



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**HÁBITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL
VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES
BALWIN PUNO 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. LUCY GABRIELA POMA PONCE

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 RELACIONADO CON EL
VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES
BALWIN PUNO 2024**

TESIS PRESENTADA POR:
Bach. LUCY GABRIELA POMA PONCE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE

:


Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

PRIMER MIEMBRO

:


Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO

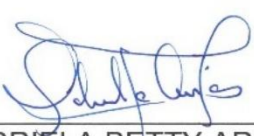
SEGUNDO MIEMBRO

:


Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

ASESOR DE TESIS

:


Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

:

SALUD PÚBLICA - P07

**UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"****RESOLUCIÓN DECANAL N° 1439 2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 24 de Diciembre del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025 - 13682 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 RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 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: LICENCIADA EN ENFERMERÍA del bachiller: **POMA PONCE LUCY GABRIELA** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes:

- Presidente : Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
- 1er. Miembro : Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
- 2do. Miembro : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

- Asesor (a) : Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

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

DIA : MARTES 30 DE DICIEMBRE DEL 2025
HORA : 14:30 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 y 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)
• Interesados (1)
• Asesor de Tesis (1)
• Archivo FCS 2025 (1)

**UNIVERSIDAD ANDINA**
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"**RESOLUCIÓN DECANAL N° 212 -2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 22 de abril del 2025

VISTOS:

El Informe N° 014 -2025-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 propuesta de Investigación de fecha 21 de abril de la E.P. de Enfermería folio 000173;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **POMA PONCE LUCY GABRIELA** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 2024** correspondiente a la línea de investigación **SALUD PÚBLICA**

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. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- * **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° 597-2025-UANCV-FCS-UI-CI** sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

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

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO - **APROBAR**, la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a) **POMA PONCE LUCY GABRIELA**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA** titulado: **HÁBITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 2024**

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

ARTICULO SEGUNDO - **RECONOCER**, como **ASESOR(A) DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**

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

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

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

Distribución: Decanato, EP: Obstetricia Secretaria Académica, Archivo.



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 1289 2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 03 de diciembre del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 12766-2025 de fecha 02 de diciembre del 2025, presentado por la Bachiller: **POMA PONCE LUCY GABRIELA** quien solicita la revisión de Informe Final de investigación (Borrador de Tesis) Titulado: **HÁBITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 2024** Por los jurados de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de LICENCIADA 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. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**
- 2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

- * **Asesor (a)** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**

Estando en la opinión favorable de los miembros del jurado, en concordancia con el Reglamento interno de trabajo de Investigación conducente a Grados y Títulos Resolución N° 094-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N°30220 Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la Unidad de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN (BORRADOR DE TESIS)** para la **REVISION** de **SIMILITUD TURNITIN**, presentado por el (la) bachiller **POMA PONCE LUCY GABRIELA** para optar el título profesional de: **LICENCIADA EN ENFERMERÍA** con el tema **HÁBITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 2024** correspondiente a la línea de investigación **SALUD PÚBLICA**

- * **ARTICULO SEGUNDO.- RATIFICAR** como **ASESOR (A) DE INVESTIGACIÓN** a la: **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**

* **ARTICULO TERCERO.- DISPONER** que la Unidad de Investigación, de la Facultad de Ciencias de la Salud y Secretaria Académica quedan encargadas del cumplimiento de la presente resolución

Regístrese, Comuníquese, y Archívese.



Distribución: interesado Archivo.



HABITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Andina Nestor
Caceres Velasquez

Trabajo del estudiante

9%

2

repositorio.upsc.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.uancv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

5

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

apirepositorio.unh.edu.pe

Fuente de Internet

1%

8

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

1%



Metadatos Complementarios



Título de la tesis	
HÁBITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	Lucy Gabriela Poma Ponce
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	77536951
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-2979-2265
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Gabriela Betty Arias Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	29344129
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4559-141X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	María Concepción Figueroa Vilca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Sandra Alejandra Fernández Macedo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01309221
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Sonia Benita Fernández Tapia
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01297921



Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA - P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	Ubicación País: Perú Departamento: Puno Provincia: Puno Distrito: Puno Coordenadas Longitud: -15.8453797569185 Latitud: -70.02360438548195 URL maps https://maps.app.goo.gl/TjJiFqoQngv1cogw5 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Abril 2025 – Diciembre 2025
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03 Salud Pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05
URL de disciplinas OCDE	https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería



UNIVERSIDAD VICERRECTOR CACERES VELASQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. Maria Concepcion Figueroa Vil
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo LUCY GABRIELA POMA PONCE identificado con DNI Nro. 77536951 en mi condición de egresado de:

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

ENFERMERIA

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

HÁBITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 2024

Asesorado por: Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

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 11 de enero del 2026


FIRMA ASESOR


FIRMA TESISTA



Huella



DEDICATORIA

Al señor por brindarme esa
iluminación en el camino.

A mi familia por el apoyo continuo
para seguir sin rendirme y lograr la
meta pactada.

A todos ellos, gracias por confiar en
mis capacidades.



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a la Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE, por su orientación y apoyo durante todo el proceso, a mi familia por su amor y comprensión incondicional. A mis amigos y compañeros, por las horas de estudio y palabras de ánimo y palabras de ánimo compartidas, y a todas las personas que aportaron con pequeños gestos, gracias por hacer posible este resultado.



INDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
INDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCION	xii

CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1.1. Problema general	3
1.1.2. Problema específico	3
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	4
1.2.1. Justificación teórica	4
1.2.2. Justificación practica	5
1.2.3. Justificación metodológica.....	5
1.3. OBJETIVOS.....	6
1.3.1. Objetivo general	6
1.3.2. Objetivo específico	6
1.4. HIPÓTESIS.....	6
1.4.1. Hipótesis General	6
1.4.2. Hipótesis Especifica	7
1.5. VARIABLES	7
1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	8

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	9
2.1.1. Antecedentes Internacionales	9



2.1.2. Antecedentes nacionales	12
2.1.3. Antecedentes locales	16
2.2. MARCO TEÓRICO	19
2.3. MARCO CONCEPTUAL	26

CAPITULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	28
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	28
3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN	29
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	29
3.4.1. Población.....	29
3.4.2. Muestra	29
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	30
3.5.1. Técnica.....	30
3.5.2. Instrumento	30
3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS	32
3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	32
3.8. VALIDÉZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	32
3.8.1. Validez.....	32
3.8.2. Confiabilidad.....	33

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	34
CONCLUSIONES.....	64
RECOMENDACIONES	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS	74
ANEXO 1 MATRIZ DE SISTEMATIZACION DE DATOS	75



ANEXO 2 MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	79
ANEXO 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO	81
ANEXO 4 INSTRUMENTOS	82
ANEXO 5: AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN ..	86



INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Consumo de alimentos hipercalóricos relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.....	28
Tabla 2	Consumo de alimentos hipocalóricos relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.....	30
Tabla 3	Consumo de alimentos energéticos relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.....	32
Tabla 4	Consumo de alimentos en casa relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.....	34
Tabla 5	Consumo de alimentos en la escuela relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.....	36
Tabla 6	Consumo de alimentos en la calle relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024	38
Tabla 7	Frecuencia de consumo de alimentos en sus horas relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.....	40
Tabla 8	Frecuencia de consumo de alimentos en cualquier momento relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.....	43



Tabla 9	Frecuencia de consumo de alimentos entre comidas relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.....	45
Tabla 10	Valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.....	47



RESUMEN

El objetivo: fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el valor nutricional en adolescentes de la Institución Educativa James Baldwin de Puno, 2024. **Material y método:** El estudio empleó una metodología cuantitativa y primaria, descriptiva-correlacional, de tipo transversal, no experimental. Se aplicó el método de encuesta y una revisión documental basada en el trabajo de Brioso T., utilizando la estadística para las descripciones. En total, de 265 personas, solo 120 estudiantes fueron seleccionados como muestra principal. **Resultados:** se evidenciaron una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el valor nutricional. Se encontró que el 52.5% ($p=0.025$); consume a veces alimentos hipercalóricos, el 43.3% ($p=0.023$) a veces hipocalóricos y el 38.4% ($p=0.029$) casi siempre alimentos energéticos. En cuanto a los lugares de consumo, el 43.4% ($p=0.011$) consume a veces en casa, el 23.3% ($p=0.016$) siempre en la escuela y el 33.3% ($p=0.027$) a veces en la calle. Respecto a la frecuencia, el 39.1% ($p=0.014$) consume a veces en horarios establecidos, el 49.2% ($p=0.014$) en cualquier momento y el 22.4% ($p=0.043$) entre comidas, y el 24.2% presenta bajo peso, el 25.8% sobrepeso, el 25.8% peso normal, el 15.0% obesidad grado I, el 5.0% obesidad grado II y el 4.2% obesidad grado III. **Conclusiones:** fortalecer la educación alimentaria en el ámbito escolar. **Palabras claves:** hábitos, alimentos, valor, nutrición, adolescentes.



ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between dietary habits and nutritional value in adolescents at the James Baldwin Educational Institution in Puno, 2024.

Materials and methods: The study employed a quantitative, primary, descriptive-correlational, cross-sectional, non-experimental methodology. A survey and a document review based on the work of Brioso T. were used, employing statistical analysis for descriptive data. Of the 265 individuals, only 120 students were selected as the main sample. **Results:** A significant relationship between dietary habits and nutritional value was observed. It was found that 52.5% ($p=0.025$) sometimes consumed high-calorie foods, 43.3% ($p=0.023$) sometimes consumed low-calorie foods, and 38.4% ($p=0.029$) almost always consumed high-energy foods. Regarding consumption locations, 43.4% ($p=0.011$) sometimes consume at home, 23.3% ($p=0.016$) always at school, and 33.3% ($p=0.027$) sometimes on the street. Regarding frequency, 39.1% ($p=0.014$) sometimes consume at set times, 49.2% ($p=0.014$) at any time, and 22.4% ($p=0.043$) between meals. 24.2% are underweight, 25.8% overweight, 25.8% normal weight, 15.0% grade I obesity, 5.0% grade II obesity, and 4.2% grade III obesity. **Conclusions:** highlighting the need to strengthen nutrition education in schools.

Keywords: habits, food, value, nutrition, adolescents.



INTRODUCCION

La adolescencia es una etapa clave del desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales que requieren una nutrición adecuada para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimos. En este contexto, los hábitos alimentarios que los adolescentes adoptan pueden tener un impacto significativo en su estado nutricional, lo cual influye directamente en su rendimiento académico, salud presente y futura, y calidad de vida. En Perú, especialmente en lugares como Puno, la gente está cada vez más preocupada por la alimentación de los adolescentes debido a los efectos de la vida moderna. Los adolescentes suelen tener demasiado acceso a alimentos altamente procesados, y las escuelas y los hogares no siempre les brindan una educación nutricional adecuada. Las dietas poco saludables, comer a deshoras y en lugares inadecuados para comer pueden generar problemas nutricionales como sobrepeso, obesidad o desnutrición. Esta investigación busca examinar la relación entre los hábitos alimentarios y la nutrición en adolescentes matriculados en la Institución Educativa James Baldwin de Puno durante el año 2024. El enfoque metodológico emplea datos cuantitativos dentro de un diseño descriptivo, no experimental y transversal. Se aplicaron cuestionarios estructurados a una muestra de 120 estudiantes participantes. Los hallazgos indican que muchos estudiantes adolescentes comen de forma poco saludable, lo que provoca que su IMC aumente más de lo habitual. Se ha encontrado una correlación estadística entre el patrón de alimentación general, ciertas opciones de alimentos, la frecuencia con la que comen y su estado de salud. Sin embargo, el lugar donde consumen los alimentos no mostró una relación estadísticamente significativa con el estado nutricional de estos estudiantes.



CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La estrategia global sobre alimentación, actividad física y salud ha identificado la alimentación saludable como el principal medio para promover la buena salud, pero las consecuencias de una mala nutrición han causado preocupación en varias naciones por su impacto en el desarrollo de la trayectoria de vida de una persona, que afectará su calidad de vida en el futuro y especialmente en edades posteriores.

Los estilos de vida de los adolescentes en nuestro entorno se discuten con frecuencia, particularmente en una sociedad donde prevalecen las elecciones de alimentos poco saludables. Poseen la capacidad de elegir y tomar decisiones inclusivas en lo que respecta al consumo de alimentos. Sin la guía de los padres. Asimismo, las investigaciones han revelado que es más probable que los adolescentes consuman alimentos azucarados porque los disfrutan porque son dulces, mientras que es más probable que las comidas rápidas sean una alternativa más barata debido a su asequibilidad. Además, estas capacitaciones tienen la ventaja de ser fácilmente accesibles en las escuelas. La causa predominante del estilo de vida desorganizado que se observa entre los adolescentes



contemporáneos no es su dieta, sino más bien sus decisiones de estilo de vida subóptimas y su participación insuficiente en la actividad física. Estas cosas pueden afectar negativamente su crecimiento, el aumento de peso y el desarrollo físico con el paso de los años. Es fundamental profundizar en este tema para comprender la relación entre los hábitos y la nutrición en los jóvenes.

A nivel internacional

Según el informe de la Organización Panamericana de Salud (OPS) indica que "El incremento de obesidad, es a causa de dietas deficientes y una actividad física poco ocurrenciente. En consecuencia, esto permitió que el numero promedio de diabetes en adultos aumentara en la región de las Américas (1).

