por ciento de las personas. El noventa y dos por ciento de las personas no consumen una serie de alimentos, incluidos frutos secos y otras cosas, lo cual es una cifra significativa. Se ingiere el 79,7% de la cantidad diaria recomendada de azúcar. Tras realizar una investigación sobre los patrones alimentarios de los adolescentes, se llegó a un resultado. La investigación descubrió que el 52,3% de los adolescentes tenían hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 47,6% de ellos poseían hábitos alimentarios inadecuados.

2.2. MARCO TEÓRICO

1. HABITOS ALIMENTARIOS

En los seres humanos, se denomina a las personas entre los 10 a 19 años y se caracteriza por un enorme crecimiento y desarrollo. Esta son dos de las características que definen la adolescencia. Desde la perspectiva del



modelo de ecología social, el crecimiento, así como el entendimiento de la vida saludable, está condicionado por la influencia y la percepción de los múltiples entornos de desarrollo en los que se madura. Da igual que la circunstancia sea beneficiosa o perjudicial; siempre es así. Estos entornos no sólo contienen los factores biológicos y psicológicos presentes en el adolescente, sino que también abarcan a su familia, sus amigos y la comunidad educativa. Un gran número de personas opina que este periodo es uno de los más significativos que una persona experimentará a lo largo de su vida. (26)

Estas son las experiencias que sientan las bases de los hábitos alimentarios que adoptan los adolescentes, comportamientos que son susceptibles de cambiar si las autoridades competentes ponen en marcha las intervenciones adecuadas. Estos se forman principalmente por las experiencias que tienen en casa y las enseñanzas que aprenden sobre la vida social en las instituciones educativas. Estas son las variables clave que contribuyen a la construcción de sus hábitos alimentarios. Hay muchos elementos diferentes que tienen la capacidad de impactar o moldear estas experiencias. Algunos de estos aspectos incluyen consideraciones sociales, económicas e incluso religiosas.

El sentimiento de autonomía que poseen los adolescentes aumenta significativamente, y son capaces de tomar decisiones sobre su propia nutrición. Como consecuencia del estirón que experimentan muchos adolescentes, se produce un aumento de su apetito, lo que a su vez les obliga a consumir comidas ricas en nutrientes para satisfacer sus



crecientes necesidades. Los niños pequeños tienen menos probabilidades de comer fuera de casa que los adolescentes, que tienen más probabilidades de hacerlo. Los contemporáneos de estas personas también están teniendo un gran efecto en el mundo. Es posible que consuman muchos productos nocivos (como refrescos, comida basura o comidas procesadas). El tema de las dietas es otra preocupación que un número importante de adolescentes experimenta al mismo tiempo. La presión que sienten las mujeres por parte de la sociedad esta caracterizada por estar delgadas; así limitando el consumo de alimentos. Esta presión puede ser una fuente de estrés para ellas. Con el fin de «engordar» para prepararse para un determinado acontecimiento social o deportivo, hacer dieta es un método al que recurren tanto chicos como chicas. (27)

La OMS considera de la máxima importancia llevar a cabo programas educativos centrados en tácticas que mejoren los hábitos alimentarios. Esto se debe a que la OMS da a conocer que la obesidad es una problemática de salud pública. Por otro lado, influyen los cambios frecuentes y los comportamientos desagradables que se pueden crear, que pueden dar lugar al sobrepeso y la obesidad (ambos son resultados concebibles). Tanto la obesidad como el sobrepeso son resultados posibles. Por otra parte, el hecho de que puedan formarse hábitos de este tipo es otro aspecto que puede repercutir en estos hábitos alimentarios, los cuales nos permiten desarrollar capacidades tanto cognitivas como físicas. A lo largo del tiempo, bajo el consumo de frutas y verduras, mientras que, al mismo tiempo, se incrementa el consumo de comidas grasas, alimentos fritos y bebidas carbonatadas. Estas tendencias se han producido simultáneamente.



1.1. Adolescencia

Sin embargo, en muchos lugares, se considera que la pubertad y los cambios corporales que conllevan la madurez reproductiva están estrechamente ligados a la adolescencia. En gran medida, es cierto. Es el período entre la niñez y la adultez, existe un periodo de tiempo conocido como adolescencia que se evidencia el desarrollo corporal y el crecimiento mental. Es una representación del proceso de maduración desde la infancia hasta la madurez. Es entre los 12 y los 17 años cuando esta enfermedad comienza a mostrar síntomas físicos. En un sentido más amplio, se cree que no sólo incluye las partes físicas básicas de la edad adulta, sino también los terrenos psicológico, social y moral. Esto se debe a que se cree que abarca todas estas características. Esto se debe al hecho de que la maduración incorpora todos estos componentes diferentes.

Para realizar con éxito la transición hacia la autosuficiencia, es necesario que muchos adolescentes tienen que afrontar todo tipo de cambios. No suelen encontrar su lugar en el mundo todavía. En cambio, pasan esta extraña etapa entre la infancia y la adultez. A esta etapa la llaman adolescencia, Cuando una persona se encuentra en la adolescencia, siente ansiedad por la separación emocional, cuando no física, de sus padres. Sin embargo, a pesar de que este sentimiento de desconexión es una etapa necesaria en el proceso de formación de los valores, también lleva a un porcentaje significativo de adolescentes a realizar transformaciones en su comportamiento. Así también estos retos es lo que, en última instancia, decide la personalidad que mostrará a lo largo de su

vida adulta. Los retos a los que se enfrentan muchas personas durante la adolescencia son los que definen su adolescencia. El proceso de desarrollo de aprender a manejar y dirigir los impulsos sexuales es algo que tiene lugar a lo largo de los años cuando una persona está en la adolescencia. Además, a lo largo de este periodo, el individuo experimenta una revitalización de las sensaciones sexuales que son una continuación de la sexualidad latente que experimentó durante su infancia. Este proceso tiene lugar a lo largo de este periodo de tiempo.

Por el contrario, otros profesionales opinan que la adolescencia es un periodo de tiempo marcado por determinadas formas de comportamiento en su nuevo estilo de vida (hábitos alimentarios, vida social, sexual, actividad física y recreativa). Esta es la idea que sostienen otros especialistas. Esto se debe a que la adolescencia es un periodo de tiempo que se caracteriza por un crecimiento rápido y a menudo desafiante. Por otra parte, algunos expertos opinan que se han exagerado los retos asociados a la pubertad y que el proceso de crecimiento es, en su mayor parte, tranquilo y sin complicaciones para un número significativo de adolescentes. (28)

1.2. Hábitos alimentarios del adolescente

La creación de hábitos alimentarios es uno de los muchos cambios producidos en el tiempo, marcado por una serie de cambios en conjunto. La maduración del gusto, el desarrollo de comidas preferidas, temporales o definitivas o, dicho de otro modo, el inicio del comportamiento alimentario que se seguirá a lo largo de toda la vida son factores que contribuyen a la formación de estos hábitos durante este periodo de transición. Estos se ven



influidos por la familia, el entorno, la sociedad y la cultura a lo largo de este periodo de desarrollo, lo que finalmente conduce a la formación de una personalidad alimentaria por parte del individuo.

Los niños de este grupo etario suelen estar sometidos a horarios exigentes y a actividades extraescolares, que a veces pueden alterar tanto sus horarios como el tipo de comida que ingieren. Un escenario que favorece el desarrollo de malos hábitos es el hecho de que los adolescentes que tienen recursos económicos limitados se ven obligados a gastar su dinero en la satisfacción de sus familias. Esta circunstancia lleva a la pérdida de ciertas comidas, siendo el desayuno la comida que más sufre. Debido al hecho de que las necesidades corporales de proteínas, minerales, hidratos de carbono, vitaminas y otros nutrientes están en su punto álgido durante la adolescencia, es esencial consumir estos nutrientes de diferentes maneras y en cantidades variables durante este periodo de tiempo. Se cree que entre el 30% y 40% de los adolescentes comen fuera de casa, lo que dificulta a los padres ejercer un control sobre el tipo de comidas que consumen sus hijos. Esto se debe al hecho de que la mayoría de los adolescentes comen fuera de casa. Se considera primordial una educación completa a niños sobre nutrición y que tomen decisiones que les lleven a establecer buenos hábitos que les acompañen el resto de su vida. Esto se debe a las razones expuestas anteriormente. Un individuo sano y, en consecuencia, una sociedad sana pueden lograrse mediante el consumo de estos productos de forma complementaria. Se prevé que entre el 30% y 40 % de las comidas que ingieren los adolescentes están realizadas fuera



de sus casas, según los datos a los que se tiene acceso actualmente sobre esta cuestión. De ahí el reto que supone para los padres que las sugerencias de sus hijos sobre una dieta equilibrada coincidan con sus propias recomendaciones. Durante las últimas etapas del crecimiento del niño, es de suma importancia proporcionarle una educación abundante en nutrientes y fomentar la formación de hábitos beneficiosos. A pesar de que el niño haya alcanzado esta etapa de desarrollo, todavía es posible que estos hábitos se mantengan tanto dentro del entorno familiar como fuera de él. Estos se producen a lo largo de la adolescencia se deben a diversos factores que contribuyen a este fenómeno. Existe la posibilidad de que estas alteraciones se expliquen en parte por los cambios biopsicosociales que suelen asociarse a esta edad. Al mismo tiempo, experimentan una reducción de la influencia de su familia, incluso cuando están en proceso de búsqueda de su propia identidad. Esto ocurre cuando se les da la capacidad de elegir los alimentos que consumen. (29)

Cuando los niños participan en actividades en la escuela, es muy recomendable que consuman sus comidas de forma variada. Para ser más específicos, esto se debe al hecho de que está bien establecido que cuanto mayor sea la diversidad de alimentos que se incluyen en su dieta, mayor será la probabilidad de que sea de acuerdo con los requisitos que tienen en términos de la ingesta nutricional de micro y macro nutrientes. Esta es la razón de que las cosas sean como son. Por ello, no sólo debe centrarse en la búsqueda del placer, sino que debe repartirse a lo largo del día para garantizar que el organismo obtiene los nutrientes que necesita de acuerdo

con las necesidades nutricionales que tiene. Por esta razón, debe repartirse. Teniendo en cuenta los siguientes métodos de preparación de alimentos, es posible lograr este objetivo. Estos métodos incluyen asar, hervir, asar a la parrilla, guisar, aumentar la ingesta de alimentos crudos (ensaladas) y reducir el consumo de comidas fritas. (29)

Es muy infrecuente que los individuos creen patrones de conducta durante este periodo de tiempo, que pueden exponer a un peligro potencial no sólo la salud del individuo, sino también la de otras personas de su entorno inmediato. En este ámbito, se mencionan patrones que incluyen aspectos como el ejercicio, los hábitos alimentarios, el consumo de drogas y la conducta sexual. Los cambios en su estado cognitivo, físico y psicosocial influyen en su forma de pensar y sentir, y estos cambios también desempeñan la importancia de sus interacciones con el mundo en el que están creciendo. Para que los adolescentes tengan un desarrollo saludable, es vital que tengan acceso a conocimientos sobre estos temas. Esto les permitirá tomar las decisiones mejor informadas que sean capaces de hacer por sí mismos, manteniendo al mismo tiempo su propio sentido de autonomía. Por este motivo, es muy importante crear un entorno que sea seguro y ofrezca muchas opciones.

Los hábitos alimenticios en la adolescencia pueden ser:

- a. **Adecuados:** Mantener una dieta equilibrada es aquella que es beneficiosa para el organismo y se define por un consumo adecuado y razonable de alimentos con la suficiente variedad y cantidad para satisfacer las

exigencias y necesidades nutricionales para el pleno desarrollo potencial del adolescente. Estos son los tipos de alimentos que contribuyen al mantenimiento de una dieta beneficiosa. Cuando no se omiten las tres comidas -desayuno, comida y cena-, el cuerpo se acostumbra a no comer a las horas en que debe hacerlo, lo que provoca que no se tenga hambre cuando se debería. Es vital desarrollar excelentes hábitos alimentarios, como no saltarse las principales comidas del día. Esto indica que cada una de las tres o cuatro comidas consumidas a lo largo del día tiene un impacto negativo, ya que el adolescente puede experimentar el efecto contrario de comer en exceso. Por otro lado, tiene un efecto contraproducente. Es considerado que el consumo de verduras y frutas es un hábito saludable que deberían adoptar los adolescentes. Existe una clara correlación entre la cantidad de verduras y frutas que consume una familia y su salud a corto, medio y largo plazo. Este es uno de los ejemplos más frecuentes que se dan en la mayoría de los hogares.

