



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



**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS
AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO
VILCAPAZA AZÁNGARO 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. KAROL MAYGUALINA PERALTA CARCAUSTO

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 Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS
AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO
VILCAPAZA AZÁNGARO 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. KAROL MAYGUALINA PERALTA CARCAUSTO


PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE

:


Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

PRIMER MIEMBRO

:


Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE


SEGUNDO MIEMBRO

:


Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

ASESOR DE TESIS

:


Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

:

SALUD PÚBLICA - P07



RESOLUCIÓN DECANAL N° 624 -2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 21 de julio del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025 -5682 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 Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 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 **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** del (la) bachiller: **PERALTA CARCAUSTO KAROL MAYGUALINA** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

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

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

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

DIA : **JUEVES 24 DE JULIO DEL 2025**
HORA : **16:00 HORAS**
LOCAL : **Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud**

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.

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



UNIVERSIDAD ANDINA
 "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

 Dra. Gabriela Betty Arias Luque
 DECANA (e)
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



RESOLUCIÓN DECANAL N° 384-2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 02 de junio del 2025

VISTOS:

El Informe N° 118-2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 29 de mayo del egresado (a): **PERALTA CARCAUSTO KAROL MAYGUALINA** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 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. MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
- * **2do. Miembro** : **Dra. MARIA 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): **PERALTA CARCAUSTO KAROL MAYGUALINA** para optar el Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA** Con la tesis titulado: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 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.

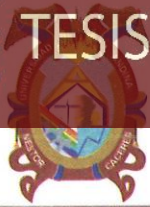
Regístrese, Comuníquese, Archívese.



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

Dra. Gabriela Betty Arias Luque
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Distribución: Decanato, EP: Enfermería Archivo.



RESOLUCIÓN DECANAL N° 158-2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 10 de abril del 2025

VISTOS:

El Exp N° 555- 2025, presentada por el(la) egresado(a) PERALTA CARCAUSTO KAROL MAYGUALINA quién ha solicitado rectificación de título del proyecto de investigación conducente a optar el título profesional de LICENCIADA EN ENFERMERÍA:

CONSIDERANDO:

Que, en la Resolución Decanal N° 237-2024-D-FCS-UANCV el título de la propuesta de investigación figura de la siguiente manera HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024

Que, la Dirección de Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, en atención a lo solicitado en el expediente del vistos; ha emitido el Informe N° 132-2024-D-UI-FCS-UANCV-J solicitando la emisión de la resolución de rectificación de título, por haber sido observado por la comisión de grados y títulos de la facultad; 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) PERALTA CARCAUSTO KAROL MAYGUALINA, debiendo considerarse a partir de fecha con el siguiente título: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024

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

- * **Presidente** : Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA
- * **1er. Miembro** : M.Sc.S MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
- * **2do. Miembro** : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
- * **Asesor(a)** : 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 proyecto 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.

DISTRIBUCIÓN

Jurados,
EP. Enfermería
UI, Interesados, Arch.
EVN/



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

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 237-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 09 de abril del 2024

VISTOS:

El Informe N° 020-2024-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 26 de marzo de la E.P. Enfermería, folio 000031;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **PERALTA CARCAUSTO KAROL MAYGUALINA** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 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. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**
- * **2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**
- *

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 076 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-NAR. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, la PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN, presentado por el (la) egresado(a) : **PERALTA CARCAUSTO KAROL MAYGUALINA** para optar el Título Profesional de LICENCIADA EN ENFERMERÍA: titulado **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 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) DEL PROYECTO 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 a, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Distribución: Decanato, EP: ENFERMERÍA, Secretaria

Universidad Andina NESTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUDMARGAS ONOFRE
COP 2034
DECANA



20% 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

- 14% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 17% 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 Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	KAROL MAYGUALINA PERALTA CARCAUSTO
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74242534
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-5303-8412
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	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
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	<p>País: Perú Departamento: Puno Provincia: Azángaro Distrito: Azángaro Coordenadas: Latitud: -14.8655496 Longitud: -70.0201447 https://maps.app.goo.gl/TcxKMjEnVgzyEX8q8</p>
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Abril 2024 – Julio 2025
URL de disciplinas OCDE	<p>Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00</p> <p>Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</p>



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CERÓN VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

M. Concepción Figueroa Vilca

Dra. María Concepción Figueroa Vilca
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo KAROL MAYGUALINA PERALTA CARCAUSTO, identificado con DNI
Nro. 74242534 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 Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024

Asesorado por: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

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 08 de AGOSTO del 2025

Firma del Asesor
(obligatoria)

FIRMA (obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

En memoria a mi querido padre, cada sacrificio que hiciste por mi éxito académico es un reflejo de tu amor y orientación. A mi valiente madre tus palabras de aliento y tu perseverancia han sido mi inspiración. También expreso mi gratitud a mis hermanos, su guía constante ha sido fundamentales en mi búsqueda de conocimiento.



AGRADECIMIENTO

Mi más profundo agradecimiento a mi casa Universitaria y docentes por la oportunidad de seguir en mi carrera profesional. Gratitud a mi asesor de tesis, por experiencia, comprensión y paciencia contribuyeron en mi guía durante el proceso de investigación.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA iii

AGRADECIMIENTO iv

ÍNDICE GENERAL v

ÍNDICE DE TABLAS viii

RESUMEN x

ABSTRACT xi

INTRODUCCIÓN xii

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 1

 1.1.1. Problema general 3

 1.1.2. Problemas específicos..... 3

1.2. JUSTIFICACIÓN..... 4

 1.2.1. Justificación teórica 4

 1.2.2. Justificación practica 4

 1.2.3. Justificación metodológica..... 5

1.3. HIPÓTESIS 5

 1.3.1. Hipótesis general 5

 1.3.2. Hipótesis específicas 5

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 6

 1.4.1. Objetivo general..... 6



1.4.2. Objetivos específicos..... 6

1.5. VARIABLES 7

1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 9

 2.1.1. A nivel internacional..... 9

 2.1.2. A nivel nacional..... 12

 2.1.3. A nivel regional 17

2.2. MARCO TEÓRICO 20

2.3. MARCO CONCEPTUAL..... 50

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 52

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN 52

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN 53

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA 53

 3.4.1. Población..... 53

 3.4.2. Muestra..... 53

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN 55

 3.5.1. Técnicas 55

 3.5.2. Instrumentos..... 55



3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS..... 57

3.6 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS..... 58

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO 58

 3.8.1. Validez..... 58

 3.8.2. Confiabilidad..... 58

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... 60

4.2. CONCLUSIONES..... 83

4.3. RECOMENDACIONES 85

4.4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 87

A N E X O S 94

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS..... 95

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA..... 105

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO 107

ANEXO 4: INSTRUMENTOS 108

ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS 115

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCION EDUCATIVA..... 116



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Edad del estudiante asociado al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.....	61
Tabla 2.	Genero asociado al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.	63
Tabla 3.	Horas de labor fuera de casa de la madre por día asociados al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.	65
Tabla 4.	Tipo de familia asociado al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.	67
Tabla 5.	Tipo de alimentos asociados al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.....	69
Tabla 6.	Tiempo dedicado a la ingesta asociados al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.....	71
Tabla 7.	Frecuencia semanal de comidas asociados al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.	73
Tabla 8.	Consumo de líquidos diarios asociados al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.....	75



Tabla 9.	Conocimiento sobre temas alimentarios asociados al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.	77
Tabla 10.	Nivel de actividad física asociados al estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.....	79
Tabla 11.	Estado nutricional en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.	81



RESUMEN

La investigación tiene como **objetivo** principal analizar los hábitos alimentarios y actividad física asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024. **Método:** Diseño no experimental de tipo básico, nivel correlacional y enfoque cuantitativo, se trabajó con una muestra de 208 estudiantes de nivel secundario, se empleó como instrumentos un cuestionario sobre hábitos alimenticios y actividad física de Castillo, C.; Correa, R. y una ficha de registro de datos del IMC, también se usó el análisis paramétrico el chi cuadrado calculado. **Resultados:** En las características personales el 21,6% tiene 16 años de edad; el 64,4% es de género femenino, el 70,2% de madres labora 12 horas diarias. Referente a la dimensión hábitos alimentarios se obtuvo el 59,6% tiene familia extensa, el 51,9% es inadecuado el tipo de alimento y lugar en los que consume, el 49,0% es inadecuado el tiempo que dedica para la ingesta de alimentos, el 54,8% emplea inadecuadamente la frecuencia semanal de comidas, el 39,9% consume líquidos de 2 a 4 vasos al día, el 49,5% tiene conocimientos y creencias deficientes sobre temas alimentarios. En la dimensión actividad física el 54,3% tiene un nivel leve de actividad física. Finalmente, el resultado del estado nutricional de los estudiantes fue sobrepeso 47,1%, normal 32,2%, obesidad 11,5% y delgadez 9,1%. **Conclusión:** Los hábitos alimentarios y actividad física están asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024, las tablas tienen un valor de $p < 0,05$, aceptando las hipótesis planteadas.

Palabras clave: Hábitos, actividad física, estado nutricional, estudiantes.



ABSTRACT

The main **objective** of the research was to analyze the eating habits and physical activity associated with nutritional status in secondary level students of the Pedro Vilcapaza Azángaro 2024 Secondary Educational Institution. **Method:** Non-experimental design of basic type, correlational level and quantitative approach, we worked with a sample of 208 secondary school students, a questionnaire on eating habits and physical activity from Castillo de la Cruz was used as instruments; Criss Berzabeth, Correa Huayan; Ruth Alejandrina and a BMI data recording sheet, the calculated chi square was also used for parametric analysis. **Results:** Regarding personal characteristics, 21.6% are under 16 years old; 64.4% are female; and 70.2% of mothers work 12 hours a day. Regarding the eating habits dimension, it was obtained that 59.6% have an extended family, 51.9% have an inappropriate type of food and place where they consume it, and 49.0% have an inadequate time dedicated to eating. Foods, 54.8% use the weekly frequency of meals inappropriately, 39.9% consume liquids from 2 to 4 glasses a day, 49.5% have deficient knowledge and beliefs about food issues. In the physical activity dimension, 54.3% have a mild level of physical activity. Finally, the result of the nutritional status of the students was overweight 47.1%, normal 32.2%, obesity 11.5% and thinness 9.1%. **Conclusion:** Eating habits and physical activity are associated with nutritional status in secondary level students of the Pedro Vilcapaza Azángaro 2024 Secondary Educational Institution, all indicators are significant with a value of $p < 0.05$, accepting the proposed hypotheses.

Keywords: Habits, physical activity, nutritional status, students



INTRODUCCIÓN

El estado nutricional de los adolescentes se ve significativamente influenciado por el ambiente, la calidad y los alimentos que ingieren, es crucial para la mejora mental y física durante este periodo de rápido crecimiento. La mala nutrición causada por un consumo insuficiente de alimentos o nutrientes se denomina malnutrición. Por otro lado, la mala nutrición causada por una ingesta excesiva de nutrientes conduce a la obesidad, y es un factor de riesgo para diversas patologías.

La adolescencia es un periodo asociado a un riesgo nutricional significativo ya que se presentan muchas necesidades, cambios en los hábitos alimentarios y los posibles factores de riesgo, entre los que se incluyen la práctica deportiva, las enfermedades crónicas y el embarazo. Debido al enorme desarrollo que se produce durante esta etapa, las necesidades de energía y otros nutrientes son mucho mayores que en las fases anteriores. Los micronutrientes, que incluyen hierro, calcio y zinc, son de suma importancia, ya que a menudo no se obtienen en cantidades suficientes a través del consumo de alimentos comunes. Para alcanzar un mayor nivel de gasto energético, es necesario consumir una mayor cantidad de tiamina, riboflavina y niacina. Aumentar la cantidad de ADN y ARN que se sintetiza es fundamental para el desarrollo de nuevos tejidos, por lo que la vitamina B12 y el ácido fólico son fundamentales. La necesidad de vitamina B6 aumenta a medida que la cantidad de proteínas que se sintetizan. La forma y la función de las células también se ven afectadas por las vitaminas A, C y E. Los aspectos generales del Capítulo I son los siguientes: identificación del problema, formulación de la pregunta, objetivos, justificación, variables y operacionalización. Capítulo II, está el marco teórico, donde están los estudios a



nivel internacional, nacional y local, y se establece un marco conceptual. Capítulo III, está el procedimiento metodológico que se aplicó en el estudio y en el capítulo IV, se exponen los resultados obtenidos, la discusión, se presentan las conclusiones y las recomendaciones.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Dado que los adolescentes tienen un rápido crecimiento físico y cambios hormonales que requieren ciertos nutrientes para un desarrollo óptimo, particular pueden influir en un crecimiento sano, el desarrollo de huesos fuertes, un sistema inmunitario fuerte y una función cerebral óptima.

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, el constante consumo de grasas saturadas, ultra procesados y altos en azúcares y sodio, ignorando como podrían dichos alimentos influir en su estado nutricional. (1)

Descripción del problema

A nivel internacional

Un estudio realizado Según la ciudad de Córdoba. En 2022, se prevé que 390 millones de niños y adolescentes de 5 y 19 años tengan sobrepeso, el porcentaje de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad ha aumentado de manera constante, pasando del 8 % en 1990 al 20 % en 2022. (2)



Esta tendencia ha afectado por igual a ambos sexos, como lo demuestra el hecho de que se prevé que el 21 % de los niños y el 19 % de las niñas tengan sobrepeso en 2022. En 1990, solo el 2 % de los 31 millones de niños y adolescentes tenía sobrepeso, y sólo el 2% de los mismos niños tenían sobrepeso en 2022 esa cifra habrá aumentado al 8% (160 millones de jóvenes). (2)

No hay pruebas de que la estación tenga un impacto directo en las variables examinadas, pero otro estudio sobre los datos del estado nutricional, la actividad y los patrones de sueño de los niños de la Patagonia chilena, en verano se produjo un descenso de la actividad física y de las buenas prácticas alimentarias, que puede haber sido causado por el recreo escolar. (3)

En la Cataluña Central, el 94% de las niñas y el 94% de los niños consumen menos fruta, verdura, cereales, leche y productos lácteos de lo que recomiendan las guías dietéticas de la FESNAD. (4)

A nivel nacional

Ministerio de Salud, reveló que el IMC en Perú está cambiando progresivamente y que el sobrepeso y la obesidad ha aumentado en los últimos años por los cambios en el estilo de vida. Tras evaluar la salud nutricional de la población de jóvenes, el 20% de los adolescentes tenían sobrepeso, el 3% obesidad y el 2% tenían bajo peso. (5)

A nivel regional y local

A nivel local un estudio realizado en Puno el año 2023 el 67,8% de los adolescentes no realizó cambios en sus hábitos alimentación durante la

pandemia de COVID-19, mientras que el 20,2% cambió sus hábitos alimentarios de no saludables a saludables. (8)

En la región Puno, al sur de nuestro país, se examinó la estructura socioeconómica siendo el mínimo superior del 23,78% y el mínimo inferior del 0,35%, y los hábitos alimentarios de los alumnos fueron del 1,40% para la categoría de muy bueno, del 72,38% para bueno, del 4,20% para regular, del 17,13% para malo y del 4,90% para muy malo. (9)

Según la evaluación, el 20% de los adolescentes tenían sobrepeso, el 3% con obesidad y el 2% delgados. Una de cada cinco personas de la Región Puno tiene sobrepeso, y el grupo de 10 a 19 años sufre problemas de alimentación. El 39% eran gordos y el 59% sedentarios en la Región de Puno, sobre todo en el distrito de Azángaro. (10)

Formulación del problema

1.1.1. Problema general

PG. ¿Los hábitos alimentarios y actividad física están asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024?

1.1.2. Problemas específicos

PE1. ¿Cuáles son las características personales asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza?

PE2. ¿Cuáles son los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza?



PE3. ¿Como la actividad física está asociada al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza?

PE4. ¿Cuál es el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024?

1.2. JUSTIFICACIÓN

1.2.1. Justificación teórica

El estudio se realiza **porque** el estado nutricional de los estudiantes tiene relación con 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. (8)

Esto se hizo con el fin de justificar conceptualmente el estudio y, como consecuencia, se descubrieron los fundamentos teóricos del estado nutricional en los alumnos de secundaria. Estos fundamentos se utilizan para explicar los resultados y, por ello, aportan nuevos aspectos teóricos.

1.2.2. Justificación practica

Tiene justificación práctica, **para que** la investigación beneficie a la población adolescente, con los resultados se realizaran actividades que mejores los hábitos alimentarios y la actividad física, en medio de diversos cambios tanto físicos como mentales, lo cual repercutirá de manera positiva en un futuro, es por ello que la implementación de programas dedicados al control del estado nutricional en adolescentes es de gran



importancia, y por lo mismo el conocer a profundidad lo que afecta dicho estado, la I.E.S. Pedro Vilcapaza Azángaro no cuenta con antecedentes de haberse realizado estudios, se trabajó en colaboración con el personal y las autoridades competentes, preocupadas por el problema mencionado y en busca de una solución.

1.2.3. Justificación metodológica

Utilizando el escenario del problema, estudios anteriores, fundamentos teóricos y metodología, se justifica metodológicamente como marco para futuros estudios sobre problemas comparables que emplearán dicho marco.

El hecho de que los instrumentos hayan sido verificados y sean fiables es la razón por la que se ha optado por este enfoque metodológico. Todos los esfuerzos realizados en esta tesis son necesarios para reorganizar las técnicas destinadas a mejorar los hábitos alimenticios y animarlos a realizar actividad física.