A nivel nacional

Según información del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en Perú, la obesidad en personas de 15 años o más aumentó en los últimos nueve años, pasando de un 21 % en 2017 a un 25,6 % en 2022. Esto significa 4,6 puntos porcentuales más. Sin embargo, la cifra en la región Cusco fue menor, con un 15 % de obesidad en mayores de 15 años en 2022. En cuanto al sobrepeso, los datos indican que aumentó un 1,3 % entre 2017 y 2022. En 2017, fue del 36,1 % y en 2022 del 37,5 %. El sobrepeso fue del 36,2 % en la sierra y del 35,1 % en la selva. En Cusco, el sobrepeso fue del 36 % en mayores de 15 años. Este patrón preocupa a muchas personas en puestos de salud, ya que puede afectar la salud pública de diversas maneras. Las crecientes tasas de sobrepeso

y obesidad demuestran la gran necesidad de contar con buenas políticas y planes ahora (2).

A nivel local

Cifras recientes sugieren que aproximadamente 3 de cada 10 niños y adolescentes de 5 a 19 años tienen sobrepeso en la región. Esta situación se relaciona con el consumo excesivo de alimentos muy procesados y bebidas azucaradas, productos de fácil acceso y económicos. Además, estos alimentos y bebidas se anuncian ampliamente en televisión, radio y diversas plataformas de redes sociales.

Por lo tanto, la situación mencionada amerita verificar si existen factores nutricionales, epidemiológicos, en el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa James Baldwin - Puno. En esa línea, para la realización del presente trabajo de investigación, planteamos interrogantes que se desarrollan en el espacio que corresponde.

1.1.1. Problema general

PG: ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno?

1.1.2. Problema específico

PE1: ¿Cuál es la relación entre los tipos de consumo de alimentos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno?



PE2: ¿Cuál es la relación entre el lugar donde consume y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno?

PE3: ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno?

PE4: ¿Cuál es el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno?

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.2.1. Justificación teórica

Debido a los cambios en lo que las personas comen y en cómo viven ahora, las enfermedades no transmisibles (ENT) ahora contribuyen en mayor medida a la discapacidad y a la muerte prematura, y eso sucede tanto en los países en desarrollo como en los países que recientemente se han convertido en países desarrollados.

En Perú, los adolescentes no se alimentan adecuadamente, lo que se asocia con un mayor valor nutricional, lo que afecta su salud mental y física. Es fundamental educar sobre nutrición, ofrecer alimentos saludables y motivar una vida activa para revertir este problema. Conocer estos aspectos es fundamental para elaborar planes que fomenten una mejor alimentación, lo que puede prevenir el sobrepeso y la obesidad entre los adolescentes peruanos y contribuir a una mejor salud en general.

1.2.2. Justificación practica

Por eso, nuestro estudio será muy significativo para la universidad. Aportará información útil para promover el desarrollo integral de los universitarios. Nuestro objetivo es fomentar buenos hábitos de salud mediante campañas de salud en centros educativos de escuelas y colegios. Creo que este tipo de enfoque puede ser de gran ayuda.

Por ello, una de las tareas fundamentales del profesional de enfermería es llevar a cabo acciones de promoción mediante la educación que ayuden a reducir la adopción de estos hábitos. La ingesta de alimentos incorrectos, el sedentarismo puede provocar la aparición de enfermedades crónicas degenerativas.

1.2.3. Justificación metodológica

Esta investigación seguirá vigente para futuras iniciativas cuyo propósito se enfoque en los estilos de vida saludables. El efecto social de este estudio será en la concienciación a largo plazo de la población estudiantil y el impacto que podré tener en las familias de estos, tanto en el presente como en el futuro.

Estos resultados de investigación solo pueden utilizarse en diferentes casos dentro de la provincia mencionada, siempre que haya adolescentes pertenecientes a organizaciones con características similares a las de la muestra. Por lo tanto, podría no ser apropiado generalizar fuera de estas situaciones.



1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

OG: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.

1.3.2. Objetivo específico

OE1: Analizar la relación entre los tipos de consumo de alimentos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.

OE2: Establecer la relación entre los lugares de consumo de alimentos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.

OE3: Identificar la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.

OE4: Identificar el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.

1.4. HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis General

HG. Los hábitos alimentarios se relacionan con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.



1.4.2. Hipótesis Específica

HE1. Los tipos de consumo de alimentos se relacionan con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin puno.

HE2. Los lugares de consumo de alimentos se relacionan con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin puno.

HE3. La frecuencia de consumo de alimentos se relaciona con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin puno.

HE4. El valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin puno.

1.5. VARIABLES

Variable 1. Hábitos alimentarios

Variable 2. Valor nutricional



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 1. Hábitos alimentarios	1.1. tipo de consumo de alimentos	1.1.1. Consumo de alimentos hipercalóricos	MALO (29-67)
		1.1.2. Consumo de alimentos hipocalóricos	REGULAR (68-105)
		1.1.3. Consumo de alimentos energéticos	BUENO (106-145)
	1.2. Lugar donde consume	1.2.1. En casa	
		1.2.2. Escuela	
		1.2.3. En la calle	
	1.3. Frecuencia de consumo	1.3.1. Consume a sus horas	
		1.3.2. Consume en cualquier momento	
		1.3.3. Consume entre comidas	
Variable 2. valor nutricional	2.1. Índice de masa corporal		a) Normal 18.5-24.9 b) Sobrepeso 25-29.9 c) Obesidad grado I 30-34.9 d) Obesidad grado II 35-39.9 e) Obesidad grado III Mas de 40

Nota: Propia



CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Catalá. (3) en su estudio de investigación **Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa. Cuba 2023.** El

objetivo: Fue de determinar la frecuencia de la desnutrición por deficiente o exceso de consumo de alimentos en los adolescentes de la ESBU Carlos Uloa y la relación con los hábitos alimentarios. **Materiales y métodos:** Con un estudio descriptivo transversal, se aplicó un cuestionario de frecuencia para consumo de alimentos a 73 estudiantes de 13 años, para un control de IMC y mediante las medidas de peso/talla.

Resultados: Según los resultados, el 19,2 % tenía sobrepeso y el 16,4 % padecía obesidad. Además, el 23,3 % consumía bebidas con alto contenido de azúcar constantemente, el 41,1 % comía pizza una o dos veces por semana y el 17,6 % desayunaba a veces. En resumen, aproximadamente un tercio de estos adolescentes presentaba sobrepeso u obesidad, lo que implicaba malos hábitos alimenticios.

Gómez. (4) en su investigación titulada **estado nutricional y consumo de grupos de alimentos en niños y niñas que viven en zonas rurales y urbanas de la provincia de San Luis, Argentina 2022**. **El objetivo:** fue obtener datos nutricionales antropométricos y un grupo de alimentos consumidos. **Métodos y materiales:** Esta investigación fue un estudio descriptivo transversal con un método cuantitativo, que incluyó a un total de 60 niños. Los hallazgos revelaron que el 52 % de los niños presentaba sobrepeso y que ninguno de ellos tenía una dieta adecuada. En **resumen**, los autores afirmaron que no hubo diferencias entre zonas rurales y urbanas, y que las recomendaciones de GAPA tampoco parecen ser adecuadas para ambos entornos.

Terry. (5) en su investigación titulada **Sobrepeso, obesidad y conductas alimentarias en escolares de primaria, Cienfuegos, Cuba 2021**. **El objetivo:** El propósito fue mostrar sobre el sobrepeso, la obesidad y el tipo de estilo de alimentación. **Materiales y métodos:** En este estudio con un diseño transversal, participaron 1263 niños de 6 a 12 años de edad que asistieron a siete escuelas diferentes. Estas escuelas se encontraron en cuatro lugares urbanos y tres del campo. Para la evaluación nutricional, se tomó el Índice de Masa Corporal (IMC) y los percentiles de tamaño de cintura juzgaron el riesgo de casos cardiometabólicos. **Resultados:** En la mayoría de los casos, por un factor de 37.3, el sobrepeso fue prevalente siendo mayor en áreas urbanas (37.9) que rurales (33.7). Se vuelve más alto a medida que los niños crecen, con las niñas teniendo un poco más. El 38.8 por ciento de los niños mostraron malos valores de circunferencia de cintura, pero para las niñas fue un 24 por ciento. **Conclusiones:** A los



niños les gustaba comer bebidas instantáneas y carbonatadas, alimentos fritos y bocadillos procesados azucarados. No comían muchas verduras.

Montenegro. (6) en su investigación **Hábitos alimentarios: Intervención educativa nutricional en adolescentes de Huichapan, Hidalgo.**

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo México 2023. El

objetivo: Fue mejorar hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de 12 a 19 años a fin de contribuir a la prevención de enfermedades crónicas. **Materiales y métodos:** El diseño fue no experimental observable y la población fueron 14 adolescentes originarios de Huichapan, Hidalgo, entre 12 a 17 años. **Resultados:** Así mismo, 14 adolescentes del municipio de Huichapan muestran que el 38.46% son hombres y el 61.54% como mujer. La edad de la población osciló entre 12 y 17 años, siendo los 14 años la edad más prevalente, representando el 52% del total de la muestra. 15 y 16 años fueron la segunda edad más común, con un 39%. La edad menos común fue 12, 13 y 17 años, con un 13%. **En conclusión:** Es factible afirmar que el objetivo de la intervención se ha logrado parcialmente. A pesar de que el estudio arrojó resultados favorables en algunos aspectos.

Niño. (7) en su investigación **Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena Colombia 2021. El**

objetivo se centra en analizar cómo han cambiado los hábitos alimentarios y las formas de vida de las familias con hijos adolescentes en la Institución Educativa Magdalena (IEM) de Sogamoso. Los **materiales y métodos** incluyeron la realización de una encuesta mediante Microsoft

Forms para obtener respuestas digitales, y la investigación no fue experimental. La población fue de 1,359 alumnos, los cuales se dividen de la siguiente manera: 495 de la mañana, 498 de la tarde, 191 de la noche y 191 que permanecen en la institución por un período prolongado.

Resultados: Los hallazgos indican que los hábitos alimentarios identificados son: Consumo de cereales y derivados (44%), huevos (59%) y legumbres (49%) han aumentado a nivel familiar, presumiblemente por su menor costo y superior rendimiento. **En conclusión:** Estos alimentos forman parte de los mercados entregados por el Programa de Alimentación Escolar (PAE). Durante el confinamiento se reduce el consumo de alimentos como frutas, carnes rojas, aves y lácteos.

2.1.2. Antecedentes nacionales

León. (8) en su investigación **Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa Los Olivos. Lima 2021. Su objetivo:** fue determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de estudiantes de primer año de secundaria en una institución educativa. **Materiales y métodos:** El estudio fue cuantitativo y correlacionado, con 90 estudiantes participantes. Para determinarlo, se utilizó una tabla de IMC junto con una encuesta elaborada por el autor para evaluar las prácticas alimentarias. **Los resultados:** Se obtuvo el 22.2% se encuentra con sobre peso el 15.6% tiene bajo peso y el 3.3% tiene obesidad. Por tanto, el 86.7% mantiene un adecuado habito. **En conclusión:** Mantiene una relación directa entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios en los escolares.

Mallqui y Quispe. (9) en su investigación **Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la institución educativa 40230 San Antonio del Pedregal Caylloma Arequipa 2023.** El objetivo: El propósito de la investigación fue encontrar qué tipo de relación existe entre las rutinas dietéticas y el estado nutricional de los estudiantes de la Escuela San Antonio del Pedregal Caylloma No. 40230 ubicada en Arequipa, Perú. En los **Métodos y Materiales**, se realizó una investigación de tipo básico con métodos numéricos. El proceso incluyó medidas antropométricas y también un cuestionario que fue revisado a través del alfa de Cronbach y los expertos probaron su validez. Todos los niños de tercero a quinto grado en la escuela estudiada fueron considerados como participantes, una muestra de 148 estudiantes. Los **resultados** mostraron que el 45 por ciento de los estudiantes practicaban una alimentación saludable, mientras que el 55 por ciento no tenía los hábitos saludables. Los hallazgos indicaron que el bajo peso fue el 27 por ciento, el peso normal el 25 por ciento, los que tenían sobrepeso el 26 por ciento y el 20 por ciento conformaron el grupo de obesos. Hubo una relación importante de las prácticas alimentarias con el estado nutricional, con un valor p de 0,001.

Chullunquia. (10) el estudio realizado **Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria 'Héctor Tejada' en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.** El **objetivo:** Fue evaluar los patrones de alimentación y la condición nutricional en los alumnos de esa institución. **Materiales y métodos:** La investigación se desarrolló de manera descriptiva-correlacional y de tipo



transversal, fundamentándose en un nivel analítico explicativo y descriptivo. La prueba de Chi-cuadrado se convirtió en la herramienta principal para los fines del análisis de datos. Hubo 273 individuos que conformaron el grupo de estudio, de los cuales 114 conformaron una muestra de investigación. Para la recopilación de información, se utilizaron una encuesta y un cuestionario. Para conocer los niveles de nutrición, se realizó antropometría que incluyó variables como peso, altura corporal, IMC y medición de pliegues cutáneos. Según los **resultados**, alrededor del 89,5 por ciento de los estudiantes mostraron patrones de alimentación adecuados, mientras que el 10,5 por ciento no tiene buenos hábitos alimenticios. En la verificación del estado nutricional, el 89,5 por ciento tenía una altura promedio, mientras que la verificación del IMC reveló que el 85,1 por ciento tenía una clasificación nutricional estándar y el 63,2 por ciento mostró un porcentaje de grasa corporal apropiado. En **resumen**, existe una fuerte asociación ($p < 0,05$) entre la dieta, la altura según la edad, el IMC y el porcentaje de grasa, ya que los hábitos alimenticios adecuados se vinculan con el estado nutricional estándar.