- b. **Inadecuados:** Estos se definen por actividades que repercuten en el estado de buenos hábitos. Es habitual que estas prácticas incluyan comidas ricas en calorías y grasas, que pueden contribuir a la obesidad y perjudicar el funcionamiento natural del organismo. (30).

Factores que influyen en la alimentación: Durante la transición de la preadolescencia a la adolescencia, "Amigó" destaca una serie de elementos que inciden en los comportamientos y cambios que se producen en este periodo. Entre estas consideraciones se encuentran las siguientes: Debido a la rapidez o celeridad del crecimiento, es posible que la imagen

corporal de un individuo no sea aceptada. Esto puede dar lugar a sentimientos de timidez, así como a ciertas acciones motivadas por la preocupación por la apariencia. Existe la posibilidad de que el peso de un individuo aumente como resultado de la rapidez o velocidad con la que se está desarrollando.

Falta de preparación: Mediante el uso de una táctica conocida como anticipación, es posible crear una actitud agradable y natural hacia los cambios que se producirán a lo largo de la pubertad. Tanto la cantidad de información que un adolescente tenga sobre los cambios que se producen a lo largo de la pubertad como la cantidad de preparación que haya realizado en el pasado influirán en la actitud que adopte ante los cambios que se produzcan en su cuerpo a lo largo de su vida.

Expectativas sociales: El nivel de aceptación física y fisiológica de una persona dependerá de que su familia y amigos la acepten en su estado actual. En el caso de que esta aceptación se entienda de forma perjudicial para las prácticas nutricionales y dietéticas del individuo, puede conducir a comportamientos que contribuyan a los resultados desfavorables del individuo.

Estereotipos: Las redes sociales tienen alto impacto en este aspecto concreto de cómo los individuos ven su cuerpo. Esto se debe al hecho de que la imagen corporal que «venden los medios» puede utilizarse como principio de comparación. Dependiendo de las circunstancias, el

adolescente puede recibir una influencia positiva o negativa, que puede desembocar en la aceptación o el autorrechazo como conclusión final.

Alimentación saludable en la adolescencia: La consolidación de estilos saludables y hábitos alimentarios son dos componentes vitales en la prevención de enfermedades o trastornos relacionados con la alimentación y la nutrición. Ambos componentes son esenciales. Cuando se trata de medidas preventivas, ambos enfoques son muy necesarios. Consumir una dieta abundante en nutrientes es de suma importancia para mantener el organismo en las mejores condiciones posibles de salud y energía. En aras del bienestar de las familias, es conveniente contar con rutinas alimentarias saludables que inspiren actitudes positivas y normas de protección integral que garanticen la actitud de autocuidado responsable y la seguridad alimentaria. Esto es especialmente cierto en adolescentes y niños que se encuentran en desarrollo.

Motivación Alimentaria

Teniendo en cuenta que la alimentación de los niños está directamente relacionada con su salud, es de suma importancia educarles sobre la ingesta saludable y cómo preparar comidas cargadas de nutrientes. Es tarea de los padres motivar a sus hijos para que adopten alimentos sanos y lleven un estilo de vida favorable en los años venideros. Los padres son la principal fuente de inspiración, y es su obligación tomarse en serio esta responsabilidad. Se les realiza demostraciones sobre el corte y preapracion de alimentos como verduras, frutas, salsas y batidos puedes animar a uno



de ellos a ser el padre o la madre durante todo el proceso de alimentación. Esto puede conseguirse dándoles las instrucciones adecuadas. Les resultará más fácil sentirse parte del proceso. El artículo explica la investigación que se llevó a cabo e investigar las conexiones entre los contextos motivadores, las orientaciones disposicionales de meta y los comportamientos que se asocian a una vida sana. Esta investigación, que se lleva a cabo desde un punto de vista sociocognitivo, se centra en alumnos matriculados en educación física con edades entre los 14 y los 18 años. Para alcanzar este objetivo, se tuvo en cuenta el análisis de ecuaciones estructurales. Posterior a la recolección se da una asociación positiva entre la práctica deportiva después del horario escolar y la orientación hacia el trabajo que se realiza, así como la percepción del ambiente estimulante de la actividad. Esto es así porque la práctica deportiva se produce después del horario escolar. El hecho de que estos comportamientos no tengan una influencia estadísticamente significativa no cambia el hecho de que son un predictor favorable y considerable de una dieta equilibrada, y cumplir el horario de las comidas y de los hábitos de descanso. Por ello, la educación física y las actividades extraescolares ligado al trabajo que se realiza y los hábitos útiles para la salud. Recetas sencillas de comprender y fáciles de disfrutar, y presentadas de forma adecuada para los niños Es obligación de los padres ayudar y motivar a sus hijos para que reaviven o mantengan su interés por la comida y la cocina. Si todos están juntos en casa, es esencial que consuman alimentos de forma adecuada. Es probable que el enfoque más acertado para motivar a los niños consista en obsequiarles con una golosina sencilla y nutritiva,



baja en calorías y abundante en nutrientes. Esto se debe a que los niños suelen tener antojo de dulces, y es posible que así sea. Además de motivarles para que modifiquen sus hábitos alimentarios con el fin de mejorar su rendimiento físico, es factible que si les enseñan un deporte que requiera que sean físicamente activos, también les motive a cambiar sus hábitos alimentarios.

Esto puede variar en función de la motivación que tengan a la hora de consumirlos, pero sí tiene algunas referencias clave, como si el adolescente mantiene o no una vida que incluye mucha interacción social o actividades que se desarrollan fuera de casa, como estudiar o trabajar. Sin embargo, sí tiene referencias significativas. Aunque los jóvenes tienen una preferencia significativa por la comida rápida, siguen encontrando placer en comer en la mesa con sus familias. Se ha demostrado que el consumo de tentempiés poco saludables y de comida rápida antes de comidas más copiosas, como el almuerzo y la cena, se asocia a una reducción del deseo de consumir alimentos como consecuencia de esta actividad. Se ha demostrado que este comportamiento es perjudicial para la salud. Los productos precocinados suelen ser populares en la cultura actual, sobre todo en las familias que incluyen un número considerable de adolescentes. Esto es especialmente cierto en las casas de la mayoría de los hogares. Esto se debe a que el empleo de estos artículos pretende evocar una sensación de deseo dentro de los confines del hogar. Esto se debe a que han alcanzado una gran popularidad. Cuando se trata de una cultura gastronómica juvenil compartida por el grupo, por ejemplo, los padres son

capaces de captar los gustos de sus hijos para complacerlos, comen fuera de casa comparten la motivación hacia una cultura gastronómica juvenil propia. La comida que asocian a esta cultura es descrita por ellos como una comida no sólo deliciosa, sino también gratificante para los sentidos. Según ellos, esta cultura es la que se asocia a ciertos tipos de comida.

Características generales alimentarias

Un aspecto crucial en el que hay que insistir es en enseñar a los niños desde pequeños a comer de forma saludable. Para ayudar a su hijo adolescente a mantener una dieta sana, a continuación le damos algunas recomendaciones que son fundamentales por naturaleza. Antes de realizar cualquier cambio en la dieta de su hijo o de poner a su hijo adolescente a dieta, es fundamental que tenga una charla sobre la dieta de su hijo adolescente con su médico de atención primaria. Esta conversación debe tener lugar antes de realizar cualquier cambio en la dieta de su hijo. Si quiere asegurarse de que su hijo adolescente sigue un plan de alimentación saludable, debería charlar con él sobre los siguientes consejos y sugerencias para una alimentación sana:

- Se recomienda meriendas entre comidas, sin eludir las tres comidas principales en el día.
- El uso excesivo de sal puede conllevar a diversas patologías, por lo que se recomienda no ingerir en grandes cantidades; así también incrementar la ingesta de fibra.

- Se debe evitar el consumo frecuente de sumos de frutas ya que el contenido exagerado de azúcar puede reflejarse en la salud venidera; se recomienda el consumo de agua.
- Es de recomendación proporcionar las comidas tanto verduras como proteínas de origen animal.
- Durante la adolescencia para evitar problemas de salud venidera es recomendable limitar el consumo de azúcar.
- Es de suma importancia consumir los cortes magros en pollo y pescado ya que es favorable en la adolescencia; mas es de consideración limitar las carnes rojas. (30)

1.1.1 Tipos de alimentos y bebidas

Los tipos de alimentos se podrán describir en 5 partes de los cuales describiremos a continuación:

Granos. Producidas a partir de granos como el arroz, el trigo , la avena, la cebada, la harina de maíz o los granos de cualquier otro cereal, estas harinas se denominan productos a base de granos. También se conocen como granos de cereales. Algunos ejemplos son el arroz integral , la avena, y el trigo integral. (31)

Vegetales. Experimenta con distintos tipos de verduras. Elige verduras que tengan una amplia variedad de verduras de hoja, incluidas las de color verde, naranja y rojo, legumbres y verduras ricas en almidón. (31)

Frutas. Todas las frutas y zumos que están compuestos completamente de fruta se consideran parte de la categoría de frutas. Esto incluye incluso los zumos. Además de estar disponibles en fresco, en conserva o congeladas, las frutas pueden ser consumidas por el cliente enteras, en rodajas o trituradas. (31)

Lácteos. Los productos que entran en esta categoría no sólo incluyen los que se fabrican a partir de productos lácteos, sino también una amplia gama de recetas que se preparan con leche. Debe centrarse en los productos bajos en grasa o descremados, así como en los que incluyen una cantidad significativa de calcio. Céntrese en estos productos. (31)

Los materiales primarios son empleados de una variedad de bienes que se generan a partir de la leche de vacas, corderos y cabras proceden de los animales los cuales están empleados en la producción de estos. Más concretamente, se obtiene del mundo animal, es decir, de cabras, corderos y vacas. Además, también pueden elaborarse productos de consumo habitual, como yogur, natillas, leche condensada, leche en polvo (evaporada), queso y otros similares. Para garantizar que los adolescentes reciban una alimentación no sólo rica en nutrientes, sino también adecuada, cada uno de estos productos lácteos se fabrica o conserva utilizando una amplia variedad de técnicas. (31)

Proteínas. Asegúrese de elegir una proteína con un contenido mínimo de grasa. Coloque las aves de corral y las carnes bajas en grasa o magras como prioridad. Consume más marisco, frutos secos, semillas, guisantes

y judías para diversificar tu ingesta de proteínas. Los guisantes y las judías también son buenas fuentes de proteínas.(32)

Los productos que se incluyen en esta selección son los que se incluyen en las categorías que aquí se tratan. Algunos ejemplos de distintos tipos de carne son la de cerdo, ternera, cordero, pollo y pavo. Otro ejemplo es el pavo. Dado que estas comidas gozan de gran popularidad entre los adolescentes, es concebible que no sean difíciles de conseguir. Un tipo de carne se denomina carne blanca, mientras que otros tipos de carne, como la de cerdo, vaca, ternera, cabra u oveja, se denominan carnes rojas. El pollo se clasifica como carne blanca. A menudo se cree que la carne blanca es de menor calidad que la roja. Por otra parte, la carne no sólo es fácilmente accesible en el menú en forma de asado o albóndigas, sino que también está disponible en forma de salchichas, jamón y una gran variedad de otros alimentos. También se puede comprar carne asada como opción adicional. Cuando se trata de cortes de carne o despojos procedentes de otros animales, la preparación de estos cortes mediante cocción es menos habitual. (32)

En esta categoría se incluye tanto el pescado marino como el de agua dulce, independientemente de que se consuma entero, en filetes, ahumado, en escabeche o marinado. También se incluye en esta categoría el pescado preparado de cualquiera de estas formas. También es posible incluir en esta categoría mariscos como mejillones, calamares, ostras y gambas. Esta categoría también incluye los huevos,

independientemente de que hayan sido puestos por una gallina, una perdiz, un pavo o un pato en el momento de su producción. (32)

Algunos aceites, en cambio, como los de frutos secos, son capaces de aportar al organismo componentes importantes que pueden incluirse en la dieta. Las grasas se incluyen en los aceites, a pesar de que éstos no entran técnicamente en la categoría de alimentos debido a su composición. Consumir comidas sustanciosas, como las que contienen grasas animales y otras sustancias químicas de tipo similar, es algo que debe evitar por precaución. (33)