1.3. HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis general

HG. Los hábitos alimentarios y actividad física están asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.

1.3.2. Hipótesis específicas

HE1. Las características personales asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro son: La edad, género, horas al día de labor de la madre y tipo de familia.



HE2. Los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro son: El tipo, tiempo, frecuencia, conocimiento y creencia sobre los temas alimentarios.

HE3. La actividad física está asociada al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza.

HE4. El estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro es el sobrepeso.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

OG. Analizar los hábitos alimentarios y actividad física asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.

1.4.2. Objetivos específicos

OE1. Identificar las características personales asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza.

OE2. Describir los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza.

OE3. Describir la actividad física asociada al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.



OE4. Clasificar el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.

1.5. VARIABLES

Variable1: Hábitos alimentarios y actividad física

Variable 2: Estado nutricional



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	
Variable 1 1. Hábitos alimentarios y actividad física	1.1. Características personales	1.1.1 Edad del estudiante	a. 12 años b. 13 años c. 14 años d. 15 años e. 16 años f. 17 años	
		1.1.2 Genero	a. Masculino b. Femenino	
		1.1.3 Horas de labor fuera de casa de la madre por día	a. Está en casa b. Labor medio tiempo 6 horas/día c. Labora tiempo completo 12 horas/día	
		1.1.4 Tipo de familia	a. Monoparental b. Nuclear c. Extensa	
	1.2 Hábitos alimentarios	1.2.1 Tipo de alimentos	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado	
		1.2.2 Tiempo dedicado a la ingesta	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado	
		1.2.3 Frecuencia semanal de comidas	a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado	
		1.2.4 Consumo de líquidos	a. 2 vasos de agua b. 4 vasos de agua c. 8 vasos de agua	
		1.2.5 Conocimiento sobre temas alimentarios	a. Bueno b. Regular c. Deficiente	
	1.3 Actividad física	1.3.1 Nivel de actividad física	a. Intensa (15-18 puntos) b. Moderada (11-14 puntos) c. Leve (Menos de 10 puntos)	
	Variable 2 2.Estado nutricional	2.1 Clasificación de la valoración según el IMC		a. Obesidad > 2DE b. Sobrepeso > 1 a 2 DE c. Normal 1 a – 2DE d. Delgadez < - 2 a – 3DE e. Delgadez Severa < 3 DE



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A nivel internacional

Díaz, et al. (11) en su artículo “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa” Cuba, 2023.

Objetivo: Identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado de la ESBU Carlos Ulloa, y su relación con los hábitos alimentarios. **Métodos:** Es observacional, analítico y transversal en adolescentes del 8vo grado. Mediante el uso de cuestionarios de autoinforme validados, se diseñaron marcadores antropométricos con el fin de evaluar diversos fenotipos nutricionales y hábitos alimentarios. **Resultados:** gran parte de los participantes eran mujeres, y el 35,6 % de ellas presentaban malnutrición debido al exceso de peso. En cuanto a la circunferencia de la cintura, el pliegue cutáneo del tríceps, la relación cintura-altura y la relación cintura-cadera, se obtuvo que existían diferencias significativas ($p < 0,05$) entre los sexos. Se demostró que los hábitos alimenticios inadecuados incluían comportamientos como saltarse el desayuno de forma habitual (23,3 % de la población), comer fruta y verdura con poca frecuencia (63,3 % de la población), consumir pescado (90,4 % de la población), comer carnes



procesadas y ahumadas con frecuencia (43,8 % de la población) y consumir comida basura (37,0 %). **Conclusión:** Los malos hábitos alimenticios se reflejaron en el hecho de que los adolescentes tengan sobrepeso u obesidad.

Pilay, et al. (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. Objetivo, identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes de 13 a 19 años. **Método:** En esta investigación se llevó un análisis descriptivo transversal de cohortes. Tanto el procesamiento como el análisis de los datos relativos a las variables se realizaron mediante técnicas estadísticas. El grupo de estudio fue 200 participantes, adolescentes de 13 y los 19 años. **Resultados:** La dieta de los adolescentes durante esta pandemia ha sido deficiente en muchos nutrientes, como proteínas, vitaminas y minerales. Los adolescentes necesitan una dieta equilibrada para obtener los nutrientes importantes para su desarrollo y crecimiento.

Montenegro, et al. (13) en su artículo “Hábitos alimentarios: Intervención educativa nutricional en adolescentes de Huichapan, Hidalgo” México, 2023. Objetivo fue promover hábitos alimentarios saludables en los adolescentes del municipio de Huichapan, Hidalgo a través de una intervención educativa nutricional de 5 sesiones. **Método:** Se utilizó el «Cuestionario sobre hábitos alimentarios para adolescentes» para medir el peso, la altura y los comportamientos alimentarios durante la intervención de un mes. El estado nutricional, la actividad física y los patrones alimentarios de los adolescentes no se encontraban dentro de



los parámetros óptimos. No obstante, los parámetros experimentaron un cambio tras seguir las orientaciones proporcionadas, lo que se tradujo en una disminución de 7,14 pp en la prevalencia de la obesidad y en los hábitos alimentarios nocivos. La intervención tuvo resultados favorables, ya que se observó que los hábitos alimenticios de los adolescentes evaluados mejoraron significativamente, por lo tanto, se considera muy importante proporcionar diagnósticos y tratamientos rápidos en este grupo de edad. Además, se recomienda realizar estudios adicionales, intervenciones a largo plazo, con el fin de evaluar el potencial real aprendizaje nutricional para la prevención de enfermedades.

Cofré, et al. (14) en su artículo “Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Temuco” Chile, 2022.

Objetivo, analizar la relación entre depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes. **Método:** Con 61 adolescentes. Se usó el instrumento BDI-II para la depresión y BAI para la ansiedad, el IMC. Presentar un IMC >24,9 es sobrepeso y > 29,9, es obesidad. **Resultados**, el 83,6 % de los individuos mostraron signos de depresión, y el 58,8 % de ellos tenían un IMC superior a 24,9. Los síntomas de ansiedad estaban presentes en el 88,5 % de los pacientes, y el 59,3 % de ellos tenían un IMC superior a 24,9. En comparación con los factores de salud mental y el IMC, donde no hay conexiones significativas, la depresión y la ansiedad mostraron una relación más fuerte que las otras variables.

Rodríguez, et al. (15) en su artículo “Índice triglicéridos glucosa y estado nutricional en adolescentes atendidos en el Hospital IESS Riobamba, Ecuador 2021”. **Objetivo**, fue determinar la correlación entre



el índice triglicéridos glucosa con el estado nutricional en adolescentes atendidos en consulta externa del Hospital General Riobamba. **Método:** Es observacional transversal descriptivo que se llevó a cabo utilizando los registros médicos de 140 adolescentes que acudieron a consultas externas de nutrición y endocrinología. Entre los participantes, la edad media era de 14,5 años, con una DE con 1,9 años, el 59,3 % eran mujeres y el IMC medio era de 26,2 kg/m, con una desviación estándar de 5,0 kg/m. **Resultados:** El 4,3 % de la población presentaba un estado nutricional deficiente, el 39,3 % tenía un nivel nutricional normal y el 56,4 % era obeso. Se observó que el índice triglicéridos-glucosa y el IMC tenían una asociación modesta pero significativa ($r = 0,2$; $p < 0,05$). Se determinó que esta correlación era positiva y significativa. En comparación con los otros grupos, los participantes obesos tenían niveles significativamente más altos de glucosa en sangre, triglicéridos y colesterol; sin embargo, estas diferencias no alcanzaron un nivel estadísticamente significativo.

2.1.2. A nivel nacional

Díaz, et al. (16) en su artículo “Valoración del estado nutricional en niños, niñas y adolescentes de Cutervo” Cajamarca, 2022. Objetivo: Determinar el estado nutricional de los niños, niñas y adolescentes de diversos sectores del cantón Quevedo, Guayacán, el Guayabo, San Camilo, San Cristóbal, el Pital, 7 de octubre, la Salud. **Método:** Cuantitativa, descriptiva y retrospectiva en la que se realizaron evaluaciones antropométricas a 394 niños y adolescentes. Estas



evaluaciones incluyeron factores como la valoración del peso, la altura y el IMC de los participantes, así como la evaluación de su estado nutricional según los criterios definidos de la OMS. **Resultados:** La prevalencia del sobrepeso (12 %) y la obesidad (23 %), con la prevalencia del bajo peso y la malnutrición, que son tasas más bajas, es mucho mayor.

Gavilán (17) en su tesis sobre “Actividad física Y hábitos alimenticios en las estudiantes Del 5to de secundaria De La I.E. Nuestra Señora De Las Mercedes De Ica, Junio 2019. Objetivo:

Identificar la actividad física y los hábitos alimenticios en las estudiantes del 5to de secundaria. Metodología:

Es descriptivo, cuantitativo y de corte transversal. **Resultados:** El 64,1 % (66) de la población tenía 16 años, y los jóvenes de 17 años representaban el 16,5 % (17) de la población. El 85 % (87) de ellos procedía de la costa, mientras que el 83 % (86) se dedicaba exclusivamente a estudiar. El 31 % (32) tenía tres o más hermanos en su familia. En la actividad física, el 56,3 % (58) de las actividades que se realizaban en casa se consideraban adecuadas, el 62,1 % (64) de las actividades que se realizaban en la escuela se consideraban inadecuadas y el 66,9 % (69) de las actividades en las que participaban se consideraban inadecuadas. El porcentaje total de alumnos que declararon no realizar suficiente ejercicio físico fue del 55,3 % (57). El 50,5 % tenían hábitos alimenticios adecuados según el lugar de consumo, el 51,5 % tenían hábitos inadecuados en cuanto al consumo y el 57,3 % tenían hábitos adecuados en cuanto al tipo de alimentos que consumían. El 58.3% de las estudiantes tuvieron hábitos adecuados.



Conclusión: Al mismo tiempo que los hábitos alimenticios eran satisfactorios, la actividad física era insuficiente.

Brioso (18) en su tesis sobre “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario” Lima, 2023. Objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria 3. **Método:** Cuantitativo, un diseño transversal y un diseño correlacional, y se aplicó el método deductivo. La muestra estaba compuesta por ochenta adolescentes del quinto año de secundaria y tenían entre catorce y dieciséis años. Con el fin de determinar su índice de masa corporal, se tomaron medidas antropométricas y se administró un cuestionario sobre hábitos alimenticios. En la variable de comportamientos saludables, la fiabilidad del alfa de Cronbach fue de 0,860, confianza del 95 % que oscila entre 28,65 y 30,86. Según la prueba de Kolmogorov-Smirnov (KS), se encontró que el nivel de significación era de 0,0005. Esto indica que las variables y las dimensiones no siguen una distribución normal. Por lo tanto, las hipótesis se comprobaron utilizando la correlación Rho de Spearman y la prueba U de Mann Whitney. Los **resultados**, hay un mayor número de adolescentes (29 %) que tienen malos hábitos alimenticios. La tasa de obesidad entre todos los adolescentes es del treinta por ciento. Durante el recreo, el cuarenta por ciento de los adolescentes consume zumos de frutas, refrescos y dulces. Además, el 39% cena pollo frito y patatas fritas. El 17,5 % de los adolescentes desayuna gracias a programas de distribución de leche, el



33,8 % almuerza en comedores sociales y el 32,5 % cena en establecimientos de comida rápida. **Conclusión**, entre los adolescentes matriculados, se estableció que existen variaciones estadísticamente significativas entre el IMC y los hábitos alimenticios.

Salazar (19) en su tesis sobre: “Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022” objetivo: Determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes; El **método** es de tipo no experimental, básico, cuantitativo, prospectivo, y de corte transversal; población de 50 estudiantes del 5to año de secundaria. **Resultados**, se utilizó un cuestionario para evaluar la variable conocida como «hábitos alimenticios» y se utilizó el IMC para evaluar la variable conocida como «estado nutricional». Se recopilaron el peso y la altura de los adolescentes con el fin de medir la variable del estado nutricional. En la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, con un valor p era 0,000 ($p < 0,05$).

Roque, et al. (20) en su tesis: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares de la I.E. Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023” Objetivo: Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy. **Metodología:** La población es de 239 adolescentes matriculados. Es descriptivo y transversal. El método utilizado fue una encuesta que utilizó un cuestionario autoadministrado sobre los hábitos alimenticios de los adolescentes, además de una lista de verificación para evaluar el estado



nutricional de los participantes. **Resultados:** El 52,7 % son mujeres, mientras que el 23,4 % de la población tiene 13 años. De toda la población, el 83,3 % tenía hábitos alimenticios algo insuficientes, el 12,6 % tenía hábitos alimenticios inadecuados y solo el 4,2 % tenía hábitos alimenticios adecuados. El 73,2 % de la población tenía un estado nutricional normal, el 19,2 % obesidad, el 7,1 % sobrepeso y el 0,5 % bajo peso. La mayoría de la población, el 86,7 %, tenía una estatura normal, mientras que el 12,1 % era de estatura baja y el 1,2 % muy baja. El 82 % de la población presentaba un riesgo bajo de enfermedad, el 13,4 % un riesgo moderado y el 4,6 % un riesgo muy alto, según se determinó a partir de la circunferencia abdominal de los pacientes. **Conclusión:** Una parte importante de la población tenía hábitos alimenticios insuficientes y su estado nutricional era malo como consecuencia de una ingesta excesiva de alimentos.

López, et al. (21) En su artículo sobre: “Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima 2023”. **Objetivo:** determinar el nivel de actividad física de los alumnos del nivel secundario de un colegio público de Lima. **Método:** Es descriptivo y transversal con alumnos de 12 a 17 años. La población fue 470 alumnos. Se aplicó el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes, así como el módulo de comportamiento alimentario de la Encuesta Mundial de Salud para Escolares. **Resultados:** El 52,3 % de eran varones, y el grupo de edad de 13 a 15 años era el más prevalente, con un 70,1 % del total. La mayoría de los pacientes (83,3 %) con un estado nutricional normal. El 62 % de la población realizaba ejercicio



físico regular de intensidad moderada, seguido de niveles bajos (19,5 %) y altos (18,3 %). Conclusión: El nivel promedio de actividad física entre los estudiantes es moderado, lo que no alcanza los niveles de actividad física recomendados para niños y adolescentes.

2.1.3. A nivel regional

Aguilar, et al. (22) en su artículo “Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes” Acora, 2023. El **objetivo** fue determinar el estado nutricional y comportamiento de alimentación de los adolescentes. **Metodología** cuantitativa, descriptiva y transversal, con una muestra de 154 participantes, se usó el cuestionario Comportamiento Alimentario, medición de peso y talla para determinar IMC. **Resultados:** El sabor es el factor primordial que influye en la selección de alimentos entre los adolescentes (53,2 %), siendo el arroz, la pasta y las legumbres los más consumidos (93,5 %). El 58,4 % de los adolescentes elegía guisar o saltear como forma de cocinar, mientras que el 55,2 % se saltaba una de las comidas diarias. Se descubrió que el 49 % tenía sobrepeso u obesidad.

Yana (23) en su tesis sobre “Actividad física y hábitos alimentarios de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Jorge Basadre Orurillo 2021”. **Objetivo:** Determinar la relación entre actividad física y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la I.E.S. Jorge Basadre Orurillo. **Método:** Es descriptivo correlacional, se empleó el Chi-cuadrado, con muestra de 120 estudiantes, de 12 y 17 años. Para



determinar la actividad física, se utilizó un cuestionario validado, y para evaluar los hábitos alimenticios, se utilizó una escala con una fiabilidad alfa de Cronbach de 0,92. El método del cuestionario se utilizó en la administración de ambas herramientas disponibles. Según los **resultados**, todos los alumnos realizan ejercicio físico con regularidad y, entre ellos, el 41 % tiene hábitos alimenticios considerados adecuados. En la misma línea, el 31 % de los estudiantes solo practican ejercicio físico de forma esporádica y, de ellos, el 16 % tienen hábitos alimenticios considerados adecuados. Por otro lado, no hubo ningún estudiante que no practicara ejercicio físico ni realizara ninguna actividad física. Mediante la utilización de un valor p de 0,009, que es inferior a 0,05, se puede inferir que existe una correlación notable entre la actividad física y los comportamientos alimentarios. Este último número implica que ambas variables dependen entre sí, pero no en términos de frecuencia. Sin embargo, esta dependencia no depende de ninguna de las dos variables.

Condori (24) en su investigación sobre “Trastornos de la conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Privada Secundaria Leonard Euler, Puno 2024”. Objetivo Determinar la relación entre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y el estado nutricional en estudiantes de la I.E.P. Secundaria Leonard Euler. **Método:** Es correlacional, cuantitativo, analítico y prospectivo, población de 112 estudiantes, con una muestra de 68 participantes. Con el fin de identificar los trastornos alimentarios, se utilizó la prueba «Actitudes hacia la comida», verificada por expertos. Con un coeficiente Aiken V de 0,988, lo que indica que la validez del contenido



es bastante alta. Con la ayuda de quince estudiantes, se llevó a cabo una prueba piloto y del alfa de Cronbach era de 0,67, lo que indicaba que la fiabilidad era bastante alta, se utilizaron parámetros antropométricos como el IMC y el PAB para la edad. **Resultados** El PAB/E descubrió que el 44,12 % tenían un alto riesgo de desarrollar trastornos alimentarios, el 45 % de los estudiantes tenían sobrepeso y el 50 % de los estudiantes tenían un riesgo bajo de padecer enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Se descubrió que existe una relación entre el estado nutricional y los trastornos alimentarios. El valor p de esta correlación fue inferior a 0,01, hay una relación es significativa. Esto se debe a que el valor p es inferior al umbral de significación predeterminado de 0,05.