Bernabe y Huacho. (11) en su investigación **Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares del Centro Educativo Juan Valer Sandoval N°21013 – Santa María 2023. Objetivo:** Este trabajo busca identificar las rutinas alimentarias y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Educativo Juan Valer Sandoval n.º 21013, ubicado en Santa María, en el año 2023. Para los **materiales y métodos**, el estudio básico utilizó un diseño transversal correlacional de segundo nivel. El estudio involucró a cien estudiantes de primaria de cuarto, quinto y sexto grado.

Resultados: En cuanto a los hábitos alimentarios de estos grupos, el desayuno representó el 35 %, el almuerzo el 57 % y la cena solo el 8 %.

En cuanto al estado nutricional, el 66 % de los estudiantes tenía un peso saludable, el 20 por ciento presentó sobrepeso, el 12 por ciento en categoría de obesidad y el bajo peso se presentó en solo el 2 por ciento.

Conclusión: No se encuentra varianza en los hábitos alimentarios frente al estado nutricional en los estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado de primaria.

Carrasco. (12) en su investigación titulada **estado nutricional y relación entre hábitos alimentarios y actividad física en escolares del nivel primario de la zona urbana. Cajamarca 2022.** **El objetivo:** El propósito de la investigación fue analizar la forma en que se relacionan el estado nutricional, lo que comen las personas y la cantidad de ejercicio que realizan. **Materiales y métodos:** El estudio fue cuantitativo y no involucró experimentos. Fue descriptivo, correlacional y transversal, incluyendo 194 estudiantes como muestra. Los datos se recopilaron mediante un cuestionario entregado a los participantes. Para determinar el estado nutricional, los investigadores utilizaron la medición del índice de masa corporal (IMC). En los **resultados**, el 57,2 % de las personas tenía un peso normal, mientras que el 20,1 % presentaba sobrepeso. El 13,4 % tenía un peso inferior al normal y solo el 9,3 % reportaba obesidad. El 57,2 % de las personas tenía un peso normal, mientras que el 20,1 % presentaba sobrepeso. Al verificar la altura en comparación con la edad, el 64,9 por ciento tenía una altura promedio, el 30,4 por ciento era bajo y el 4,6 por ciento alto. Los hábitos alimenticios fueron saludables para el

57,7 por ciento con hábitos no saludables para el 42,3 por ciento.

Encontraron relaciones con valores $p = 0,002$ y $p = 0,004$.

2.1.3. Antecedentes locales

Mamani. (13) realizó un estudio cuya investigación fue **Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno 2017. El objetivo:** El plan principal fue descubrir los hábitos de vida observados en adolescentes en las escuelas secundarias en el distrito de Lampa. **Materiales y métodos:** La investigación empleó un método descriptivo transversal. La muestra incluyó a 265 adolescentes, tanto hombres como mujeres, seleccionados mediante un muestreo aleatorio estratificado. Los datos se obtuvieron mediante un cuestionario denominado Cuestionario de Estilo de Vida Fantástico, compuesto por 30 preguntas para evaluar el estilo de vida de los jóvenes. Los resultados revelaron que el 45,2 % de los adolescentes vivía en condiciones de vida precarias. Por otro lado, el 38,9 % tenía un nivel de vida aceptable. En cuanto a su estatus social, el 40,1 % tenía un estatus inferior y el 16,5 % vivía en condiciones de riesgo. En **conclusión**, del Cuestionario de Estilo de Vida Fantástico, la mayoría de los jóvenes en las escuelas tenían niveles de estilo de vida poco saludables que parecen obstaculizar su bienestar social.

Quispe. (27) en su investigación **estilos de vida y su relación con el estado nutricional en adolescentes que acuden al puesto de salud mariano melgar-Juliaca, 2020. El objetivo:** fue aprender sobre cómo el estilo de vida tiene que ver con el estado nutricional de los adolescentes. **Materiales y métodos:** La investigación utilizó un método cuantitativo, no



fue experimental y utilizó un diseño correlacional. Hubo 430 adolescentes en la población total, utilizando una muestra probabilística por lo que obtuvieron 139 para el estudio. **Resultados:** Se observó una relación directa e importante entre los patrones de alimentación y el estado nutricional de los adolescentes. En resumen, la investigación mostró una fuerte asociación directa entre los hábitos de vida y el estado nutricional de los adolescentes que asisten al centro de salud Juliaca. Esto se demostró mediante pruebas estadísticas con h^2 , que se encontró por encima de h^2 en el sexto grado de libertad, y la importancia se observó con un p inferior a 0,05.

Condori y Maquera. (24) en su investigación **estilos de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de la institución educativa emblemática “Pedro Vilcapaza Alarcón” Azangaro, Puno- 2025.** El **objetivo** fue descubrir cómo el estilo de vida se conecta con los hábitos alimentarios entre los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática “Pedro Vilcapaza Alarcón”. Para los **materiales y métodos**, se utilizó un enfoque de tipo cuantitativo. El diseño fue no experimental y fue correlacional con dirección transversal. Esta investigación fue descriptiva e involucró a 406 participantes adolescentes que son tanto la muestra como la población. La forma de recolección de datos fue mediante encuesta y un cuestionario de escala de estilo de vida fue la herramienta. Para los **resultados**, la relación fue encontrada significativa (p menor a 0.05), utilizando el método estadístico no paramétrico, que fue el Rho de Spearman (valor Rho fue 0.744)–mostrando que había un vínculo positivo. El estilo de vida que es más común es en nivel moderadamente saludable

(41.9 por ciento), seguido por no saludable (35.5 por ciento), y un estilo de vida saludable solo en 22.7. También muchos adolescentes (78.8) no tenían hábitos alimentarios adecuados, mientras que solo 21.2 tenían hábitos adecuados.

Chambi. (17) en su investigación **Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos. Puno 2023**. El **objetivo** fue determinar cómo se relacionan los estilos de vida con los hábitos alimentarios de los estudiantes que asisten a esta escuela secundaria. **Materiales y métodos:** El método utilizado no fue experimental, sino descriptivo y transversal, por lo que evalúa las conexiones estadísticas para dichas variables. Además, se adoptó una forma y un diseño cuantitativos. La encuesta abarcó a 450 estudiantes de cuarto y quinto años de secundaria en dicha escuela, pero solo 350 fueron seleccionados. Los datos se recolectaron por medio de una encuesta y el análisis se realizó mediante el alfa de Cronbach. Los **resultados** mostraron que, en los estilos de vida, el 7,4 por ciento obtuvo valores bajos, el 36,9 por ciento obtuvo valores medios y el resto, 55,7 por ciento, tuvo números altos. Para la nutrición, el 14,3 por ciento tuvo puntuaciones bajas, el 46,6 por ciento terminó mostrando promedio, mientras que el 39,1 por ciento tuvo niveles altos de hábitos alimentarios saludables. **Conclusión:** Existe un vínculo estrecho entre el estilo de vida y las elecciones alimentarias que tienen los adolescentes. Estudios mostraron una conexión importante en los alumnos del Colegio San Carlos de Puno para el año 2023, donde en su mayoría la forma de comer cambió mucho debido a su forma de vivir.

2.2. MARCO TEÓRICO

Factores del Estado Nutricional

Se reconoce que no solo los hábitos alimenticios por sí mismos pueden alterar el estado nutricional, sino también varios otros factores. Existe un vínculo estrecho entre el estilo de vida y las elecciones alimentarias que tienen los adolescentes. Estudios mostraron una conexión importante en los alumnos del Colegio San Carlos de Puno para el año 2023, donde en su mayoría la forma de comer cambió mucho debido a su forma de vivir.

En cuanto a los problemas sociodemográficos y económicos, los países pobres presentan una dieta generalmente aburrida, compuesta principalmente por alimentos básicos. Estos alimentos principales aportan entre el 60 y el 90 % de la energía, que generalmente proviene de carbohidratos y muy poco contenido proteico. Esto se debe a que el consumo de carne forma parte de su dieta, lo que provoca un consumo excesivo de carbohidratos y poca proteína. Las consecuencias para la salud de este sistema se manifiestan en diversas enfermedades carenciales, debido a la falta de suficientes vitaminas y minerales. Este tipo de dieta es común en las zonas pobres (17).

Las características particulares de cada modelo de consumo alimentario dependen de muchos factores. El nivel educativo y social de la mujer es fundamental, ya que asume la principal responsabilidad de la alimentación familiar y social. Además, la situación económica del país, el funcionamiento del transporte y las comunicaciones, las políticas agrícolas, el clima y las condiciones climáticas, y el acceso al agua potable influyen en estos modelos (18).



El alimento se utiliza como medio de comunicación, además de transmitir prohibiciones y reglas religiosas. Así pues, cada comunidad ha escogido sus alimentos a partir de lo que halla en su ambiente, de acuerdo a sus costumbres alimentarias, respondiendo a situaciones distintas y contextuales a lo largo del tiempo, etc. La nutrición es fundamental para la vida y, en el ámbito social, contribuye a construir relaciones entre las personas, sus sociedades, sus dioses y el medio ambiente. Por lo tanto, cada civilización, dependiendo de su cultura, decidirá qué tipo de alimento es bueno para comer o sustentar la vida, lo que limita sus opciones más allá de lo disponible o de fácil acceso (18).

Por la importancia crucial del alimento en la vida cotidiana, y especialmente en contextos sociales, las convicciones y costumbres vinculadas a los alimentos requieren escasa adaptabilidad hacia el cambio, incluso si se tenga conciencia o se requiera una nutrición adecuada (18).

Los factores que impulsan a las personas a elegir ciertos alimentos y posiblemente afecten su nutrición son las normas de crianza, la nutrición y el cuidado infantil, la conformación de las familias, los gustos alimentarios, los tabúes, las religiones, la sociedad que las rodea, las tradiciones. Estos factores, en conjunto, determinan los hábitos alimenticios de las personas, generando diferentes tipos de consumo en distintos países o grandes regiones (18).

Los problemas de salud están estrechamente relacionados con la mala nutrición y la mortalidad por enfermedades infecciosas. Cualquier cambio en el estado nutricional de una persona afecta considerablemente el



funcionamiento del sistema inmunitario, por lo que las personas con una mala nutrición suelen tener una respuesta inmunitaria limitada y una menor capacidad para combatir las infecciones. Las infecciones, a su vez, pueden agravar la desnutrición, creando un ciclo negativo difícil de detener. Los efectos de la desnutrición y las infecciones no solo se acumulan, sino que se intensifican, generando una reacción en cadena. Además, las personas con desnutrición excesiva, como la obesidad o el sobrepeso, pueden sufrir problemas cardíacos y metabólicos (18).

Hábitos alimenticios

Los patrones de alimentación son: tradiciones, posturas y tipos de conductas que las personas adoptan en su cotidianidad, estas se configuran, plasman y consolidan en directrices aprendidas que perduran en el tiempo e impactan en la vida y salud de manera positiva o negativa (19).

Los hábitos alimenticios se refieren a una forma específica de comer y a elecciones de alimentos que se incorporan a alguien y que con el tiempo se combinan con su personalidad, debido a sus preferencias. Supongo que, en cierto modo, reflejan quiénes son por dentro.

Los estilos de alimentación se han descrito como formas privadas y sociales de comer, adquiridas directa e indirectamente por las costumbres locales propias de cualquier cultura o sociedad.

Se podría decir que los estilos de alimentación provienen del hogar, donde poco a poco se convierten en algo normal, como se explica en la teoría del aprendizaje. También se producen diferentes tipos de aprendizaje

cuando los niños rechazan o ingieren alimentos, y siguen aprendiendo cómo es la comida al comer con familiares o fuera de él, donde la sociedad los afecta.

Hábitos alimentarios Saludables

Los patrones dietéticos se refieren a las costumbres sobre el consumo de alimentos, donde las personas eligen alimentos que les ayudan a mantenerse saludables. Los patrones dietéticos saludables promueven una alimentación equilibrada y aportan beneficios al cuerpo, incluyendo lo necesario para la nutrición y, generalmente, dividiendo los alimentos en porciones moderadas. A veces, la gente no comprende realmente la importancia de estos patrones, pero son muy importantes (20).

Fomentar hábitos alimentarios saludables en nuestro estilo de vida es esencial para mantener una persona sana y una sociedad saludable. Tanto la alimentación como la nutrición se ven afectadas por factores biológicos, ambientales y socioculturales. Al inicio de la vida, contribuye al desarrollo adecuado, al crecimiento físico y al desarrollo biopsicosocial. Por lo tanto, es necesario que los niños desarrollen hábitos alimentarios saludables durante esta etapa para que adquieran todos los aspectos mencionados (20).

