

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE ENFERMERIA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



TESIS

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES
ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE
CORRALES POROY, CUSCO – 2023**

PRESENTADA POR:

Br. ROQUE ESPINOZA, LUZ MARINA

Br. TACUSI HUANCACHOQUE, NANCY

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

ASESORA:

Enf. JUDITH GLADIS ESPEZUA MONTES
DE OCA

CUSCO – PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro. CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, Asesor del trabajo de investigación/tesis titulada: HABITOS
ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES
ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANUEL SEDANE GORNES POROY,
CUSCO - 2023
presentado por: LUZ MARINA ROQUE ESPINOZA con DNI Nro.: 47675493
presentado por: NANCY TACUSI HUANCACHOQUE con DNI Nro.: 72800897
para optar el título profesional/grado académico de
LICENCIADA EN ENFERMERIA

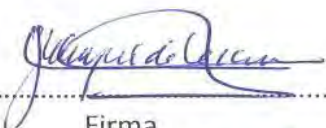
Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 3 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 7%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 24 de ABRIL de 2024



Firma

Post firma J. Gladis Espezu de Gezama

Nro. de DNI 23827043

ORCID del Asesor 0000-0001-9015-7045

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: 27259:292143334

NOMBRE DEL TRABAJO

HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANU

AUTOR

NANCY TACUSI HUANCACHOQUE LUZ MARINA ROQUE ESPINOZA

RECUENTO DE PALABRAS

13587 Words

RECUENTO DE CARACTERES

68550 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

65 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

309.5KB

FECHA DE ENTREGA

Dec 4, 2023 9:17 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME


Dec 4, 2023 9:18 AM GMT-5**● 7% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 6% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente



J. Gladis Espinoza Alvarez
DNI 23827043

PRESENTACIÓN

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA TRICENTENARIA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO Y DOCENTES MIEMBROS DEL JURADO.

En cumplimiento al reglamento de grados y títulos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, con la finalidad de optar el título de Licenciadas en Enfermería ponemos a vuestra consideración el siguiente trabajo de tesis titulado “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE CORRALES POROY, CUSCO – 2023”.

Esperando que los resultados de la investigación sean un aporte y que contribuya a futuras investigaciones.

Br. Roque Espinoza Luz Marina

Br. Tacusi Huancachoque Nancy

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darnos sabiduría y fuerza para culminar esta etapa académica.

A la Universidad Nacional de San Antonio Abad de Cusco, Facultad de Enfermería, Escuela Profesional de Enfermería, por ser nuestra casa de estudios, en cuyas aulas nuestros docentes con su experiencia, dedicación y conocimiento motivaron nuestros ideales forjando así nuestros logros académicos.

A nuestra asesora Enf. Judith Gladis Espezua Montes de Oca, por su guía, comprensión, paciencia, entrega y valiosos consejos a lo largo del proceso de investigación.

A mis dictaminantes. Dra. Maricela Paullo Nina y al Mg. José Miguel Aliaga Apaza por su valioso tiempo, dedicación, orientación, motivación y paciencia incondicional durante el proceso de investigación.

A los estudiantes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales por su colaboración y participación para la realización de esta investigación.

Br. Roque Espinoza Luz Marina

Br. Tacusi Huancachoque Nancy

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme el don de la sabiduría durante todo este tiempo, por darme fortaleza para afrontar cada obstáculo que se presenta en mi camino y bendecir cada día mis pasos.

A mi padre Alberto, que con su trabajo, apoyo incondicional, amor, guía, ejemplo y confianza permitió que logre culminar mi carrera profesional.

A mi madre Martha, que desde cielo cuida de mí y es mi guía espiritual.

A mis hermanos Hugo y Julia por brindarme el apoyo moral e incondicional, sobre todo por ser uno de mis mayores ejemplos a seguir en el camino de la vida.

A Luz, por ser parte de este proceso, por acompañarme durante este arduo camino, compartir conmigo buenos y malos momentos.

A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería por los conocimientos brindados, supaciencia y sobre todo por guiarme en este proceso.

Nancy

DEDICATORIA

A dios por permitirme culminar con éxito mi profesión, darme buena salud y fortalecerme en todo momento.

Con cariño, amor y gratitud a mi madre Francisca, por mostrarme el camino a la superación, así mismo por el enorme sacrificio que realizo en apoyarme para logro de mi anhelada profesión.

A mis hermanas Elizabeth, Jessica y Karina por su enorme cariño y constante apoyo y respaldo en todo momento. A Gabriela, Areli y Benyamin por ser la alegría de mis días.

A Nancy, mi compañera de tesis, mis amigos y/o compañeros por permitirme compartir momentos únicos y aprender de la vida a su lado

Luz Marina

ÍNDICE

Presentación	
Agradecimiento	
Dedicatoria	
Resumen	
Introducción	

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Caracterización del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Variables de estudios.....	5
1.5. Justificación	6

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Estudios previos.....	7
2.1.1. Internacionales.....	7
2.1.2. Nacionales	11
2.1.3. Local	14
2.2. Base teórica.....	15
2.2.1. Frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida.....	17
2.2.2. Hábitos alimentarios saludables.....	18
2.2.3. Habitos alimentarios no saludables.....	20
2.2.4. Valoración del estado nutricional	21