Condori (25) en su tesis “Estilos de vida asociado al estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32, Puno 2023”. **Objetivo:** Analizar los estilos de vida asociado al estado nutricional en Alumnos de 4º y 5º de la escuela auxiliar Modern 32. **Método:** Con diseño no experimental, de tipo relacional, lógico deductivo, con una muestra de 106 estudiantes, Las herramientas utilizadas en este estudio fueron un cuestionario sobre los estilos de vida de los adolescentes obtenido de Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002) y una guía para evaluar el estado nutricional. **Resultados:** El estado nutricional de los alumnos está directamente relacionado con su estilo de vida. En cuanto a la relación entre salud y responsabilidad, tenemos lo siguiente: el 26 % de las personas son saludables en términos de alimentación, el 36 % son saludables en términos de ejercicio, el 35 % son saludables en términos de higiene, el 26 % son saludables en



términos de sueño, el 24 % son saludables en términos de exposición a drogas peligrosas y el 28,3 % también son saludables en términos de sexualidad. El 35,0 % de las personas tienen buenas relaciones interpersonales, el 28,9 % gestionan el estrés de forma poco saludable y el 23,9 % tienen un desarrollo espiritual saludable. Estos son aspectos del componente de apoyo social. El uso prudente de la tecnología se refleja en los siguientes porcentajes: el 31,1 % de las personas utiliza el teléfono móvil entre dos y cinco horas al día, y el 23,9 % lo utiliza en casa, en la escuela y en lugares públicos. En el estado nutricional según el IMC, es de 49,4% normal, el 29,4% con sobrepeso, el 15,0% con peso bajo y el 6,1% con obesidad. Conclusión: Como resultado del hecho de que todos los indicadores son muy altos, con un valor de $p < 0,05$, lo que permite hacer conjeturas, los estilos de vida están fundamentalmente relacionados con el estado nutricional de los alumnos de cuarto y quinto.

2.2. MARCO TEÓRICO

1. HABITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FISICA

Los adolescentes son cada vez más autosuficientes y eligen sus propios alimentos. Muchos adolescentes dan el estirón, lo que aumenta su apetito y hace necesario el consumo de comidas nutritivas que se adapten a sus crecientes necesidades. En comparación con los niños, los adolescentes suelen hacer más comidas fuera de casa. Sus padres también desempeñan un papel importante. Dado que muchos adolescentes consumen muchos alimentos poco saludables (como refrescos, comida basura o alimentos procesados), la conveniencia de la comida es crucial para ellos. Además,



muchos adolescentes se preocupan por su dieta. La presión del grupo puede hacer que las chicas restrinjan su ingesta de alimentos y mantengan una figura esbelta. Con el fin de «engordar» para un determinado acontecimiento social o deportivo, tanto los chicos como las chicas hacen dieta. (26)

Conocer las pautas alimentarias y de ejercicio físico es crucial para preservar la salud. La actividad física es el movimiento del cuerpo que utiliza energía, estos son las pautas de consumo de alimentos y bebidas de una persona.

Mantener un peso saludable y evitar la diabetes, la hipertensión y las cardiopatías requieren una dieta nutritiva y equilibrada. Comprender las pautas alimentarias de una persona puede ayudar a determinar cualquier deficiencia nutricional y sugerir ajustes dietéticos para mejorar la salud.

Por otra parte, el ejercicio regular es crucial para preservar la salud cardiovascular, aumentar la flexibilidad, fortalecer los huesos y los músculos y reducir enfermedades crónicas. Saber el nivel actual puede facilitar la búsqueda de oportunidades para aumentar la actividad física y mejorar la salud. (27)

Influencia de la alimentación en la actividad física:

Se considera a la dieta como un componente principal a la hora de determinar si una persona realiza ejercicio físico o no. Esto se debe a que la dieta proporciona energía para funcionar, rendir y recuperarse de la actividad física. En cuanto al rendimiento deportivo y evitar el cansancio, una nutrición adecuada es, con diferencia, el factor más importante. Por



otro lado, una nutrición inadecuada puede tener un efecto perjudicial en los niveles de energía, la fuerza y la recuperación del esfuerzo.

Fuente de Energía: Una dieta equilibrada y nutritiva provee la energía necesaria para el rendimiento físico. Los carbohidratos complejos son el combustible principal para los músculos, las proteínas ayudan en la reconstrucción muscular. Un adolescente con malos hábitos alimentarios (como el consumo excesivo de comida rápida o azúcares) puede experimentar fatiga, bajo rendimiento y falta de motivación para hacer ejercicio.

Recuperación Muscular: La ingesta adecuada de proteínas y otros nutrientes después de la actividad física es crucial para la recuperación muscular y la prevención de lesiones. Sin una nutrición correcta, el cuerpo no puede repararse eficientemente, lo que puede desanimar a los adolescentes a continuar con sus rutinas de ejercicio. (27)

No es raro que las fibras musculares sufran microlesiones después de realizar actividad física, especialmente cuando se practica entrenamiento de fuerza. Este proceso, conocido como síntesis proteica, es el que permite que estas fibras se recuperen mientras el cuerpo se recupera. Durante este proceso, no solo vuelven a su estado original, sino que también se vuelven más duraderas y resistentes al daño.

Además, es un proceso biológico complejo y esencial que permite al cuerpo adaptarse, repararse y regenerarse en respuesta al estrés físico inducido por el ejercicio. Además, es un proceso esencial para el organismo. Hay numerosas razones por las que el ejercicio es tan beneficioso, incluido este mecanismo. Varios resultados, como la prevención de lesiones en los



atletas y la mejora del rendimiento y la resistencia, pueden atribuirse a varios cambios físicos. Por ello, la importancia de esta fase es equivalente a la del propio entrenamiento. De hecho, el hecho de descansar adecuadamente no es el único factor que interviene, sino que está asociado a una serie de procesos hormonales y metabólicos, celulares que son interdependientes y están interconectados.

1.1. Características personales

Los rasgos personales, a veces denominados atributos individuales o factores demográficos, son cualidades inherentes a un individuo que pueden afectar a su forma de comportarse, sentir, pensar y experimentar diversas facetas de la vida. (28)

Se trata de una recopilación de información estadística y sociológica sobre la demografía de una población, que incluye la edad, el sexo, la etnia, la ocupación, los ingresos, la educación y la religión. Este campo se utiliza para prever y planificar políticas y servicios públicos, así como para comprender y analizar patrones y tendencias de la población. (29)

Edad del estudiante

Edad cronológica en los años cumplidos del niño. En este contexto, también podemos señalar que los valores y actitudes fundamentales de nuestra familia conforman la personalidad de nuestros hijos para el resto de su vida. Sin embargo, no se limitan al hogar familiar, el entorno, incluidos sus vecinos, amigos, profesores y otros, también difunden estos valores y actitudes. (30)



La cantidad de actividad física que realiza un estudiante y sus hábitos alimenticios están muy influenciados por su edad, lo cual es un factor clave. La edad entre los 10 y los 14 años se conoce como preadolescencia, y el comprendido entre los 15 y los 19 años, como adolescencia tardía. Ambas etapas se caracterizan por cambios significativos en las necesidades nutricionales, así como en los patrones de actividad que realizan.

1.1.1. Genero

Se denomina género a la concepción social de los papeles, acciones y características que la sociedad considera adecuados para hombres y mujeres. Dado que la infancia es la base del proceso evolutivo, el niño socializará y absorberá del entorno los recursos necesarios para apoyar su crecimiento. Por ello, la familia y, sobre todo, la correcta educación del niño será cruciales para que éste respete. (31)

En general, la vulnerabilidad de las mujeres ante la escasez de alimentos es mayor que la de los hombres, la inestabilidad alimentaria y las muertes relacionadas con la malnutrición. Las mujeres de los países alta y media-alta renta tienen muchas más probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad.

1.1.2. Horas de labor fuera de casa de la madre

En los medios de comunicación, la empresa y muchas otras profesiones, las mujeres son cada vez más activas. Pueden hacer varias cosas a la vez y muchas de ellas son madres, que es el trabajo más agotador de todos. También son profesionales en cualquier campo. (32)



Sin embargo, debido a los horarios y las horas de trabajo, el empleo de la mujer también implica pasar menos tiempo en casa. Por este motivo, es fundamental saber cuánto tiempo pasa una madre fuera de casa cada día, que puede no coincidir con su horario laboral.

1.1.3. Tipo de familia

Es la composición y estructura de un grupo familiar, o a la disposición y relaciones entre sus miembros. (33)

Algunos ejemplos típicos de tipos de familia son:

- **Familia convencional o familia nuclear.** Un ejemplo de este tipo de familia es una pareja que se encarga de criar a uno o más hijos biológicos de sus propios padres biológicos. La responsabilidad principal que recae sobre sus hombros es la crianza de los hijos, además del bienestar social y emocional de las personas. De hecho, las investigaciones académicas han demostrado que los hombres casados reportan mayores niveles de felicidad que los hombres solteros. No está del todo claro si se trata de una causa o de una conexión; por otro lado, no está del todo claro. Dicho de otra manera, es plausible que los hombres felices sean más propensos a casarse por la misma razón que les ayuda a encontrar pareja. Esto se debe a que la felicidad les facilita encontrar pareja.
- **Familia extensa o consanguínea:** Las unidades familiares que se caracterizan por el hecho de que los niños son criados por varios miembros diferentes, se denominan familias multigeneracionales. También existe la posibilidad de que uno de los hijos tenga su propio hijo o hijos, y que todos ellos vivan en el mismo hogar. Esta



es otra opción. Estas familias están compuestas por personas que pertenecen a varias generaciones diferentes; sin embargo, siguen funcionando como una sola unidad familiar. Un ejemplo de familia sería una pareja que incluye al padre y a la madre, así como a sus hijos y a los padres. Junto con los parientes consanguíneos o políticos, ascendientes, descendientes o colaterales, está compuesto por un hombre y una mujer que se han casado (ya sea por lo civil o por lo religioso) o por consentimiento mutuo, o por uno de sus miembros, con o sin hijos. Además, puede incluir a familiares que están emparentados con la pareja por matrimonio. Nos referimos a una unidad familiar en la que, además de los padres y los hijos, también conviven miembros de otras generaciones. Un componente común de estas generaciones es la presencia de abuelos, tíos, tías, primos, etc, ya sea por matrimonio o por consanguinidad. Estas familias no solo son grandes en cuanto a su estructura, sino también en cuanto a las funciones que desempeñan y la jerarquía que mantienen. Los miembros de estos hogares, que incluyen a personas de varias generaciones, comparten las habitaciones y las responsabilidades. Las familias que incluyen al menos tres generaciones se denominan familias de tres generaciones. Esto se debe a que están compuestas por tres generaciones o más.

- Las familias multigeneracionales, también denominadas «tres generaciones», son aquellas en las que el progenitor soltero, la abuela y el niño viven todos en el mismo hogar. Esta categoría



también incluye a las parejas jóvenes que retrasan su independencia debido a limitaciones económicas o por conveniencia y residen con sus padres o suegros, quienes también residen con sus hijos. Además, esta categoría incluye la integración de miembros en situaciones que no son familiares. De este modo, la familia puede mejorar su flexibilidad en términos de colaboración y ayuda a la hora de gestionar las diversas responsabilidades domésticas asociadas a ello.

- **Un progenitor soltero y sus hijos forman una familia monoparental.** Una familia extensa incluye tíos, abuelos, primos y otros familiares, además de padres e hijos. A pesar de que estas familias siguen siendo una minoría en Estados Unidos, las familias monoparentales masculinas no están exentas de críticas y sospechas. Lo mismo puede decirse de las mujeres que no mantienen una relación estable. La mujer divorciada que se veía obligada a criar a sus hijos sola porque el padre los había abandonado. Este era el perfil más común. Durante ese periodo, este perfil en concreto era el que más se mencionaba. La monoparentalidad no solo es diferente de otros tipos de estructuras familiares, sino que tampoco es una categoría que pueda clasificarse de manera uniforme. Debido a que abarca una amplia gama de expresiones de la maternidad en soledad, que en conjunto representan una realidad dinámica en términos de las interacciones entre el tiempo y el espacio, esta es la razón por la que resulta ventajosa. El género de la persona que tiene el control



del hogar, el hecho de que los padres compartan la responsabilidad de las tareas relacionadas con la crianza de los hijos y el hecho de que vivan juntos con otros miembros de la familia son ejemplos de las muchas formas en que se manifiesta esta diversidad. El funcionamiento y la vida cotidiana de esta forma de familia se ven afectados por todas y cada una de estas características, que son variables que influyen en la familia. (33)

- El aumento de la tasa de divorcios, la decisión de uno de los cónyuges de abandonar el matrimonio, la viudez y el aumento del número de nacimientos fuera de las uniones legalmente reconocidas, ya sea porque la pareja no desea casarse o porque no puede hacerlo, son algunas de las principales razones por las que, en las últimas décadas, cada vez más familias están encabezadas por un solo progenitor. Cuando uno de los cónyuges decide trasladarse a un lugar lejano por motivos de trabajo, estudios o para ingresar en un centro de rehabilitación sanitaria o social, pero el otro cónyuge decide no romper la relación, esta conducta también está relacionada con este escenario.
- Familia reconstituida o compuesta: Este tipo de familia es probablemente el más popular en la cultura actual, lo cual no es sorprendente dada la creciente tendencia al divorcio y la separación. Las familias que se forman por la combinación de varias familias compuestas por dos padres se denominan familias reconstituidas. Cuando los hijos de una pareja divorciada se mudan con su madre o su padre y sus respectivas nuevas parejas, que



también pueden tener sus propios hijos a los que cuidar, se crean familias reconstituidas. Las familias reconstituidas son un tipo de familia mixta. Esto es algo que se puede deducir de la introducción sin necesidad de investigar más. Estos hijos pueden acabar formando parte de una gran familia reconstituida, ya que el otro progenitor también puede tener una pareja que sea madre o padre. Esto se debe a que el otro progenitor puede tener sus propios padres.

- Familia de acogida: En caso de que un niño no pueda permanecer con su familia biológica o hasta que se le encuentre un hogar más permanente, puede ser puesto al cuidado de una familia de acogida. Una familia de acogida está formada por una pareja o un adulto soltero que proporciona residencia temporal a uno o más niños bajo su cuidado. La responsabilidad de estas familias temporales es ofrecer a los niños necesitados el mejor entorno posible hasta que sean adoptados de forma permanente o hasta que su familia original pueda hacerse cargo de ellos. Esto incluye proporcionar el mejor entorno posible para los niños. Los jóvenes permanecen en esta situación hasta que están listos para ser adoptados de forma permanente.

1.2. Hábitos alimentarios

La nutrición a lo largo del tiempo se denominan hábitos alimentarios. Además de lo que se come, estos hábitos también abarcan cómo, cuándo y por qué se comen las cosas que se comen. Numerosos factores, como el entorno social y cultural, los valores individuales, la



disponibilidad de alimentos, los gustos personales y la educación nutricional, influyen en los patrones alimentarios.

Dependiendo de si los hábitos alimentarios fomentan una dieta nutritiva y equilibrada o dan lugar a elecciones alimentarias que podrían ser perjudiciales para la salud, pueden clasificarse como saludables o no saludables. Mientras que los malos hábitos alimentarios suelen estar relacionados con el consumo excesivo, los hábitos alimentarios saludables suelen incluir una serie de alimentos frescos y naturales ricos en elementos vitales como vitaminas, minerales, proteínas y fibra. (34)

Es fundamental recordar que los hábitos alimentarios pueden modificarse con el tiempo con la ayuda de la educación nutricional, la autoconciencia de los propios hábitos alimentarios y el deseo de realizar ajustes dietéticos saludables. Mantener un peso saludable, evitar enfermedades crónicas como la DM y las cardiopatías, y fomentar el bienestar general a lo largo de toda la vida pueden verse favorecidos por la adopción de buenos hábitos alimentarios. (34)

Como seres humanos practicamos una variedad de hábitos diarios y costumbres que influyen directamente en nuestra vida cotidiana, determinando los fracasos y éxitos en las actividades que desarrollamos día tras día. Por tal motivo, resulta de suma importancia enfocar nuestra atención en las conductas repetitivas que tienen nuestros estudiantes. Existen una marcada influencia de factores de tipo personal, económico, religioso y sociocultural los cuales definirán los hábitos alimenticios en la persona. (34)



También podemos mencionar que se refiere a los hábitos que son adquiridos e influyen en nuestra alimentación en el transcurso de nuestra vida. Se debe tener una dieta variada, equilibrada y suficientemente en armonía con el ejercicio se convierte en la fórmula ideal para llevar una vida saludable y mantener nuestra vitalidad durante varias etapas de nuestra vida. La inclusión de alimentos en cantidades suficientes y con los grupos de alimentos adecuados harán posible que llevemos una dieta variada la cual permitirá cubrir nuestras necesidades nutritivas y también energéticas. (34)

Beneficios de la alimentación saludable:

Además de ser algo que estamos obligados a hacer, comer es una acción diaria que es tanto compulsiva como voluntaria. La dieta de una persona está compuesta por todo lo que come durante el día, independientemente de si es saludable o no. Existe una idea errónea muy extendida de que la palabra «dieta» es sinónimo del concepto de reducir el peso. Se trata de una jerga común muy extendida. Es fundamental comprender que no todas las personas consumen alimentos de la misma manera.