Además de seguir un plan de alimentación saludable y beber agua después de la actividad física, es fundamental incluir el ejercicio y otros tipos de actividades en la rutina diaria. Además, es esencial incluir el ejercicio en su rutina diaria. Se calcula que la cantidad de agua necesaria para digerir una kilocaloría oscila entre un mililitro y un mililitro y medio. Esta es la cantidad que se considera necesaria. (30)

1.1.2 Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta

Cada día se deben realizar tres comidas, además de tentempiés ricos en nutrientes. Al mismo tiempo que se aumenta la cantidad de fibra en la dieta, debe disminuirse la cantidad de sal que se consume. Los adolescentes deben prestar especial atención al desarrollo de buenos hábitos alimentarios mediante el consumo regular de tres comidas bien equilibradas y tentempiés nutritivos, tal y como sugieren las circunstancias. asegurándose de que cada comida contenga una



selección variada de nutrientes, como proteínas, hidratos de carbono complejos, frutas y/o verduras, y grasas y proteínas saludables. El acto de comer con la familia respectiva. (34)

La mayor parte de los carbohidratos de tu dieta deben estar en forma de cereales integrales, frutas, verduras, barritas de cereales y granola. Algunos ejemplos de buenas fuentes de proteínas son los cacahuetes, las almendras, la soja texturizada y el tofu. Además, tu dieta debe consistir principalmente en tipos saludables de carbohidratos. Es necesario hacerlo para usar como energía durante el día. La fiambra que los alumnos llevan al colegio debe ser rica en variedad y estar compuesta por alimentos naturales que, consumidos por los estudiantes, les proporcionen entre el 10% y el 15% de la energía diaria que necesitan. (35)

Durante la adolescencia, los hábitos alimentarios se desarrollan y solidifican como resultado de las interacciones con el entorno sociocultural, la familia, los amigos, la escuela y, más recientemente, los medios de comunicación. Estas interacciones tienen lugar a lo largo de todo el proceso. Existe una correlación entre cada uno de estos elementos y los comportamientos que los adolescentes adoptan con respecto a la alimentación. Cuando un individuo llega a esta etapa de su vida, la familia influye en sus perspectivas, sus hábitos alimentarios, los alimentos que elige consumir, así como la cantidad de comida que consume. (33)



Otro factor que puede influir favorable o negativamente en los hábitos alimentarios es el ambiente en el que se crían. En este ambiente se encuentra la escuela. Un ejemplo de tendencia negativa es la práctica actual de muchos centros escolares de distribuir y vender bebidas con alto contenido calórico (como refrescos y zumos falsos), una tendencia bastante preocupante. El consumo de estas bebidas está ocupando el lugar del consumo de frutas y verduras en la dieta de los adolescentes, lo que está llevando a una ingesta de grasas saturadas superior a las cantidades indicadas. Muchas instituciones educativas están empezando a seguir esta estrategia, ya que cada vez es más popular. Al fomentar la disponibilidad de alimentos bajos en grasas y resaltar el valor de estos productos mediante el uso de intervenciones ambientales, la escuela puede ejercer una influencia beneficiosa en la comunidad. (33)

Gran cantidad de casos es habitual que las personas coman en su propia casa. Por otra parte, dado que los adolescentes suelen participar en una gran variedad de actividades, el lugar donde comen puede cambiar a lo largo de su vida. Es interesante observar que los jóvenes, independientemente de que se encuentren en su lugar de trabajo o en la universidad, optan por comer alimentos elaborados en casa o durante la merienda. Esto es algo que debe tenerse en cuenta. Es fundamental tener presente este dato concreto en relación con este problema. Por otro lado, hay algunos jóvenes que optan por comer en el restaurante que está situado cerca de su casa. Esto se debe a que no poseen los medios o el

tiempo necesarios para preparar sus propias comidas de forma adecuada.

Esto se debe a que no pueden participar en el proceso culinario. (33)

1.1.3 Tiempo y frecuencia de la alimentación

Teniendo en cuenta las necesidades energéticas de un individuo sano que vive en un entorno urbano, realiza un nivel moderado de actividad física e ingiere las siguientes recomendaciones en cuanto a cantidades de cada tipo de alimento. Entre los 12 y los 14 años, se recomienda que los adolescentes ingieran un total de 2050 kilocalorías procedentes de las numerosas categorías de alimentos que consumen a lo largo de su vida diaria. (36)

La ingesta de alimentos en los intervalos entre comidas es una pauta bastante extendida y se trata de un hábito bastante regular. Este patrón también está bastante extendido. Un ejemplo de esta actividad es el consumo de dulces, bollería y bebidas que ofrecen las panaderías. Éste es sólo un ejemplo. El consumo de helados es una de las actividades más frecuentes y extendidas que tienen lugar durante los meses de verano. Además, es uno de los pasatiempos más populares. Como consecuencia de ello, se producen problemas de salud que se manifiesten cuando haya transcurrido más tiempo. La anemia, la gastritis y otros trastornos comparables a éstos pueden ser algunos de los problemas de salud que afecten al individuo. Por otra parte, hay algunos adolescentes que pueden estar bajo la creencia de que son capaces de no desayunar debido a la gran cantidad de energía que poseen. Esto se debe a que creen que

tienen la capacidad de ignorar el desayuno. Por otra parte, esto tiene el potencial de hacer una cantidad significativa de daño a la salud de uno.

El nutricionista hace demostración de sus habilidades dando información sobre frecuencia de las comidas debido a este sistema. Esto se debe a que el organismo tiene la capacidad de recordar los horarios en la alimentación, lo que motiva al estómago para hacer rápidamente las secreciones gástricas con el fin de alentar a la región a tragar alimentos. Dadas las circunstancias de este evento específico, el nutricionista es consciente de este hecho en particular. Por lo tanto, se considera que el desayuno es la comida más esencial que se debe tomar, ya que es la comida que suministra los primeros alimentos del día. El desayuno también se conoce como la primera comida del día. Además, es la comida que se denomina después del desayuno, que es la comida que tiene lugar después del desayuno. Es de suma importancia tener en cuenta, por otra parte, que es necesario consumir cada una de las tres comidas.

1.2 Características sobre equilibrio alimentario

Mejorar de vida en general y reducir la probabilidad de enfermarse son dos posibles resultados que pueden conseguirse mediante la adopción de prácticas saludables. Una dieta equilibrada implica elegir lo que comemos y hacemos a diario porque queremos mantenernos sanos. Lo hacemos porque nuestra actitud influye en nuestras decisiones. El objetivo es prevenir los problemas de salud antes de que aparezcan. Por lo tanto, realizar actividades saludables ayuda a los adolescentes a sentirse mejor física y mentalmente, y también con sus amigos. (37)



1.2.1 Equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores

El término «alimentos constructores» esta referido a la comida que ponen a nuestra disposición una cantidad significativa de proteínas. Esta es la razón por la que la proteína está asociada con la asistencia en la «construcción» de músculos, tejidos y fibras en nuestro cuerpo. Por esta razón, no es difícil ver por qué estas comidas se denominan «alimentos constructor» .(38)

Una alimentación balanceada: Alimentos constructores, energéticos y reguladores

Los alimentos que son a la vez productores de energía y reguladores deberían considerarse para incluirlos en nuestra dieta, pero también deberíamos pensar en los alimentos que son constructores. El hecho de que las comidas que se utilizan para construir nos aportan proteínas es algo de lo que somos conscientes; sin embargo, ¿qué tipo de comidas se utilizan para regular nuestro estado de ánimo y darnos energía? Los alimentos energéticos son aquellos que, como su nombre indica, nos aportan energía.. Ejemplos de alimentos que entran en esta categoría son las frutas, los cereales y las verduras. Entre los componentes que los integran se encuentran los carbohidratos o comidas que son fuentes de hidratos de carbono, así como las grasas saludables, como los aceites vegetales, los frutos secos y otros comestibles. Los carbohidratos son esenciales para las necesidades energéticas del organismo. Por otro lado,

las comidas reguladoras son alimentos que suelen proporcionar apoyo a los numerosos procesos metabólicos que tienen lugar dentro de la anatomía del cuerpo. Las frutas, las verduras, los productos lácteos, los huevos y otros alimentos que son fuentes de vitaminas y minerales son ejemplos de alimentos reguladores. Otros ejemplos son alimentos como los huevos y los productos lácteos. Los alimentos que son proveedores de estos nutrientes podrían considerarse alimentos reguladores, según nuestra valoración. .(39)

Recomendaciones para una nutrición balanceada:

El consumo de proteínas debe suponer entre el 10% al 35% de la ingesta calórica diaria de un individuo, según recomiendan las directrices proporcionadas por los expertos. Entre el veinticinco y el treinta y cinco por ciento de las calorías diarias deben proceder de grasas saludables, y entre el cuarenta y cinco y el sesenta y cinco por ciento del total de calorías diarias deben proceder de carbohidratos complejos. Esta es la recomendación que se ha hecho. Hay una proporción saludable de carbohidratos y grasas en este plato. Es de suma importancia consumir la cantidad adecuada de líquidos con regularidad para garantizar una nutrición adecuada. Para cumplir la ingesta diaria recomendada de líquidos, se recomienda beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día. A lo largo de un solo día, esto equivaldría a beber entre 6 y 8 vasos de agua potable. Se aconseja tomar frutas y verduras, abundantes en una amplia gama de vitaminas y minerales, para cubrir nuestras necesidades en la

organización de las comidas que consumimos. Esto nos permitirá satisfacer nuestras necesidades. .(38)

Se recomienda que dividamos los alimentos que consumimos en nuestros platos en las cantidades adecuadas, como se indica en el consejo nutricional que se dio a conocer para la población de Perú. Se aconseja que las verduras ocupen la mitad del plato, los cereales una cuarta parte y la cuarta parte restante con alimentos de origen animal. Esta sugerencia se basa en las directrices. (40)

Las dietas inadecuadas contribuyen en gran medida a la malnutrición que afecta a un número considerable de personas en todo el mundo. Esto se debe a que sus comidas carecen de nutrientes esenciales. Pero consumir demasiados nutrientes puede empeorar la salud. Por eso, mantener una dieta saludable es fundamental si quieres sentirte mejor. Lo que comemos influye mucho en nuestra salud. (41)

1.2.2 Consumo de alimentos alternativos

Una gran parte de los alimentos esta proporcionada por los ultraprocesados energéticos en total en el entorno de los países económicamente desfavorecidos, pero en los países con ingresos elevados suponen más de la mitad de toda la energía alimentaria. La OPS afirma que entre los años 2000 y 2013, las ventas de estos productos han aumentado un asombroso 26,7% en trece países latinoamericanos. La proporción de comidas ultraprocesadas que se vendieron a cada persona en Perú aumentó hasta el 22% durante los años 2009 y 2014. Ha habido



un aumento en la prevalencia de sobrepeso, obesidad e hipertensión entre la población de la región, especialmente entre los jóvenes, niños y adolescentes. Existe una relación entre este crecimiento y el aumento del peso corporal, lo que ha generado estas situaciones. (42)

Los impactos negativos de las conductas tóxicas, que pueden repercutir tanto en la sociedad y en uno mismo. La enfermera tiene un papel vital en la intervención de la atención primaria, que es una de las principales vías por las que se puede llegar a este colectivo. Uno de los mejores métodos para llegar a este grupo es mediante la adopción de programas en el ámbito escolar. (43)

1.2.3 Ingesta de agua

Diariamente, los niños y adolescentes deben beber entre 1,4 y 2 litros de agua; ésta es la cantidad que se les aconseja. Es fundamental que tanto los niños como los adultos beban una mayor cantidad de agua que los adultos. El porcentaje es mucho mayor si se compara con la cantidad total de líquidos perdidos y el peso de la persona, a pesar de que la cantidad de líquidos ingerida sea inferior a la cantidad total de líquidos perdidos. (44)

A pesar de que el agua es la bebida más recomendada para niños y adolescentes (en lugar de alternativas azucaradas como zumos y refrescos), esto no sugiere que deban favorecerse las botellas de plástico entre las numerosas opciones disponibles. En el contexto de esta situación específica, la instalación de dispensadores de agua es muy

recomendable para empresas como bibliotecas públicas, instituciones educativas y paradas de estudio. Esta propuesta se basa en las circunstancias específicas que se han presentado. Si bien es de suma importancia destacar que este componente es siempre el acompañante perfecto de la comida, también es fundamental resaltar que otras bebidas que incluyan azúcar deben reservarse para cierto tipo de ocasiones. Esto se debe a que el azúcar es un componente que realza el sabor de los alimentos. Recordar esto es de suma importancia y no debe pasarse por alto. Por otra parte, el comportamiento de los jóvenes no siempre es sencillo, y a menudo se abstienen de consumir agua o alcohol. Para colmo de males, suelen negarse a beber cualquiera de los dos.