2.3. Marco conceptual	24
-----------------------------	----

CAPITULO III

DISEÑO METODOLOGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación	26
3.2. Área de estudio.....	26
3.3. Población	26
3.4. Criterios de inclusión.....	27
3.5. Criterios de exclusión.....	27
3.6. Operacionalización de variables	28
3.7. Tipo de muestro	33
3.8. Técnica e instrumentos de recolección de datos	33
3.8.1. Técnicas.....	33
3.8.2. Instrumentos	33
3.9. Validez y confiabilidad	34
3.9.1. Validez	34
3.9.2. Confiabilidad	34
3.10. Procedimiento de recolección de datos	35
3.11. Procesamiento de datos	35

CAPITULO IV

RESULTADOS

CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES	55
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	56
ANEXOS	61

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA 1.....	36
Características generales de los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco -2023.	
TABLA 2.....	37
Frecuencia de los tiempos de comida en los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.	
TABLA 3.....	39
Lugar de los tiempos de comida en los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco - 2023	
TABLA 4.....	41
Compañía en los tiempos de comida en los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco -2023.	
TABLA 5.....	43
Frecuencia de consumo de alimentos saludables en los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.	
TABLA 6.....	45
Cantidad de consumo de alimentos saludables en los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.	
TABLA 7.....	47
Consumo de alimentos no saludables en los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco -2023.	
TABLA 8.....	49

Hábitos alimentarios en los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.

TABLA 9..... 50

Índice de masa corporal para la edad en los adolescentes Escolares de la Institución Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.

TABLA 10..... 51

Talla para la edad en lo adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco -2023.

TABLA 11..... 52

Riesgo de enfermar según perímetro abdominal en los adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.

TABLA DE FIGURAS

FIGURA 1..... 16

Pirámide de la alimentación saludable

RESUMEN

Los hábitos alimentarios en los adolescentes determinan el estado nutricional que tiene vital importancia en el desarrollo cognitivo y psicosocial de la persona.

Objetivo: Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023 **Metodología:** Estudio de tipo descriptivo y transversal con una población de 239 adolescentes escolarizados. La técnica empleada fue la encuesta haciendo uso del cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes; así mismo una lista de chequeo para el estado nutricional. Los datos fueron procesados en Excel y SPSS v26. **Resultados:** El 52.7% son de sexo femenino y el 23.4% tiene 13 años. El 83,3% presento hábitos alimentarios parcialmente inadecuados, otro 12,6% son inadecuados y solo un 4,2% adecuados. Un 73,2% tuvo un estado nutricional normal, el 19,2% obesidad, el 7,1% sobrepeso y un 0,5% delgadez. El 86.7% presento talla normal, 12.1% talla baja y 1.2% talla baja severa. Según el riesgo de enfermar según perímetro abdominal el 82% es bajo, el 13.4% alto y 4.6% muy alto **Conclusión:** Los hábitos alimentarios fueron parcialmente inadecuados en su mayoría y el estado nutricional fue malo por exceso en regular porcentaje.

Palabras clave: hábitos alimentarios, estado nutricional, adolescentes.

ABSTRACT

Eating habits in adolescents determine the nutritional status that is of vital importance in the cognitive and psychosocial development of the person.

Objective: Determine the eating habits and nutritional status in school adolescents at the Manuel Seoane Corrales Poroy Educational Institution, Cusco – 2023

Methodology: Descriptive and cross-sectional study with a population of 239 school adolescents. The technique used was the survey using the self-completed eating habits questionnaire for adolescents; Likewise, a checklist for nutritional status. The data were processed in Excel and SPSS v26.

Results: 52.7% are female and 23.4% are 13 years old. 83.3% had partially inadequate eating habits, another 12.6% were inadequate and only 4.2% were adequate. 73.2% had a normal nutritional status, 19.2% were obese, 7.1% were overweight and 0.5% were thin. 86.7% had normal height, 12.1% had short stature and 1.2% had severe short stature. According to the risk of getting sick according to abdominal perimeter, 82% are low, 13.4% are high and 4.6% are very high.

Conclusion: The eating habits were mostly partially inadequate and the nutritional status was poor due to excess in a regular percentage.

Keywords: eating habits, nutritional status, adolescents.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere a los hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco. Los hábitos alimentarios son costumbres nutricionales adquiridas, acentuadas por el aprendizaje previo, el entorno social y cultural. Desempeñando una influencia en la delimitación de actitudes hacia los alimentos y su consumo; estos predominan en la primacía de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes. Se desarrollan gradualmente durante la infancia, en particular durante la adolescencia. El aumento de las necesidades nutricionales, en macro y micronutrientes, que se produce durante esta etapa está más relacionado con la edad biológica que con la edad cronológica y es más significativo en los niños que en las niñas.

Con respecto al estado nutricional es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud. Conocer el estado nutricional nos permite evaluar el grado de obesidad, sobrepeso y delgadez para prevenir complicaciones en la salud a futuro.