Sin embargo, al llegar a esta etapa, se debe considerar tanto los factores fisiológicos como las influencias sociales y familiares. La familia es uno de los principales factores que influyen en los cambios en los hábitos alimentarios. Aun así, es importante señalar que los patrones alimentarios se fortalecen a través de los cambios en las propias familias. Por ejemplo,

las familias siguen menos los horarios de las comidas, dedican menos tiempo a prepararlas y los padres parecen tener menos control sobre lo que comen los niños o cuánto consumen. (30)

Hábitos alimentarios no Saludables

Los malos hábitos alimenticios también incluyen el consumo excesivo de alimentos azucarados (dulces), salados (como snacks) y grasas saturadas. Estos alimentos son considerados "comida chatarra" con un alto contenido calórico, por lo que pueden hacer que alguien no tenga hambre a la hora de comer. (32)

Recientemente se han producido algunos cambios en los estilos de vida. Estos incluyen hacer menos ejercicio y consumir más comidas ricas en azúcar y grasa, con un bajo contenido de fibra y vitaminas. En este contexto, la población de América Latina ha pasado de ser mayoritariamente de personas con bajo peso y baja estatura a una población con mayor sobrepeso, lo que se asocia con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles incluso en grupos de edad mucho más jóvenes (20).

Se supone que la alimentación poco saludable está muy influenciada por las tendencias de moda y la forma en que las familias comen, quienes no quieren enseñar a sus hijos una nutrición adecuada. Aun cuando se conocen los efectos nocivos (20).

Factores determinantes para la formación de los hábitos alimentarios

Investigaciones llevadas a cabo en Latinoamérica han demostrado que,



en las familias, los patrones de alimentación de los hijos se definen principalmente por la condición económica, el grado de educación y el sueldo de los progenitores.

Una investigación realizada en Perú reveló que varios factores influyen en la alimentación de las personas. Estos incluyen la cantidad de comida disponible y su facilidad de preparación, el trabajo de los padres y su horario, el consumo regular de café por parte de los hijos, la disponibilidad de recursos y el gasto en la planificación de la alimentación, además de un bajo nivel de conocimientos nutricionales. Además, el entorno familiar, el trabajo de las mujeres y la televisión influyen considerablemente (20).

Hábitos alimentarios en la Adolescencia

De acuerdo a lo que se sabe, se cree que entre un 30 y un 40 por ciento de las comidas de los adolescentes no se consumen en casa, lo que ocasiona algunas dificultades para los padres a la hora de controlar una alimentación sana que se ajuste a las necesidades de sus hijos. Por ello, es importante aprender sobre nutrición y establecer rutinas saludables, y estos hábitos deberían poder continuar tanto en casa como fuera del entorno familiar, incluyendo la adolescencia. A veces, como saben, es difícil mantener estos hábitos de forma constante (20).

En la adolescencia, los patrones de alimentación cambian debido a varios factores distintos, que en cierta medida se justifican por las transformaciones biopsicosociales propias de este periodo. La autonomía se manifiesta al seleccionar sus alimentos mientras busca su propia identidad, a la vez que la influencia familiar se va reduciendo.



Hoy en día, en este grupo de edad, es habitual identificar ciertos trastornos relacionados con el comportamiento alimentario (20).

Los patrones de alimentación incorrectos durante la adolescencia pueden generar problemas, esto se debe a un consumo reducido de frutas, vegetales o cereales integrales, alimentos protectores, tal como lo demuestra una investigación llevada a cabo en Irán (20).

Se aconseja a los estudiantes consumir diferentes tipos de alimentos, ya que una mayor variedad en las comidas aumenta la probabilidad de que su dieta aporte suficientes micronutrientes y macronutrientes. No solo deben considerar ciertos alimentos, sino que se sugiere distribuirlos a lo largo del día para asegurar que el cuerpo obtenga todos los nutrientes necesarios. Esto también implica cocinar de diversas maneras; por ejemplo, hervidas, a la parrilla, asadas o guisadas. Se recomienda consumir alimentos enlatados, como ensaladas, y es mejor reducir la cantidad de alimentos fritos.

Al elaborar el menú estudiantil, es importante consumir alimentos ricos en proteínas, como carnes y huevos, pero también lácteos y pescado, así como alimentos vegetales como cereales, legumbres, frutas y verduras. Asimismo, los alimentos ricos en carbohidratos, como el pan, el arroz y la pasta, son esenciales para una nutrición adecuada a diario. Estas opciones contribuyen a una nutrición equilibrada. Las frutas y las ensaladas deben estar siempre presentes en la dieta del estudiante. El agua se considera la mejor bebida y debe estar presente en todas las comidas (20).

Abarca la ingesta de alimentos, es decir, la cantidad y el tipo de alimentos que consume, e incluye los hábitos y las elecciones que las personas realizan al comer. Existen diferentes factores que influyen en la configuración de la conducta alimentaria, relacionados con factores biológicos, familiares y sociales. Esto es importante porque la conducta alimentaria influye en la salud de muchas maneras. Uno de los principales factores es la influencia familiar, cuyos hábitos a menudo influyen en la alimentación (20).

Los hábitos alimentarios de las personas influyen significativamente en sus preferencias y podrían contribuir a una mejor nutrición. En definitiva, estos hábitos alimentarios se ven influenciados por ciertos detalles demográficos y hábitos familiares, como la ingesta diaria de alimentos principales, la preparación de los alimentos, el tiempo dedicado a comer, la frecuencia con la que comen y la forma de comer.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Consumo de Alimentos

De manera regular, una persona consume alimentos y bebidas para cubrir sus necesidades nutricionales y fisiológicas.

Comer no es solo una elección libre; es un equilibrio entre lo que nuestro cuerpo requiere para funcionar y lo que nuestro entorno nos permite.

Definición de nutrición

La nutrición humana estudia los nutrientes, así como otros componentes de los alimentos, y cómo el cuerpo los absorbe. Existe una idea general de las complejas vías por las que los nutrientes circulan en el cuerpo:



cómo afectan, cómo se separan para obtener energía y cómo se transportan para formar diversos tipos de tejidos y mantener una buena salud. Sin embargo, para tomar decisiones dietéticas útiles que mejoren la salud de grupos como niños, adultos mayores o incluso de un gran número de personas con desnutrición, sigue siendo importante.

Estado Nutricional

Es una forma de comprender la salud de una persona en el contexto nutricional. Por lo tanto, evaluar el estado nutricional implica, en cierta medida, evaluar la situación actual de la persona, considerando cualquier cambio nutricional que pueda haber afectado a su salud o estado corporal.

El estado nutricional es el equilibrio real que existe entre los nutrientes que consumimos y lo que nuestro organismo realmente necesita para funcionar bien. Este equilibrio es clave porque influye directamente en nuestro crecimiento y salud general.



CAPITULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio utilizó un diseño no experimental, lo que significa que el investigador nunca intentó cambiar las variables del estudio. En cambio, mintió, solo observó el proceso. (22)

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según la finalidad de este estudio fue una investigación básica (22).

Esta investigación es de tipo correlacional, ya que incluye varios pasos que prueban los elementos en un orden determinado. Se comienza por la búsqueda de un problema o concepto específico, se formulan planes y preguntas de investigación y, posteriormente, se presenta una discusión de la literatura y se desarrolla el marco teórico. Posteriormente, se formulan hipótesis y se explican las variables. Se recopilan datos mediante mediciones para comprobar la hipótesis. Los datos se procesan mediante cálculos estadísticos y, por último, se discuten algunos resultados de las hipótesis (22).

De acuerdo con la secuencia de las observaciones, fue transversal y la recopilación de datos se llevará a cabo en un único instante, o sea, en un

único periodo de tiempo.

De acuerdo con el tiempo de aparición fue Prospectivo, ya que los sucesos se documentan a medida que suceden.

ENFOQUE

El enfoque fue cuantitativo, caracterizado por la medición de variables utilizando el método estadístico spss para presentar las conclusiones y resultados de la investigación.

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Se aplicó el método hipotético deductivo porque va a inferir hechos observados con un enfoque cuantitativo.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

La población de estudio fue de 265 adolescentes de la institución educativa James Baldwin, de los cuales se realizó aleatoriamente el cuestionario. La institución queda en la ciudad de puno.

3.4.2. Muestra

Respecto a la población y muestra, se trabajó con 120 alumnos adolescentes de la Institución educativa particular JAMES BALWIN (22).

MUESTREO

La población del presente estudio de la institución educativa particular JAMES BALWIN fue conformada por 265, pero se realizará un muestreo aleatorio simple, el cual se utiliza los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Todos los alumnos que asisten al colegio.
- Alumnos entre 12 años a 15 años.

Criterios de exclusión

- Alumnos retirados y/o enfermos.
- Alumnos no presentes en el momento de la recolección de datos.
- Alumnos que se no desean hacer la encuesta.

ÁMBITO DE ESTUDIO Y TEMPORALIDAD

El lugar de la investigación fue realizado en la institución educativa particular JAMES BALWIN, Puno del mes de marzo - mayo de año 2025.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.5.1. Técnica

La encuesta es un método de investigación que se basa en un cuestionario para obtener datos sobre las opiniones o información de un grupo representativo de individuos.

Variable 1 = encuesta

Variable 2 = análisis de documentos

3.5.2. Instrumento

Un cuestionario constituye un instrumento de indagación integrado por una serie de interrogantes con el propósito de reunir datos acerca de las percepciones, vivencias o saberes de los individuos.

variable 1

La investigación se realizó mediante un cuestionario que evaluaba los hábitos alimentarios (véase el Apéndice 03). El cuestionario incluye una introducción con instrucciones, preguntas generales y preguntas más específicas. En total, consta de 29 preguntas sobre: alimentos consumidos, con qué frecuencia, qué alimentos, en qué cantidad, dónde se come, si existen problemas de salud y cuánto líquido se bebe. Cada pregunta tiene tres opciones de respuesta, con una puntuación de 1 punto para la opción A, 2 puntos para la opción B, 3 puntos para la opción C, 4 puntos para la opción D y 5 puntos para la opción E. Finalmente, el cuestionario se divide en dos grupos (23).

Variable 2

Se aplicó el formulario para recopilar los datos del índice de masa corporal.

Para evaluar el estado nutricional, se revisó un formulario que recopilaba información como edad, sexo, peso y estatura. Se utilizó un estadiómetro y una báscula calibrada para tomar las medidas de cada participante, y los datos se registraron de esta manera (23).

- Normal 18.5-24.9
- Sobrepeso 25-29.9
- Obesidad grado I 30-34.9
- Obesidad grado II 35-39.9
- Obesidad grado III Mas de 40

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Tras el uso de las herramientas con adolescentes de la Institución Educativa James Baldwin, ubicada en Puno, y con la autorización previa del director, se recopilaron todos los datos necesarios. La información recopilada se ingresó en una base de datos de Excel y posteriormente se analizó con el programa SPSS. Se utilizó la fórmula para obtener hallazgos descriptivos e inferenciales mediante la prueba de chi-cuadrado, lo que permitió a los investigadores obtener los resultados adecuados.

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Los datos obtenidos se procesaron mediante una prueba estadística de chi-cuadrado (χ^2), con un nivel de significancia p inferior a 0,05. La fórmula para el chi-cuadrado es la siguiente:

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

Donde:

χ^2 : Chi cuadrado

e_i : frecuencia esperada

o_i : frecuencia observada

3.8. VALIDÉZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.8.1. Validez

La validez de los instrumentos fue citada de una encuesta que ya lo realizaron. Donde tenemos como antecedente sobre las dos variables que midieron los hábitos alimentarios y valor nutricional.



3.8.2. Confiabilidad

Los instrumentos muestran fiabilidad gracias a la aprobación de expertos, y dicha validación confirma su idoneidad para su uso en la situación. Este método garantiza la consistencia de los resultados durante su uso.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

El objetivo principal de este estudio fue identificar la conexión entre los hábitos alimenticios y el nivel de nutrición de los adolescentes de la Institución Educativa James Baldwin de Puno durante el año 2024. Para ello, los investigadores elaboraron cuatro criterios: el tipo de comida que consumían (que podía ser hipercalórica, hipocalórica y con alto contenido energético); el lugar donde comían, ya fuera en casa, en la escuela o en la calle; la frecuencia con la que comían (en medio de las comidas, en cualquier momento y entre comidas); y, por último, el reconocimiento del valor nutricional para ellos. Los resultados, que concuerdan con estos criterios, se pueden consultar en las tablas.



Tabla 1 Consumo de alimentos hipercalóricos relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa Jam Baldwin Puno 2024.

Consumo de alimentos hipercalóricos		VALOR NUTRICIONAL: INDICE DE MASA CORPORAL													
		Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III		TOTAL	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
CASI NUNCA		5	4.2	2	1.7	3	2.5	3	2.5	1	0.8	2	1.7	16	13.4
A VECES		13	10.8	18	15.0	17	14.2	8	6.7	4	3.3	3	2.5	63	52.5
CASI SIEMPRE		10	8.3	10	8.3	10	8.3	6	5.0	1	0.8	0	0.0	37	30.7
SIEMPRE		1	0.8	1	0.8	1	0.8	1	0.8	0	0.0	0	0.2	4	3.4
TOTAL		29	24.1	31	25.8	31	25.8	18	15.0	6	4.9	5	4.2	120	100.0

Fuente: cuestionario y ficha de recolección de datos

$X^2_{cal} = 31.428$ $X^2_{tab} = 27.488$ $Gl = 15$ $P = 0.025$ ES SIGNIFICATIVA

El estudio de investigación realizado tuvo como primer objetivo específico: Determinar los indicadores de la dimensión tipo de consumo de alimentos que están relacionados al valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Balwin puno.

En la Tabla 1 se analiza el indicador consumo de alimentos hipercalóricos del cual observamos que, el 52.5% a veces consume alimentos hipercalóricos, 30.8% casi siempre consume alimentos hipercalóricos, 13.4% casi nunca consume alimentos hipercalóricos y el 3.3% siempre consume alimentos hipercalóricos.