2. ESTADO NUTRICIONAL

Esta referido a su estado en cuanto a los nutrientes que ingiere y absorbe, así como a la forma en que estos nutrientes afectan a su salud. Este estado se denomina «estado nutricional». Resulta apropiado utilizar el término «estado nutricional» en este contexto concreto. La porción consumida, la velocidad a la que se absorben los nutrientes, el metabolismo y el estado general de salud son factores que pueden contribuir a esta enfermedad. (44)

Es la consecuencia de equilibrar los gastos energéticos y las necesidades de ingesta, así como la influencia secundaria de diversas variables en un ámbito específico, lo que crea el estado nutricional de una persona. Este equilibrio es lo que determina el estado nutricional de un individuo. Este conjunto de variables abarca una amplia gama de características,

incluidas las de naturaleza geográfica, genética, biológica, cultural, psicosocioeconómica y medioambiental.

En el momento de evaluar la nutrición de una persona, es esencial tener en cuenta tanto el consumo energético como la cantidad de energía que necesita el organismo. Es un indicador del grado en que una persona está físicamente en forma y goza de excelente salud en comparación con otras personas. Este estado lo posee el individuo.

Factos influyentes en el estado nutricional de una persona es la alimentación que consume. A la luz de estas condiciones, es esencial recurrir a indicadores clínicos o antropométricos para determinar si se ha desarrollado o no malnutrición como consecuencia de una ingesta inadecuada. El proceso de calcular y evaluar el estado en relación con el tipo de alimentación que ingiere es lo que se entiende por «evaluación del estado nutricional» cuando se utiliza en este contexto. Es posible determinar si se cubren o no las necesidades nutricionales de una persona mediante una evaluación nutricional, que es un procedimiento eficaz. Existen varias alternativas viables para llevarla a cabo, como las técnicas antropométricas, dietéticas, bioquímicas, clínicas e inmunológicas.

Teniendo en cuenta la naturaleza de este sistema, el nutricionista es muy consciente de la necesidad de garantizar el mantenimiento de la frecuencia de las comidas. Ello se debe a que el organismo es capaz de recordar los patrones alimentarios, lo que incita al estómago a producir secreciones gástricas a toda prisa con el objetivo de instar a la zona a tragar alimentos. Esta es la razón por la que ocurre esto. El nutricionista es consciente de esta verdad particular debido a la ocurrencia de este



incidente en particular y las circunstancias que lo rodean. Por lo tanto, se cree que el desayuno es la comida más vital que se debe consumir, ya que es la comida que da los primeros alimentos del día. En ciertos círculos, el desayuno suele denominarse la primera comida del día. Además, es la comida que se titula después del desayuno, que es la comida que tiene lugar después de terminar el desayuno. Es de suma importancia tener en cuenta, por otra parte, que hay que tomar cada una de las tres comidas.

En la gravedad de este problema de salud intervienen diversos factores, como el modo de vida del individuo, la cantidad de actividad regular que practica, el entorno socioeconómico en el que vive y sus hábitos alimentarios. Estos últimos son especialmente necesarios para identificar y analizar cualquier desequilibrio nutricional, independientemente de si los desequilibrios están causados por un exceso o un déficit de nutrientes. Esto se debe a que estos últimos son especialmente cruciales para detectar desequilibrios. El estado nutricional de un organismo puede explicarse como el resultado de la interacción entre las cantidades de alimentos que se consumen, la absorción y utilización de esos alimentos y las necesidades nutricionales únicas del cuerpo. Esta interacción puede considerarse la causa del estado nutricional del organismo. Es el resultado de esta interacción lo que determina el estado nutricional del organismo. El diagnóstico de esta dolencia se realiza diversas técnicas de investigación, que incluyen, entre otras cosas, exámenes clínicos, medidas antropométricas y pruebas bioquímicas. Es práctica común utilizar estas metodologías en el contexto de encuestas poblacionales,

sistemas de vigilancia de la salud o evaluaciones individuales con la intención de obtener una imagen precisa del estado nutricional de una persona o grupo.

Antropometria:

Es un método adecuado para su uso en grandes poblaciones debido a que es sencillo y fácil de entender. A menudo se utiliza esta técnica para determinar la composición corporal de una persona. Utilizando mediciones como la altura, el peso, la circunferencia o circunferencia corporal, las mediciones de los pliegues cutáneos, etc., es posible determinar la grasa presente en una persona, así como su masa libre de grasa. Esto es posible gracias a la medición de los pliegues cutáneos. Otras aplicaciones de esta técnica son la cuantificación de los componentes del cuerpo y la evaluación indirecta del estado nutricional de la persona. Las mediciones recogidas del peso, la estatura y la circunferencia abdominal de un adolescente son los componentes que conforman sus medidas antropométricas. No sólo hay que instruir a la persona a la que se va a medir y a su acompañante sobre los procedimientos que se van a llevar a cabo durante la toma de medidas, sino que también es fundamental destacar que esto debe hacerse.

Debido a su sencillez de comprensión, es un método adecuado para su uso en circunstancias que impliquen a un gran número de personas. Es una práctica común utilizar este método para determinar las partes constituyentes de todo el cuerpo. La masa libre de grasa de una persona y la cantidad de grasa presente en su cuerpo pueden determinarse utilizando medidas como la altura, el peso, la circunferencia o



circunferencia corporal, las mediciones de los pliegues cutáneos, etcétera. También es posible evaluar la cantidad de grasa presente en otras partes del cuerpo de una persona. Teniendo en cuenta que se utilizan estas métricas, es una posibilidad que se puede considerar. Además de estos usos, también se utiliza con el objetivo de cuantificar los componentes del cuerpo y proporcionar una evaluación indirecta del estado nutricional del individuo. Para determinar las características antropométricas de los adolescentes, es necesario tomar medidas de su altura, peso y circunferencia del estómago. Es fundamental tener en cuenta que tanto el individuo que se mide como su acompañante deben estar informados de los procesos que se van a llevar a cabo durante la toma de medidas. La técnica antropométrica es una estrategia que puede utilizarse con fines de evaluación nutricional tanto en la investigación relacionada con la salud pública. Para alcanzar el objetivo, es necesario reunir toda la información accesible en la actualidad de una manera que no sólo sea clara, sino también sucinta, precisa y comparativa. Se puede obtener una gran ayuda mediante el uso de esta tecnología, que permite contrastar las estructuras generales y físicas. Existen terapias para los niños que padecen enanismo y otros tipos de baja estatura. Estas enfermedades pueden tratarse. El peso y la estatura del niño son los indicadores más frecuentes que se utilizan a la hora de identificar precozmente a los niños que presentan anomalías del crecimiento y proporcionarles el tratamiento, la terapia y el seguimiento adecuados. Además, no es difícil realizar estas operaciones, independientemente de si se hace solo o en grupo. Éste también es el caso.. De manera adecuada, es factible tratarlos. La expresión «análisis



antropométrico» se refiere a la práctica de evaluar las cargas que se imponen a los atletas durante el proceso de elaboración de regímenes de entrenamiento o cursos de Educación Física. Este análisis se realiza con el fin de determinar cuánto peso cargan los atletas. Con el fin de registrar la resistencia o capacidad de carga de los atletas y, en caso de que se requiera más ayuda, apoyar a los atletas a aumentar su rendimiento, este estudio ofrece la opción de examinar las cargas que se aplican a los atletas. Se espera que los licenciados en medicina deportiva, educación física, biología, dietética, nutrición y otros campos relacionados con el desarrollo físico humano dominen las técnicas antropométricas y sepan interpretar correctamente los datos. Esto se hace para garantizar que dominan estas metodologías y que son capaces de interpretar correctamente los datos. Dado que una técnica deficiente puede provocar daños, es necesario tener un sólido conocimiento de cómo realizar los ejercicios de la manera correcta. El motivo es que es realmente importante tener estos conocimientos.

Peso:

La edad, así como de su estatura, la expresión de esta característica cambiará. Cuando se trata de describir con precisión el peso y la estatura corporales, es necesario recurrir a tablas de referencia. En el contexto de detectar si un niño o adolescente se está desarrollando adecuadamente o de reconocer cualquier posible anomalía, uno de los usos más frecuentes del peso como medida antropométrica es en el contexto de la medición de su peso. Existe una correlación significativa entre la malnutrición, concretamente la malnutrición calórica y proteica, y



el déficit de peso en grupos de edad, así como el retraso del crecimiento en niños y adolescentes. Se ha demostrado que ambas enfermedades están relacionadas con la malnutrición, según los resultados de estudios realizados en el pasado. Para obtener un cálculo exacto de las mismas es necesario medir el peso antropométrico. Es necesario hacer un examen clínico además de otras medidas si hay adolescentes que padecen algún tipo de enfermedad, como esplenomegalia, edema, anomalías, etcétera. Esto es algo que sólo se hace por circunstancias extraordinarias.

Talla:

El total de las piernas, la pelvis, la columna vertebral y la cabeza de una persona es la medida que se utiliza para establecer si es alta o no. Se considera que una persona es alta. Para determinar la estatura se tienen en cuenta todos y cada uno de estos factores. Sin embargo, para determinados estudios se requieren mediciones independientes de estos cuatro. Existe una correlación considerable entre el desarrollo puberal y tanto la edad como la estatura, y esta correlación es significativa. A pesar de que un crecimiento lineal constante es un indicador sólido de la salud nutricional a largo plazo, es esencial tener en cuenta que se trata de una medición susceptible de errores. Es importante tener esto en cuenta.

Clasificación IMC

El IMC, la cual es usada como medida para determinar si el individuo se encuentra saludable. Para calcularlo, hay que dividir el peso del individuo en KG por el cuadrado de su estatura en metros. Así obtendrá el peso objetivo. Así obtendrá el resultado calculado. $(IMC = \text{peso en kg} / (\text{estatura})$

en m^2). La clasificación del IMC generalmente se interpreta de la siguiente manera:

- IMC por debajo de 18.5: Peso insuficiente
- IMC entre 18.5 y 24.9: Peso normal
- IMC entre 25 y 29.9: Sobrepeso
- IMC de 30 o más: Obesidad

No es adecuado utilizar el IMC en personas que son niños pequeños, mujeres embarazadas, deportistas de competición, personas mayores o personas que tienen una musculatura completamente desarrollada. Esto se debe al hecho de que el IMC puede no ser una estimación precisa de la grasa corporal en estas situaciones específicas. Por otro lado, esta clasificación proporciona un método rápido y sin complicaciones para identificar áreas de preocupación sobre el peso en adultos. (44)

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Consumo

La palabra que se utiliza es «ingesta de alimentos», y se entiende ampliamente que éste es el término que se utiliza actualmente. La ingesta de alimentos de una persona es la cantidad de diversas familias de alimentos o productos alimenticios que come de forma regular, así como la frecuencia con la que lo hace. Cuando se trata de la cantidad de alimentos que se consumen, hay muchos factores distintos que pueden influir en la

cantidad de alimentos que se consumen. Multitud de factores, como la disponibilidad de alimentos, su precio, la cultura, la publicidad y los hábitos alimentarios previos, influyen en la cantidad de comida que se consume.

(45)

Estado nutricional

Además, el estado nutricional es consecuencia de una variedad de elementos distintos que están presentes en un lugar concreto. En esta categoría se incluyen las siguientes categorías de factores: variables físicas, psicosocioeconómicas, genéticas, culturales, biológicas y medioambientales. Sin embargo, esta lista no es exhaustiva. Además, el estado nutricional es el resultado del equilibrio que se produce entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros componentes vitales.