Teniendo presente estos conceptos, el trabajo se desarrolló con el fin de determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes escolarizados de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco - 2023. Para lo cual este trabajo de investigación está estructurado de la siguiente manera:

Capítulo I: se desarrolla el planteamiento y formulación del problema, objetivos, identificación de variables y justificación; seguidamente el Capítulo II el marco teórico sustenta y profundiza las variables de estudio; el Capítulo III describe el diseño metodológico y por último el Capítulo IV los resultados, discusión, conclusiones y sugerencias de la investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Caracterización del problema

La adolescencia, etapa en la que se experimentan cambios fisiológicos, emocionales y sociales, estos ejercen un efecto directo sobre las necesidades de los nutrientes y hábitos dietéticos (1). Los hábitos alimentarios son el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, repetición de actos en cuanto a la selección preparación y el consumo de alimentos (2). Entre los hábitos alimentarios que se observan con más frecuencia son el consumo irregular de las comidas, aperitivos excesivos, la comida fuera de casa (comida rápida), las dietas para perder peso y la costumbre de saltarse las comidas menciona Mahan (1). Judith Brown menciona que los hábitos no son estáticos, fluctúan a lo largo de la adolescencia en concordancia con el desarrollo cognitivo y psicosocial. Aunque los percentiles de peso corporal son constantes para muchos individuos, hay mayor variabilidad en la ingesta de energéticos, nutrientes, vitaminas y minerales entre la adolescencia temprana y la tardía (3).

El estado nutricional es el balance final entre la ingesta y el requerimiento de nutrientes (4), esta refleja el grado en que están cubiertas las necesidades fisiológicas de un individuo (1), Biesalski Grimm menciona que el estado nutricional deficiente se asocia con mayor riesgo de desarrollar enfermedades infecciosas (5).

La organización mundial de la salud menciona que ascienden las tasas de sobrepeso y obesidad en la adolescencia, en su mayoría en países bajos (6). El fondo de las naciones unidas para la infancia examina la cuestión de los adolescentes; cientos de millones de niños y mujeres sufren el hambre oculta que provoca la carencia de vitaminas y minerales; y las tasas de sobrepeso están aumentando rápidamente. Escolares jóvenes consumen alimentos altamente procesados: el 42% bebe refrescos carbonatados al menos una vez al día y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana (7).

La región de las Américas se ve afectados por multitud de problemas de salud, a pesar de los esfuerzos para elaborar planes y políticas de salud dirigidos a los adolescentes. La nutrición como problema ha aumentado en sobrepeso y obesidad, entre los 13 y 15 años tienen un consumo frecuente de bebidas gaseosas y comida rápida, y que realizan poca actividad física regular (8).

El Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Perú menciona que casi uno de cada cinco adolescentes presentó sobrepeso y aproximadamente uno de cada veinte presentó obesidad del total de evaluados con porcentajes de 17,5% y 6,7%. Por otro lado, la delgadez sólo se presentó en el 0.3% de los adolescentes (9).

En un informe técnico peruano el sobrepeso y la obesidad afectó a un cuarto de población de adolescentes, mientras que el riesgo de enfermedad cardiovascular fue solo un quinto, y en ambos fue a predominio urbano; la talla baja y la anemia se presentó en un quinto de adolescentes, el primero fue a predominio rural, el segundo afectó más a las mujeres (10).

A la entrevista los jóvenes de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales de Poroy, mencionaron que por costumbre suelen desayunar avena con pan con mermelada o mantequilla en sus casas, otros compran mate de quinua con pan y queso en los puestos de las calles. En algunos casos no toman desayuno y esperan el recreo para alimentarse. En la hora de recreo siempre compran: galletas, papitas, chetos, chocolates, chupetes, hamburguesas, empanadas y golosinas. Para beber prefieren constantemente las gaseosas, bebidas energizantes y jugos embotellados. A la salida compran helados, empanadas y golosinas que expenden en el exterior del colegio. En el almuerzo mencionaron normalmente que comen tallarines, arroz turco con huevo frito, milanesa, salchipapas, etc; comentan que comen verduras con menor frecuencia, frutas regularmente, más carne de pollo que la de res y vísceras, debido al sabor y dificultar de triturar. A media tarde compran productos que encuentran en las tiendas de sus calles pese que en sus casas encuentran fruta o cereales. Para la cena frecuentemente consumen salchipapa, sopas instantáneas, comida recalentada que sobro del almuerzo o mate con pan.

En cuanto a la frecuencia desayunan todos los días, otros entre 2 a 3 días por semana. En cuanto al almuerzo ellos indicaron en su gran mayoría almuerzan todos los días y otros de 2 a 5 días. En la cena mencionaron que lo hacen entre 4 a 5 días en la semana.

Los lugares en los que casi siempre consumen sus alimentos son sus casas, colegio, sus negocios familiares, restaurantes y puestos del mercado.

Específicamente en el almuerzo por ser una institución de jornada completa, algunos suelen almorzar la comida que se llevan de casa, otros la comida que sus padres les traen, otros compran almuerzo en el quiosco escolar, algunos comen en el restaurante y los demás prefieren almorzar en casa.

Frecuentemente ellos comen en compañía de su mamá, papá, tíos, abuelos, hermanos y amigos.

Con respecto al tipo de alimentos, el consumo de agua no es de los preferidos debido a que los jóvenes prefieren tomar otro tipo de bebidas que contengan mejor sabor como las bebidas azucaradas: Gaseosas, bebidas rehidratantes y jugos. Ya sea durante las horas de ejercicio, recreo y salida. En cuanto a las bebidas alcohólicas son pocos los comentarios sobre su consumo debido a la falta de confianza.