La idea del consumo excesivo conlleva a la obesidad debe servir de base para una dieta adecuada, una dieta recomendada. Esta es la base que hay que utilizar. Los alimentos no solo deben tener un aspecto agradable, sino que también deben tener un sabor y un aroma que sean agradables para los sentidos. Además, deben ser estéticamente atractivos.



Si seguimos una dieta rica en nutrientes y nos ajustamos a las necesidades nutricionales, podremos evitar una amplia gama de enfermedades provocadas por la malnutrición, mejorar la productividad en diferentes ámbitos del desarrollo y, en general, promover una mejor calidad de vida. Todo esto será posible. Es imprescindible establecer hábitos alimenticios saludables, que incluyan una dieta equilibrada y variada, personalizada y adaptada a una serie de factores. Se tienen en cuenta aspectos como la edad, el sexo, el estilo de vida, la actividad física, el patrimonio cultural y la disponibilidad de alimentos en la zona. Por el contrario, los principios fundamentales de una nutrición saludable se mantienen constantes y se consideran universales, ya que son aplicables a todas las poblaciones. Esta clasificación incluye conceptos adicionales, como el consumo de una cantidad proporcional de calorías, el mantenimiento de un equilibrio entre las categorías de alimentos, la restricción del consumo de azúcar y sal, y la abstinencia de alcohol. Esta clasificación abarca cada uno de estos conceptos.

Una variedad de alternativas alimenticias, así como cantidades suficientes y una selección de alimentos de alta calidad, son las características que definen una dieta equilibrada y sana. Además, esto garantiza el aporte de nutrientes, lo que permite un funcionamiento óptimo. El consumo de cuatro o cinco comidas al día es un ejemplo de dieta considerada equilibrada para los jóvenes. Este tipo de dieta se considera un buen ejemplo. Esto se debe a que estas



comidas incluyen una mayor cantidad media de diferentes tipos de energía.

Muchas personas creen que el primer alimento es el desayuno porque proporciona energía al cuerpo, la cual permite ponerse en marcha después de un periodo de sueño. Esto se debe a que el desayuno aporta al cuerpo la energía necesaria para despertarse. Otro método en el que ayuda a controlar el peso es reduciendo la cantidad de comida basura que se consume antes de la hora del almuerzo. Esto hace que sea más probable que las calorías se distribuyan de manera uniforme a lo largo del día, lo que a su vez ayuda a evitar que el cuerpo adquiera un exceso de peso.

Consecuencias de malos hábitos alimenticios

La incapacidad de los estudiantes para obtener una alimentación adecuada no solo tiene un efecto negativo en su rendimiento académico, también en su bienestar físico y mental, lo que los lleva a sufrir emociones de agotamiento y letargo. También es posible que se produzca un aumento en el consumo de comidas bajas en calorías, lo que puede dar lugar al desarrollo de enfermedades. Este es un peligro asociado a la posibilidad de un aumento en el consumo de comidas bajas en calorías.

Dado que el metabolismo de una persona sigue funcionando durante toda la noche y que se consume tanto materia como energía, es importante reponerla a primera hora de la mañana. Esto es para garantizar que el cuerpo pueda funcionar correctamente durante la noche. Es obligación de cada persona asegurarse de que su cuerpo



se reponga de energía al levantarse por la mañana. La razón es que el metabolismo sigue funcionando, por lo que esto es necesario. Cuando las personas desayunan, obtienen beneficios que mejoran su concentración, su memoria y su capacidad de prestar atención durante largos periodos de tiempo. Además, consumen menos calorías en el almuerzo, lo que reduce considerablemente la posibilidad de que aumenten de peso a lo largo del día. (35)

1.2.1. Tipo de alimentos

Son los bienes que se consumen para satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales. Los alimentos se dividen en:

- **Cereales y granos:** Esta categoría abarca varios alimentos, que incluyen los cereales, el pan y las galletas. El pan, y especialmente el pan integral, es bueno y casi imprescindible, ya que aporta una cantidad significativa de carbohidratos de liberación lenta, fibra, vitaminas del grupo B, sales, minerales. El pan es especialmente recomendable porque contiene todos estos nutrientes.
- **Frutas y verduras:** Además de ser una fuente rica en carbohidratos fáciles de digerir, la fruta también es una fuente nutritiva de agua, fibra y minerales. Debido a que este alimento tiene una concentración muy alta de vitamina C, un nutriente que el cuerpo necesita a diario, se considera una excelente fuente de vitaminas. Se recomienda consumir la fruta en trozos, aunque también es posible convertirla en zumo. No se pierden propiedades y que el zumo conserve todas las cualidades que tenía cuando se produjo.



- **Legumbres y tubérculos:** Los carbohidratos que se encuentran en las comidas contienen cuatro kilocalorías por cada gramo que se consume. Las comidas ricas en carbohidratos suelen ser más accesibles y menos costosas que las comidas con alto contenido en proteínas o grasas. Se trata de un fenómeno habitual y común. Para obtener energía, el proceso de digestión implica la descomposición de los carbohidratos, lo que conduce a liberar H_2O y CO_2 . Ambos son subproductos que se producen. Entre los alimentos ricos en carbohidratos se encuentran los cereales, que incluyen las patatas, las batatas, las lentejas, las alubias y otras legumbres.
- **Carne y derivados cárnicos:** Las proteínas son responsables de regular los procesos que controlan las actividades que tienen lugar en el organismo, incluida la construcción de tejidos biológicos y la transformación de enzimas y otras moléculas complejas. Las proteínas son un componente crucial en ambos procesos. Además, las proteínas intervienen en el mecanismo por el cual las enzimas se transforman. Existen dos tipos distintos de proteínas, que se pueden distinguir entre sí por el hecho de que el consumo de proteínas animales y vegetales no implica el mismo tipo de uso. Las enzimas responsables de la digestión se denominan proteasas y se encargan de romper los enlaces peptídicos durante todo el proceso digestivo. Los aminoácidos que se consumen pueden ser absorbidos por el estómago y luego transportados a la circulación, donde se transforman en los tejidos específicos que se necesitan,



como pescado, pollo, vaca, cerdo y huevos. Este proceso es un ejemplo de cómo se utilizan los aminoácidos.

- **Lácteos:** Es posible que la mayor parte de las proteínas y el calcio que necesita el organismo se obtengan a través del consumo de productos lácteos. Son una fuente de vitaminas A, D y B, lo que supone una ventaja adicional de su consumo. Una alternativa para las personas obesas es consumir productos lácteos desnatados. Estos productos contienen una cantidad muy reducida de grasa y son ricos en diversos nutrientes.
- **Aceites y grasas:** La cantidad de grasa que una persona debe consumir diariamente es de alrededor de 300 miligramos, lo que equivale a ingerir entre el 20 y el 35 % de su ingesta energética total. Cuando se reduce la cantidad de carbohidratos que se consumen, se absorben lípidos al mismo tiempo. Esto se debe a la densidad de energía y se almacenan para su uso posterior. Es obvio que los animales necesitan almacenar lípidos para poder utilizarlos en épocas de sequía, escasez o frío intenso. Esto es necesario para la supervivencia.
- **Los postres y dulces:** Al llegar a la edad adulta, debería reducirse la cantidad de azúcar que se consume. Además, la probabilidad de sufrir caries aumenta considerablemente por la ingesta de alimentos cariogénicos. El consumo de bebidas ricas en calorías, como los refrescos, es un factor que contribuye al aumento de peso, lo que a la larga provoca la aparición de la obesidad. Se debe limitar el consumo de dulces, refrescos y postres para reducir el



azúcar. Esta recomendación se hace con el fin de facilitar la reducción de la ingesta de azúcar. (35)

- **Sal:** Esta es la cantidad normal de sal que ingieren las personas. Cuando una persona consume una cantidad excesiva de alcohol, se expone a enfermedades coronarias, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares. Todas estas enfermedades cardiovasculares están relacionadas con la ingesta de alcohol. Según la dosis recomendada, la cantidad correcta de consumo diario es de solo cinco gramos.
- **Minerales:** Debido a que los minerales inorgánicos desempeñan un papel clave en la reparación estructural de los tejidos fisiológicos, son capaces de mejorar una amplia gama de procesos.
- **Vitaminas:** Esto se hace a propósito en los sistemas enzimáticos con el fin de alcanzar el mejor nivel posible de eficiencia en el metabolismo de estas sustancias. La síntesis de mezclas orgánicas complejas a partir de proteínas, carbohidratos y lípidos. La digestión y absorción de los alimentos sería difícil si los nutrientes vitales no estuvieran presentes en el organismo. Sin embargo, ninguno de estos procesos sería posible. En lo que respecta al desarrollo del material genético, además de su función en la formación de sangre.
- **Vitaminas liposolubles:** Consumir comidas que contengan esta sustancia es un método frecuente para absorber las vitaminas liposolubles, lo cual es un hábito beneficioso. Las moléculas se



transfieren posteriormente a las arterias a través de los capilares linfáticos y las venas después de haber sido emulsionadas. Una vez que llegan a las arterias, se distribuyen por todo el cuerpo. Estas moléculas son descompuestas por una sustancia llamada bilis, que es generada por el hígado. La bilis es responsable de esta reacción. Cuando hay un exceso de grasa, los órganos responsables de almacenarla son el hígado, los riñones y la grasa, que se distribuye generalmente por todo el cuerpo. Sin embargo, para cumplir con las normas, es necesario consumir esta categoría de forma constante, aunque no sea absolutamente necesario.

- **Vitaminas hidrosolubles:** Un ejemplo de esto sería el hecho de que la vitamina C, el complejo B y la vitamina C colaboran entre sí. Debido a que el cuerpo no tiene la capacidad de retener sustancias químicas, es esencial tomarlas de forma regular. El ácido ascórbico, que es otro nombre para la vitamina C, es un componente esencial que funciona en el mantenimiento de ese tejido. La vitamina C también se utiliza en la preservación del tejido conectivo. Los cítricos suelen contener una cantidad significativa de limón en proporciones suficientes. Las vitaminas hidrosolubles no solo protegen al organismo contra enfermedades como el beriberi y la pelagra, sino que también intervienen en una amplia variedad de procesos metabólicos necesarios para realizar actividades. Una parte importante de esta sustancia se obtiene de la levadura y el hígado, ambos producidos por ellos. (35)



1.2.2. Tiempo dedicado a la ingesta

La cantidad de tiempo que transcurre entre el momento en que se ingiere una comida o una sustancia y el momento en que el organismo produce una actividad determinada o muestra un efecto se conoce como tiempo de ingestión. (36)

Todo el mundo aprende la regla general de que se puede estar tres días sin beber y tres semanas sin comer.

Para alcanzar un estado de saciedad, se recomienda consumir los alimentos a un ritmo pausado. Esto permite que el cuerpo transmita señales al cerebro indicando que está lleno. Existe una relación entre esto y la saciedad, que a menudo se refiere a la sensación de plenitud que se obtiene al comer lentamente. A largo plazo, una persona que come demasiado rápido corre el riesgo de sufrir sobrepeso, ya que consume una cantidad excesiva de calorías. Este riesgo aumenta cuando se come demasiado rápido. La velocidad con la que se devoran los alimentos es la causa de este fenómeno. Esto se debe a que el cerebro no reconoce a tiempo que el sistema digestivo ya está saciado. (36)

Una de las muchas ventajas para la salud relacionadas con masticar bien los alimentos, lo cual está directamente relacionado con comer durante períodos más largos, es que se asocia con una variedad de beneficios, incluidos los relacionados con la digestión. Las enzimas del sistema digestivo pueden realizar sus funciones con mayor eficacia cuando los alimentos se descomponen en trozos más pequeños. Además de aumentar el organismo para absorber los nutrientes, esto



reduce la prevalencia de enfermedades digestivas como la indigestión y el reflujo. (36)

Quienes sigan estas pautas podrán disfrutar de una salud excelente, ya que serán conscientes de la importancia de comer a horas adecuadas y de los nutrientes que deben ingerir en función de su metabolismo y otros factores relacionados con este proceso. El hecho de que la alimentación tenga el potencial de influir no solo en el bienestar físico, sino también en su crecimiento y desarrollo, la convierte en un componente vital de la vida humana. Además, los problemas asociados a la alimentación de los estudiantes universitarios pueden conducir a la predisposición de patologías. (36)

1.2.3. Frecuencia semanal de comidas

Es la frecuencia con la que una persona come determinados alimentos o tipos de dieta a lo largo de una semana. La frecuencia semanal de las comidas puede utilizarse para evaluar la ingesta de nutrientes, y es un indicador importante de los patrones alimentarios. (37)

Es la frecuencia con la que una persona come determinados alimentos o tipos de dieta a lo largo de una semana. La frecuencia semanal de las comidas puede utilizarse para evaluar la ingesta de nutrientes, y es un indicador importante de los patrones alimentarios.

1.2.4. Consumo de líquidos

La cantidad de líquidos, incluyendo agua, zumos, infusiones y bebidas, que una persona consume a lo largo del tiempo se denomina ingesta de líquidos. Esta frase es especialmente pertinente cuando se tratan temas como el ejercicio físico, la nutrición y la gestión de la salud. (38)



Durante la infancia y la adolescencia, hay que consumir entre 1,4 y 2 litros de agua al día. En comparación con los adultos, los niños deben consumir más agua. Si se compara con la pérdida de peso y de líquidos, la proporción es significativamente mayor, aunque la cantidad de líquido ingerida sea menor. (39)

El hecho de que el agua sea la bebida más aconsejable para niños y adolescentes (frente a opciones azucaradas como zumos y refrescos) no implica que deban anteponerse las botellas de plástico. En este caso, la instalación de dispensadores de agua es muy recomendable para centros educativos, bibliotecas y espacios de estudio. También es crucial subrayar que este componente es siempre el mejor método para maridar alimentos con bebidas, reservando las bebidas con azúcar para ocasiones especiales. Los niños, por su parte, suelen negarse a beber agua y no siempre ponen las cosas fáciles.

1.2.5. Conocimiento sobre temas alimentarios

La nutrición individual se refiere al conocimiento, las actitudes y la cognición de una persona sobre los alimentos, la nutrición y la relación entre estos temas y la salud. La nutrición personal es un término colectivo. En este concepto se incorporan una serie de componentes, como comprender cómo los alimentos afectan al organismo, evitar enfermedades y tomar decisiones informadas sobre la nutrición. No basta con ser consciente de los componentes que conforman una comida nutritiva. La configuración del comportamiento es el nivel de conocimiento sobre cuestiones relacionadas a lo alimenticio. Cuando



las personas tienen acceso a más información, son más propensas a tomar decisiones alimentarias beneficiosas para su salud, lo que a su vez conduce a una mejora en su bienestar y de la probabilidad de que contraigan enfermedades. Dado que este es el periodo en el que se desarrollan los hábitos, que influyen en la salud.

La combinación de conocimientos y valores sobre la preparación, el consumo, la percepción y la selección de alimentos se conoce como alfabetización alimentaria. Estas ideas engloban conocimientos, actitudes y expectativas sobre el modo en que los alimentos afectan a la cultura, el bienestar y la salud. (40)

1.3. Actividad física

Nos referimos al movimiento del cuerpo que incluye los músculos esqueléticos. El esfuerzo físico, que puede ser leve o intenso, es lo que hace que este movimiento resulte en un gasto de energía. Limpiar, lavar, fregar, practicar deportes y otros juegos son ejemplos de actividades que entran en la categoría de ejercicio físico. Otros ejemplos incluyen actividades de forma regular.

Debido a las numerosas ventajas que conlleva la práctica de ejercicio físico, las personas deben dar prioridad a la inclusión de una vida activa en su rutina diaria. El ejercicio es beneficioso para la salud por diversas razones, una de las cuales es la prevención de dolencias asociadas con un estilo de vida sedentario. Por ello, tener una rutina de ejercicio regular es beneficioso para la salud en general. Sin embargo, el desarrollo de los adolescentes, esto permite la formación



de hábitos activos que, en última instancia, conducen a un estilo de vida saludable. Se recomienda encarecidamente realizar ejercicio.

Se trata de movimientos y actividades que utilizan el cuerpo humano para mejorar la calidad de vida, mantener un peso saludable, desarrollar habilidades motoras y mejorar la salud. Aunque el estilo, la intensidad y la duración de estos ejercicios pueden variar, todos tienen como objetivo aumentar la la fuerza muscular, la flexibilidad, resistencia cardiovascular, y el gasto energético.

Se comprende cualquier movimiento que realiza durante los periodos de inactividad o descanso, que utiliza los músculos del cuerpo y que exige una mayor cantidad de energía al individuo en cuestión. Esta categoría de movimiento se asocia con mayor frecuencia a los periodos de descanso. Algunos ejemplos de actividades que pueden realizarse tanto dentro como fuera del hogar son caminar, bailar, practicar yoga, limpiar la casa, hacer jardinería y otras formas de actividad física. Fuera del hogar también es una opción viable.