(46)

Hábitos alimentarios

Son cosas que la gente hace por hábito, rutina o tradición para sentirse mejor y mantenerse saludable. (47)

Nutrición

Es algo que el cuerpo hace por sí solo: absorbe nutrientes, los convierte en energía y mantiene todas las funciones importantes en funcionamiento. (48)



Patrón alimentario

Cuando se habla de la dieta de una persona, el conjunto de alimentos y bebidas que esa persona ingiere regularmente se denomina hábitos alimentarios. Debido a estos patrones, el estado nutricional y la salud general de una persona pueden cambiar, y los efectos de estos patrones pueden ser beneficiosos o perjudiciales para el individuo. (49)

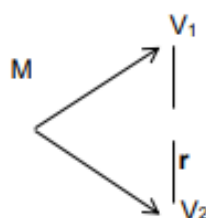
CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio omite los experimentos. No se realizan selecciones aleatorias, no se modifica nada y no se realizan comparaciones entre grupos. El investigador simplemente observa lo que sucede en el área real; nadie interviene ni altera nada. (50)

Dicho diseño se explica de manera gráfica con el siguiente esquema:



Donde:

M = Muestra

V1= Hábitos alimentarios

V2= Estado nutricional

R = Asociación de las variables

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

A nivel correlacional, los investigadores miden dos o más variables para ver cómo se conectan. Este tipo de estudio se basa fundamentalmente en la investigación, cuyo objetivo es extraer nueva información sobre lo que realmente podemos observar. En este caso, todos los datos se recopilan en un único momento (sin dispersión temporal), por lo que se clasifican como transversales. (51)

Enfoque: Para responder a las preguntas de investigación y poner a prueba las hipótesis establecidas, empleo métodos cuantitativos, que incluyen la recogida y el análisis de datos. Cuando se recogen y evalúan datos cuantitativos sobre variables, así como cuando se estudian características y fenómenos cuantitativos, este tipo de estudio se denomina investigación cuantitativa. El análisis descriptivo, el análisis exploratorio, el análisis inferencial univariante, el análisis inferencial multivariante, la modelización y la contrastación son los muchos métodos de análisis que se utilizan. (52)

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se basa en la conexión entre los juicios. Utiliza un método hipotético-deductivo, que implica tomar reglas generales y aplicarlas en situaciones reales. En este caso, el estudio sigue una deducción analítica. En ocasiones, los resultados pueden variar según el contexto y los factores involucrados. Por ejemplo, este método ofrece una respuesta general, pero no siempre específica.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

La población estuvo constituida por 741 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja Juliaca.

Considerando que población: "se refiere al conjunto de elementos o eventos similares que son de interés para algún experimento, estudio o consideración de algún tipo". (52)

3.4.2. Muestra

Utilizamos un muestreo probabilístico. Este método permite que todos los miembros del grupo tengan las mismas posibilidades de ser seleccionados, ya que la selección es aleatoria. Luego, utilizamos la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha}^2 * p * q}$$

Tamaño de la población	N	741
Error Alfa	α	0.05
Nivel de Confianza	$1-\alpha$	0.95
Z de (1- α)	Z (1- α)	1.96
Prevalencia de la Enfermedad	p	0.40
Complemento de p	q	0.60
Precisión	d	0.06

Tamaño de la muestra	n	143
----------------------	---	------------

$$n = \frac{741}{0.0036} + \frac{3.8416}{740} + \frac{0.40}{3.842} + \frac{0.60}{0.40} + \frac{0.60}{0.60}$$

$$n = \frac{683.190}{2.664 + 0.922}$$

$$n = \frac{683.190}{3.586}$$

$$n = 190.51$$

$$n = 191$$

El resultado de la muestra que aplicaremos es 191 estudiantes de la institución educativa antes mencionada

Criterios de inclusión:

- Estudiantes adolescentes del nivel secundario matriculados en la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca.
- Estudiantes de secundaria, con edades entre los 14 y 17 años.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que no tengan deserción escolar.
- Estudiantes que firmen el asentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Se excluye de la presente investigación a los estudiantes que no estén matriculados en la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca.
- Se excluye de la investigación a los estudiantes que invalidaron los instrumentos de recopilación de datos.
- Se excluye en la investigación a los estudiantes con necesidades

educativas especiales.

- Se excluyen a los estudiantes que no firmen el asentimiento informado.

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.5.1. Técnicas:

Variable 1: Encuesta

Variable 2: Registro documental.

3.5.2. INSTRUMENTOS

Variable 1: El "Cuestionario de Hábitos Alimentarios" de Isabel Victoria Angulo Álvarez e Ysolina Cubas Salazar (2021) consta de 18 preguntas con múltiples respuestas posibles (politómicas). Abarca tres áreas principales: primero, los tipos de alimentos y bebidas que consume habitualmente (7 ítems); segundo, lo que come entre comidas y dónde lo hace (5 ítems); y tercero, la frecuencia y la hora de las comidas (6 ítems). Finalmente, clasifica los hábitos alimentarios en tres grupos: malos, regulares y buenos. El cuestionario muestra una validez de correlación de Pearson de $p \geq 0,20$ y una fiabilidad alfa de Cronbach de $\alpha = 0,80$. El desglose de la puntuación se encuentra a continuación.

Variable 2: El personal llenó el formulario documental utilizando la tabla de estado nutricional. Midieron y revisaron a cada estudiante para obtener su IMC (OMS). Para el peso, utilizaron una báscula digital con una precisión de hasta 150 kg y una lectura de hasta 0,1 kg. La estatura se midió con un tallímetro portátil.

Estado Nutricional	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
IMC	<18.5	18.5-24.9	25.0-29.9	>30

3.6. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Además, se utilizó la prueba estadística Chi-cuadrado (X^2) y pruebas afines para analizar, ordenar e interpretar los datos recopilados. En este contexto, se tiene en cuenta la importancia de un valor p inferior a 0,05.

Formula del chi cuadrado:

$$x^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

X^2 : Chi cuadrado

e_i : frecuencia esperada

o_i : frecuencia observada

3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Fue necesario realizar una serie de trámites administrativos para completar el proceso de recogida de datos. Estos procedimientos comprendían varias fases. Una de estas fases fue la creación y presentación de una solicitud formal dirigida específicamente al director de la institución educativa. A continuación, se llevó a cabo toda la coordinación interna necesaria para garantizar la ejecución eficaz de los instrumentos de recogida de datos. Esto se hizo una vez completado el paso anterior. Como requisito previo para ello, era esencial verificar que



cada componente estuviera colocado adecuadamente y situado en el área apropiada. Con el objetivo de obtener el consentimiento informado de los alumnos como componente esencial de este enfoque de ejecución cautelosa, seguimos recogiendo las firmas de los alumnos que habían participado en el estudio. Esta terapia requiere alrededor de un mes y medio para llevarse a cabo correctamente y obtener los resultados deseados.

Procesamiento de datos

La investigación se llevó a cabo con la ayuda de un programa estadístico conocido como SPSS, y los resultados se presentaron en tablas estadísticas de forma no sólo comprensible, sino también concisa. Como consecuencia de ello, se simplificó tanto la comprensión de la información obtenida como el análisis exhaustivo que se llevó a cabo.

Los resultados que cumplen los requisitos para ser definitivos o concluyentes se presentan en un formato no sólo muy bien organizado, sino también fácil de comprender. Para ello se utilizan tablas estadísticas. Los datos obtenidos se han sometido a un análisis completo mediante técnicas de estadística descriptiva. Los métodos en cuestión son vitales no sólo porque permiten presentar un informe preciso y exhaustivo de los resultados obtenidos, sino también porque facilitan la evaluación de dichos resultados. Por eso son esenciales. Además, esta estrategia se aplicó siempre teniendo en cuenta en cada una de las etapas del proceso el grado de conformidad con los objetivos que se habían establecido en el pasado.

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.8.1. Validez

Tres expertos revisaron y verificaron los instrumentos para asegurarse de que se ajustaran a la situación. Brindaron retroalimentación y confirmaron que las herramientas utilizadas para la investigación eran válidas y confiables.

3.8.2. Confiabilidad

El alfa de Cronbach para la variable 1 fue de 0,901, lo que demuestra una alta consistencia interna. Para la variable 2, la puntuación de fiabilidad fue de 0,921. Por lo tanto, las herramientas ofrecen resultados fiables. En este caso, el resultado de fiabilidad del alfa de Cronbach corresponde al instrumento que evalúa los hábitos alimentarios:

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,901	6

Instrumento que mide el estado nutricional:

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,921	1



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Siendo el objetivo principal: Determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024, para lo cual se presentó 7 tablas estadísticas de doble entrada y una tabla de frecuencia simple. En cuanto a los resultados del tratamiento estadístico de los datos se ha determinado que existe una asociación estadística entre las variables.



TABLA 1. TIPOS DE ALIMENTOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Tipos de alimentos	Estado nutricional								Total	
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado 1			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	0	0,0	34	17,8	0	0,0	0	0,0	34	17,8
Regular	2	1,0	18	9,4	0	0,0	0	0,0	20	10,5
Inadecuado	19	9,9	0	0,0	86	45,0	32	16,8	137	71,7
Total:	21	11,0	52	27,2	86	45,0	32	16,8	191	100,0

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y registro documental de estado nutricional.

$X^2_{cal}= 183,685$ $P=0,000$ *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}= 12,592$ $G/6$



Iniciando con el primer objetivo específico siendo este identificar las características generales alimentarias asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja, se trabajó 3 tablas de doble entrada.

Analizando la tabla 01, en cuanto a los tipos de alimentos y bebidas asociados al estado nutricional de los adolescentes, el 71,7% refiere inadecuados tipos de alimentos y bebidas, el 17,8% adecuado y el 10,5% regular.

El grupo de adolescentes con estado nutricional sobrepeso el 45,0% el tipo de alimentos es inadecuado, seguido del grupo de estado nutricional normal 17,8% es adecuado, del grupo de adolescentes con obesidad grado 1 el 16,8% es inadecuado y finalmente del grupo con bajo peso el 9.9% el consumo según tipo de alimentos es inadecuado

Utilizamos la prueba de chi-cuadrado no paramétrica para la verificación estadística, manteniendo una tasa de error del 5% y el nivel de significancia habitual $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 183,685$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, siendo significativo el indicador tipos de alimentos y bebidas.

Díaz, Hernández et. al.; (11) en su artículo encontró como hábitos alimentarios inadecuados la omisión frecuente del desayuno (23,3 %), el infrecuente consumo de frutas (63,3 %) y vegetales (37,0 %), de pescado (90,4 %), el frecuente consumo de embutidos y ahumados (43,8 %) y de comida chatarra (37,0 %), comparando los resultados hallamos, el 71,7% refiere inadecuado tipos de alimentos y bebidas, el 17,8% adecuado y el 10,5% regular.



TABLA 2. ALIMENTOS ENTRE COMIDAS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Alimentos entre comidas	Estado nutricional								Total	
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado 1			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	0	0,0	36	18,8	0	0,0	0	0,0	36	18,8
Regular	6	3,1	16	8,4	6	3,1	0	0,0	28	14,7
Inadecuado	15	7,9	0	0,0	80	41,9	32	16,8	127	66,5
Total:	21	11,0	52	27,2	86	45,0	32	16,8	191	100,0

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y registro documental de estado nutricional.

$X^2_{cal}= 165,523$ $P=0,000$ *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}= 12,592$ $G/6$



Analizando la tabla 02, en cuanto a los alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta asociados al estado nutricional de los adolescentes, el 66,5% refiere inadecuada alimentación entre comidas, el 18,8% adecuado y el 14,7% regular.

El grupo de adolescentes con estado nutricional en sobrepeso el 41,9% refieren inadecuada alimentación entre comidas, del grupo con estado nutricional normal el 18,8% es adecuado, del grupo de adolescente con obesidad grado 1 el 16,8% es inadecuado y los jóvenes con bajo de peso es 7,9% también es inadecuado.

Utilizamos la prueba de chi-cuadrado no paramétrica para la verificación estadística, manteniendo una tasa de error del 5% y el nivel de significancia habitual $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 165,523$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, siendo significativo el indicador alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta.

Díaz, Bajaña et. al. (16) en su artículo Aunque la frecuencia de la insuficiencia ponderal y la malnutrición ha disminuido, hay una mayor prevalencia de sobrepeso, que representa el 12% de la población, y de obesidad, que representa el 23% de la población. En todo el mundo hay una propensión creciente a consumir una cantidad excesiva de alimentos ricos en grasas, sal y dulces, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes específicos. El estudio actual nos dio el 66,5% refiere inadecuada alimentación entre comidas y el lugar donde comen, el 18,8% adecuado y el 14,7% regular.

TABLA 3. TIEMPO Y FRECUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Tiempo y frecuencia de la alimentación	Estado nutricional								Total	
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado 1			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	0	0,0	19	9,9	0	0,0	0	0,0	19	9,9
Regular	4	2,1	33	17,3	0	0,0	0	0,0	37	19,4
Inadecuado	17	8,9	0	0,0	86	45,0	32	16,8	135	70,7
Total:	21	11,0	52	27,2	86	45,0	32	16,8	191	100,0

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y registro documental de estado nutricional.