Se observó que al ingreso del colegio compraron con frecuencia: golosinas, galletas, gaseosa y chocolates; en el recreo de media mañana ingieren alimentos que ofrece el quiosco escolar como: embutidos, frituras, snacks, pasteles, golosinas, bebidas azucaradas, bebidas energizantes, etc.; en el horario del almuerzo de 1:00pm a 1:30pm se observa que la gran mayoría compraron su almuerzo en el quiosco escolar, otros la comida que les trajo sus padres, algunos la comida que trajeron en la mañana y pocos en el restaurante. Se ve a una cierta cantidad de escolares que no almuerzan y que prefieren jugar algún deporte o conversar con sus compañeros; al salir de su centro de estudios a las 3:30 pm compran golosinas, helados y empanadas que se expenden al exterior del centro educativo; en cuanto al consumo de alimentos recomendados, los jóvenes no consumen frutas y no beben agua pura. Optan por comer solo lo que les gusta, sin importar cuál sea el contenido.

También se percibió que algunos estudiantes tienen un aspecto demacrado, con una delgadez pronunciada, pálidos, algunos son más bajos con relación a la talla de los demás y otros con contextura voluminosa.

1.2. Formulación del problema

¿Cuáles son los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco - 2023?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023

1.3.2. Objetivos específicos.

- Describir las características generales de los adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.
- Identificar la frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida de los adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.
- Identificar la frecuencia y la cantidad de consumo de alimentos saludables en los adolescentes escolares de la Institución Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.
- Reconocer el consumo de alimentos no saludables en los adolescentes escolares de la Institución Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.
- Valorar el estado nutricional antropométrico según índice de masa corporal para la edad en los adolescentes escolares de la Institución Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.

- Valorar el estado nutricional antropométrico. según talla para la edad en los adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.
- Valorar riesgo de enfermar según perímetro abdominal para la edad en los adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.

1.4. Variables de estudios

Hábitos alimentarios

Frecuencia, compañía y Lugar

Consumo de alimentos saludables

- Frecuencia
- Cantidad

Consumo de alimentos no saludables

- Frecuencia

Estado nutricional

Índice de masa corporal para la edad

Talla para la edad

Riesgo de enfermar según perímetro abdominal

Características generales

Sexo

Edad

1.5. Justificación

El estado nutricional determina la situación de salud. Si se quiere tener una población adulta sana se debe identificar cuáles son los hábitos alimentarios que este conlleva a la estabilidad de un buen estado nutricional y asegurar una buena salud para los adolescentes. Quienes en la actualidad experimentan cambios importantes en su dieta y nutrición generando problemas en la salud como la malnutrición, sobrepeso y obesidad.

El estudio de los hábitos alimentarios y estado nutricional identifico posibles causas de trastornos nutricionales como son la delgadez, sobrepeso, obesidad, talla baja, y riesgo alto de padecer enfermedades cardiovasculares. Para intentar diseñar estrategias o acciones de intervención desde el ambiente escolar que trascienda a sus familias.

Se desarrolló con la finalidad de realizar una contribución científica sobre los hábitos alimentarios y estado nutricional en una de las etapas más importantes de la vida, como es la adolescencia. Por lo que aportara mayores recursos teóricos con los que se podrán realizar estudios de investigación.

Mediante este estudio se busca que se permita tomar correctas decisiones que contribuyan al mejoramiento de la condición de la población partiendo del individuo. Permitirá la identificación de las personas con malnutrición y la identificación de los individuos que presenten riesgo, teniendo en cuenta que la prevención debe ser la primera herramienta, asimismo, nos ayudará a crear iniciativas sustentables para hacer visibles el cambio de hábitos alimenticios de los colaboradores y disminuir los problemas asociados a un estado de nutrición en malnutrición.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Estudios previos

2.1.1. Internacionales

Alcaraz S., Velázquez P. En su estudio las Prácticas Alimentarias y El Estado Nutricional de adolescentes en Paraguay, 2019; tuvo el objetivo de describir ambas variables. La metodología fue descriptiva y de corte transversal, con una muestra de 106 adolescentes del séptimo al noveno grado, se utilizó un cuestionario que incluía preguntas cerradas sobre consumo de verduras, frutas, legumbres, carnes, lácteos, frituras, bebidas azucaradas y agua potable. Se midieron el peso y talla y se aplicaron los indicadores de IMC/edad y Talla/edad propuestos por la OMS. En los resultados la mayoría son del sexo femenino. El 60,4% refirió consumir verduras crudas, 17,9% manifestó consumir tres frutas de estación diariamente, más de la mitad de los estudiantes 52% consume legumbres secas con cereales al menos dos veces por semana, 85% consume menos tres porciones de lácteos por día, el consumo de carnes reportado con mayor frecuencia 49% fue de 2 a 3 veces por semana, casi la totalidad consume frituras, 98% incluye bebidas azucaradas a su alimentación cotidiana y 53% consume menos de ocho vasos de agua a diario. El 66.1% presentó peso adecuado y 31,1% exceso de peso, la talla fue adecuada en 90% y riesgo de talla baja 10%. Concluyo que las prácticas alimentarias poco saludables encontradas respecto a ciertos grupos de alimentos fundamentales para el adolescente y el exceso de peso, requiere la implementación de estrategias de educación alimentaria nutricional constante y sostenida con miras a la prevención de enfermedades en la vida adulta (11).