También es necesario para controlar el peso en los adolescentes, que experimentan un aumento del tejido graso, y minimiza la aparición de acné y forúnculos, que son dos de los problemas cutáneos más frecuentes en esta edad. Ambas afecciones son importantes para el control del peso. Los dos trastornos en cuestión se encuentran entre los problemas cutáneos más frecuentes que se manifiestan en este rango de edad. El hecho de que no solo mejore el aspecto físico, sino que también contribuya a la salud mental al reducir los niveles de



estrés y regular el estado de ánimo, lo convierte en un factor extremadamente importante. Por esta razón, reviste tanta importancia. Para clasificar las actividades físicas pueden utilizarse diversos criterios, por ejemplo: (41)

- Existen dos niveles de intensidad: moderada (60 por ciento de la reserva aeróbica máxima) y alta (70 por ciento de la reserva aeróbica máxima).
- Los deportes, el entrenamiento de resistencia, los estiramientos, los ejercicios de equilibrio y otras actividades basadas en el movimiento son ejemplos de los tipos.
- Frecuencia: Se aconseja a los adultos que realicen actividad física cinco días a la semana durante al menos media hora cada día.

La ansiedad y elevar su estado de ánimo emocional. Además, los niños y adolescentes necesitan actividades físicas para desarrollar sus capacidades motoras y sociales. (41)

1.3.1. Nivel de actividad física

Se refiere al nivel de esfuerzo necesario para completar la tarea. La cantidad de energía utilizada durante el ejercicio y sus efectos en el organismo definen estos niveles.

- **Leve:** Actividades que requieren poco esfuerzo, como caminar tranquilamente.
- **Moderado:** Actividades que requieren un esfuerzo más evidente, como montar en bicicleta a velocidad moderada, nadar o caminar



a paso ligero. Incluso cuando la respiración y el pulso se elevan a este nivel, es posible mantener una conversación.

- Correr, los deportes de competición y el ejercicio de alta intensidad son ejemplos de actividades que requieren un esfuerzo considerable y elevado. Hablar se convierte en un reto a este nivel debido a la aceleración significativa de la respiración y el pulso.

(42)

Frecuencia de actividad física:

Numero de sesiones que se ofrecen semanalmente. Durante el proceso de establecimiento de la frecuencia de las sesiones, se tienen en cuenta tanto el estado actual de salud y forma física de la persona como el nivel de intensidad que se realiza. Al incluir ejercicios aeróbicos prácticamente todos los días de la semana, es posible alcanzar los resultados deseados. En situaciones en las que la intensidad es muy alta, es probable que tres o cuatro sesiones sean suficientes. Las actividades de flexibilidad se realizarán a diario durante toda la semana, mientras que los ejercicios se realizarán 1 a 2 veces por semana. También intentaremos realizar ejercicios de flexibilidad durante el fin de semana.

En el contexto de los adolescentes, se refiere al grado en que un joven participa en cualquier movimiento que suponga un gasto de energía. En esta categoría se incluyen actividades físicas como correr, montar en bicicleta, hacer yoga y otras actividades similares. La inclusión del ejercicio físico como componente constante del estilo de vida cotidiano



de un adolescente a lo largo de toda su vida no solo se incluye en este concepto, sino que también abarca el hecho de que este concepto va más allá de un simple evento. Como consecuencia del hecho de que una frecuencia insuficiente puede dar lugar a importantes problemas tanto a corto como a largo plazo, tanto en términos físicos como mentales. La razón por la que es tan importante es precisamente esta.

Tipos de actividad física:

Actividades Aeróbicas

Estas actividades aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración, mejorando la salud cardiovascular y la resistencia. Son fundamentales para la salud, además de ayudar a controlar el peso corporal. Se recomienda que los adolescentes realicen actividad aeróbica durante un mínimo de sesenta minutos todos los días de la semana. Este ejercicio debe variar entre una intensidad moderada y vigorosa.

Las actividades anaeróbicas son ejercicios de alta intensidad que se realizan en períodos muy cortos. En este caso, el cuerpo produce energía sin necesidad de oxígeno. Se centran en la fuerza y la potencia muscular.

Beneficios para los Adolescentes:

- **Mejora la salud del corazón y los pulmones:** Fortalecen el sistema cardiovascular y aumentan la resistencia. Un corazón más fuerte no necesita latir tan rápido, lo que mejora la eficiencia del bombeo de sangre.



- **Control del peso:** Contribuyen a la quema de calorías y mantener un peso estable, ambos esenciales para la prevención de la obesidad y los trastornos asociados a ella en la edad adulta.
- **Aumenta la energía:** Aunque al principio puedan sentirse cansados, la actividad aeróbica regular a largo plazo incrementa la energía y reduce la fatiga.
- **Fortalecimiento muscular y óseo:** Son esenciales para desarrollar masa muscular y fortalecer los huesos, lo cual es importante para la masa ósea durante la adolescencia y prevenir problemas como la osteoporosis en el futuro.
- **Aumento de la fuerza y potencia:** Mejoran la capacidad del cuerpo para realizar movimientos explosivos y de alta intensidad.
- **Aumento del metabolismo:** La masa muscular gasta las calorías que la grasa, por lo que el fortalecimiento muscular acelera el metabolismo, lo que también contribuye al control del peso.

Actividades de flexibilidad:

Las articulaciones, gracias a su capacidad para realizar sus actividades de forma coherente con los tejidos conectivos del cuerpo, que incluyen músculos, ligamentos, tendones, etc., pueden moverse dentro de un rango de movimiento determinado. Esto permite que las articulaciones se muevan dentro de un rango de movimiento concreto. Las articulaciones son un signo de esta cualidad particular. Existen diversas aficiones relacionadas con la flexibilidad, como la gimnasia, el ballet, la contorsión y otras actividades similares.



Por último, pero no menos importante, hay actividades físicas que requieren coordinación. Estas actividades se distinguen por la cooperación entre el SNC y el sistema locomotor, lo que finalmente da lugar a una serie de movimientos precisos y fluidos. Algunos ejemplos de actividades relacionadas entre sí son las que requiere coordinación motriz, las que requieren coordinación temporal-espacial y las que incluyen movimientos rítmicos. (42)

2. ESTADO NUTRICIONAL

La palabra «estado nutricional» describe el estado actual de una persona con respecto a los nutrientes que consume y absorbe, así como la forma en que éstos repercuten en su salud general. El consumo de alimentos, el metabolismo y la salud general pueden influir en este estado. (43)

El estado de nutrición en una persona se da mediante el equilibrio entre la demanda de energía que presenta diariamente y los nutrientes que consume, se debe adicionar las pérdidas y las reservas que se generan. Esto nos lleva a concluir que las calorías que se ingiere están estrechamente relacionadas a las actividades que realizamos y más aún asociado a hábitos de vida como la práctica de deportes; al consumir un mayor número de calorías nuestros depósitos de grasa presentan una tendencia a subir generando un incremento de peso, en muchos casos, de manera desmesurada que terminan en sobrepeso u obesidad.

Teniendo en cuenta el número de comidas ricas en nutrientes que consume una persona, así como las adaptaciones fisiológicas que ha sido capaz de realizar a estos alimentos, el estado nutricional de una persona es el estado en el que se encuentra en un momento dado. Algunos

autores lo definen como la condición del organismo determinada por el consumo, la biodisponibilidad, el uso y el almacenamiento de los nutrientes que se manifiestan en la composición y el funcionamiento del organismo, contribuyendo así al crecimiento y desarrollo adecuados de una persona. En esta situación, el consumo adecuado de nutrientes, la biodisponibilidad de esos nutrientes y el almacenamiento de los mismos son características importantes. En otras palabras, se trata de una situación en la que una persona evalúa si los alimentos que consume satisfacen sus necesidades nutricionales de manera específica para su edad y sexo. Este examen también se denomina a veces evaluación nutricional. (43)

Clasificación de la valoración según el IMC

El indicador derivado de comparar el IMC para la edad. Esto permite evaluar los niveles de normalidad, obesidad, sobrepeso y delgadez. (44)

Para calcularlo, hay que tener en cuenta la siguiente fórmula:

El peso (kg) dividido por la altura (m) es el IMC. 2.

El resultado debe contrastarse con la Tabla 1, que clasifica las valoraciones nutricionales en función de la edad y el IMC. Se separa en las siguientes categorías:

IMC <-2 DE (delgadez): «Magro» se refiere a la malnutrición carencial, y se considera que los adolescentes con un IMC <-2 DE tienen un bajo riesgo de comorbilidad por ENT. Pero, entre otras cosas, podrían ser más susceptibles a trastornos pulmonares y estomacales. «Delgadez severa» es la valoración nutricional que se da a los adolescentes con un IMC <-3 DE.



IMC > -2 DE y ≤ 1 DE (normal): El IMC que este grupo debe mantener de forma continua se sitúa entre 2-2 DE y menos de 1 DE, lo que se considera una evaluación nutricional «normal» para los adolescentes.

IMC > 1 DE as 2 DE (sobrepeso): Una evaluación nutricional clasifica a los adolescentes con un IMC de > 1 DE a < 2 DE como «sobrepeso», que es malnutrición. El consumo excesivo de calorías, los hábitos alimentarios poco saludables y la falta de actividad física son algunas de las características que definen la obesidad.

Un IMC > 2 DE indica obesidad: Los adolescentes se clasifican como obesos si su IMC es superior a 2 DE, según la evaluación nutricional. La obesidad se define como desnutrición excesiva y se relaciona con un riesgo significativo de comorbilidad, que incluye, entre otras, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Adolescente

Según la R.M. N° 538-2008/MINSA, la etapa de vida adolescente es de los 12 años hasta los 17 años 11 meses 29 días. (45)

Actividad física

Cualquier movimiento muscular del cuerpo que requiera el uso de energía se considera ejercicio físico, nadar, correr, jugar, saltar o montar en bicicleta son sólo algunas de las muchas nociones que componen una actividad. (46)

Características personales

Cualquier movimiento muscular del cuerpo que requiera el uso de energía se considera ejercicio físico, nadar, correr, jugar, saltar o montar en



bicicleta son sólo algunas de las muchas nociones que componen una actividad. (38)

Estado nutricional

La consecuencia del equilibrio entre las necesidades energéticas y los gastos derivados de los alimentos y otros nutrientes vitales, así como, de forma secundaria. (47)

Hábitos alimentarios

Acciones, tradiciones y rutinas de las personas destinadas a promover el bienestar. (48)

Índice de masa corporal

La estatura y el peso de una persona se utilizan para calcular su IMC. Sirve para determinar las causas de diversas patologías para la salud. (49)

Nutrición

El mecanismo por el que el organismo transforma su nutrición en energía para realizar las tareas esenciales es involuntario y autónomo. (50)

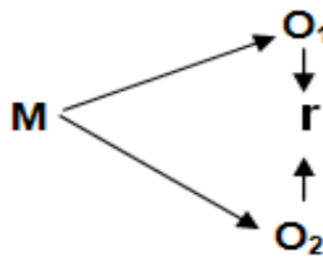
CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

De diseño no experimental sin tendencia aleatoria, ni manipulación de variables o grupos de comparación. (51)

Se gráfica con el siguiente esquema:



Donde:

M = Muestra

V1= Hábitos alimentarios y actividad física

V2= Estado nutricional

R = Asociación de las variables

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es de tipo básico, principalmente porque se lleva a cabo para obtener nueva información sobre acontecimientos y hechos observables, nivel correlacional que se puede medir dos o más variables y establecer asociación estadística. (52)

Según su temporalidad es de corte transversal, puesto que la información fue recolectada en un solo momento en el tiempo. (52)

Enfoque: Dado que utilizo la recopilación, el análisis de datos y evaluar hipótesis que ya se han formulado, realizo investigación cuantitativa. (53)

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Se aplicó el método hipotético deductivo, en la que los principios descubiertos se aplicaron a casos concretos, basándose en una conexión entre los juicios.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

La población fue 1100 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro.

Considerando que población: "se refiere al conjunto de elementos similares que son de interés para algún experimento, estudio o consideración de algún tipo". (54)

Grado	Cantidad
Primero	225
Segundo	242
Tercero	201
Cuarto	227
Quinto	205
TOTAL	1100

3.4.2. Muestra

El tipo de muestreo fue el probabilístico porque se consideró la participación de la población fue selección aleatoria, cada participante tiene las mismas posibilidades de ser seleccionado.

Formula 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	1100
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	208

$$n = \frac{1100 * 3.8416 * 0.40 * 0.60}{0.0036 * 1099 + 3.842 * 0.40 * 0.60}$$

$$n = \frac{1014}{3.9564 + 0.922}$$

$$n = \frac{1014}{4.8784}$$

$$n = 207.85$$

$$n = \mathbf{208}$$

El resultado de la muestra que aplicaremos es 208 estudiantes de la institución educativa antes mencionada.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes entre las edades de 12 y 17 años.
- Estudiantes de ambos géneros.
- Estudiantes que no tengan deserción escolar.
- Padres de familia que firmen el consentimiento informado.



Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no estén matriculados en la I.E.S. Pedro Vilcapaza Azángaro.
- Estudiantes que invalidan los instrumentos.
- Estudiantes con necesidades educativas especiales.
- Padres de familia que no firmen el consentimiento informado.

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.5.1. Técnicas

Variable 1: Encuesta

Variable 2: Observación

3.5.2. Instrumentos

Variable 1: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y actividad física. Está conformada por tres dimensiones, primero las características personales, segundo los hábitos alimentarios, y tercero la actividad física, contiene 27 ítems con respuesta de selección múltiple.

Ficha técnica

Denominación: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y actividad física

Autores: Castillo, Criss y Correa, Ruth

Administración: Individual

Duración: Promedio 20 minutos

Significación: Evalúa los hábitos alimentarios y la actividad física.

Validez y Confiabilidad: Antes de su aplicación en los estudiantes se realizó la validación por 2 expertos. En la confiabilidad se obtuvo con el



alfa de Cronbach, medirá los hábitos alimenticios y la actividad física un valor de 0.871 y el del estado nutricional 0.869.

Variable 2: Guía de observación según protocolo de Norma Técnica de CRED tabla de medición del estado nutricional, el IMC de cada estudiante se determinó mediante la medición y el peso. Se utilizó una báscula digital con una precisión de 0,1 kg y una capacidad de 150 kg. La altura se midió con un medidor de altura portátil. Los valores finales se especifican a continuación, y ambos instrumentos se calibraron antes de su uso:

Ficha técnica

Autores: Adolphe Quetelet

Aplicación: Individual

Tiempo de administración: De 10' a 15' minutos aproximadamente.

El propósito del IMC: El propósito principal del IMC es proporcionar una manera rápida y sencilla de clasificar a las personas en diferentes categorías de peso.

Posee cinco categorías:

- Obesidad >2DE
- Sobrepeso 1 a 2 DE
- Normal 1 a – 2DE
- Delgadez < - 2 a – 3DE

Formula:

$$IMC = \frac{\text{peso} (Kg)}{\text{altura}^2 (m)}$$



3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

El proceso de recopilación de datos implica participar en diversos trámites administrativos. Uno de los pasos de estos trámites fue la creación y presentación de una solicitud formal dirigida específicamente al director de la institución educativa.

En los pasos siguientes, se llevó a cabo toda la coordinación interna esencial necesaria para garantizar el despliegue eficaz de los instrumentos de recopilación de datos. En concreto, esto incluyó asegurarse de que todos los componentes estuvieran correctamente organizados y en su ubicación adecuada. Se obtuvo el permiso de los padres de los niños que participaron en la investigación mediante el método, lo cual fue un componente importante del procedimiento. Para completar con éxito todo el procedimiento, se necesitó aproximadamente un mes y medio.

Procesamiento de datos

Para realizar el análisis se utilizó el software SPSS, y los resultados fueron organizados en tablas. Tanto el análisis exhaustivo como se interpreta; precisa de los datos obtenidos resultaron más fáciles gracias a ello.

Para llevar a cabo un análisis completo de los datos obtenidos, se utilizaron métodos estadísticos descriptivos, que proporcionaron las herramientas necesarias. El uso de estos métodos es fundamental, ya que no solo permiten ofrecer una explicación precisa y exhaustiva. Además, este enfoque se ha aplicado siempre teniendo en cuenta, en cada fase de las operaciones, el grado de conformidad con los objetivos fijados anteriormente.

3.6 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Se emplearon la prueba estadística Chi-Cuadrado (X^2) y pruebas asociadas para procesar, filtrar e interpretar los datos recopilados. En la que se considera una significancia de un valor $p < 0.05$.

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

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.8.1. Validez

Se recurrió a la evaluación de 3 expertos para que apoyen la validación de los instrumentos y tenga la garantía necesaria adaptándolo a nuestra realidad, y certificaron la fiabilidad y validez de los instrumentos empleados en la investigación.

3.8.2. Confiabilidad

Se obtuvo con el coeficiente alfa de Cronbach, alcanzó un valor de 0.871 para la variable 1, con una alta consistencia interna. En la variable 2 tiene un nivel de confiabilidad de 0.869; es decir que los instrumentos permiten obtener puntajes confiables.

En este caso el resultado es:

Instrumento que mide los hábitos alimentarios y actividad física:



En este caso el resultado es:

Instrumento que mide los hábitos alimentarios y actividad física:

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,871	10

Instrumento que mide el estado nutricional:

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,869	1



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En base a nuestro objetivo principal analizar los hábitos alimentarios y actividad física asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024, y se presentó 11 tablas estadísticas de doble entrada.