El 15.0% de los que a veces consumen alimentos hipercalóricos son adolescentes con peso normal, el 14.2% de los que a veces consumen alimentos hipercalóricos son adolescentes con sobrepeso, el 6.7% de los que a veces consumen alimentos hipercalóricos son con obesidad grado I, el 3.3% de los que a veces consumen alimentos hipercalóricos son con obesidad grado II y el 2.5% de los que a veces consumen alimentos hipercalóricos son con obesidad grado III, en el mismo grupo se encontró que el 8.3% de los que casi siempre consumen alimentos hipercalóricos son adolescentes de bajo peso, peso normal y sobre peso, el 5.0% de los que casi siempre consumen alimentos hipercalóricos son adolescentes de obesidad grado I.

Usando estadísticas, los resultados de la prueba de χ^2 indican lo siguiente: Chi-cuadrado calculado (χ^2_c) = 31.428, Chi-cuadrado crítico (χ^2_t) = 27.488. Grados de libertad = 15, Valor p = 0.025 05 se concluye que existe una relación significativa entre el consumo de alimentos hipercalóricos y el valor nutricional en adolescentes.



Un mayor número de estudiantes indicó consumir menos alimentos ultra procesados: aproximadamente el 58,18 % en primaria y cerca del 60,5 % en educación superior. En el caso de los estudiantes de primaria, el consumo de alimentos ultra procesados se relacionó con el peso, el IMC y el IMC con la edad y la circunferencia de la cintura. Por otro lado, la edad se asoció con un consumo mucho menor de alimentos ultraprocesados en el caso de los estudiantes de secundaria ($p = 0,008$) (24).

El consumo de alimentos en adolescentes es trascendental, dado que los alimentos hipercalóricos en los adolescentes van a determinar el valor nutricional que vaya a tener o generar cada adolescente el cual va a ayudar a prevenir la obesidad según los grados clasificados por la OMS, sobrepeso o el bajo peso. Que ayudara a prevenir futuras enfermedades.



Tabla 2 Consumo de alimentos hipocalóricos relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.

Consumo de alimentos hipocaloricos	VALOR NUTRICIONAL: INDICE DE MASA CORPORAL													
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
CASI NUNCA	9	7.5	4	3.3	5	4.2	3	2.5	0	0.0	1	0.8	22	18.3
A VECES	9	7.5	16	13.3	14	11.7	9	7.5	3	2.5	1	0.8	52	43.3
CASI SIEMPRE	8	6.7	8	6.7	10	8.3	6	5.0	3	2.5	2	1.7	37	30.9
SIEMPRE	3	2.5	3	2.5	2	1.7	0	0.0	0	0.0	1	0.8	9	7.5
TOTAL	29	24.2%	31	25.8	31	25.9	18	15.0	6	5.0	5	4.1	120	100.0

Fuente: cuestionario y ficha de recolección de datos

$X^2_{cal} = 32.758$

$X^2_{tab} = 27.778$

GI = 15

P = 0.023

ES SIGNIFICATIVA

En la tabla 2 Se analiza el indicador: consumo de alimentos hipocalóricos el cual se observa que el 43.3% de adolescentes a veces consumen alimentos hipocalóricos, el 30.9% casi siempre consume alimentos hipocalóricos, y el 7.5% siempre consume alimentos hipocalóricos.

El 13.3% de los que a veces consumen alimentos hipocalóricos tienen un peso normal, el 11.7% de los que a veces consumen alimentos hipocalóricos tienen sobrepeso, el 7.5% de los que a veces consumen alimentos hipocalóricos tienen bajo peso y otro grupo tiene obesidad grado I, el 2.5% de los que a veces consumen alimentos hipocalóricos tienen obesidad grado II. Así mismo el 8.3% de los que casi siempre consumen alimentos hipocalóricos, el 6.7% de los que casi siempre consumen alimentos hipocalóricos son de bajo peso y otro grupo con peso normal, el 5.0% de los que casi siempre consumen alimentos hipocalóricos tienen obesidad grado I, el 2.5% de los que casi consumen alimentos hipocalóricos tienen obesidad grado II. Así mismo el 2.5% de los que siempre consumen alimentos hipocalóricos tiene bajo peso y otro grupo de peso normal, y el 1.7% de los que siempre consumen alimentos hipocalóricos tienen sobrepeso.

Usando estadísticas, los resultados de la prueba de χ^2 indican lo siguiente: Chi-cuadrado calculado (χ^2_c) = 32.758, Chi-cuadrado crítico (χ^2_t) = 27.778. Grados de libertad = 15, Valor p = 0.023 se concluye que existe una relación significativa entre el consumo de alimentos hipocalóricos y el valor nutricional en adolescentes.

El 57,4 % de estos adolescentes presentaba un bajo consumo de frutas y verduras, con un consumo aproximado de 233,6 gramos al día. Se observó sobrepeso en aproximadamente el 28,57 % y obesidad en el 23,1 %. Asimismo,



el 17,6 % presentaba un alto riesgo y el 10,2 % un riesgo muy alto de padecer enfermedades cardiometabólicas. En resumen, dado que el valor p es de 0,042, el bajo consumo de frutas y verduras provoca sobrepeso y obesidad (25).

Los alimentos hipocalóricos generan algunos cambios en personas y sobre todo adolescentes en su valor nutricional ya que algunos tienden a controlar su peso para su edad. En los que nos ayuda a disminuir las enfermedades de obesidad.



Tabla N° 03 Consumo de alimentos energéticos relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.

Consumo de alimentos energéticos	VALOR NUTRICIONAL: INDICE DE MASA CORPORAL													
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
CASI NUNCA	8	6.7	3	2.5	4	3.3	3	2.5	2	1.7	2	1.7	22	18.4
A VECES	9	7.5	11	9.2	12	10.0	8	6.7	1	0.8	1	0.8	42	38.4
CASI SIEMPRE	10	8.3	14	11.7	14	11.7	5	4.2	1	0.8	2	1.7	46	38.4
SIEMPRE	2	1.7	3	2.5	1	0.8	2	1.7	2	1.7	0	0.0	10	8.4
TOTAL	29	24.2	31	25.8	31	25.9	18	15.1	6	5.0	5	4.2	120	100.0

Fuente: cuestionario y ficha de recolección de datos

$X^2_{cal} = 31.107$ $X^2_{tab} = 26.968$ $G = 15$ $P = 0.029$ ES SIGNIFICATIVA

En la tabla 3 Se analiza el indicador: consumo de alimentos energéticos el cual se observa que el 35.0% de adolescentes a veces consumen alimentos energéticos, el 38.3% casi siempre consume alimentos energéticos, y el 8.4% siempre consume alimentos energéticos.

El 11.7% de los que casi siempre consumen alimentos energéticos tienen un peso normal y el otro grupo tiene sobrepeso, el 8.3% de los que casi siempre consumen alimentos energéticos tienen bajo peso, el 4.2% de los que casi siempre consumen alimentos energéticos tienen obesidad grado I, de la misma tabla el 10.0% de los que a veces consumen tienen sobrepeso, el 9.2% de los que a veces consumen tienen peso normal, el 7.5% de los que a veces consumen tienen bajo peso, el 6.7% de los que consumen tienen obesidad grado I, así mismo 2.5% de los que siempre consumen tienen un peso normal, el 1.7% de los que consumen alimentos energéticos esta distribuido en tres grupos de valores nutricionales de los cuales son bajo peso, obesidad grado I y obesidad grado II.

Usando estadísticas, los resultados de la prueba de χ^2 indican lo siguiente: Chi-cuadrado calculado (χ^2_c) = 31.107, Chi-cuadrado crítico (χ^2_t) = 26.968. Grados de libertad = 15, Valor p = 0.029 se concluye que existe una relación significativa entre el consumo de alimentos energéticos y el valor nutricional en adolescentes.

La ingesta calórica promedio de bebidas azucaradas fue de 25,35 kcal al día. Las personas con un IMC más bajo eran con mayor frecuencia mujeres, así como quienes participaban en estudios de nutrición o quienes no habían probado el tabaco ($p < 0,001$, $p = 0,002$, $p = 0,027$) (26).



Los alimentos energéticos ayudan a controlar el IMC y sobre todo adolescentes en su valor nutricional. En los que nos ayuda a disminuir las enfermedades de obesidad.



Tabla 4 Consumo de alimentos en casa relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.

Consumo de alimentos en casa	VALOR NUTRICIONAL: INDICE DE MASA CORPORAL													
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
CASI NUNCA	4	3.3	3	2.5	4	3.3	1	0.8	1	0.8	1	0.8	14	11.5
A VECES	12	10.0	14	11.7	17	14.2	6	5.0	2	1.7	1	0.8	52	43.4
CASI SIEMPRE	12	10.0	14	11.7	10	8.3	9	7.5	2	1.7	2	1.7	49	40.9
SIEMPRE	1	0.8	0	0.4	0	0.0	2	1.7	1	0.8	1	0.5	5	3.8
TOTAL	29	24.1	31	26.3	31	25.8	18	15.0	6	5.0	5	3.8	120	100.0

Fuente: cuestionario y ficha de recolección de datos

$X^2_{cal} = 35.142$ $X^2_{tab} = 30.265$ $G = 15$ $P = 0.011$ ES SIGNIFICATIVA

En el segundo objetivo específico de la investigación fue: determinar los indicadores de la dimensión lugar donde consume en los adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.

En la tabla 4 se analiza el indicador consumo en casa, el cual se observa en los adolescentes que el 43.3% a veces consume alimentos en casa, el 40.8% casi siempre consume en casa, y el 11.7% casi nunca consume en casa.

El 14.2% de los que a veces consumen en casa tienen sobrepeso, el 11.7% de los que a veces consumen en casa tienen peso normal, el 10.0% de los que a veces consumen en casa tiene bajo peso, el 5.0% de los que a veces consumen en casa tienen obesidad grado I, y el 1.7% de los que a veces consumen en casa tienen obesidad grado II, así mismo en la misma tabla se observa el 11.7% de los que casi siempre consumen alimentos en casa tienen peso normal, el 10.0% de los que casi siempre consumen alimentos en casa tienen bajo peso, el 8.3% de los que casi siempre consumen alimentos en casa tienen obesidad grado I, el 1.7% de los que casi siempre consumen alimentos en casa tienen obesidad grado II y otro grupo obesidad grado III. De la misma manera el 3.3% de los que casi nunca consumen en casa tienen bajo peso y otro grupo tiene sobrepeso, el 2.5% de los que casi nunca consumen alimentos en casa tienen peso normal y el 0.8% de los que casi nunca consumen en casa tienen obesidad grado I, II y III.

Usando estadísticas, los resultados de la prueba de χ^2 indican lo siguiente: Chi-cuadrado calculado (χ^2_c) = 35.142, Chi-cuadrado crítico (χ^2_t) = 30.265. Grados de libertad = 15, Valor p = 0.011 se concluye que existe una relación significativa entre el consumo de alimentos en casa y el valor nutricional en adolescentes.



Se realizaron veinticinco entrevistas semiestructuradas mediante el método de foto licitación, y posteriormente se realizó un análisis temático inductivo sobre los efectos familiares. Los participantes explicaron que el impacto familiar en los hábitos alimentarios de los niños en edad preescolar depende de la organización familiar y de la cercanía entre sus miembros. Algunos impactos se relacionan directamente con la alimentación del niño, lo cual es más común en familias que permanecen juntas, pero otros se manifiestan a través de vínculos entre los padres y otros familiares. En hogares con dos padres, la mayor influencia la tienen los padres y los abuelos (27).

Los alimentos que se consumen en casa demuestran una alimentación adecuada para controlar las enfermedades de bajo peso, sobre peso y obesidad según sus grados de clasificación por IMC.



Tabla 5 Consumo de alimentos en la escuela relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.

Consumo de alimentos en la escuela	VALOR NUTRICIONAL: INDICE DE MASA CORPORAL													
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
NUNCA	8	6.7	5	4.2	10	8.3	4	3.3	1	0.8	2	1.7	30	25.0
CASI NUNCA	6	5.0	6	5.0	6	5.0	2	1.7	1	0.8	0	0.0	21	17.5
A VECES	4	3.3	6	5.1	4	3.3	4	3.3	1	0.8	2	1.7	21	17.5
CASI SIEMPRE	5	4.2	7	5.8	5	4.2	2	1.7	1	0.8	0	0.0	20	16.7
SIEMPRE	6	5.0	7	5.8	6	5.0	6	5.0	2	1.7	1	0.8	28	23.3
TOTAL	29	24.2	31	25.9	31	25.8	18	15.0	6	4.9	5	4.2	120	100.0

Fuente: cuestionario y ficha de recolección de datos

$X^2_{cal} = 36.885$ $X^2_{tab} = 35.854$ $G = 20$ $P = 0.016$ ES SIGNIFICATIVA

En la tabla 5 se analiza el indicador consumo de alimentos en la escuela de los adolescentes donde se observa que el 23.3% siempre consume alimentos en la escuela el 17.5% a veces consume alimentos en la escuela y el 16.7% casi siempre consume alimentos en la escuela.