Almeida, D. En su estudio sobre Hábitos Alimentarios en la Condición Física de los estudiantes en Ecuador, 2022; tuvo como objetivo determinar la incidencia de los hábitos alimenticios. La investigación fue descriptiva de corte transversal

donde la muestra 60 estudiantes de bachillerato General Unificado cuestionario auto completado de hábitos alimenticios para adolescentes ejecutada y avalada por la investigadora Ana Silvia Flores Vázquez y Gabriela Macedo Ojeda. Se obtuvo el predominio el sexo masculino con 68,3%, en cuanto a hábitos alimentarios se encontró que 96.7% tiene hábitos parcialmente inadecuados. Entre ellos el 61,7% desayunan de 6 a 7 días, 61.7% almuerzan entre 6 a 7 días, 56,7% merienda entre 6 a 7 días y por último el 45% cena entre 4 a 5 días. El 81,7% consume su desayuno en su casa, el almuerzo el 68.3 en casa, a diferencia de la cena que un 53,3% suele consumir fuera de su casa alimentos caseros y 68,3% refrigera en restaurante o local establecido. El 60% toma su desayuno con su familia, en cuanto al almuerzo un 55% lo consume con la familia, la cena un 93,3% lo consume con la familia, el refrigerio un 66,7% lo consumen con sus amigos. Verduras es de 3 a 4 días con un total de 43.3%, frutas de 5 a 6 días con porcentaje de 55%, leche y sus derivados de 5 a 6 días hace un 48.3%. Embutidos el 46,3% no consume, en cuanto a comida rápida el 73,3% consume entre 3 a 4 días, dulces o chocolates los consumen un 56,7% entre 3 a 4 días, dulces o galletas el 38,3% lo ingieren entre 3 a 4 días, en caso de snacks el 53.3% consume de 3 a 4 días y bebidas alcohólicas el 100% no consume; y llego a la conclusión mismo que fue constato de cuatro secciones, aunque las tres primeras median explícitamente el consumo de alimentos recomendados, no recomendados y la frecuencia de compañía con cual solían ejecutar las comidas diarias. (12).

Catalá Y., Hernández Y. Realizaron un estudio de Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa en Cuba, 2023; tuvieron como objetivo identificar la frecuencia de malnutrición por exceso y defecto y su relación con los hábitos alimentarios; la metodología fue observacional, analítico y de corte transversal donde se tuvo como muestra de 73 adolescentes del 8vo grado de la Escuela Secundaria, en los que empleo el Cuestionario de Frecuencia de consumo de los alimentos. En los resultados predominó el sexo femenino y la malnutrición por exceso con 35,6 %. Se encontró el 54,8 % consume carnes

diariamente, el 30 % no comen huevos nunca, el 60,3 % no consume pescado nunca y solo el 1 % lo consume diariamente; en el consumo de embutidos la mayoría refirió consumirlo o diariamente 27,0 % o con frecuencias entre tres y seis veces por semana 31,5 %, solo el 12,3 % reportó que no los consumía nunca; el 53,4 % consume lácteos diariamente y un 17,8 % no los consume nunca; el 91,8 % consumir pan diariamente entre dos y tres unidades por día; en el consumo de refrescos gaseados un 23,3 % refirió consumirlos diariamente y solo un 34,2 % no los consume nunca; más del 50 % consume, en una semana, dulces con frecuencia elevada; alrededor del 30 % consume con frecuencia confituras y un 11,0 % diariamente. Concluyendo que el sobrepeso y la obesidad afectó a aproximadamente un tercio de los adolescentes estudiados, por lo que se constataron malas prácticas alimentarias (13).

Aguilar S., et al. En su estudio Estado Nutricional y Comportamiento Alimentario en adolescentes en México, 2023; tuvo como objetivo describir ambas variables. La investigación fue descriptiva de corte transversal, donde la muestra fue de 154 participantes se aplicó el cuestionario Comportamiento Alimentario, medición de peso y talla para determinar IMC. Se obtuvo que los adolescentes eligen los alimentos regidos por su sabor, (53.2%) siendo el arroz, pasta y frijoles los más consumidos, (93.5%) el método de cocción de preferencia fue guisado/salteada (58.4%), la omisión de una de las comidas se presentó en el 55.2% de los adolescentes. En cuanto al estado nutricional el 40.9% presento sobrepeso u obesidad. En el que concluyo que algunos adolescentes omiten el consumo de alguna de las comidas al día; se guían por el sabor del alimento, más que por la composición nutricional; consumo de alimentos ricos en carbohidratos y más de la mitad de los adolescentes presentó desequilibrio nutricional por déficit o exceso de nutrientes (14).

Calderón A., Marrodán M. Realizaron un estudio sobre la Valoración del Estado Nutricional, Hábitos y Preferencias Alimentarias en una población juvenil en España, 2018; tuvieron como objetivo conocer la condición nutricional y algunos de sus hábitos alimentarios, gustos y preferencias y práctica de actividad física de

un grupo de adolescentes; la metodología fue descriptivo y transversal donde se tuvo una muestra de 1939 escolares; se empleó la encuesta fue diseñada por la Sociedad Española de Dietética. Obtuvieron que un 64,26% del total se encontraba en normopeso. Un 27,23% padece sobrepeso u obesidad, un 24,61% del sexo masculino y un 30,19% del sexo femenino. Un 19,70% se representa por el sobrepeso y un 7,53%, por la obesidad. Al final se obtuvieron tasas de sobrepeso y obesidad son elevadas. El sedentarismo es elevado (25,12%), así como el consumo de productos altamente calóricos, pero de bajo valor nutricional tanto en desayuno como en media mañana y merienda. Concluyendo que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es elevada, sobre todo a nivel abdominal, probablemente asociada al creciente consumo de productos ultra procesados y a las altas tasas de sedentarismo y en conjunto, la adiposidad elevada fue mayor en el sexo femenino que masculino; los escolares masculinos padecían más sobrepeso, pero los escolares femeninos presentaban mayor obesidad (15).