En cuanto a los resultados se ha determinado la asociación estadística entre las variables.



TABLA 1. EDAD DEL ESTUDIANTE ASOCIADO AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Edad del estudiante	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
12 años	0	0,0	18	8,7	10	4,8	5	2,4	33	15,9
13 años	10	4,8	15	7,2	13	6,3	6	2,9	44	21,2
14 años	0	0,0	12	5,8	15	7,2	5	2,4	32	15,4
15 años	6	2,9	11	5,3	9	4,3	3	1,4	29	13,9
16 años	1	0,5	34	16,3	10	4,8	0	0,0	45	21,6
17 años	7	3,4	8	3,8	10	4,8	0	0,0	25	12,0
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

X²cal= 50,039

P=0,000

ES SIGNIFICATIVA

X²tab= 24,996

GI=15



En base al primer objetivo específico, Identificar las características personales asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza, con 4 tablas de doble entrada.

En la tabla 1, sobre la edad del estudiante asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 21,6% tiene 16 años, el 21,2% con 13 años, el 15,9% con 12 años, el 15,4% con 14 años, el 13,9% con 15 años y el 12,0 con 17 años de edad.

El grupo de estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 16,3% tienen 16 años de edad, seguido del grupo con estado nutricional normal 7,2% tienen 14 años, continuando con el grupo con obesidad 4,8% tienen 13 años y el grupo con delgadez 2,9% de igual forma.

Al análisis con la prueba del chi cuadrado, con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 50,039$, mayor a $X^2_{tab} = 24,996$, $Gf = 15$ y $P = 0,000$, es significativo el indicador edad del estudiante.

Pilay, Olmedo (12) en su artículo hábitos alimenticios en adolescentes mostraron que en un 57% de los adolescentes de 13 a 19 años son de género femenino, la alimentación ha sido escasa de vitaminas, minerales y proteínas, en nuestra investigación tenemos el 21,6% de estudiantes tiene 16 años de edad.



TABLA 2. GENERO ASOCIADO AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Genero	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Masculino	4	1,9	29	13,9	28	13,5	13	6,3	74	35,6
Femenino	20	9,6	69	33,2	39	18,8	6	2,9	134	64,4
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

$X^2_{ca} = 15,347$

$P = 0,002$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab} = 7,815$

$Gf = 3$



En la tabla 2, sobre el género asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 64,4% son de género femenino y el 35,6% de género masculino.

Los estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 33,2% de género femenino, el 18,8% con estado nutricional normal, el 9,6% con obesidad también, continuando con el grupo con obesidad 9,6% de igual forma y el grupo con delgadez 6,3% de género masculino.

Al cruce estadístico con la prueba del chi cuadrado, con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 15,347$, mayor a $X^2_{tab} = 7,815$, $Gl = 3$ y $P = 0,002$, siendo significativo el indicador género.

Díaz, et. al.; (11) en su artículo sobre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes, se presentó una predominancia por el sexo femenino y con una malnutrición con 35,6 %, comparando los resultados hallamos el 64,4% son de género femenino.



TABLA 3. HORAS DE LABOR FUERA DE CASA DE LA MADRE POR DÍA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Horas de labor fuera de casa de la madre por día	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Está en casa	0	0,0	0	0,0	22	10,6	0	0,0	22	10,6
Labora medio tiempo 6 horas/día	6	2,6	0	0,0	31	14,9	3	1,4	40	19,2
Labora tiempo completo 12 horas/día	18	8,7	98	47,1	14	6,7	16	7,7	146	70,2
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

$X^2_{cal} = 127,359$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

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

$Gf = 6$



En la tabla 3, sobre las horas de labor fuera de casa de la madre por día asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 70,2% de madres labora tiempo completo 12 horas/día, el 19,2% labora medio tiempo 6 horas/día y el 10,6% está en casa.

Los estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 47,1%, las madres laboran tiempo completo 12 horas/día, seguido del grupo con estado nutricional normal 14,9% madres que laboran medio tiempo 6 horas/día, continuando con el grupo con obesidad 8,7% madres con trabajo a tiempo completo y el grupo con delgadez 7,7% también.

Al análisis con la prueba del chi cuadrado, se trabajó con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 127,359$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, es significativo el indicador horas de labor fuera de casa de la madre por día.

Díaz, et al. (16) en su artículo, en comparación con el bajo peso y la malnutrición, que presentan tasas más bajas, los resultados indican que la prevalencia del sobrepeso (12 %) y la obesidad (23 %), en lugar del bajo peso y la malnutrición, es mucho mayor. En nuestra investigación encontramos el 70,2% de madres labora tiempo completo 12 horas/día, el 19,2% labora medio tiempo 6 horas/día y el 10,6% está en casa.



TABLA 4. TIPO DE FAMILIA ASOCIADO AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Tipo de familia	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Monoparental	8	3,8	0	0,0	8	3,8	3	1,4	19	9,1
Nuclear	6	2,6	12	5,8	39	18,8	8	3,8	65	31,3
Extensa	10	4,8	86	41,3	20	9,6	8	3,8	124	59,6
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

$X^2_{ca} = 79,009$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

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

$Gl = 6$



En la tabla 4, sobre el tipo de familia asociada al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 59,6% tiene familia extensa, el 31,3% tiene familia nuclear y el 9,1% tiene familia monoparental.

Los estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 41,3%, tienen familia extensa, seguido del grupo con estado nutricional normal 18,8% tienen familia nuclear, continuando con el grupo con obesidad 4,8% tienen familia extensa y el grupo con delgadez 3,8% tienen familia extensa y nuclear.

Al análisis con la prueba del chi cuadrado, se trabajó con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 79,009$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, es significativo el indicador tipo de familia.

Condori (25) en su tesis en la dimensión apoyo social: En cuanto a las relaciones interpersonales, el 35,0 % de las personas tiene relaciones saludables, el 28,9 % tiene una mala gestión del estrés y el 23,9% tiene un desarrollo espiritual saludable. Por otro lado, el 31,1 % de las personas utiliza el teléfono móvil entre dos y cinco horas al día, y el 23,9 % lo utiliza en casa, en la escuela y en lugares públicos. Este es un ejemplo de uso razonable de la tecnología. El estudio nos dio el 59,6% tiene familia extensa, el 31,3% tiene familia nuclear y el 9,1% tiene familia monoparental.



TABLA 5. TIPO DE ALIMENTOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Tipo de alimentos	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Adecuado	0	0,0	0	0,0	46	22,1	0	0,0	46	22,1
Regular	0	0,0	25	12,0	21	10,1	8	3,8	54	26,0
Inadecuado	24	11,5	73	35,1	0	0,0	11	5,3	108	51,9
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

$X^2_{cal} = 160,914$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

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

$Gl = 6$



Continuando con el segundo objetivo específico, describir los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza, con 5 tablas de doble entrada.

En la tabla 5, sobre los tipos de alimentos asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 51,9% lo realizan de forma inadecuada, el 26,0% de forma regular y el 22,1% adecuadamente.

El grupo de estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 35,1%, los tipos de alimentos es inadecuado, seguido del grupo con estado nutricional normal 22,1% lo realizan de forma adecuada, continuando con el grupo con obesidad 11,5% inadecuada y el grupo con delgadez 5,3% también.

Al análisis con la prueba del chi cuadrado, se trabajó con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 160,914$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, es significativo el indicador tipos de alimentos y lugar de consumo.

Gavilán (17) en relación a los hábitos alimenticios de consumo un 51.5% con hábitos inadecuados y según tipo de alimentos el 57.3% con hábitos adecuados. En nuestra investigación los resultados son el 51,9% lo realizan de forma inadecuada, el 26,0% de forma regular y el 22,1% adecuadamente.



TABLA 6. TIEMPO DEDICADO A LA INGESTA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Tiempo dedicado a la ingesta	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Adecuado	0	0,0	0	0,0	51	24,5	0	0,0	51	24,5
Regular	7	3,4	26	12,5	16	7,7	6	2,9	55	26,4
Inadecuado	17	8,2	72	34,6	0	0,0	13	6,3	102	49,0
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

$X^2_{cal} = 156,316$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

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

$Gf = 6$



En la tabla 6, sobre el tiempo dedicado a la ingesta asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 49,0% lo hace inadecuadamente, el 26,4% de forma regular y el 24,5% adecuadamente.

Los estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 34,6%, el tiempo dedicado a la ingesta es inadecuada, seguido del grupo con estado nutricional normal 24,5% adecuado, continuando con el grupo con obesidad 8,2% inadecuado y el grupo con delgadez 6,3% también.

Al análisis con la prueba del chi cuadrado, se trabajó con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 156,316$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, es significativo el indicador tiempo dedicado a la ingesta.

Salazar (19) en su tesis se observó que el 62 % de los adolescentes mantienen patrones alimentarios constantes, mientras que el 40 % tiene obesidad. Se encontró que las siguientes dimensiones están asociadas con el estado nutricional: tipos de alimentos y bebidas ($p = 0,025$), alimentos consumidos entre comidas y el lugar de consumo ($p = 0,046$), y hora y frecuencia de consumo ($p = 0,004$). Nuestro estudio difiere ya que el 49,0% lo hace inadecuadamente, el 26,4% de forma regular y el 24,5% adecuadamente.



TABLA 7. FRECUENCIA SEMANAL DE COMIDAS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Frecuencia semanal de comidas	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Adecuado	0	0,0	0	0,0	58	27,9	0	0,0	58	27,9
Regular	0	0,0	23	11,1	8	3,8	5	2,4	36	17,3
Inadecuado	24	11,5	75	36,1	1	0,5	14	6,7	114	54,8
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

$X^2_{cal} = 183,734$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

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

$Gl = 6$



En la tabla 7, sobre la frecuencia semanal de comidas asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 54,8% es inadecuado, el 27,9% adecuado y el 17,3% regular.

El grupo de estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 36,1%, el sobre la frecuencia semanal de comidas es inadecuado, seguido del grupo con estado nutricional normal 27,9% adecuado, continuando con el grupo con obesidad 11,5% inadecuado y el grupo con delgadez 6,7% también.

Al análisis con la prueba del chi cuadrado, se trabajó con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 183,734$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, es significativo el indicador frecuencia semanal de comidas.

Brioso (18) en su tesis, los problemas de peso afectan al 30% de los adolescentes. El 39% de los adolescentes cenan pollo frito y patatas fritas saladas, mientras que el cuarenta por ciento de los adolescentes consumen zumos de frutas, refrescos y dulces durante el recreo. El 17 % de los adolescentes desayunan gracias a programas de distribución de leche, el 33,8 % de los adolescentes almuerzan en comedores sociales y el 32,5 % de los adolescentes cenan en establecimientos de comida rápida. Nuestro resultado difiere, el 54,8% es inadecuado, el 27,9% adecuado y el 17,3% regular sobre la frecuencia semanal de comidas.



TABLA 8. CONSUMO DE LÍQUIDOS DIARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Consumo de líquidos	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
2 vasos de agua	8	3,8	54	26,0	15	7,2	6	2,9	83	39,9
4 vasos de agua	13	6,3	32	15,4	25	12,0	13	6,3	83	39,9
8 vasos de agua	3	1,4	12	5,8	27	13,0	0	0,0	42	20,2
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

$X^2_{ca} = 38,932$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

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

$Gl = 6$



En la tabla 8, sobre el consumo de líquidos asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 39,9% toma de 2 a 4 vasos de agua, el 20,2% consume 8 vasos de agua.

El grupo de estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 26,0%, consumen 2 vasos de agua diaria, seguido del grupo con estado nutricional normal 13,0% consume 8 vasos de agua, continuando con el grupo con obesidad 6,3% consume 4 vasos de agua y el grupo con delgadez 6,3% también.

Al análisis con la prueba del chi cuadrado, se trabajó con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 38,932$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, es significativo el indicador consumo de líquidos.

Roque, et al. (20) en su tesis el 83,3% con hábitos alimentarios inadecuados, otro 12,6% son inadecuados y solo un 4,2% adecuados y en cuanto al consumo de líquidos solo el 31,1% consumía lo de 2 a 4 vasos de agua diario. En el estudio actual el 39,9% toma de 2 a 4 vasos de agua, el 20,2% consume 8 vasos de agua, similares resultados presentados del mencionado autor.



TABLA 9. CONOCIMIENTO SOBRE TEMAS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Conocimiento sobre temas alimentarios	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Bueno	0	0,0	0	0,0	43	20,7	0	0,0	43	20,7
Regular	4	1,9	26	12,5	24	11,5	8	3,8	62	29,8
Deficiente	20	9,6	72	34,6	0	0,0	11	5,3	103	49,5
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

$X^2_{ca} = 144,353$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

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

$Gf = 6$



En la tabla 9, sobre el conocimiento y creencia sobre temas alimentarios asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 49,5% tiene conocimiento deficiente, el 29,8% regular y el 20,7% buen conocimiento.

El grupo de estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 34,6%, tienen conocimiento y creencias deficientes sobre temas alimentarios, seguido del grupo con estado nutricional normal 20,7% tienen buen conocimiento, continuando con el grupo con obesidad 9,6% con conocimiento deficiente y el grupo con delgadez 5,3% también.

Al análisis con la prueba del chi cuadrado, se trabajó con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 144,353$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, es significativo el indicador conocimiento y creencia sobre temas alimentarios.

Condori (24) en su investigación, según el PAB/E, el 44,12 % de los alumnos tienen un alto riesgo de desarrollar trastornos alimentarios, el 45 % tenían sobrepeso y el 50 % mostraban un riesgo bajo de padecer enfermedades relacionadas con el metabolismo y la salud cardiovascular. El estudio actual difiere ya que el 49,5% tiene conocimiento deficiente, el 29,8% regular y el 20,7% buen conocimiento sobre alimentación.



TABLA 10. NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Nivel de actividad física	Estado nutricional								Total	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Delgadez		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Intensa	0	0,0	0	0,0	44	21,2	5	2,4	49	23,6
Moderada	0	0,0	15	7,2	23	11,1	8	3,8	46	22,1
Leve	24	11,5	83	39,9	0	0,0	6	2,9	103	54,3
Total:	24	11,5	98	47,1	67	32,2	19	9,1	208	100,0

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

$X^2_{ca} = 158,617$

$P = 0,000$

ES SIGNIFICATIVA

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

$Gf = 6$



Continuando con el tercer objetivo específico: Precisar la actividad física asociada al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, se desarrolló 1 tabla de doble entrada.

En la tabla 10, sobre el nivel de actividad física asociadas al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario, el 54,3% tiene actividad física leve, el 23,6% actividad física intensa y el 22,1% tiene actividad moderada.

Los estudiantes con estado nutricional en sobrepeso fue 39,9%, tienen actividad física leve, seguido del grupo con estado nutricional normal 21,2% tienen actividad física intensa, continuando con el grupo con obesidad 11,5% tienen actividad física leve y el grupo con delgadez 3,8% tienen actividad física moderada.

Al análisis con la prueba del chi cuadrado, se trabajó con un 5% de error y una significación de $p < 0,05$, siendo el $X^2_{cal} = 158,617$, mayor a $X^2_{tab} = 12,592$, $Gl = 6$ y $P = 0,000$, es significativo el indicador nivel de actividad física.

Yana (23) en su tesis, el 69 % de las personas practican ejercicio físico con regularidad, y el 41 % de ellas tienen hábitos alimenticios saludables. En la misma línea, el 31 % de los estudiantes solo practican ejercicio físico de forma esporádica, y entre ellos, el 16 % tienen hábitos alimenticios considerados adecuados. Por otro lado, no hubo ningún estudiante que no practicara ejercicio físico ni realizara ninguna actividad física. En el estudio actual dio, el 54,3% tiene actividad física leve, el 23,6% actividad física intensa y el 22,1% tiene actividad moderada.



TABLA 11. ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Resultados	fi	%
Obesidad > 2DE	24	11,5
Sobrepeso > 1 a 2 DE	98	47,1
Normal 1 a – 2DE	67	32,2
Delgadez < - 2 a – 3DE	9	9,1
Total:	208	100,0

Fuente: Registro documental de estado nutricional.



Siguiendo con el cuarto objetivo específico: Clasificar el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro, se trabajó una tabla de doble entrada.

El estado nutricional de los estudiantes fue sobrepeso 47,1%, normal 32,2%, obesidad 11,5% y delgadez 9,1%.

Aguilar, López et al. (22) en su artículo: El sabor influye en la selección de alimentos entre los adolescentes (53,2 %), siendo el arroz, la pasta y las legumbres los más consumidos (93,5 %). El 58,4 % de los adolescentes elegía guisar o saltear como forma de cocinar, mientras que el 55,2 % se saltaba una de las comidas diarias. Se descubrió que el 49 % tenía sobrepeso u obesidad. En nuestra investigación el estado nutricional de los estudiantes fue sobrepeso 47,1%, normal 32,2%, obesidad 11,5% y delgadez 9,1%.

Según el estudio, el 47,1% de los alumnos de la escuela secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro tenía una dieta inadecuada. Según las estimaciones, en Perú el 38,4% de los niños y adolescentes de entre 6 y 13 años tienen sobrepeso. El estilo de vida sedentario, la dependencia de los alimentos procesados, la escasa disponibilidad de alimentos frescos, la falta de actividad física, junto con la falta de tiempo contribuyen a esta problemática, costumbres alimentarias (consumo de chuño y tubérculos), las creencias sobre el peso corporal (si estas gordito, estas sano) son algunas de las razones que conducen al sobrepeso en la población adolescente de Azángaro.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se analizaron los hábitos alimentarios y la actividad física en relación con el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza, Azángaro 2024. Todos los indicadores resultaron estadísticamente significativos ($p < 0.05$), validando las hipótesis planteadas.