El 5.8% de los adolescentes que siempre consumen alimentos en la escuela tienen peso normal, el 5.0% de los que siempre consumen alimentos en la escuela esta caracterizado por adolescentes con bajo peso, sobrepeso y obesidad grado I, así mismo se observa que el 5.0% de los adolescentes que a veces consumen alimentos en la escuela tienen peso normal, el 3.3% de los que a veces consumen alimentos en la escuela tiene bajo peso, sobrepeso y obesidad grado I, el 1.7% de los que a veces consumen alimentos en la escuela tienen obesidad grado III, 0.8% de los que a veces consumen alimentos en la escuela tienen obesidad grado II. Así mismo el 5.8% de los que casi siempre consumen alimentos en la escuela tienen peso normal, el 4.2% de los que casi siempre consumen alimentos en la escuela tienen bajo peso y sobrepeso, el 1.7% de los que casi siempre consumen alimentos en casa tienen obesidad grado I, y el 0.8% de los que casi consumen alimentos en la escuela tienen obesidad grado II.

Usando estadísticas, los resultados de la prueba de χ^2 indican lo siguiente: Chi-cuadrado calculado (χ^2_c) = 35.854, Chi-cuadrado crítico (χ^2_t) = 0.016. Grados de libertad = 20, Valor p = 0.016 se concluye que existe una relación significativa entre el consumo de alimentos en la escuela y el valor nutricional en adolescentes.

Los participantes del estudio eran estudiantes de secundaria (edad: 14 ± 1 año), con un peso mayoritariamente saludable (percentil del IMC, ajustado por edad:



73.1 $\pm$ 3.0 %) y una minoría mayoritaria (66 % negros o afroamericanos). Si bien el 60 % cumplía los requisitos para recibir desayuno escolar gratuito o a precio reducido, menos del 20 % lo consumía habitualmente (28).

El consumo de alimentos en la escuela con mayor frecuencia puede generar enfermedades como sobre peso y obesidad según sea el grado de obesidad, debido a que los adolescentes están expuestos a generar enfermedades de obesidad si no tuvieran el adecuado control de consumo de alimentos en la escuela.

Tabla 6 Consumo de alimentos en la calle relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.

Consumo de alimentos en la calle	VALOR NUTRICIONAL: INDICE DE MASA CORPORAL													
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III		TOTAL	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
CASI NUNCA	6	5.0	6	5.0	9	7.5	3	2.5	3	2.5	2	1.7	29	24.2
A VECES	10	8.3	10	8.3	9	7.5	7	5.8	2	1.7	2	1.7	40	33.3
CASI SIEMPRE	10	8.3	12	10.0	4	3.3	6	5.0	0	0.0	0	0.0	32	26.7
SIEMPRE	3	2.5	3	2.5	9	7.5	2	1.7	1	0.8	1	0.8	19	15.8
TOTAL	29	24.1	31	25.8	31	25.8	18	15.0	6	5.0	5	4.2	120	100.0

Fuente: cuestionario y ficha de recolección de datos

$X^2_{cal} = 30.433$

$X^2_{tab} = 27.219$

$G = 15$

$P = 0.027$

ES SIGNIFICATIVA

En la tabla 6 se analiza el indicador consumo de alimentos en la calle en adolescentes donde se observa que el 33.3% a veces consume alimentos en la calle, el 26.7% casi siempre consume alimentos en la calle y el 15.8% siempre consume alimentos en la calle.

El estudio de frecuencia variable arrojó datos similares: el 8,3 % de los adolescentes que consumen comida callejera ocasionalmente tienen un peso corporal inferior al normal, y un segundo grupo presenta la misma tasa, pero con un peso normal. Por otro lado, el 7,5 % de estos adolescentes que consumen comida callejera ocasionalmente tienen sobrepeso. El 5,8 % de este grupo presenta obesidad de grado I. Finalmente, el 1,7 % se divide en dos grupos: algunos tienen obesidad de grado II y otros de grado III. Algunos presentan obesidad de grado III. Así mismo el 10.0% de los adolescentes que casi siempre consumen alimentos en la calle tienen peso normal, el 8.3% de los que casi siempre consumen alimentos tienen bajo peso, el 5.0% de los que casi consumen alimentos en la calle tienen obesidad grado I y el 3.3% de los que casi siempre consumen alimentos en la calle tienen sobrepeso. De la misma tabla el 7.5% de los adolescentes que siempre consumen alimentos en la calle tienen sobrepeso, el 2.5% de los que siempre consumen alimentos en la calle tienen bajo peso y peso normal, el 1.7% de los que siempre consumen alimentos en la calle tienen obesidad grado I y el 0.8% de los que siempre consumen tienen obesidad grado II y obesidad grado III.

Usando estadísticas, los resultados de la prueba de χ^2 indican lo siguiente: Chi-cuadrado calculado (χ^2_c) = 30.433, Chi-cuadrado crítico (χ^2_t) = 27.219. Grados de libertad = 20, Valor p = 0.027 se concluye que existe una relación



significativa entre el consumo de alimentos en la calle y el valor nutricional en adolescentes.

El 53,6 % de los participantes afirmó consumir comida callejera, y fue el grupo más joven, de 18 a 30 años, el que más la consumió, con un 63,6 %. Este hábito alimenticio disminuye con la edad. Sin embargo, a mayor edad, a las personas les preocupa más la comida callejera contaminada. Las personas mayores buscan comida con sabor intenso, más sabrosa y fácil de encontrar, mientras que los jóvenes la eligen porque cuesta menos y les ahorra tiempo (29).

El consumo de alimentos en la calle puede aumentar la enfermedad de sobrepeso u obesidad en los adolescentes. El cual al tener un adecuado consumo se puede prevenir esas enfermedades que a largo plazo vayan a empeorar la salud.



Tabla 7 Frecuencia de consumo de alimentos en sus horas relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.

Consumo de alimentos en sus horas	VALOR NUTRICIONAL: INDICE DE MASA CORPORAL													
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
CASI NUNCA	5	4.2	6	5.0	5	4.2	3	2.5	1	0.8	0	0.0	20	16.7
A VECES	7	5.8	15	12.5	15	12.5	6	5.0	3	2.5	1	0.8	47	39.1
CASI SIEMPRE	15	12.5	8	6.7	10	8.3	7	5.8	1	0.8	3	2.5	44	36.6
SIEMPRE	2	1.7	2	1.7	1	0.8	2	1.7	1	0.8	1	0.8	9	7.5
TOTAL	29	24.2	31	25.9	31	25.8	18	15.0	6	4.9	5	4.1	120	100.0

Fuente: cuestionario y ficha de recolección de datos

$X^2_{cal} = 32.569$ $X^2_{tab} = 29.466$ $G = 15$ $P = 0.014$ ES SIGNIFICATIVA

El tercer objetivo en particular fue conocer qué indicadores pertenecen al lado de la frecuencia de consumo de alimentos que se relaciona con el valor nutricional en jóvenes de la institución educativa James Baldwin Puno.

En la tabla 7 se analiza el indicador consumo en sus horas, el cual se observa que el 39.2% de los adolescentes a veces consumen alimentos en sus horas, el 36.7% casi siempre consumen alimentos en sus horas, el 16.6% casi nunca consumen alimentos en sus horas y el 7.5% siempre consume alimentos en sus horas.

El 12.5% de los adolescentes que a veces consumen alimentos en sus horas tienen peso normal, el 12.5% que a veces consumen alimentos en sus horas tienen sobrepeso, el 5.8% que a veces consumen alimentos en sus horas tienen bajo peso, el 5.0% que a veces consumen en sus horas tienen obesidad grado I. el 2.5% que a veces consumen en sus horas tienen obesidad grado II. De la misma manera el 12.5% de los adolescentes que casi siempre consumen alimentos en sus horas tienen bajo peso, el 8.3% de los que casi siempre consumen alimentos en sus horas tienen sobrepeso, el 5.8% de los que casi siempre consumen en sus horas tienen obesidad grado I, el 2.5% de los que casi siempre consumen en sus horas tienen obesidad grado II. Así mismo el 4.2% de los que casi nunca consumen alimentos en sus horas tienen bajo peso, el 4.2% de los que casi nunca consumen alimentos en sus horas tienen sobrepeso, 2.5% de los que casi nunca consumen alimentos en sus horas tienen obesidad grado I.

Usando estadísticas, los resultados de la prueba de χ^2 indican lo siguiente: Chi-cuadrado calculado (χ^2_c) = 32.569, Chi-cuadrado crítico (χ^2_t) = 29.466. Grados de libertad = 15, Valor p = 0.014 se concluye que existe una relación



significativa entre el consumo de alimentos a sus horas y el valor nutricional en adolescentes.

El nivel previsto de sobrepeso y obesidad en alumnos (IMC superior a P85) es de al menos el 25,4 %. El margen de certeza de este 95 % es de tan solo el 2 %, con una tasa de respuesta del 80 %. Se empleó un método aleatorio estratificado que incluyó bloques de 50 alumnos, según la zona de salud y el tipo de escolarización, como preescolar, primaria, secundaria o bachillerato (30).



Tabla 8 Frecuencia de consumo de alimentos en cualquier momento relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.

Consumo de alimentos en cualquier momento	VALOR NUTRICIONAL: INDICE DE MASA CORPORAL													
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
CASI NUNCA	2	1.7	2	1.7	2	1.7	1	0.8	0	0.0	1	0.8	8	6.7
A VECES	15	12.5	17	14.2	15	12.5	8	6.7	3	2.5	1	0.8	59	49.2
CASI SIEMPRE	12	10.0	12	10.0	14	11.7	9	7.5	3	2.5	2	1.7	52	43.3
SIEMPRE	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.8
TOTAL	29	24.2%	31	25.9	31	25.9	18	15.0	6	5.0%	5	4.1%	120	100.0%

Fuente: cuestionario y ficha de recolección de datos

$X^2_{cal} = 32.569$ $X^2_{tab} = 29.466$ G = 15 P = 0.014 ES SIGNIFICATIVA

En la tabla 8 se analiza el indicador consumo en cualquier lugar, el cual se observa que el 49.2% de los adolescentes a veces consumen alimentos en cualquier momento, el 43.3% casi siempre consumen alimentos en cualquier lugar, el 6.7% casi nunca consumen alimentos en cualquier lugar y el 0.8% siempre consume alimentos en cualquier lugar.

El 14.2% de los adolescentes que a veces consumen alimentos en cualquier momento tienen peso normal, el 12.5% que a veces consumen alimentos en cualquier momento tienen sobrepeso, el 12.5% que a veces consumen alimentos en cualquier momento tienen bajo peso, el 6.7% que a veces consumen alimentos en cualquier momento tiene obesidad grado I, el 2.5% que a veces consumen alimentos en cualquier momento tiene obesidad grado II. Así mismo el 11.7% de los adolescentes que casi siempre consumen alimentos en cualquier momento tienen sobrepeso, el 10.0% que casi siempre consume alimentos en cualquier momento tiene bajo peso, el 7.5% de los que casi siempre consumen alimentos en cualquier momento tienen obesidad grado II y el 1.7% de los que casi siempre consumen alimentos en cualquier momento tienen obesidad grado III.

Usando estadísticas, los resultados de la prueba de χ^2 indican lo siguiente: Chi-cuadrado calculado (χ^2_c) = 32.569, Chi-cuadrado crítico (χ^2_t) = 29.466. Grados de libertad = 15, Valor p = 0.014 se concluye que existe una relación significativa entre el consumo de alimentos en cualquier momento y el valor nutricional en adolescentes.

Los adolescentes informaron consumir una media de 2,2 porciones de snacks densos en energía/día y 4,3 snacks/día, y comprar snacks preparados fuera de casa en 3,2 ocasiones/semana. Más de dos tercios de los adolescentes informaron que a veces, habitualmente o siempre consumían un snack mientras



veían la televisión. Las medidas de snacking se asociaron directamente ($P < 0,01$) con una mayor energía, una menor ingesta de frutas/verduras, una mayor ingesta de bebidas azucaradas y una mayor frecuencia de ingesta de comida rápida en todos los modelos excepto en uno: las porciones de snacks densos en energía no se relacionaron con la ingesta de bebidas azucaradas. Se encontró una relación directa entre las porciones diarias de snacks densos en energía y la puntuación z del índice de masa corporal (IMC) ; sin embargo, los comportamientos de snacking se relacionaron inversamente con la puntuación z del IMC ($P < 0,01$) (31).

El frecuente consumo de alimentos en cualquier momento tiende a que los adolescentes adopten un hábito alimentario inadecuado lo que conlleva a tener sobrepeso o quizá bajo peso, lo que habitualmente es recomendable que consuman saludablemente y en su hora.



Tabla 9 Frecuencia de consumo de alimentos entre comidas relacionado con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.

Consumo de alimentos entre comidas	VALOR NUTRICIONAL: INDICE DE MASA CORPORAL													
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
NUNCA	5	4.2	6	5.0	5	4.2	4	3.3	3	2.5	1	0.8	24	20.0
CASI NUNCA	6	5.0	13	10.8	4	3.3	3	2.5	1	0.8	0	0.0	27	22.5
A VECES	5	4.2	2	1.7	10	8.3	4	3.3	0	0.0	2	1.7	23	19.2
CASI SIEMPRE	7	5.8	3	2.5	6	5.0	4	3.3	1	0.8	0	0.0	21	17.5
SIEMPRE	6	5.0	7	5.8	6	5.0	3	2.5	1	0.8	2	1.7	25	20.8
TOTAL	29	24.2	31	25.8	31	25.8	18	14.9	6	4.9	5	4.2	120	100.0

Fuente: cuestionario y ficha de recolección de datos

X2cal = 34.569 X2tab = 32.028 G = 20 P = 0.043 ES SIGNIFICATIVA

En la tabla 9 se analiza el indicador consumo de alimentos entre comidas, el cual se observa que el 22.5% de los adolescentes que casi nunca consumen alimentos entre comidas, el 20.8% siempre consumen alimentos entre comidas, el 20.0% nunca consume alimentos entre comidas, el 19.2% a veces consume alimentos entre comidas y el 17.5% casi siempre consume alimentos entre comidas.