Salinas J. En su investigación sobre Hábitos Alimentarios y su Influencia en el Estado Nutricional en adolescentes de Ecuador, 2023; cuyo objetivo fue describir y establecer la relación entre ambas variables; el estudio fue de tipo descriptivo, cuantitativo y correlacional; se tuvo una muestra de 112 adolescentes de 8vo a 3ero de bachillerato, el instrumento estuvo basado en una encuesta mediante un cuestionario, previamente validado en el programa SPSS. Obtuvieron como resultados que el 50,9% de adolescentes son de sexo masculino y 49,1 % femenino; predominando la edad entre 14-16 años con 43,8 %. Con respecto al estado nutricional el 74% se encuentra en normo peso, el 13% con sobrepeso y el 13% restante con bajo peso. En cuanto a los hábitos alimentarios se destaca el 38% dentro del parámetro excelente, bueno con el 32% y finalmente el 30% tienen malos hábitos alimentarios. Concluye que el 74,1% presenta normo peso y el 37,5% tienen excelentes prácticas alimentarias (16).

2.1.2. NACIONALES

Lujan C., et al. Realizaron un Informe Técnico del Estado Nutricional de los adolescentes peruanos de 12 a 17 años en Perú, 2019; cuyo objetivo fue describir la variable; el estudio fue descriptivo de corte trasversal; se tuvo una muestra constituida por 605 jóvenes, la obtención del peso, talla y perímetro abdominal se realizó según las especificaciones de la Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Se obtuvo que 49.6% fueron hombres y el 51.4% fueron mujeres; en cuanto al estado nutricional el 19.3% tiene sobrepeso, el 5.5% presenta obesidad y la mediana de índice de masa corporal fue de 20.9 kg/m². El 20.4% tiene talla baja y talla baja severa el 3%. En caso del perímetro abdominal el 14.6% presenta alto riesgo y 4.4% muy alto riesgo. Se concluyó que casi uno de cada cinco adolescentes presentó sobrepeso y fue ligeramente menor en hombres que mujeres y ligeramente mayor en los adolescentes de 15 a 17 años. Concluyeron que aproximadamente uno de cada veinte presentó obesidad del total de evaluados. Por otro lado, la delgadez sólo se presentó en el 0.3% de los adolescentes el sobrepeso y obesidad afectó a un cuarto de ellos. La talla baja, en sus diferentes grados, se presentó en al menos uno de cada cinco adolescentes se mantuvo casi similar independientemente del sexo y uno de cada 330 adolescentes presentó talla alta y fue varón. La mayoría de los adolescentes presentaron un bajo riesgo de enfermedad cardiovascular; la sumatoria de riesgo alto y muy alto para enfermedad cardiovascular estuvo presente en casi 1 de cada 5 adolescentes evaluados mientras que el riesgo alto afectó principalmente a los adolescentes residentes en el área urbana, igualmente del riesgo muy alto, que fue más del doble a lo observado en el área rural y la mayoría varones (17).

Minas N. Estudio los Hábitos Alimentarios de Riesgo Nutricional en estudiantes en Arequipa, Perú, 2020; donde el objetivo fue determinar los hábitos alimentarios, tuvo una metodología descriptiva de corte trasversal; donde la muestra fue de 317 estudiantes de nivel secundaria donde se utilizó un

cuestionario de hábitos alimentarios validado. Se halló que, de 300 estudiantes, 110 fueron varones y 190 mujeres, el 63,7% de los estudiantes toma desayuno todos los días antes de ir al colegio, mientras que un 36.3% no lo hace. Respecto a la hora del consumo, se notó que, para el desayuno, el 94.7% lo hace en el horario adecuado, para el almuerzo un 81% y para la cena un 73.7%. Respecto al porcentaje adecuado del consumo: el 14% consume carne de res, 8% carne de cerdo, 15.3% carne de ave y un 24.7% pescado y mariscos; el 78.7% de estudiantes no consume productos lácteos, sin embargo, un 59.3% consume huevo. En cuanto al consumo de verduras un 77% lo hace de manera adecuada y un 23% lo hace con la fruta. El 26.3% consume menestras, 24.7% cereales, y el 15.3% consume tubérculos en forma adecuada. Respecto a los misceláneos (frutos secos, etc.) un 92% no los consume. El consumo adecuado de azúcar es de un 79.7%. Después de haber analizado los hábitos alimentarios de los adolescentes concluyó que el 52.3% presentan hábitos adecuados y el 47.6% hábitos inadecuados (18).