SEGUNDA: Se identificaron diversas características personales asociadas al estado nutricional de los estudiantes: la edad, con el 21.6 % teniendo 16 años ($p = 0.000$); el género, siendo el 64.4 % femenino ($p = 0.002$); y la ocupación materna, donde el 70.2 % de las madres trabaja 12 horas diarias ($p = 0.000$). Todos estos resultados fueron estadísticamente significativos, apoyando la hipótesis formulada.

TERCERA: Se describieron los hábitos alimentarios vinculados al estado nutricional en los alumnos. Los datos relevantes incluyen: el 59.6 % vive en familia extensa ($p = 0.000$); el 51.9 % presenta inadecuación en el tipo de alimento y en el lugar de consumo ($p = 0.000$); el 49.0 % dedica un tiempo inadecuado a las comidas ($p = 0.000$); el 54.8 % tiene una frecuencia semanal de ingesta irregular ($p = 0.000$); el 39.9 % consume apenas entre 2 y 4 vasos de líquidos al día ($p = 0.000$); y el 49.5 % posee conocimientos insuficientes en temas alimentarios ($p = 0.000$). Todos los hallazgos fueron significativos, respaldando la hipótesis.

CUARTA: Se describieron que, en la actividad física, el 54.3 % de los estudiantes presenta un nivel leve de actividad física ($p = 0.000$).



Este resultado también fue estadísticamente significativo, validando la hipótesis correspondiente.

QUINTA: Se clasificó el estado nutricional de los estudiantes de la siguiente manera: 47.1 % con sobrepeso, 32.2 % en rango normal, 11.5 % con obesidad y 9.1 % con delgadez.



RECOMENDACIONES

PRIMERA: Coordinación institucional y salud escolar

Se sugiere que el director de la institución educativa Pedro Vilcapaza de Azángaro, en conjunto con el docente responsable de tutoría, diseñen un plan de acción detallado. Este plan debe contemplar la colaboración con el personal de enfermería del Hospital Carlos Cornejo Rosello Vizcardo y la supervisión del suministro de refrigerios saludables en los kioscos escolares. Esta propuesta busca mejorar los hábitos alimenticios de los adolescentes, abordando directamente la problemática identificada en el estudio. La recomendación se basa en la necesidad de que cada acción derive de los hallazgos obtenidos.

SEGUNDA: Formación y motivación de tutores y docentes

Se propone que los tutores, en colaboración con los docentes, organicen talleres informativos y recreativos en espacios adecuados para los estudiantes, con el respaldo de la institución. Estas actividades deben resaltar la importancia de una dieta equilibrada para su desarrollo integral, promoviendo hábitos saludables a través de experiencias significativas. Al estar orientada a actores específicos (tutores, docentes, estudiantes), esta recomendación es accionable y concreta.

TERCERA: Enfermería y prevención de salud integral

Se recomienda que las licenciadas en enfermería del primer nivel de atención en Azángaro fortalezcan sus programas formativos sobre pautas dietéticas dirigidos a adolescentes. Además, se



sugiere la implementación de actividades deportivas en sus horas libres como estrategia preventiva frente a enfermedades no transmisibles. Se integra la formación con la práctica, fortaleciendo la comprensión y aplicación de hábitos saludables.

CUARTA: Promoción de la actividad física desde el ámbito docente
Se aconseja que los docentes diseñen un programa diversificado de actividades físicas y deportivas que atienda diferentes intereses y habilidades estudiantiles. Este programa debe contemplar una ampliación de horarios, instalaciones seguras y accesibles, e involucrar activamente a los padres de familia. Este enfoque integral refuerza la relación entre actividad física y una adecuada alimentación, promoviendo un estilo de vida saludable y bienestar general.

QUINTA: Educación integral en salud desde enfermería
Al personal de enfermería en los establecimientos del primer nivel de atención promueva una educación en salud integral, considerando la individualidad de cada estudiante. Se deben emplear estrategias variadas dirigidas a estudiantes, padres y personal escolar para abordar temas como alimentación balanceada, lectura de etiquetas nutricionales y preparación de comidas saludables. Además, se sugiere reducir la disponibilidad de alimentos ultraprocesados en el entorno escolar, fomentando una visión holística de la salud.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Del Solar R. Norma técnica de salud para la atención integral de los adolescentes. [Online].; 2019 [cited 2023 Noviembre 12. Available from: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>.
2. Antoniazzi L, Aballay L, Fernández A, Cuneo M. Evolución del estado nutricional en estudiantes de educación física, asociado al nivel de riesgo cardiovascular, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba. 2020 Abril; LXXVII(4).
3. Aravena P, Mansilla A, Nuez J. Estado nutricional, hábitos alimentarios, actividad física y horas de sueño en estudiantes de la patagonia Chilena según las estaciones del año: estudio observacional. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2021 Enero; XXI(9).
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 población peruana. Instituto Nacional de Salud. 2023 Agosto; 3(8).
6. UNICEF. Nutrición. [Online].; 2023 [cited 2024 Noviembre 29. Available from: <https://www.unicef.org/peru/nutricion-ninez-adolescencia>.
7. Rojas L, Contreras R, Salazar G. Evaluación del estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de la



- I.E. N° 1168 Héroes del Cenepa, Lima. Revista Anales de la Facultad de Medicina. 2018 mayo; VII(13).
8. Fernández G, Nuñez J. Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes Puno. Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica. 2023 Julio; VII(3).
 9. Lipa L, Geldrech P, Quilca Y. Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. Revista Desafíos. 2021 Diciembre; XII(2).
 10. Chui H, Puño L. Obesidad en estudiantes de Puno. Revista Científica del Sur. 2024 Marzo; 5(3).
 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. Montenegro D, Flores N, Rodríguez B. Hábitos alimentarios: Intervención educativa nutricional en adolescentes de Huichapan, Hidalgo. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud. 2023 Diciembre; XII(23).
 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. Gavilan S. Actividad Física Y Hábitos Alimenticios En Las Estudiantes Del 5to De Secundaria De La I.E. Nuestra Señora De Las Mercedes De Ica, Junio 2019. Tesis de grado. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista, Escuela Profesional de Enfermería; 2020.
18. Brioso T. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes escolarizados en cinco colegios del municipio del Callao, Lima. Tesis de Grado. Lima: Universidad Norvert Wiener, Ciencias de la Salud; 2023 Septiembre.
19. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022. Tesis de grado. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Escuela Profesional de Enfermería; 2022.
20. Roque L, Tacusi N. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares de la institución educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023. Tesis de grado. Cusco: Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, Escuela Profesional de Enfermería; 2023.



21. Lopez R, Neyra C. Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima 2023. Revista de enfermedades no transmisibles. 2023 Julio; 13(3).
22. Aguilar E, López J, Castillo Y, al. e. Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. Ciencia Latina. 2023 Julio; VII(4).
23. Yana D. Actividad física y hábitos alimentarios de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Jorge Basadre Orurillo 2021. Tesis de grado. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Escuela profesional de Educación Física; 2021.
24. Condori H. Trastornos de la conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Privada Secundaria Leonard Euler, Puno 2024. Tesis de grado. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Escuela Profesional de Nutrición Humana; 2024.
25. Condori N. Estilos de vida asociado al estado nutricional en estudiantes de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial 32, Puno 2023. Tesis de grado. Juliaca: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Escuela Profesional de Enfermería; 2024 Septiembre.
26. 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->.
27. Borjas M. Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. Revista Cubana de Investigación Biomedica. 2017 Septiembre; XXXVI(3).



28. Galvan J, Farias G. Características Personales y Práctica Docente de Profesores Universitarios y su Relación con la Evaluación del Desempeño. Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa. 2018 Septiembre; XI(2).
29. Marin Á. El entorno social como factor determinante de la convivencia escolar. Revista Internacional de Sociología. 2018 Noviembre; XX(14).
30. Berbesí D. Evaluación de la dinámica familiar en familias de niños. Revista Colombiana de Psiquiatría. 2013 Marzo; XLII(1).
31. Franco J. Mujeres mexicanas retornadas: reconfiguraciones en la dinámica familiar. Scielo. 2018 Julio; LXXX(1).
32. Prado S. La importancia de la mujer en el mundo laboral. [Online].; 2022 [cited 2024 Febrero 22. Available from: <https://economia3.com/la-importancia-de-la-mujer-en-el-mundo-laboral/>.
33. Guatrochi M. Nuevas configuraciones familiares: tipos de familia, funciones y estructura familiar. Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales. 2020 Julio; XXI(41).
34. Álvarez O. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2017 Octubre; XXVI(6).
35. Díaz M. Relación entre consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y riesgo de cáncer: una revisión sistemática. Revista Chilena de Nutrición. 2020 Septiembre; XLVII(5).
36. Gonzales L, Tostado E. Ingesta de cuerpos extraños en niños. Scielo. 2023 Abril; III(2).



37. Fernandez G, Aldas S. Evaluación antropométrica y hábitos alimentarios en niños escolares con desnutrición. *Revista Americana de Salud y Nutrición*. 2023 Julio; XIII(21).
38. Ramirez A. Determinación de consumo de alimento balanceado y agua, y medidas de crecimiento en terneras holstein en una finca lechera comercial. *ELSERVIER*. 2014 Noviembre; V(1).
39. Blog, educacion. Consumo de agua en adolescentes. [Online].; 2024 [cited 2024 Diciembre 8. Available from: <https://www.brita.es/blog/profesional/dispensadores/agua-educacion>.
40. Chimbo A. Hábitos y conocimientos, creencias y tabús alimentarios que influyen en el estado nutricional de las mujeres gestantes y en período de lactancia atendidas en el Centro de Salud de Totoras durante el período abril - julio del 2016. *Scielo*. 2017 Junio; I(10).
41. Mantilla S, Gomez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*. 2007 Enero; X(1).
42. Duperly J. Nivel de actividad física global en la población adulta. *Scielo - Gaceta Sanitaria*. 2005 Junio; XIX(3).
43. 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).
44. Bermudes C. Sobre la atención nutricional hospitalaria. *Scielo*. 2019 Marzo; XXX(6).



45. Palacios X. Adolescencia. Scielo. 2019 Julio; 17(1).
46. Meneses M, Monge M. Actividad física y recreación. Scielo. 2009 Diciembre; 8(15).
47. Pedraza D. estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil.. Revista de Salud Publica. 2004 Junio; 6(2).
48. Licla S. Hábitos alimentarios de estudiantes. [Online].; 2018 [cited 2024 Mayo 25. Available from: <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/1140>.
49. Hernandez J. Índice de masa corporal. Scielo. 2020 Setiembre; 31(3).
50. Universidad veracruzana. Introducción a la investigación. [Online].; 2023 [cited 2024 Mayo 25. Available from: <https://www.uv.mx/apps/bdh/investigacion/unidad1/investigacion-tipos.html>.
51. Salvador M. Metodología del diseño experimental. Scopus. 2013 Setiembre; XVI(8).
52. Morles V. Sobre la metodología como ciencia y el método científico: un espacio polémico. Scielo. 2002 Enero ; 23(66).
53. Aguirre J, Jaramillo L. El papel de la descripción en la investigación cualitativa. Scielo. 2015 Setiembre; I(53).
54. 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 KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

210:

	edad	genero	horas labor fuera casa madre	tipo familia	tipo de alimentos y lugar consumo	tiempo de comida al día	frecuencia semanal comidas	consumo líquidos	conocimiento sobre alimentación saludable	nivel de actividad física	estado nutricional
1	17 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
2	17 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
3	17 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
4	17 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
5	17 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
6	17 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
7	17 años	femenino	labora tiempo complet...	monoparen...	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
8	13 años	femenino	labora tiempo complet...	monoparen...	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
9	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
10	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
11	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
12	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
13	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
14	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
15	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
16	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
17	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
18	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
19	15 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
20	15 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Regular	Leve	obesidad
21	15 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Regular	Leve	obesidad
22	15 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Regular	Leve	obesidad

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	edad	genero	horas laboradas fuera de casa	tipofamilia	tipodealimentacion y lugar de consumo	tiempo dedicado a la ingestión	frecuencia semanal de comidas	consumo de líquidos	conocimiento sobre creencia de la alimentación	nivel de actividad física	estado nutricional
22	15 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	8 vasos de...	Regular	Leve	obesidad
23	15 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	8 vasos de...	Regular	Leve	obesidad
24	15 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	8 vasos de...	Deficiente	Leve	obesidad
25	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
26	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
27	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
28	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
29	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
30	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
31	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
32	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
33	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
34	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
35	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
36	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
37	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
38	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
39	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
40	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
41	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
42	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
43	12 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



210 :

	edad	genero	horas labor fuer casa madre	tipo familia	tipo de alimentos y lugar consumo	tiempo de comida al día	frecuencia semanal comidas	consumo líquidos	conocimiento sobre alimentación	nivel actividad física	estado nutricional
43	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
44	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
45	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
46	13 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
47	13 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
48	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
49	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
50	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
51	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
52	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
53	13 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
54	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
55	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
56	13 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
57	13 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	8 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
58	14 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	8 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
59	14 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	8 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
60	14 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
61	14 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
62	14 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
63	14 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
64	14 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso

Vista de datos

Vista de variables



BASE DE DATOS KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	edad	genero	horas labor fuer casa madre dia	tipofamilia	tipodealimentos y lugar consumo	tiempode dicado alai ngesta	frecuenci asemanal comidas	consumo liquidos	conocimiento creencia te mas alimentaria	nivel actividad fisica	estado nutricional
64	14 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
65	14 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
66	14 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
67	14 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
68	14 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
69	14 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
70	15 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
71	15 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
72	15 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
73	15 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
74	15 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
75	15 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
76	15 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
77	15 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
78	15 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
79	15 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
80	15 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
81	16 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
82	16 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
83	16 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	2 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
84	16 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	8 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



210 :

	edad	genero	horas labor fuera casa madre	tipo familia	tipo de alimentos y lugar consumo	tiempo de dicado al ingreso	frecuencia semanal comidas	consumo líquidos	conocimiento de creencia de mas alimentos	nivel de actividad física	estado nutricional
85	16 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	8 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
86	16 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	regular	inadecuado	8 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
87	16 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
88	16 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
89	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
90	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
91	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
92	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
93	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
94	16 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
95	16 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
96	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
97	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
98	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
99	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
100	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	4 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
101	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
102	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
103	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
104	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	2 vasos de...	Deficiente	Leve	sobrepeso
105	16 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	4 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
106	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	4 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso

Vista de datos

Vista de variables



BASE DE DATOS KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

210 :

	edad	genero	horas labor fuera casa madre	tipo familia	tipo de alimentacion y lugar consumo	tiempo de cuidado al niño	frecuencia semanal comidas	consumo líquidos	conocimiento sobre creencia de mas alimentos	nivel de actividad física	estado nutricional
106	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	4 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
107	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	2 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
108	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	2 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
109	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	2 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
110	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	inadecuado	regular	2 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
111	16 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	4 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
112	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	4 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
113	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
114	16 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	8 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
115	17 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	8 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
116	17 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	8 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
117	17 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	8 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
118	17 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	8 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
119	17 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	8 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
120	17 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
121	17 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	moderada	sobrepeso
122	17 años	femenino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Leve	sobrepeso
123	17 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	regular	regular	inadecuado	4 vasos de...	Regular	moderada	normal
124	12 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
125	12 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
126	12 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
127	12 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



210 :

	edad	genero	horas labor fuera casa madre	tipo familia	tipo de alimentacion y lugar consumo	tiempo de comida al día	frecuencia semanal comidas	consumo líquidos	conocimiento sobre alimentación	nivel actividad física	estado nutricional
127	12 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
128	12 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
129	12 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
130	12 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
131	13 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
132	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
133	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
134	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
135	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
136	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
137	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
138	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
139	13 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
140	13 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
141	13 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
142	13 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
143	13 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
144	14 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
145	14 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	moderada	normal
146	14 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
147	14 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
148	14 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	Intensa	normal

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



210 :

	edad	genero	horas labor fuera casa madre	tipo familia	tipo de alimentos y lugar consumo	tiempo de comida al día	frecuencia semanal comidas	consumo líquidos	conocimiento sobre alimentación	nivel de actividad física	estado nutricional
148	14 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
149	14 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
150	14 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	8 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
151	14 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
152	14 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
153	14 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
154	14 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
155	14 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
156	14 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
157	14 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
158	14 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
159	12 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
160	12 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
161	12 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
162	15 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	nuclear	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
163	15 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
164	15 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
165	15 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
166	15 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Bueno	Intensa	normal
167	15 años	masculino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Regular	Intensa	normal
168	15 años	masculino	esta en casa	monoparen...	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Regular	Intensa	normal
169	15 años	masculino	esta en casa	monoparen...	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Regular	Intensa	normal