$X^2_{cal}= 177,248$

$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}= 12,592$

$G/6$



Analizando la tabla 03, en cuanto al tiempo y frecuencia de la alimentación asociados al estado nutricional de los adolescentes, el 70,7% refiere inadecuado tiempo y frecuencia de alimentación, el 19,4% regular y el 9,9% adecuado.

El grupo de adolescentes con estado nutricional en sobrepeso fue 45,0% refieren inadecuado tiempo y frecuencia de alimentación, seguido del grupo de estado nutricional normal 17,3% refieren regular, continuando con el grupo en obesidad grado 1 16,8% refieren inadecuado y el grupo bajo de peso 8,9% de igual forma.

Utilizamos la prueba de chi-cuadrado no paramétrica para la verificación estadística, manteniendo una tasa de error del 5% y el nivel de significancia habitual $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 177,248$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, siendo significativo el indicador tiempo y frecuencia de la alimentación.

Aguilar, López et. al.; (21) en su artículo alimentación de los adolescentes el (53.2%) siendo el arroz, pasta y frijoles los más consumidos, (93.5%) el método de cocción de preferencia fue guisado/salteada (58.4%), la omisión de una de las comidas se presentó en el 55.2% de los adolescentes. En cuanto al estado nutricional el 40.9% presento sobrepeso u obesidad. En nuestra investigación encontramos el 70,7% refiere inadecuado tiempo y frecuencia de alimentación, el 19,4% regular y el 9,9% adecuado.



TABLA 4. EQUILIBRIO ENTRE LOS ALIMENTOS CONSTRUCTORES, ENERGÉTICOS Y REGULADORES ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores	Estado nutricional								Total	
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado 1			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Si consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional	0	0,0	34	17,8	0	0,0	0	0,0	34	17,8
A veces consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional	6	3,1	18	9,4	11	5,8	9	4,7	44	23,0
No consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional	15	7,9	0	0,0	75	39,3	23	12,0	113	59,2
Total:	21	11,0	52	27,2	86	45,0	32	16,8	191	100,0

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y registro documental de estado nutricional.

$X^2_{cal}= 142,076$ $P=0,000$ *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}= 12,592$ $Gl=6$



Continuando con el primer objetivo específico siendo este identificar las características sobre equilibrio alimentario asociado al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja, se trabajó 3 tablas de doble entrada.

Analizando la tabla 04, en cuanto al equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores asociados al estado nutricional de los adolescentes, el 59,2% no consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional, el 23,0% a veces consume y el 17,8% si consume.

El grupo de adolescentes con estado nutricional en sobrepeso fue 39,3% no consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional, seguido del grupo de estado nutricional normal 17,8% si consumen, continuando con el grupo en obesidad grado 1 12,0% no consumen, y el grupo bajo de peso 7,9% de igual forma.

Utilizamos la prueba de chi-cuadrado no paramétrica para la verificación estadística, manteniendo una tasa de error del 5% y el nivel de significancia habitual $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 142,076$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, siendo significativo el indicador equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores.

Romero, Calle et. al.; (18) en su artículo halló edad 12,74 años, media de peso, talla e IMC; 47,64, kilos, 1,49 metros, y 21,44 respectivamente. Edad mínima 11 años, peso mínimo 38,80, talla mínima 1,32 metros, IMC mínimo 18. El 88.9% IMC normal, 3,3% obesidad tipo 1, 2,2 pre obesidad. El estudio nos dio el 59,2% no consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional, el 23,0% a veces consume y el 17,8% si consume.

TABLA 5. CONSUMO DE ALIMENTOS ALTERNATIVOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Consumo de alimentos alternativos	Estado nutricional								Total	
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado 1			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alimentos no procesados	0	0,0	27	14,1	0	0,0	0	0,0	27	14,1
Alimentos procesados	11	5,8	18	9,4	54	28,3	20	10,5	103	53,9
Alimentos ultra procesados	10	5,2	7	3,7	32	16,8	12	6,3	61	31,9
Total:	21	11,0	52	27,2	86	45,0	32	16,8	191	100,0

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y registro documental de estado nutricional.

$X^2_{cal}= 85,701$ $P=0,000$ *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}= 12,592$ $G/6$

Analizando la tabla 05, en cuanto al consumo de alimentos alternativos asociados al estado nutricional de los adolescentes, el 53,9% consume alimentos procesados, el 31,9% consume alimentos ultra procesados y el 14,1% no consume alimentos procesados.

El grupo de adolescentes con estado nutricional en sobrepeso fue 28,3% consume alimentos procesados, seguido del grupo de estado nutricional normal 14,1% no consumen alimentos procesados, continuando con el grupo en obesidad grado 1 10,5% consumen, y el grupo bajo de peso 5,8% de igual forma.

Utilizamos la prueba de chi-cuadrado no paramétrica para la verificación estadística, manteniendo una tasa de error del 5% y el nivel de significancia habitual $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 85,701$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, siendo significativo el indicador consumo de alimentos alternativos.

Salinas (23) En su tesis, descubrieron que aproximadamente la mitad de los adolescentes eran niños (50,9%) y casi la mitad, niñas (49,1%). La mayoría se encontraba en el rango de edad de 14 a 16 años (43,8%). En cuanto a la nutrición, la mayoría de los adolescentes tenía un peso normal (74%), mientras que el 13% tenía sobrepeso y el 13%, bajo peso. En cuanto a los hábitos alimenticios, el 38% tenía excelentes hábitos, el 32% se encontraba en un rango bueno, mientras que el 30% tenía malos hábitos. En nuestra investigación los resultados son diferentes ya que el 53,9% consume alimentos procesados, el 31,9% consume alimentos ultra procesados y el 14,1% no consume alimentos procesados.



TABLA 6. INGESTA DE AGUA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Ingesta de agua	Estado nutricional									Total
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado 1			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuada hidratación	0	0,0	36	18,8	0	0,0	0	0,0	36	18,8
Regular hidratación	8	4,2	16	8,4	40	20,9	20	10,5	84	44,0
Inadecuada hidratación	13	6,8	0	0,0	46	24,1	12	6,3	71	37,2
Total:	21	11,0	52	27,2	86	45,0	32	16,8	191	100,0

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y registro documental de estado nutricional.

$X^2_{cal}= 130,026$ $P=0,000$ *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}= 12,592$ $G/6$



Analizando la tabla 06, en cuanto a la ingesta de agua asociados al estado nutricional de los adolescentes, el 44,0% tiene regular hidratación, el 37,2% inadecuada hidratación y el 18,8% adecuada hidratación.

El grupo de adolescentes con estado nutricional en sobrepeso fue 24,1% tienen inadecuada hidratación, seguido del grupo de estado nutricional normal 18,8% tienen adecuada hidratación, continuando con el grupo en obesidad grado 1 10,5% tienen regular hidratación, y el grupo bajo de peso 6,8% tienen inadecuada hidratación.

Utilizamos la prueba de chi-cuadrado no paramétrica para la verificación estadística, manteniendo una tasa de error del 5% y el nivel de significancia habitual $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 85,701$, mayor a $X^2_{tab} = 130,026$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, siendo significativo el indicador ingesta de agua.

Castañeda (24) El estudio se centró en 69 adolescentes de entre 12 y 16 años. La mayoría eran chicas (59%). Casi la mitad (alrededor del 49,3%) afirmó tener hábitos alimenticios aceptables o bastante buenos. De todos ellos, 34 tenían un estado nutricional normal. La diferencia no era tan grande como para ser relevante. Poco más de la mitad (52%) comía tres veces al día. El 13% consumía más de tres. ¿Cuáles eran los alimentos que más consumían? Los cereales (73,9%), la leche y los lácteos (43,5%) y los azúcares (46,4%), todos consumidos a diario. Nuestro estudio difiere ya que el 44,0% tiene regular hidratación, el 37,2% inadecuada hidratación y el 18,8% adecuada hidratación.

**TABLA 7. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024**

Resultados	N°	%
Bajo peso (<18.5)	21	11,0
Normal (18.5-24.9)	52	27,2
Sobrepeso (25.0-29.9)	86	45,0
Obesidad grado 1 (>30)	32	16,8
Total:	191	100,0

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y registro documental de estado nutricional.



Continuando con el tercer objetivo específico: Describir el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja

El resultado del estado nutricional de los adolescentes fue sobrepeso 45,0%, normal 27,2%, obesidad grado 1 16,8% y bajo de peso 11,0%.

Martínez (25) Casi todos los estudiantes desayunan a tiempo, aproximadamente 95 de cada 100. Menos aún mantienen horarios adecuados para el almuerzo y la cena: el 81 % almuerza y el 74 % cena un poco más tarde. En cuanto a su alimentación, el 14 % consume carne de res, el 8 % cerdo, el 15 % aves y cerca del 25 % pescado o mariscos. La mayoría de los estudiantes no consume lácteos (casi el 79 %), pero más de la mitad (el 59 %) come huevos. En cuanto a las verduras, el 77 % consume suficientes. Solo el 23 % combina las verduras con la fruta. En nuestra investigación se encontró sobre el estado nutricional sobrepeso 45,0%, normal 27,2%, obesidad 16,8% y bajo de peso 11,0%.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se determinó que los hábitos alimentarios están asociados significativamente al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca, todos los indicadores son significativos con un valor de $p < 0,05$, aceptando las hipótesis planteadas.

SEGUNDA: Se identificó las características generales alimentarias asociadas al estado nutricional de los adolescentes, referente a los tipos de alimentos el 71,7% refiere consumo inadecuado ($P: 0.000$), el 66,5% tienen consumo inadecuado de alimentos entre comidas ($P: 0.000$), el 70,7% tienen inadecuado tiempo y frecuencia de alimentación ($P: 0.000$). Los datos son significativos con valores de $p < 0,05$, aceptando la hipótesis planteada.

TERCERA: Se identificó las características sobre equilibrio alimentario asociado al estado nutricional de los adolescentes los cuales son: Equilibrio entre los alimentos constructores energéticos y reguladores el 59,2% no consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional ($P: 0.000$), el 53,9% consume alimentos procesados ($P: 0.000$), el 44,0% tiene regular hidratación ($P: 0.000$). Los datos son significativos con valores de $p < 0,05$, aceptando la hipótesis planteada.

CUARTA: El resultado del estado nutricional de los adolescentes fue sobrepeso 45,0%, normal 27,2%, obesidad grado 1 16,8% y bajo de peso 11,0%.



RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Al director de la Institución Educativa mediante un documento requerir al personal de enfermería y nutrición del centro de salud que se encuentre dentro de la jurisdicción de la escuela visite, realice presentaciones, sesiones educativas y entrega de afiches informativos a los alumnos sobre la importancia de promover hábitos saludables y como están influenciados en su rendimiento académico y físico.
- SEGUNDA:** Al los tutores de la institución educativa san francisco de Borja en coordinación con el personal de enfermería encargada de la estrategia en adolescentes del centro de salud santa catalina y realizar una capacitación en la escuela de padres para fomentar una alimentación saludable en sus hijos, se puede realizar a través de sesiones demostrativas y la preparación de loncheras o refrigerios escolares nutritivos
- TERCERA:** Al director de la institución, difundir las políticas de evaluación de quioscos, cafeterías y comedores escolares, según las normativas del ministerio de salud con el fin de establecer si un quiosco en una institución califica o no como saludable
- CUARTA:** Al docente encargado del área (educación física) diseñe e implemente programas de actividad física que se adapten a las necesidades y capacidades de los adolescentes, con el objetivo de promover un estilo de vida activo y saludable



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wadia R. La epidemia de desigualdad. [Online].; 2024 [cited 2024 Diciembre 8. Available from: <https://www.who.int/europe/news-room/23-05-2024-the-inequality-epidemic--low-income-teens-face-higher-risks-of-obesity--inactivity-and-poor-diet>.
2. Del Solar R. Norma tecnica de salud para la atencion integral de los adolescentes. [Online].; 2019 [cited 2023 Noviembre 12. Available from: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>.
3. Fonseca M, Maldonado A. Adolescencia, estilos de vida y promocion de la salud. [Online].; 2019 [cited 2023 Noviembre 27. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/304/30401105.pdf>.
4. Bosques M. Cerca del 90 % de los adolescentes tienen que mejorar la calidad de la dieta. Relationship between Diet Quality and Socioeconomic and Health-Related Factors in Adolescents by Gender. Nutrients. 2024 Febrero; 5(10).
5. MINSA. Sobrepeso y obesidad en la poblacion peruana. Instituto Nacional de Salud. 2023 Agosto; 3(8).
6. UNICEF. Nutricion. [Online].; 2023 [cited 2024 Noviembre 29. Available from: <https://www.unicef.org/peru/nutricion-ninez-adolescencia>.