Alamas J., Manrique L. En su investigación relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Lima, Perú, 2020; el objetivo fue describir y relacionar ambas variables de estudio, con metodología de nivel correlacional; donde la muestra fue 106 en los que se empleó un cuestionario de hábitos alimentarios y estado nutricional. Se halló que de acuerdo con la edad existe un mayor número de alumnos con 13 años (29,2%), seguido de 12 años (23,6%), 15 años (19,8%), 16 años (15,1%) y 14 años (12,3%); asimismo en relación con el sexo, la mayoría eran varones (55,7%) en comparación a las mujeres (44,3%). La distribución que existe según estado nutricional un estado normal (43,4%), seguido del sobrepeso (30,2%) y obesidad (26,4%), además no se aprecia ningún alumno con desnutrición severa o moderada. En cuanto a los hábitos alimentarios existe una incidencia del 26,4% de estudiantes que presentan obesidad y un 30,2%, sobrepeso; asimismo, el 51,9% presentan hábitos alimentarios saludables, y en las dimensiones, el 89,6%, requerimientos alimentarios no saludables, el 54,7%, horarios alimentarios saludables, y el 51,9%, comidas del día saludables; por otro

lado, de forma general no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, y tampoco se relacionan las dimensiones de requerimientos alimentarios, horarios alimentarios, ni comidas del día con el estado nutrición. Como conclusión, determinó que no existe relación entre los hábitos alimentarios con el estado nutricional (19).

Olivos L., Saldarriaga J. En su investigación Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en adolescentes en Tumbes, Perú, 2020; el objetivo fue describir y correlacionar ambas variables estudiadas. El estudio fue descriptivo, correlacional y enfoque transversal; se conformó una muestra de 170 adolescentes, los instrumentos que usaron fueron un “Cuestionario de hábitos alimentarios” y un “Formato para la valoración antropométrica”. Obtuvieron resultados que indican que el 64% de los estudiantes encuestados presentaron hábitos alimentarios saludables, de los cuales el 54% tienen un estado nutricional “normal”, el 4% “sobrepeso” y “obesidad” el 6% de los estudiantes. El 36% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios no saludables, de los cuales el 7% presentó un estado nutricional de “delgadez”, 6% “normal”, “sobrepeso” 7% y “obesidad” 16% sin diferencias por sexo. Concluye que los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes si presentan relación estadísticamente significativa al efectuar el análisis correlacional (20).

León S., Obregón S. Estudiaron los Estado Nutricional y Hábitos Alimenticios en escolares adolescentes en Lima, Perú, 2021; donde el objetivo fue determinar la relación entre ambas variables de estudio; tuvo un enfoque cuantitativo de tipo correlacional; donde la muestra fue de 180 escolares en que se emplearon una encuesta virtual y una ficha de evaluación de IMC. Encontraron que un 58.9% de los escolares presenta estado nutricional normal, un 22.2% con sobrepeso, un 15.6% bajo peso y el 3.3% obesidad, en cuanto a los hábitos alimenticios en su mayoría fueron adecuados en un 86.7%. Se encontró una relación directamente proporcional entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los escolares según el resultado estadísticamente significativo. Llegaron a la conclusión que la

mayoría de los escolares según su IMC presentó un estado nutricional normal, siendo también evidente la presencia de sobrepeso y en un mínimo porcentaje de obesidad y que la mayoría de los escolares presentó hábitos alimenticios adecuados (21).

Maldonado V. En su investigación Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en estudiantes de secundaria en Huancavelica, Perú, 2022; cuyo objetivo fue analizar la relación de ambas variables de estudio, el estudio fue correlacional y de corte transversal; se tuvo una muestra constituida por 165 adolescentes, los instrumentos utilizados fueron un Cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios Ficha para evaluar el estado nutricional. Se halló que el 16,4% presenta hábitos alimenticios malos, el 25,5% presenta un nivel de hábitos alimenticios regular y el 58,2% presenta hábitos alimenticios buenos. Menciono que existe una relación debido a que más del 50% de alumnos tienen una buena alimentación, según el análisis estadístico correlacional. Los hallazgos demostraron y concluyeron en esta investigación la existencia de una relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa en San Clemente, Pisco (22).

2.1.3. LOCAL

Champi G. En su estudio sobre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los adolescentes en Cusco, Perú, 2018; tuvo el objetivo de determinar la relación entre ambas variables. La metodología fue correlacional, prospectivo y transversal con una muestra de 107 adolescentes, se utilizó el instrumento un cuestionario validado y una ficha de recolección de datos. En los resultados el 50.5% corresponde al sexo femenino y el 49.5% al sexo masculino, 28.9% es el tercero o cuarto hijo en cada caso, y el 20.6% el primero. El 43% consume 4 comidas; desayuno, refrigerio, almuerzo y cena; el 23,4%, toma el desayuno, refrigerio, merienda y cena que es la más adecuada; el 15,0% toman desayuno, refrigerio y cena. El 36,4% consume te o café con pan y el 12,1%% consume jugo de frutas y tortilla de verduras con pan. En el almuerzo el 44,9% de ellos consume sopas, el

29% indica que comen guisos. El 41,1%, consume fruta a veces el 1.9% nunca. El 45,8% de los adolescentes presenta un nivel de hábitos alimentarios regular, el 27,1% bueno y malo respectivamente. El 71% de los estudiantes presentan un estado nutricional normal, con presencia de sobrepeso 13,1%, delgadez 11,25 y 4,7% obesidad. El 71% presenta una talla normal, el 18,7% baja y el 10,3% alta. Se concluyo que la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC el 27.1% presenta buenos hábitos alimentarios y estado nutricional normal. En relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según T/E el 25,2% tiene buenos hábitos alimentarios y talla normal para la edad (23).

2.2. Base Teórica

Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres sociales y culturales que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Está conformado por los tipos de alimentos consumidos, las horas y comidas del día, las dietas alimentarias, entre otros (8).