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

210 :

	edad	genero	horas laboradas fuera de casa	tipo de familia	tipo de alimentación y lugar de consumo	tiempo dedicado a la ingestión	frecuencia semanal de comidas	consumo de líquidos	conocimiento y creencia sobre la alimentación	nivel de actividad física	estado nutricional
169	15 años	masculino	esta en casa	monoparental	adecuado	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Regular	Intensa	normal
170	15 años	masculino	esta en casa	monoparental	regular	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Regular	Intensa	normal
171	16 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Regular	Intensa	normal
172	16 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Regular	Intensa	normal
173	16 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Regular	Intensa	normal
174	16 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	adecuado	adecuado	4 vasos de...	Regular	Intensa	normal
175	16 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	adecuado	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
176	16 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	adecuado	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
177	16 años	masculino	esta en casa	extensa	regular	regular	adecuado	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
178	16 años	masculino	esta en casa	extensa	regular	regular	adecuado	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
179	16 años	masculino	esta en casa	extensa	regular	regular	adecuado	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
180	16 años	masculino	esta en casa	extensa	regular	regular	adecuado	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
181	17 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	adecuado	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
182	17 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
183	17 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
184	17 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
185	17 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
186	17 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
187	17 años	masculino	esta en casa	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
188	17 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
189	17 años	femenino	esta en casa	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal
190	17 años	masculino	esta en casa	extensa	regular	regular	regular	2 vasos de...	Regular	Intensa	normal

Vista de datos Vista de variables



BASE DE DATOS KAROL MAYGUALINA.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	edad	genero	horas labor fuera casa madre	tipo familia	tipo de alimentos y lugar consumo	tiempo de comida al día	frecuencia semanal comidas	consumo líquidos	conocimiento de alimentos	nivel de actividad física	estado nutricional
190	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Regular	Leve	delgadez
191	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Regular	Leve	delgadez
192	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Regular	Leve	delgadez
193	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Regular	Leve	delgadez
194	12 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Regular	Leve	delgadez
195	13 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Regular	Leve	delgadez
196	13 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Regular	moderada	delgadez
197	13 años	masculino	labora tiempo complet...	extensa	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Regular	moderada	delgadez
198	14 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	moderada	delgadez
199	14 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	moderada	delgadez
200	14 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	inadecuado	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	moderada	delgadez
201	14 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	regular	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	moderada	delgadez
202	15 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	regular	inadecuado	inadecuado	4 vasos de...	Deficiente	moderada	delgadez
203	15 años	masculino	labora tiempo complet...	nuclear	regular	regular	inadecuado	2 vasos de...	Deficiente	moderada	delgadez
204	15 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	regular	regular	regular	2 vasos de...	Deficiente	Intensa	delgadez
205	13 años	femenino	labora tiempo complet...	nuclear	regular	regular	regular	2 vasos de...	Deficiente	Intensa	delgadez
206	13 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	regular	regular	regular	2 vasos de...	Deficiente	Intensa	delgadez
207	13 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	regular	regular	regular	2 vasos de...	Deficiente	Intensa	delgadez
208	14 años	femenino	labor medio tiempo 6h...	monoparen...	regular	regular	regular	2 vasos de...	Deficiente	Intensa	delgadez
209											
210											
211											

Vista de datos

Vista de variables



ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL PG ¿Los hábitos alimentarios y actividad física estarán asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024?	OBJETIVO GENERAL OG. Analizar los hábitos alimentarios y actividad física asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.	HIPÓTESIS GENERAL HG. Los hábitos alimentarios y actividad física están asociados significativamente al estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.	Variable 1 Hábitos alimentarios y actividad física	1.1 Características personales	1.1.1 Edad del estudiante 1.1.2 Genero	a. 12 años b. 13 años c. 14 años d. 15 años e. 16 años f. 17 años a. Masculino b. Femenino	Tipo de investigación La investigación es de tipo aplicada, transversal y correlacional. Diseño: No experimental de corte transversal. Población: 1100 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS			1.1.3 Horas de labor fuera de casa de la madre por día 1.1.4 Tipo de familia	a. Está en casa b. Labor medio tiempo 6 horas/día c. Labora tiempo completo 12 horas/día a. Monoparental b. Nuclear c. Extensa	Muestreo: 208 estudiantes del nivel secundario antes mencionado Técnicas: Para la variable 1: Se utilizó la técnica del cuestionario y de esa forma recopilar datos
PE1. ¿Cuáles son las características personales asociadas al estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024?	OE1. Identificar las características personales asociadas al estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.	HE1. Las características personales asociadas al estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro son: La edad, genero, horas al día de labor de la madre y tipo de					
PE2 ¿Cuáles son los hábitos alimentarios							



<p>asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024? PE3 ¿Como la actividad física está asociada al estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024? PE4 ¿Cuál será el resultado de la evaluación del estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024?</p>	<p>OE2. Establecer los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.</p>	<p>familia. HE2. Los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro son: El tipo, tiempo, frecuencia, conocimiento y creencia sobre los temas alimentarios.</p>		<p>1.2 Hábitos alimentarios</p>	<p>1.2.1 Tipo de alimentos</p>	<p>a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado</p>	<p>Para la variable 2: Antropometría según protocolo de Norma Técnica de Salud de Crecimiento y Desarrollo Instrumentos: Para medir la variable 1 se utilizó el cuestionario sobre hábitos alimentarios y actividad física. Para la variable 2: Ficha de registro basado en el IMC para el estado nutricional.</p>
	<p>OE3. Describir la actividad física asociada al estado nutricional EN estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.</p>	<p>HE3. La actividad física está asociada significativamente al estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.</p>			<p>1.2.2 Tiempo dedicado a la ingesta</p>	<p>a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado</p>	
	<p>OE4. Clasificar el resultado de la evaluación del estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024.</p>	<p>HE4. El resultado de la evaluación del estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro será en mayor porcentaje sobrepeso.</p>			<p>1.2.3 Frecuencia semanal de comidas</p>	<p>a. Adecuado b. Regular c. Inadecuado</p>	
					<p>1.2.4 Consumo de líquidos</p>	<p>a. 2 vasos de agua b. 4 vasos de agua c. 8 vasos de agua</p>	
					<p>1.2.5 Conocimiento sobre temas alimentarios</p>	<p>a. Bueno b. Regular c. Deficiente</p>	
			<p>Variable 2 2. Estado Nutricional</p>	<p>1.3 Actividad física</p>	<p>1.3.1 Nivel de actividad física</p>	<p>a. Intensa b. Moderada c. Leve</p>	
				<p>2.1 Clasificación de la valoración según el IMC</p>		<p>Obesidad > 2DE Sobrepeso > 1 a 2 DE Normal 1 a - 2DE Delgadez < - 2 a - 3DE Delgadez Severa < 3 DE</p>	



ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....a través del presente documento expreso mi voluntad de que mi menor hijo(a) participe en la investigación titulada "Hábitos alimentarios y actividad física asociados al estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro 2024", autorizando a la señorita Bach. Karol Maygualina Peralta Carcausto, 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 HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Autores: Autoras: Castillo, C. – Correa, R.

Ficha N°:.....

A continuación, le planteamos una serie de preguntas y le pedimos por favor responder con la verdad.

A. Características personales

1. ¿Cuál es tu edad?
 - a. 12 años
 - b. 13 años
 - c. 14 años
 - d. 15 años
 - e. 16 años
 - f. 17 años
2. Marque según su género:
 - a. Masculino
 - b. Femenino
3. ¿Cuántas horas trabaja fuera de casa tu madre por día?
 - a. Está en casa permanente
 - b. Labor medio tiempo 6 horas/día
 - c. Labora tiempo completo 12 horas/día
4. ¿Cómo está conformado su familia?
 - a. Monoparental
 - b. Nuclear
 - c. Extensa

B. Hábitos alimentarios

Tipo de alimentos

1. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?
 - a. Cifrut, frugos, galletas, papas lays.(0)
 - b. Sopas, frituras, salchipapa, salchipollo, pan con mantequilla, pan con mermelada, té, café.(1)
 - c. Quinoa, avena, leche, huevo, pan con palta, tortilla, aceitunas. (2)



2. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?
 - a. Hamburguesas, bizcochos, galletas y gaseosas.(0)
 - b. Sopa, arroz, papas, fideos, pan, camotes.(1)
 - c. Carnes, pescado, menestras, ensaladas y refrescos naturales, agua.(2)
 3. ¿Qué tipo de cena ingieres?
 - a. Hamburguesas, salchipollo y pollo broaster. (0)
 - b. Algún postre, comida de almuerzo, té con pan. (1)
 - c. Jugo de frutas, avena, yogurt y pan con palta, queso, aceitunas. (2)
 4. ¿En la media mañana que alimentos consumes?
 - a. Snack (papas lays, chizitos y chifles). (0)
 - b. Golosinas, hamburguesas, galletas, chocolates. (1)
 - c. Frutas, pan con queso, con pollo, con palta, jugo de manzana, quinua.(2)
 5. ¿En la media tarde que alimentos consumes?
 - a. Tortas, galletas, chocolates y chupetines. (0)
 - b. Hamburguesas, salchipapas, flan, gelatinas y empanadas. (1)
 - c. Frutas, yogur con granola, tostada integral, frutos secos. (2)
- Tiempo dedicado a la ingesta**
6. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el desayuno?
 - a. Menos de 10 minutos. (0)
 - b. Más de 20 minutos. (1)
 - c. Entre 15 a 20 minutos. (2)
 8. ¿Cuánto tiempo tiene que pasar entre comidas?
 - a. Mas de 8 horas. (0)
 - b. Menor de 1 a 2 horas. (1)
 - c. Entre 3 a 4 horas. (2)
 9. ¿Cuánto tiempo debe de pasar después de levantarse para desayunar?
 - a. Menor de 20 minutos. (0)
 - b. Menor de dos horas. (1)
 - c. Aproximadamente 1 hora (2)



Frecuencia semanal de comidas

10. ¿Tomas Ud. desayuno todos los días?
- a. No. (0)
 - b. A veces. (1)
 - c. Si. (2)
11. ¿Consumes Ud. alimentos a media mañana?
- a. No. (0)
 - b. A veces. (1)
 - c. Si. (2)
12. ¿Consumes Ud. merienda todos los días?
- a. Si. (0)
 - b. A veces. (1)
 - c. No. (2)

Consumo de líquidos

13. ¿Cuánta agua debo beber al día?
- a. 2 vasos de agua
 - b. 4 vasos de agua
 - c. 8 vasos de agua

Conocimientos sobre temas alimentarios

14. ¿En el colegio has recibido capacitación sobre temas de alimentación saludable en adolescentes?
- a. Si. (1)
 - b. No. (0)
15. ¿Antes de comprar los alimentos de los quioscos lees las etiquetas con información nutricional de los alimentos?
- a. Si. (1)
 - b. No. (0)
16. ¿Cuáles crees que son alimentos no saludables?
- a. Golosinas, galletas, snack y bebidas enlatadas. (2)
 - b. Broaster, chaufa, chicarrones y gaseosas. (1)
 - c. Frutas, verduras, lácteos, carnes y aguas hervidas. (0)



17. ¿Crees que los alimentos procesados que venden en los supermercados son saludables?
 - a. Si. (0)
 - b. No. (1)
18. ¿Alimentarse de manera saludable es beneficioso para la salud física y mental?
 - a. Si. (1)
 - b. No. (0)
19. ¿La compra y preparación de alimentos saludables es costosa y toma mucho tiempo?
 - a. Si. (0)
 - b. No. (1)
20. ¿La madre es la única responsable de la alimentación saludable?
 - a. Si. (0)
 - b. No. (1)
21. ¿Nuestra apariencia física representa la frase "nosotros somos lo que comemos"?
 - a. Si. (1)
 - b. No. (0)

C. Actividad física

1. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?
 - a. No realizo actividad física . (0)
 - b. 2 a 3 veces por semana. (1)
 - c. Todos los días de la semana. (2)
2. ¿Cuánto tiempo dedicas para realizar actividad física?
 - a. Menos de 10 minutos. (0)
 - b. 20 a 30 minutos. (1)
 - c. Más de 60 minutos. (2)
3. Durante las clases de educación física cuantas veces estuviste; jugando intensamente, corriendo saltando, haciendo lanzamientos.
 - a. No suelo hacer educación física. (0)
 - b. Algunas veces. (1)
 - c. Siempre. (2)



4. En los últimos 7 días que hiciste normalmente antes y después de comer.
 - a. Estar sentado (hablar, jugar con cubos rubik, trabajo de clase). (0)
 - b. Correr y jugar un poco. (1)
 - c. Correr y jugar intensamente todo el tiempo. (2)
5. El último fin de semana cuantas veces hiciste deporte, baile o jugaste en los que estuvieras muy activo.
 - a. Ninguno vez a la semana. (0)
 - b. 1 vez en la última semana. (1)
 - c. 2 a 3 veces en la última semana. (2)
6. Habitualmente en que medio te movilizas al colegio
 - a. Transporte. (0)
 - b. Caminar. (1)
 - c. Andas en bicicleta. (2)

BAREMOS

TIPO DE ALIIMENTOS

Resultado	Puntaje
a. Adecuado	7 -10 puntos
b. Regular	4 – 6 puntos
c. Deficiente	0 – 3 puntos

TIEMPO DEDICADO A LA INGESTA

Resultado	Puntaje
a. Adecuado	5 -6 puntos
b. Regular	3 – 4 puntos
c. Deficiente	0 – 2 puntos

FRECUENCIA SEMANAL DE COMIDAS

Resultado	Puntaje
a. Adecuado	5 -6 puntos
b. Regular	3 – 4 puntos
c. Deficiente	0 – 2 puntos



Conocimiento sobre temas alimentarios

Resultado	Puntaje
a. Bueno	12 -16 puntos
b. Regular	6 – 11 puntos
c. Deficiente	0 – 5 puntos

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

Resultado	Puntaje
a. Intensa	15 -18 puntos
b. Moderada	11 – 14 puntos
c. Leve	<10 puntos

118



FICHA DE REGISTRO DE DATOS
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO

N°	Fec.N	Edad Años/meses	SEXO		PESO	TALLA	IMC	RESULTADO
			F	M				
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

ANEXO N° 5

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

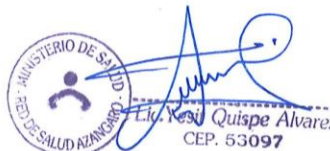
Los abajo firmantes, profesionales Docentes de secundaria, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Hábitos alimentarios y actividad física asociados al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa secundaria pedro vilcapaza Azángaro 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)


JURIEL JARA CALLOHUANCA
DIRECTOR
I.E.S. EMBLEMÁTICO "PVA"


Elio Yessu Quispe Alvarez
CEP. 53097


Mg. Andrés Leonidas Quispe Vilca
SUB DIRECTOR



ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

AUTORIZACION PARA REALIZAR ESTUDIO DE TESIS


EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA – AZANGARO

AUTORIZA

A la Bachiller en Enfermería KAROL MAYGUALINA PERALTA CARCAUSTO de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” Juliaca, identificada con DNI N° 74242534, AUTORIZA, realizar encuesta a los estudiantes de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza - Azángaro para el estudio de tesis denominado HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO 2024.

Azángaro, marzo del 2024


URIEL JARA CALLHUANCA
DIRECTOR
I.E.S. EMBLEMÁTICO "PVA"


Mr. Andrés Leonidas Qunspé Vilca
SUB DIRECTOR



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

SOLICITO: AUTORIZACION PARA REALIZAR ESTUDIO DE TESIS

URIEL JARA CALLOHUANCA

DIRECTOR DE LA INSTITUCION SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA – AZANGARO
Yo, KAROL MAYGUALINA PERALTA CARCAUSTO, Bachiller en enfermería de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca, identificado con DNI N° 74242534, con domicilio en el Jr. San Antón # 115 – Azángaro, me presento y expongo lo siguiente.

Que mediante el presente documento me dirijo a usted. Señor(a) Director de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza - Azángaro, con la finalidad de solicitarle autorización para realizar estudio de TESIS. En el área de Enfermería denominado "Hábitos alimentarios y actividad física asociados al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa secundaria pedro vilcapaza Azángaro 2024" con el fin de optar mi título profesional de Licenciada en Enfermería.

Por lo expuesto:

Pido a usted Señor(a) Director de la Institución Educativa Secundaria – Azángaro acceder a mi petición, por ser justa y legal.

Juliaca, marzo del 2024

KAROLMAYGUALINA
PERALTA CARCAUSTO
DNI: 74242534



URIEL JARA CALLOHUANCA
DIRECTOR
I.F.S. EMBLEMÁTICO "PVA"



Mr. Andrés Leonidas Quespe Vilca
SU DIRECTOR

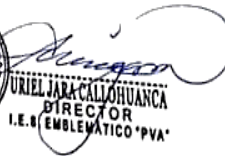


ANEXO 7: POBLACIÓN DE ESTUDIO

POBLACION DE ESTUDIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA AZANGARO

LA POBLACION ESTA CONSTITUIDA ENTRE EL PRIMERO Y QUINTO GRADO.

GRADO	CANTIDAD
PRIMERO	225
SEGUNDO	242
TERCERO	201
CUARTO	227
QUINTO	205
TOTAL	1100



URIEL JARA CALLHUANCA
DIRECTOR
I.E.8 EMBLEMÁTICO "PVA"



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

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



Formato digital [X]

Fecha de entrega: 08 - 08 - 2025

1. Datos del autor (es):

Form containing fields for author information: Nombres y Apellidos, Dirección, DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte, Teléfono, email, Facultad y/o Escuela de Posgrado, Escuela Profesional o Mención, Título o Grado Académico a optar, Asesor, and a section for work title and keywords.



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



08 - 08 - 2025

Firma de Autor

huella digital

Fecha