El 5.8% de los adolescentes que casi siempre consumen alimentos entre comidas tienen bajo peso, el 5.0% que casi siempre consumen alimentos entre comidas tienen sobrepeso, el 3.3% que casi siempre consume alimentos entre comidas tienen obesidad grado I. Así mismo el 5.0% de los adolescentes que siempre consumen alimentos entre comidas tienen bajo peso, el 5.0% de los que siempre consumen alimentos entre comidas tienen sobre peso, el 2.5% de los que siempre consumen alimentos entre comidas tienen obesidad grado I y el 1.7% de los que siempre consumen alimentos entre comidas tienen obesidad grado III.

Usando estadísticas, los resultados de la prueba de χ^2 indican lo siguiente: Chi-cuadrado calculado (χ^2_c) = 32.569, Chi-cuadrado crítico (χ^2_t) = 32.028. Grados de libertad = 20, Valor p = 0.043 se concluye que existe una relación significativa entre el consumo de alimentos entre comidas y el valor nutricional en adolescentes.

En comparación con los adolescentes que declararon ser blancos como origen étnico/racial, los adolescentes negros fueron más propensos (β = 0,23, SEE = 0,04, P < 0,001) y los adolescentes asiáticos fueron menos propensos (β = -0,29, SEE = 0,05, P < 0,001) a comer bocadillos mientras veían televisión. No se



observó asociación entre comer bocadillos mientras veían televisión y el nivel socioeconómico (31).

El frecuente consumo de alimentos entre comidas se ve evidenciado que casi siempre y siempre consumen, lo que les da una tendencia a adoptar sobrepeso y posiblemente complicaciones de obesidad.

Tabla 10 Valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno 2024.

VALOR NUTRICIONAL (IMC)	fi	%
BAJO PESO	29	24.2%
NORMAL	31	25.8%
SOBRE PESO	31	25.8%
OBESIDAD GRADO I	18	15.0%
OBESIDAD GRADO II	6	5.0%
OBESIDAD GRADO III	5	4.2%
TOTAL	120	100.0%

Fuente: ficha de recolección de datos



La investigación realizada tuvo como cuarto objetivo específico: identificar el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.

La Tabla 10 muestra la evaluación nutricional de 2024 de los adolescentes de la Institución Educativa James Baldwin de Puno. Los resultados demuestran la existencia de un grave problema de desnutrición, que incluye una nutrición insuficiente o excesiva. Del total de estudiantes evaluados (120 personas), aproximadamente el 24,2 % presentó bajo peso corporal, el 25,8 % se desvió hacia casos de sobrepeso y solo el 24,2 % se encuentra en la categoría de peso normal.

La encuesta ENNSAN, realizada por el Instituto Nacional de Salud, señala que, entre los niños peruanos de 5 a 17 años, el 13,1 % presenta desnutrición crónica, mientras que el 26,7 % presenta obesidad o sobrepeso. Esto demuestra el doble problema que conlleva la desnutrición. (32).

Los valores nutricionales influyen a identificar en como son los hábitos alimentarios en los adolescentes que es fundamental para su desarrollo y desenvolvimiento.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Se determinó, en la institución educativa James Baldwin Puno, en el año 2024, los hábitos alimentarios de los adolescentes se relacionaban significativamente con el valor nutricional. Por lo tanto, la suposición se confirma, ya que los resultados arrojaron una significancia estadística con un valor de p inferior a 0,05. Esto indica que la hipótesis planteada se aceptó como verdadera.
- SEGUNDA:** Se ha determinado que la forma de consumir alimentos puede influir en los beneficios nutricionales. Como muestran las estadísticas, el 52,5 % de las personas consume alimentos ricos en calorías ocasionalmente, el 43,3 % consume alimentos bajos en calorías ocasionalmente y casi el 38,3 % consume alimentos de alto valor energético la mayor parte del tiempo. Se encontró una alta significancia estadística en los datos ($p < 0,05$), por lo que la hipótesis se confirmó.
- TERCERA:** se evidenciaron que los lugares de consumo de alimentos se relacionan con el valor nutricional los que evidencian que el 43.3% consume a veces alimentos en casa, el 23.0% consume siempre alimentos en la escuela y el 33.3% consume a veces alimentos en la calle. El análisis estadístico mostró resultados altamente significativos ($p < 0.05$), por lo que se acepta la hipótesis planteada.



CUARTA: Se identificaron que la frecuencia de consumo de alimentos se relaciona con el valor nutricional los que muestran que el 39.2% consume a veces alimentos en el horario establecido, el 49.2% consume a veces alimentos en cualquier momento y el 22.5% consume a veces alimentos entre comidas. El análisis estadístico evidenció resultados altamente significativos ($p < 0.05$), por lo que se acepta la hipótesis planteada.

QUINTA: Se determino, en 2024, casi el 24,2 % de los adolescentes que asistían a una Institución Educativa James Baldwin en Puno presentaban bajo peso. El 25,8 % presentaba sobrepeso, el 25,8 % tenía un peso normal, el 15 % se encontraba en obesidad grado I, el 5 % en obesidad grado II y el 4,2 % en obesidad grado III.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al director de la institución educativa James Baldwin Puno, coordinar con el jefe del establecimiento de salud de su jurisdicción para implementar programas educativos y de sensibilización para los padres de familia sobre la importancia de los hábitos alimentarios y el valor nutricional así reduzcan a que los estudiantes padezcan de obesidad o sobre peso y algunos puedan ganar su peso adecuado.

SEGUNDA: A los tutores responsables reforzar talleres sobre las conductas alimentarias sobre los tipos de alimentos a consumir ya que el 52.5% consume alimentos hipercalóricos, los cuales podrían tener un efecto no deseado en su valor nutricional de los estudiantes.

TERCERA: A los padres de familia concientizar sobre el lugar de consumo de alimentos ya que el 33.3% resalta con consumir en la calle, sabiendo que a veces los productos preparados no son los adecuados y puedan causar enfermedades como el sobrepeso o la obesidad a temprana edad, en las reuniones con los padres de familia podrían reforzar el envío de frutas y alimentos saludables como refrigerio de los estudiantes.

CUARTA: A los profesionales de enfermería responsables de CRED del centro de salud realizar control de peso según su edad, sabiendo que la frecuencia de consumo de alimentos es 49.2% que a veces consumen en cualquier momento lo que podría generar un desbalance en su estado nutricional, podrían beneficiar a que



puedan tener un adecuado horario de consumo de alimentos y mejorar su IMC.

QUINTA: A los profesionales de enfermería realizar un control y seguimiento de los adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno donde se observa que el 25.8% tiene sobrepeso y el 24.2% tiene bajo peso, los controles ayudarían a generar un entorno saludable de alimentación y gozar de buena salud.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Prevención de la obesidad [Internet]. 2021 [citado 2025 abr 9]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>.
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Encuesta demográfica y de salud familiar [Internet]. 2022 [citado 2025 abr 9]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161>.
3. Catalá Y, Hernández Y, Toro A, Gonzales K, García M, Catalá Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev Ciencias Médicas. 2023;27: e5759. Disponible en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759>.
4. Gómez M, Rodríguez SA, Garay E. Estado nutricional y consumo de grupos de alimentos en niños y niñas que viven en zonas rurales y urbanas de la provincia de San Luis, Argentina. Rev Ucronías. 2022;5:2684-012x. Disponible en: <https://ucronias.unpaz.edu.ar/index.php/ucronias/article/view/94/174>.
5. Terry B, Rodríguez L, Silvera S, Rodríguez V, Chávez H, Rodríguez A. Sobrepeso, obesidad y conductas alimentarias en escolares de primaria, Cienfuegos, Cuba. Rev cubana. 2021;47(1): e2552. Disponible en: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES.
6. Montenegro DM, Flores NL, Rodríguez BM, Arraiga NI, Yáñez DI, Fernández TL. Hábitos alimentarios: intervención educativa nutricional en adolescentes de Huichapan, Hidalgo. Rev Salud Educ. 2023; 23:167–74. Disponible en: <https://doi.org/10.29057/icsa.v12i23.10224>.



7. Niño VA. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena [tesis de licenciatura]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2021.
8. León SS, Obregón SS, Ojeda HA. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021.
9. Mallqui GA, Quispe WJ. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la institución educativa 40230 San Antonio del Pedregal Caylloma [tesis de licenciatura]. Arequipa: Universidad Nacional de Educación; 2023.
10. Chullunquia M. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria 'Héctor Tejada' en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco [tesis de licenciatura]. Cusco: Universidad Nacional del Altiplano; 2023.
11. Bernabe AE, Huacho ER. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares del Centro Educativo Juan Valer Sandoval N°21013 – Santa María [tesis de licenciatura]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2025.
12. Carrasco JO. Estado nutricional y relación entre hábitos alimentarios y actividad física en escolares del nivel primario de la zona urbana, Bambamarca [tesis de licenciatura]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022.



13. Mamani Y. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Investig Innov.* 2022;40–48. Disponible en:
<https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1369/1631>.
14. Quispe B. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en adolescentes que acuden al puesto de salud Mariano Melgar-Juliaca [tesis de licenciatura]. Juliaca: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; 2021.
15. Condori O, Maquera L. Estilos de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de la Institución Educativa Emblemática “Pedro Vilcapaza Alarcón” [tesis de licenciatura]. Azángaro: Universidad Privada San Carlos; 2024.
16. Chambi SE. Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos [tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2023.
<https://www.fao.org/4/i3300s/i3300s.pdf>.
17. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El estado mundial de la agricultura y la alimentación [Internet]. Roma: FAO; 2013 [citado 2025 abr 9]. Disponible en:
<https://www.fao.org/4/i3300s/i3300s.pdf>.
18. FAO, OPS, WFP, UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019 [Internet]. Santiago: UNICEF; 2019. Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51685/9789251319581FAO_spa.pdf.



19. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Cal Educ.* 2017; 50:357–92. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>.
20. Organización Mundial de la Salud (OMS). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra: OMS; 2023. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf?ua=1.
21. Cartagena-Torres É, Vargas-Hernández Y, Cuevas-Rodríguez GN, Rubio-Rincón GS. Validación de un instrumento para la evaluación del consentimiento informado y su uso en investigación en estudiantes universitarios. *Cienc Tecnol Salud Vis Ocul.* 2022;19(2): e7. doi: <https://doi.org/10.19052/sv.vol19.iss2.7>
22. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill; 2017.
23. Briosó TR. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023.
24. Lozano Aguilar VM, Hermoza-Moquillaza RV, Arellano-Sacramento C, Hermoza-Moquillaza VH. Relación entre ingesta de alimentos ultraprocesados y los parámetros antropométricos en escolares. *Rev Med Hered.* 2019;30(2):68-75. doi:10.20453/rmh.v30i2.3545
25. Caycho Tesén CP. Hábitos de consumo de frutas y verduras y estado nutricional de escolares adolescentes [tesis de licenciatura]. Lima:



Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2019. Disponible en:

<https://hdl.handle.net/20.500.11955/537>

26. Gutiérrez YA. Consumo de calorías de bebidas azucaradas, IMC y factores asociados [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; [año]. Disponible en:

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/654715/Guti%C3%A9rrezY_A.pdf?sequence=3

27. Moore HJ, Llewellyn CH, Mangrio E. Family influences on preschoolers' eating practices: A qualitative study of parental and grandparental roles. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2021;18:109. doi:10.1186/s12966-021-01192-5

28. Braden M, Douglas S, Kruse M. A free, egg-based Breakfast in the Classroom program improves school breakfast participation, eating habits, and cognitive performance in middle-school adolescents. *Curr Dev Nutr.* 2019;3. Disponible en:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6574936>

29. Durán-Agüero S, Arboleda LM, Velásquez Vargas JE, Fretes Centurión G, González Céspedes LE, Rocha A, et al. Caracterización del consumo de comida callejera según edad: estudio multicéntrico. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2018;22(3). doi:10.14306/renhyd.22.3.554

30. Quintero-Gutiérrez AG, colaboradores. Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares mexicanos. *J Sch Health.* 2014. doi:10.1080/19476337.2013.839006

31. Salvy SJ, de la Haye K, Bowker JC, Hermans RCJ. Influence of social context on eating, physical activity, and sedentary behavior in youth. *Obes Rev.* 2016;17(4):345-357. doi:10.1111/obr.12346.



32. Instituto Nacional de Salud (Perú). Encuesta Nacional de Nutrición y Salud

Escolar (ENNSAN) 2021. Lima: INS; 2022. Disponible en:

<https://web.ins.gob.pe>.



ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE SISTEMATIZACION DE DATOS

*Sin título2 [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo	Editar	Ver	Datos	Transformar	Analizar	Gráficos	Utilidades	Ampliaciones
120 : EDAD	15							
	EDAD	PESO	TALLA	IMC	CLASIFICACION			
1	15	582	151	255	Sobrepeso			
2	16	435	181	133	Bajo peso			
3	14	571	169	20	Normal			
4	16	579	145	275	Sobrepeso			
5	16	801	149	361	Obesidad grado II			
6	13	751	172	254	Sobrepeso			
7	14	888	145	422	Obesidad grado III			
8	14	66	151	289	Sobrepeso			
9	14	466	167	167	Bajo peso			
10	16	792	173	265	Sobrepeso			
11	15	818	171	28	Sobrepeso			
12	14	709	154	299	Sobrepeso			
13	17	824	173	275	Sobrepeso			
14	16	672	154	283	Sobrepeso			
15	13	688	158	276	Sobrepeso			
16	15	635	175	207	Normal			
17	17	414	171	142	Bajo peso			
18	17	459	179	143	Bajo peso			
19	13	417	171	143	Bajo peso			
20	15	75	168	266	Sobrepeso			
21	16	573	149	258	Sobrepeso			
22	12	68	16	266	Sobrepeso			
23	15	899	156	369	Obesidad grado II			
24	13	537	155	224	Normal			
25	17	626	184	185	Normal			
26	16	816	161	315	Obesidad grado I			
27	15	526	181	161	Bajo peso			
28	12	442	17	153	Bajo peso			
29	12	559	177	178	Bajo peso			
30	14	489	165	18	Bajo peso			



31	14	911	168	323	Obesidad grado I
32	13	844	165	31	Obesidad grado I
33	15	748	153	32	Obesidad grado I
34	15	879	174	29	Sobrepeso
35	17	842	156	346	Obesidad grado I
36	17	503	146	236	Normal
37	17	891	171	305	Obesidad grado I
38	14	697	152	302	Obesidad grado I
39	15	844	183	252	Sobrepeso
40	15	893	183	267	Sobrepeso
41	12	575	182	174	Bajo peso
42	14	461	16	18	Bajo peso
43	16	525	146	246	Normal
44	14	635	182	192	Normal
45	16	85	162	324	Obesidad grado I
46	12	873	184	258	Sobrepeso
47	13	404	184	119	Bajo peso
48	15	681	179	213	Normal
49	12	63	157	256	Sobrepeso
50	15	522	16	204	Normal
51	17	466	179	145	Bajo peso
52	13	586	158	235	Normal
53	13	919	152	398	Obesidad grado II
54	12	578	167	207	Normal
55	13	685	182	207	Normal
56	16	787	173	263	Sobrepeso
57	13	60	168	213	Normal
58	15	934	149	421	Obesidad grado III
59	15	929	17	321	Obesidad grado I
60	15	538	185	157	Bajo peso
61	15	673	151	295	Sobrepeso
62	16	565	166	205	Normal
63	14	557	18	172	Bajo peso
64	17	42	175	137	Bajo peso
65	12	735	173	246	Normal
66	15	676	173	226	Normal
67	13	428	159	169	Bajo peso
68	15	553	157	224	Normal
69	13	90	177	287	Sobrepeso



70	17	532	177	17	Bajo peso
71	17	48	18	148	Bajo peso
72	17	669	182	202	Normal
73	13	942	165	346	Obesidad grado I
74	15	533	165	196	Normal
75	17	77	177	246	Normal
76	16	819	171	28	Sobrepeso
77	13	531	173	177	Bajo peso
78	13	801	177	256	Sobrepeso
79	15	602	181	184	Bajo peso
80	13	748	159	296	Sobrepeso
81	13	748	16	292	Sobrepeso
82	17	695	149	313	Obesidad grado I
83	15	45	168	159	Bajo peso
84	17	859	146	403	Obesidad grado III
85	17	576	164	214	Normal
86	15	503	167	18	Bajo peso
87	12	422	156	173	Bajo peso
88	17	725	169	254	Sobrepeso
89	16	773	146	363	Obesidad grado II
90	16	409	146	192	Normal
91	13	682	178	215	Normal
92	16	525	159	208	Normal
93	13	755	15	336	Obesidad grado I
94	12	496	166	18	Bajo peso
95	15	78	176	252	Sobrepeso
96	15	613	154	258	Sobrepeso
97	15	915	17	317	Obesidad grado I
98	16	476	148	217	Normal
99	12	588	147	272	Sobrepeso
100	16	462	166	168	Bajo peso
101	16	909	167	326	Obesidad grado I
102	12	883	17	306	Obesidad grado I
103	12	542	174	179	Bajo peso
104	12	763	184	225	Normal
105	12	849	166	308	Obesidad grado I
106	15	705	158	282	Sobrepeso
107	14	691	177	221	Normal
108	14	533	156	219	Normal
109	12	451	163	17	Bajo peso
110	14	893	148	408	Obesidad grado III



111	14	895	146	42	Obesidad grado III
112	12	748	184	221	Normal
113	14	586	178	185	Normal
114	16	592	173	198	Normal
115	13	799	161	308	Obesidad grado I
116	13	893	152	387	Obesidad grado II
117	12	888	151	389	Obesidad grado II
118	15	829	155	345	Obesidad grado I
119	12	753	167	27	Sobrepeso
120	15	446	174	147	Bajo peso



ANEXO 2

MATRIZ DE CONSISTENCIA

HABITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA I.E. JAMES BALWIN PUNO 2024

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	METODOLOGIA
PG: ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno? PROBLEMA ESPECIFICO PE1: ¿Cuál es la relación entre los tipos de consumo de alimentos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno?	OG: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno. OBJETIVO ESPECIFICO OE1: Analizar la relación entre los tipos de consumo de alimentos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.	HG: Los hábitos alimentarios se relacionan con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno. HIPOTESIS ESPECIFICO HE1: Los tipos de consumo de alimentos se relacionan con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa James Baldwin Puno.	1. Hábitos alimentarios	1.1. tipo de consumo de alimentos 1.2. Lugar donde consume 1.3. Frecuencia de consumo	1.1.1. Consumo de alimentos hipercalóricos 1.1.2. Consumo de alimentos hipocalóricos 1.1.3. Consumo de alimentos energéticos 1.2.1. En casa 1.2.2. Escuela 1.2.3. En la calle 1.3.1. Come a sus horas 1.3.2. Come a sus horas	MALO (29-67) REGULAR (68-105) BUENO (106-145)	DISEÑO No experimental de corte transversal TIPO Investigación correlacional NIVEL Descriptivo correlacional ENFOQUE Cuantitativo POBLACION 265 adolescentes MUESTRA 120 según muestreo



PE2: ¿Cuál es la relación entre el lugar donde consume y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa james Baldwin puno? PE3: ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo de líquidos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa james Baldwin puno? PE4: ¿Cuál es el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa james Baldwin puno?	OE2: Establecer la relación entre los lugares de consumo de alimentos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa james Baldwin puno. OE3: Identificar la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa james Baldwin puno. OE4: Identificar el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa james Baldwin puno.	HE2: Los lugares de consumo de alimentos se relacionan con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa james Baldwin puno. HE3: La frecuencia de consumo de líquidos se relaciona con el valor nutricional en adolescentes de la institución educativa james Baldwin puno. HE4: El valor nutricional en adolescentes de la institución educativa james Baldwin puno es negativa en mayor proporción.	2. valor nutricional	2.1. IMC	1.3.3. Come en cualquier momento 1.3.4. Come entre comidas	a) Normal 18.5-24.9 b) Sobrepeso 25-29.9 c) Obesidad grado I 30-34.9 d) Obesidad grado II 35-39.9 e) Obesidad grado III Mas de 40	TECNICA V1: Encuesta V2: Guía de Observación INSTRUMENTO 1.-Encuesta conductas alimentarias en adolescentes del colegio particular james Baldwin puno 2024. 2.-Evaluación del estado nutricional
---	---	--	-----------------------------	-----------------	--	--	--



ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El consentimiento informado tiene el objetivo de solicitar la conformidad de la participación, voluntaria en esta investigación, así como una clara explicación y con ello sus derechos como participante.

Yo Lucy Gabriela Poma Ponce Identificado(a) con DNI Nro. 77536951 manifiesto haber sido informado sobre el trabajo de investigación titulado **HABITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 2024** habiendo comprendido y explicado que:

- Que la información que proporcione será utilizada solo para la investigación.
- Que la información que proporcione será estrictamente confidencial y será custodiado con mucha reserva.
- Que el procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios
- Que puedo solicitar los resultados de la investigación.

Por lo tanto, otorgo el consentimiento voluntario para que pueda llevarse a cabo el presente trabajo

.....

Firma del participante

ANEXO 4

INSTRUMENTOS

**CUESTIONARIO CONDUCTAS ALIMENTARIAS EN ADOLESCENTES DEL
COLEGIO PARTICULAR JAMES BALWIN PUNO 2024**

Jóvenes y señoritas de la institución educativa JAMES BALWIN PUNO, buenos días soy bachiller en enfermería de la UANCV; el presente cuestionario está elaborado como parte de un trabajo de investigación, con el objetivo de determinar la relación de las conductas alimentarias y índice de masa corporal, por lo cual agradezco que respondas con toda sinceridad con una (x) de acuerdo a tu propia realidad, te aseguro que la información que brindes será de carácter anónimo y confidencial.

Marque de acuerdo con la siguiente clave:

Nunca	1
Casi nunca	2
A veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

VARIABLE 1:**1. Consumo de alimentos hipercalóricos**

Pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
P1	Tu desayuno consta de frituras y refrescos					
P2	Consumes snacks o galletas en el recreo					
P3	Consumes con frecuencia golosinas, embutidos y gaseosas					
P4	Consumes algún postre después del almuerzo					

2. Consumo de alimentos hipocalóricos

Pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
P5	Consumes infusiones en tus desayunos					
P6	En tus alimentos agregas vegetales					
P7	Consumes fruta después de tu almuerzo					

3. Consumo de alimentos energéticos

Pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
P8	Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos					
P9	Consumes menestras o cereales en tus almuerzos					
P10	La cena que ingieres es similar a tu almuerzo					

4. Lugar donde consume (en casa)

Pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
P11	Tus padres te preparan el desayuno					
P12	Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa					
P13	Almuerzas llegando a tu casa					
P14	Cenas en tu hogar					

5. Lugar donde consume (escuela)

Pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
P15	En ocasiones llevas desayuno al colegio					

6. Lugar donde consume (en la calle)

Pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
P16	En ocasiones compras tu desayuno en la calle					
P17	Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle					

7. Come a sus horas

Pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
P18	Consumes desayuno todos los días					
P19	Consumes almuerzo todos los días					
P20	Consumes cena todos los días					

8. Frecuencia de consumo de alimentos saludables

Pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
P21	Consumes vísceras o mariscos tres veces a la semana					
P22	Consumes carnes rojas al menos 2 veces a la semana					
P23	Consumes verduras a diario					



P24	Consumes leche todos los días					
P25	Consumes cereales (trigo, quinua, kiwicha) diariamente					

9. Come entre comidas

Pregunta	Pregunta	1	2	3	4	5
P26	Consumes alimentos entre comidas					



FICHA DE RECOLECCION

Nombre:

Grado:

Valores de índice de masa corporal "IMC":

10. Valor Nutricional

Indicador	Valor
Edad	
Peso (kg)	
Talla (m)	
IMC	
Clasificación del IMC	

IMC:

- Normal 18.5-24.9
- Sobrepeso 25-29.9
- Obesidad grado I 30-34.9
- Obesidad grado II 35-39.9
- Obesidad grado III Mas de 40

ANEXO 5:

AUTORIZACIÓN DONDE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN



**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA
REALIZAR LA EJECUCIÓN DEL
PROYECTO DE TESIS**

**SEÑOR: DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
"JAMES BALDWIN"**

Señor director reciba usted un cálido y afectuoso saludo, al mismo tiempo permitirme exponer lo siguiente.

Yo, **LUCY GABRIELA POMA PONCE**, Bachiller de la escuela profesional de enfermería egresada de la UNIVERSIDAD PARTICULAR ANDINA NESTOR CACEREZ VELAZQUEZ, identificada con **DNI N° 77536951**, que, por motivos académicos, la cual el proyecto de investigación de **CONDUCTAS ALIMENTARIAS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL DEL JAMES BALDWIN 2024**, siendo un requisito indispensable la información del como llevan su alimentación y el IMC de los alumnos.

Por tal motivo mi persona ha seleccionado su colegio privado que presenta su persona, por la cual pido su autorización para realizar la actividad antes mencionada, con el fin de informar a la juventud lo importante que es llevar una vida saludable.

Por tanto, agradeceré a usted acceda mi solicitud, teniendo en cuenta que dicha actividad será beneficiosa para los estudiantes.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Acceder a mi solicitud por ser justa y legal.

Puno, 15 de abril del 2025.

LUCY GABRIELA POMA PONCE

DNI: 77536951



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

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

Formato digital ☐

Fecha de entrega: 13 /01/26

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: LUCY GABRIELA POMA PONCE

Dirección: JR. RICARDO PALMA 411

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 77536951

Teléfono: 973285015 email: gabrielapoma010@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

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

Escuela Profesional o Mención: ENFERMERIA

Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN ENFERMERIA

Asesor: Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

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

Título: HÁBITOS ALIMENTARIOS RELACIONADO CON EL VALOR NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAMES BALWIN PUNO 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): hábitos, alimentos, valor, nutrición, adolescentes

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

1

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

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



2. Referencia de tesis:

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

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

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

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

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

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

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

Autorizo su publicación (marque con una X)

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

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

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

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

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

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

- ☒ Sí autorizo
- ☐ No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

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

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

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

☐

Internacional

☒

Nacional

Línea de investigación: SALUD PUBLICA – P07 _____

Firma de Autor



huella digital

Fecha