7. Fernández G, Nuñez J. Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica. 2023 Julio; VII(3).
8. Chui H, Puño L. Obesidad en estudiantes de Puno. Revista Científica del Sur. 2024 Marzo; 5(3).
9. Solis C, Hernández A, Villarreal S, al. e. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. Salud Multidisciplinaria. 2022 Diciembre; IV(98).
10. Calderón N, Grandes J, Erazo C, al. e. Trastornos en los hábitos alimentarios en niños y adolescentes durante el confinamiento en Ecuador, 2021. Revista Ecuatoriana de Pediatría. 2022 Agosto; VI(16).
11. Diaz Y, Hernández Y, Toro A, al. e. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa. Revista de Ciencias Medicas de Pinar del Rio. 2023 Abril; XXVII(2).
12. Pilay L, Olmedo R. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Cantón Junín en tiempos de pandemia. Revista Medica del Sur de Manabi. 2021 Julio; IV(1).
13. Herget F, Silva A, Sent G, al. e. Estado nutricional de niños y adolescentes en Brasil. Revista Conjeturas. 2022 Mayo; XI(16).



14. Cofré A, Gallardo G, Maripillan L, al. e. Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Temuco. Revista de Metodología Aplicada. 2022 Enero; XIII(25).
15. Rodríguez K, Delgado S. Índice triglicéridos glucosa y estado nutricional en adolescentes atendidos en el Hospital IESS Riobamba, 2021. Revista Eugenio Espejo de Ecuador. 2022 Diciembre; VI(4).
16. Díaz C, Bajaña I, Molina F. Valoración del estado nutricional en niños, niñas y adolescentes de Cutervo. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2022 Octubre; III(2).
17. Herrera A, Cotrado S. Estado nutricional y nivel de atresia maxilar en adolescentes de Qollana distrito de San Jerónimo. Tesis de segunda especialidad. Cusco: Universidad Andina de Cusco, Facultad de Odontología; 2022. Report No.: 10.35622.
18. Romero C, Calle L, Vázquez A, al. e. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. Revista de Producción Ciencias e Investigación. 2021 Julio; V(40).
19. García D, Cárdenas J, Lázaro N, al. e. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes escolarizados en cinco colegios del municipio del Callao, Lima. Revista de Ciencias de la Salud del Norte. 2018 Septiembre; XIV(15).



20. Zambrano R, Colina J, Herrera H, al. e. Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Lima, Perú. Revista de Salud y Medicina Daniel Alcides Carrion. 2019 Diciembre; XXVI(2).
21. Aguilar E, López J, Castillo Y, al. e. Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. Ciencia Latina. 2023 Julio; VII(4).
22. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa San José de Lluno. Atuncolla - Puno, 2022. Tesis de Licenciamiento. Atuncolla: Universidad Cesar Vallejo, Escuela Profesional de Enfermería; 2022. Report No.: 7892-7744.
23. Salinas J. Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la I.E. San Antonio de Padua. Tesis de Licenciamiento. Puno: Universidad Nacional de San Agustín, Facultad de Enfermería; 2023. Report No.: 1859-4267.
24. Castañeda O. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Puno. Revista Latina de Medicina Familiar. 2018 Septiembre; X(1).
25. Matínez N. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes adolescentes del distrito de Juliaca. Tesis de Grado. Juliaca: Universidad Nacional de San Agustín, Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias Biológicas; 2020. Report No.: 3198-1648.



26. Campos N, Espinoza M. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. Scielo. 2023 Setiembre; 8(1).
27. childrens.org. Alimentación sana durante la adolescencia. [Online].; 2024 [cited 2024 Diciembre 8. Available from: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence->.
28. Soto R, Kevin DA. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes que asisten al Centro de Salud Delicias de Villa de Chorrillos – 2022. 14 de diciembre de 2023 [citado 11 de julio de 2025]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/9483410>
29. Quiroz A, Fernanda L. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, 2023. Univ Priv Norte [Internet]. 12 de junio de 2023 [citado 11 de julio de 2025]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/9280237>
30. Aguirre L, Castillo C. Desafíos emergentes en la nutrición del adolescente. Scielo. 2020 Diciembre ; 81(6).
31. Tarqui C. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Scielo. 2018 Junio.



- 32.gob.pe. Adolescentes de 12 a 14 años. [Online].; 2024 [cited 2024 Diciembre]
- 8.Availablefrom:<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/porciones-recomendadas/adolescentes-de-12-14-anos-0>.
- 33.Llerena Delgado AY, Terrazas Sanchez AB. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa estatal en San Juan de Lurigancho, marzo-2024. Repos Académico USMP [Internet]. 2024 [citado 11 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/14815>
- 34.Ruiton Ricra JG. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Univ Nac Federico Villarreal [Internet]. 2020 [citado 11 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4333>
35. Pachas Huanacumi JI. Hábitos alimenticios y estado nutricional de adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. 14 de septiembre de 2023 [citado 11 de julio de 2025]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/10067>
- 36.M S, Trejo M. Habitos saludables. [Online].; 2023 [cited 2024 Mayo 25. Available from: <https://aprendeconreyhan.org/que-son-los-habitos-saludables/>.



37. Herbalife. Alimentación Balanceada: Alimentos constructores, energéticos y reguladores. [Online].; 2024 [cited 2024 Diciembre 8. Available from: <https://www.herbalife.com/es-pe/recursos-de-bienestar/articulos/alimentacion-balanceada-alimentos-constructores-energeticos-y-reguladores>.
38. Rivera G. Salud como prevencion del desarrollo. [Online].; 2023 [cited 2024 Mayo 25. Available from: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/5ca72baf-738a-4aff-a811-3024aa73b190>.
39. Choque B, Mamani M. Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. Scielo. 2023 Junio; 14(2).
40. Olesti M, Bonet R. Hábitos tóxicos en los adolescentes de los institutos de enseñanza de Reus. Enfermeria Clinica. 2000 Marzo; 10(2).
41. Blog, educacion. Consumo de agua en adolescentes. [Online].; 2024 [cited 2024 Diciembre 8. Available from: <https://www.brita.es/blog/profesional/dispensadores/agua-educacion>.
42. Steward A. Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los trabajadores de la Empresa Senecorp S.A., en la ciudad de Guayaquil. Revista Multidisciplinaria de Medicina. 2019 Septiembre; IX(17).



43. Oliveira C, Granada G, Pereira E, al. e. Analisis del consumo de alimentos ultra procesados durante la pandemia del COVID-19. Revista Medica de Brasil. 2021 Mayo; II(34).
44. Huaman Gutierrez BM, Medina Machaca K. Asociación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas en Lima. 22 de julio de 2021 [citado 11 de julio de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/repositorio.une.edu.pe>
45. Pedraza D. stado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil.. Revista de Salud Publica. 2004 Junio; 6(2).
46. Licla S. Habitos alimentarios de estudiantes. [Online].; 2018 [cited 2024 Mayo 25. Available from: <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/1140>.
47. Universidad veracruzana. Introduccion a la investigacion. [Online].; 2023 [cited 2024 Mayo 25. Available from: <https://www.uv.mx/apps/bdh/investigacion/unidad1/investigacion-tipos.html>.
48. Marchiori G, Defago M. De nutrientes a patrones alimentarios: cambio de paradigma en el abordaje nutricional de las enfermedades



cardiovasculares. Perspectivas en Nutrición Humana. 2020 Septiembre;
IIX(22).

49.Salvador M. Metodología del diseño experimental. Scopus. 2013
Septiembre; XVI(8).

50.Morles V. Sobre la metodología como ciencia y el método científico: un
espacio polémico. Scielo. 2002 Enero ; 23(66).

51.Aguirre J, Jaramillo L. El papel de la descripción en la investigación
cualitativa. Scielo. 2015 Setiembre; I(53).

52.López J. Economipedia. [Online].; 2019 [cited 2023 Diciembre 09].
Available from: <https://economipedia.com/definiciones/poblacion-estadistica.html>.



ANEXOS



ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

*BASE DE DATOS CLAUDIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	tiposalimentosybebidas	alimentosentrecomida sylugaralimenta	tiempoyfrecuenciad ealimentacion	Equilibrioconstreguladene rgeticos	consumoalimentosalternativos	ingestaagua	estadonutricional
1	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Bajo peso
2	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Bajo peso
3	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Bajo peso
4	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Bajo peso
5	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Bajo peso
6	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Bajo peso
7	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Bajo peso
8	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Bajo peso
9	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
10	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
11	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
12	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
13	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
14	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
15	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
16	Inadecuado	regular	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
17	Inadecuado	regular	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
18	Inadecuado	regular	regular	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
19	Inadecuado	regular	regular	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
20	regular	regular	regular	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
21	regular	regular	regular	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Bajo peso
22	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal

Vista de datos Vista de variables



*BASE DE DATOS CLAUDIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

44 : consumoalimento... 1,00 Visi

	tiposalimentosybebidas	alimentosentrecomida sylugaralimenta	tiempoyfrecuenciad ealimentacion	Equilibrioconstreguladene rgeticos	consumoalimentosalternativos	ingestaagua	estadonutricional
23	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
24	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
25	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
26	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
27	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
28	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
29	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
30	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
31	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
32	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
33	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
34	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
35	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
36	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
37	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
38	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
39	adecuado	adecuado	regular	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
40	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
41	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
42	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
43	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
44	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal

Vista de datos Vista de variables



*BASE DE DATOS CLAUDIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

44 : consumoalimento... 1,00 Visibl

	tiposalimentosybebidas	alimentosentrecomida sylugaralimenta	tiempoyfrecuenciad ealimentacion	Equilibrioconstreguladene rgeticos	consumoalimentosalternativos	ingestaagua	estadonutricional
45	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
46	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
47	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
48	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
49	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
50	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
51	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
52	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
53	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
54	adecuado	adecuado	regular	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
55	adecuado	adecuado	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
56	regular	adecuado	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
57	regular	adecuado	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	a.Adecuada hidratación	Normal
58	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
59	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
60	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
61	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
62	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
63	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
64	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
65	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
66	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal

1

Vista de datos Vista de variables



*BASE DE DATOS CLAUDIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

44 : consumoalimento... 1,00 Visib

	tiposalimentosybebidas	alimentosentrecomida sylugaralimenta	tiempoyfrecuenciad ealimentacion	Equilibrioconstreguladene rgeticos	consumoalimentosalternativos	ingestaagua	estadonutricional
66	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
67	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
68	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
69	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
70	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos no procesados	b.Regular hidratación	Normal
71	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Normal
72	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Normal
73	regular	regular	adecuado	Si consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Normal
74	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
75	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
76	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
77	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
78	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
79	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
80	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
81	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
82	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
83	Inadecuado	regular	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
84	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
85	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
86	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
87	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso

Vista de datos Vista de variables



*BASE DE DATOS CLAUDIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

44 : consumoalimento... 1,00 Visible

	tiposalimentosybebidas	alimentosentrecomida sylugaralimenta	tiempoyfrecuenciad ealimentacion	Equilibrioconstreguladene rgeticos	consumoalimentosalternativos	ingestaagua	estadonutricional
88	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
89	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
90	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
91	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
92	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
93	Inadecuado	regular	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
94	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
95	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
96	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
97	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
98	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
99	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
100	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
101	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
102	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
103	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
104	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
105	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
106	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
107	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
108	Inadecuado	regular	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
109	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso

Vista de datos Vista de variables



*BASE DE DATOS CLAUDIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

44 : consumoalimento... 1,00 Visib

	tiposalimentosybebidas	alimentosentrecomida sylugaralimenta	tiempoyfrecuenciad ealimentacion	Equilibrioconstreguladene rgeticos	consumoalimentosalternativos	ingestaagua	estadonutricional
110	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
111	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
112	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
113	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
114	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
115	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
116	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
117	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
118	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
119	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
120	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
121	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
122	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
123	Inadecuado	regular	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
124	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
125	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
126	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
127	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
128	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
129	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
130	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
131	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso

Vista de datos Vista de variables



*BASE DE DATOS CLAUDIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

44 : consumoalimento... 1,00

	tiposalimentosybebidas	alimentosenterecomienda sylugaralimenta	tiempoyfrecuenciad ealimentacion	Equilibrioconstreguladene rgeticos	consumoalimentosalternativos	ingestaagua	estadonutricional
132	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
133	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
134	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
135	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
136	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
137	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
138	Inadecuado	regular	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
139	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
140	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
141	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
142	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
143	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
144	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
145	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
146	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
147	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
148	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
149	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
150	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
151	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
152	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
153	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso

Vista de datos Vista de variables



*BASE DE DATOS CLAUDIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14 : consumoalimento... 1,00 Visible

	tiposalimentosybebidas	alimentosentrecomida sylugaralimenta	tiempoyfrecuenciad ealimentacion	Equilibrioconstreguladene rgeticos	consumoalimentosalternativos	ingestaagua	estadonutricional
154	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
155	Inadecuado	regular	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
156	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
157	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	Sobrepeso
158	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
159	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	Sobrepeso
160	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
161	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
162	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
163	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
164	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
165	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
166	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
167	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
168	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	a veces consume alimento...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
169	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
170	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
171	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
172	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
173	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
174	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
175	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad

1

Vista de datos Vista de variables



*BASE DE DATOS CLAUDIA.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

44 : consumoalimento... 1,00 Visib

	tiposalimentosybebidas	alimentosentrecomida sylugaralimenta	tiempoyfrecuenciad ealimentacion	Equilibrioconstreguladene rgeticos	consumoalimentosalternativos	ingestaagua	estadonutricional
175	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
176	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
177	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
178	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
179	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos procesados	b.Regular hidratación	obesidad
180	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
181	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
182	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
183	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
184	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
185	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
186	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
187	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
188	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
189	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
190	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
191	Inadecuado	Inadecuado	Inadecuado	no consume alimentos de ...	Alimentos ultra procesados	c.Inadecuada hidratación	obesidad
192							
193							
194							
195							
196							

1

Vista de datos Vista de variables



ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES
Problema general PG. ¿Los hábitos alimentarios están asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024? Problemas específicos PE1. ¿Cuáles son las características generales alimentarias asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja? PE2. ¿Cuáles son las características sobre equilibrio alimentario asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja? PE3. ¿Cuál es el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja?	Objetivo general OG. Determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024. Objetivos específicos OE1. Identificar las características generales alimentarias asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja OE2. Identificar las características sobre equilibrio alimentario asociado al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja OE3. Describir el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja.	Hipótesis general HG. Los hábitos alimentarios están asociados significativamente al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024 Hipótesis específicos HE1. Las características generales alimentarias asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja son: Los tipos de alimentos y bebidas, los alimentos entre comidas y donde se alimentan, tiempo y frecuencia de la alimentación. HE2. Las características sobre equilibrio alimentario asociado al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja son: Los equilibrios entre los alimentos constructores energéticos y reguladores, el consumo de alimentos alternativos y la ingesta de agua.	Variable 1	1.1 Características generales alimentarias	1.1.1 Tipo de alimentos y bebidas	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
			Hábitos alimentarios		1.1.2 Alimentos entre comidas y lugar donde se alimentan	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
					Tiempo y frecuencia de la alimentación	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado
				1.2. Características sobre equilibrio alimentario	1.2.1. Equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores	a. Si consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional b. A veces consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional c. No consume alimentos de acuerdo al equilibrio nutricional
					1.2.2. Consumo de alimentos alternativos	a. Alimentos no procesados b. Alimentos procesados c. Alimentos ultra procesados
					1.2.3. Ingesta de agua	a. Adecuada hidratación b. Regular hidratación c. Inadecuada hidratación
			Variable 2	Estado nutricional	2.1 Clasificación según el IMC	a. Bajo peso (<18.5) b. Normal (18.5-24.9) c. Sobrepeso (25.0-29.9) d. Obesidad (>30)



		HE3. El estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja es el sobrepeso.			
--	--	---	--	--	--



ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, a través del presente documento expreso mi voluntad de que mi menor hijo participe en la investigación titulada "Hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa secundaria San Francisco de Borja Juliaca 2024", autorizando a la señorita Bach. Claudia Gaby Sucasaire Gemio, egresada de la Escuela de Enfermería Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, para la realización de dos cuestionarios para la recolección de datos. Al firmar este documento reconozco que he leído el documento y se me ha sido informada claramente sobre los objetivos del estudio de investigación. Comprendo y acepto participar en la investigación.

Firma del participante



Huella digital

ANEXO 4: INSTRUMENTOS**CUESTIONARIO SOBRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS**

(Autor: Elaborado por Álvarez Rengifo Gersson Ricardo y BendeZú Sánchez Rosario Mercedes)

INSTRUCCIONES

Marca con un aspa (X), que considere correcta, solo tiene opción de marcar una sola respuesta, considere la actividad que realiza con la mayor sinceridad posible.

A. Características generales alimentarias**Tipos de alimentos**

1. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?
 - a) Snack
 - b) Cereales, tubérculos
 - c) Frutas, verduras
2. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?
 - a) Hamburguesa, golosinas
 - b) Sopa, menestras
 - c) Verduras, frutas
3. La cena que ingieres es:
 - a) Similar al almuerzo
 - b) Carnes y verduras
 - c) Algún postre o fruta
4. ¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?
 - a) Gaseosas
 - b) Infusiones
 - c) Jugos, leche, yogurt, quinua
5. ¿Qué tipo de bebidas tomas en el almuerzo?
 - a) Gaseosas
 - b) Infusiones
 - c) Jugos de frutas
6. ¿Qué tipo de bebidas tomas en la cena?
 - a) Gaseosas, rehidratantes
 - b) Infusiones
 - c) Leche, yogurt

Resultados	Puntaje
Adecuado	9 a 12 puntos



Regular	5 a 8 puntos
Inadecuado	0 a 4 puntos

Alimentos entre comidas

7. ¿En la media mañana que alimentos consumes?
 - a) Snack
 - b) Comidas
 - c) Frutas
8. ¿En la media tarde que alimentos consumes?
 - a) Snack
 - b) Comidas
 - c) Frutas
9. ¿Dónde desayunas?
 - a) En ambulantes
 - b) Restaurante o similar
 - c) Casa
10. ¿En qué lugar almuerzas?
 - a) En ambulantes
 - b) Colegio
 - c) Casa
11. ¿En qué lugar cenas?
 - a) En ambulantes
 - b) Restaurante o similar
 - c) Casa

Resultados	Puntaje
Adecuado	7 a 10 puntos
Regular	4 a 6 puntos
Inadecuado	0 a 3 puntos

Tiempo y frecuencia de la alimentación

12. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el desayuno?
 - a) Menos de 10 minutos
 - b) Entre 10 a 20 minutos
 - c) Más de 20 minutos
13. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el almuerzo?
 - d) Menos de 10 minutos
 - e) Entre 10 a 20 minutos



- f) Más de 20 minutos
14. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en la cena?
- a) Menos de 10 minutos
 - b) Entre 10 a 20 minutos
 - c) Más de 20 minutos
15. ¿Tomas desayuno todos los días?
- a) En gran cantidad
 - b) A veces
 - c) Si
16. ¿Almuerzas todos los días?
- a) En gran cantidad
 - b) A veces
 - c) Si
17. ¿Cenas todos los días?
- a) En gran cantidad
 - b) A veces
 - c) Si

Resultados	Puntaje
Adecuado	9 a 12 puntos
Regular	5 a 8 puntos
Inadecuado	0 a 4 puntos

B. Características sobre equilibrio alimentario

Equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores



- Si consumo alimentos de acuerdo a este equilibrio nutricional
- No consumo alimentos de acuerdo a este equilibrio nutricional

Consumo de alimentos alternativos



- Alimentos no procesados

- b. Alimentos procesados
- c. Alimentos ultra procesados

Ingesta de agua



- a. Adecuada hidratación
- b. Regular hidratación
- c. Inadecuado hidratación



INSRUMENTO 2

Ficha de registro de datos del estado nutricional del adolescente

Ficha:

Peso: _____ Kg

Talla: _____ cm

IMC: _____ Kg/m

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

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

ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

FICHA DE ENTREVISTA HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO

NUTRICIONAL

Los abajo firmantes, profesionales especialistas en el tema, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa particular Isaac Newton Juliaca 2024" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

De acuerdo = 1(Si)

En desacuerdo = 0 (No)


Lic. Claudia P. Quispe Calán
ENFERMERA
CEP 34787


MICRO RED CANO SUR
P.S. 09 DE OCTUBRE
Dra. Sonia Paricaniwa Zapana
Licenciada en Enfermería CEP 28190
DOCTORADO EN SALUD PÚBLICA
MAESTRÍA EN GERENCIA EN SERV. SALUD


RED DE SALUD SAN ROMÁN
P.S. 09 DE OCTUBRE
SONIA PARICANIWA ZAPANA
Enfermera
CEP. 77204



ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN

"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA
REALIZAR ESTUDIO DE TESIS

LIC. Efrain Socrates Condori Condori

SEÑOR(A) DIRECTOR DEL CENTRO EDUCATIVO "SAN FRANCISCO DE BORJA"



Yo, CLAUDIA GABY SUCASAIRE GEMIO, Bachiller en Enfermería de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca, identificado con DNI N° 73600472, con domicilio en el Jr. Mariano Melgar #1500 Urb. Miraflores, Región puno, ante Ud. Me presento y expongo lo siguiente:

Que mediante el presente documento me dirijo a Ud. Señor director de la institución educativa "SAN FRANCISCO DE BORJA", con la finalidad de solicitarle autorización para realizar estudios de TESIS, en el área de Enfermería denominado "HABITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA 2024" esto con el fin de poder optar mi título profesional de licenciada en enfermería.

POR LO EXPUESTO:

Pido a Ud. Sr. director del centro educativo acceder a mi petición, por ser justa y legal.

Juliaca, 21 de Octubre del 2024

CLAUDIA GABY SUCASAIRE GEMIO

DNI N° 73600472



POBLACIÓN DE ESTUDIO



HABITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

N°	GRADO	SECCIÓN	TOTAL DE ESTUDIANTES
1	PRIMERO	A	28
		B	28
		C	28
		D	29
		E	29
2	SEGUNDO	A	30
		B	31
		C	29
		D	32
		E	31
3	TERCERO	A	30
		B	31
		C	33
		D	34
		E	34
4	CUARTO	A	30
		B	34
		C	33
		D	30
		E	30
5	QUINTO	A	27
		B	27
		C	27
		D	24
		E	22
TOTAL			741



Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	191	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	191	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,901	7

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
Tipos de alimentos y bebidas	2,5393	,77953	191
Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta	2,4764	,79354	191
Tiempo y frecuencia de la alimentación	2,6073	,66313	191
Equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores	1,7277	,44629	191
Consumo de alimentos alternativos	2,1780	,65674	191
Ingesta de agua	2,1832	,72760	191
Estado nutricional	2,6754	,88221	191



Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Tipos de alimentos y bebidas	13,8482	10,740	,889	,864
Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta	13,9110	10,776	,861	,868
Tiempo y frecuencia de la alimentación	13,7801	11,793	,803	,877
Equilibrio entre los alimentos constructores, energéticos y reguladores	14,6597	12,710	,937	,877
Consumo de alimentos alternativos	14,2094	13,103	,496	,908
Ingesta de agua	14,2042	11,732	,728	,884
Estado nutricional	13,7120	12,217	,470	,921

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desv. Desviación	N de elementos
16,3874	15,891	3,98638	7

PANEL FOTOGRAFICO











ANEXO 1 FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital ☒

Fecha de entrega: 02/09/25

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: CLAUDIA GABY SUCASAIRE GEMIO

Dirección: Jr. Mariano Melgar Nro 1500 – Juliaca

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 73600472

Teléfono: 914537369 email: cgemio440@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: ENFERMERÍA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Asesor: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación ☐ Tesis ☒ Trabajo de Suficiencia Profesional ☐ Trabajo Académico ☐

Título: HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Hábitos, estado nutricional, adolescentes

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1, 2}?

2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

☐ Bachiller ☒ Título ☐ 2da Especialidad ☐ Maestría ☐ Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- ☒ Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- ☐ Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- ☐ No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- ☐ Sí autorizo
- ☒ No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción “internacional” o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción “internacional” emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción “internacional” goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

☒

Internacional

☐

Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P07

Firma de Autor



huella digital

02 de setiembre del 2025

Fecha