Según la fundación española de nutrición, son aquellos comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que presentan los seres humanos que nacen de un aprendizaje que conduce a la selección, consumo y uso de alimentos, se adquieren en la familia y que se va modificando conforme la persona va creciendo, está conformado por los tipos de alimentos consumidos, las horas y comidas del día, las dietas alimentarias, entre otros (24).

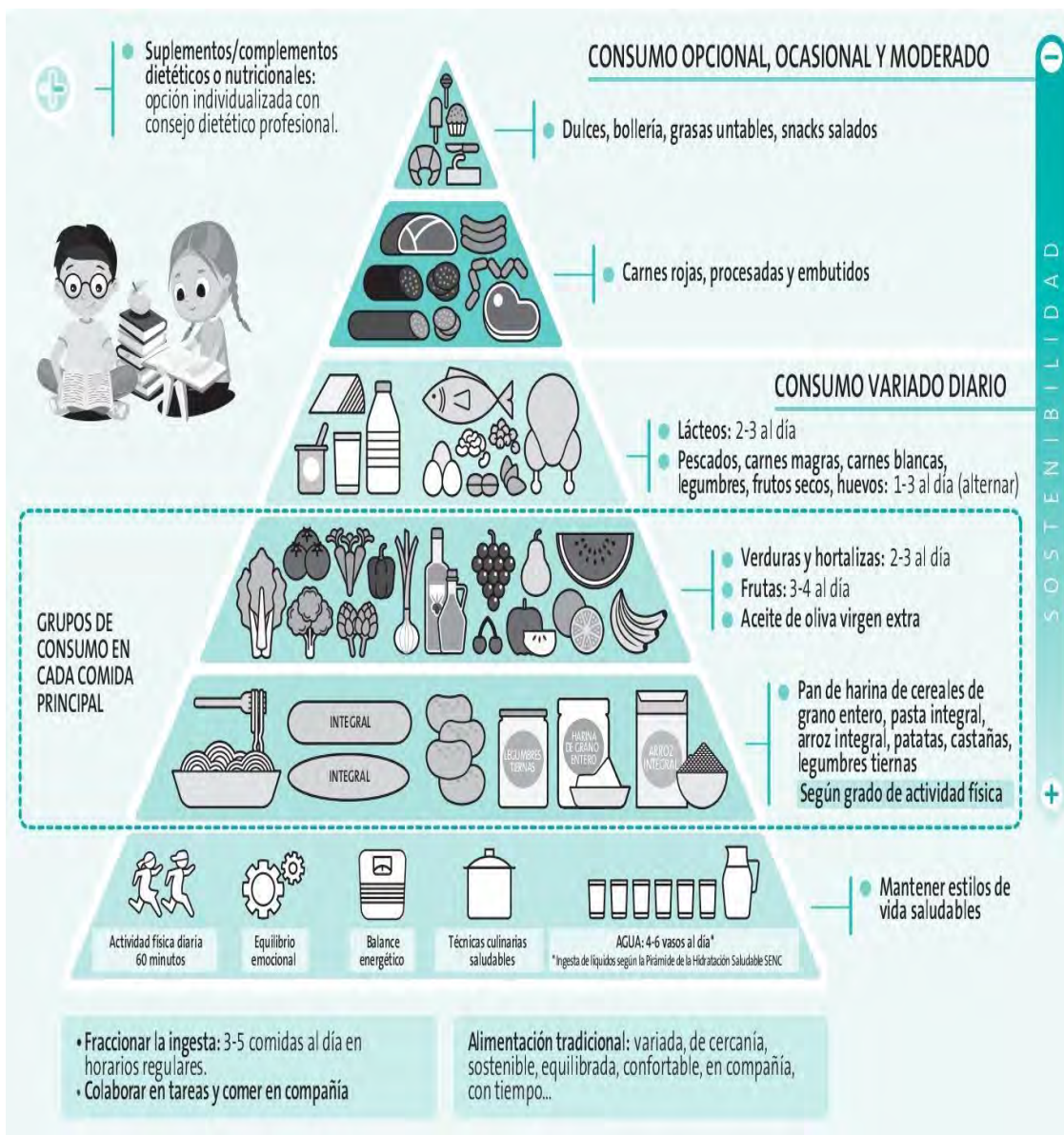
Los hábitos alimentarios saludables, incluye alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas, para mantener una buena salud.

Los hábitos alimentarios no saludables, son la ingesta excesiva de alimentos de mala calidad, que no aportan beneficios al cuerpo humano, provocando consecuencias a mediano y largo plazo (25).

Pirámide de la alimentación saludable

Para conseguir una dieta saludable se recomienda realizar cinco comidas al día, donde las calorías y los alimentos estén distribuidos para conseguir una dieta variada y equilibrada. A mayor variedad de alimentos, mayor garantía de que la alimentación sea equilibrada y contenga todos los nutrientes necesarios (26).

Figura 1. Pirámide de alimentación en la adolescencia



Fuente: ©Asociación Española de Pediatría. Protocolos actualizados al año 2022. www.aeped.es/protocolos/ ISSN 2171-8172

2.2.1. Frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida, frecuencia de los tiempos de comida

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria indica que un adolescente debe tener 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) y 2 refrigerios (una a media mañana y a media tarde) para lograr un buen estado de salud (26).

Las indicaciones nutricionales en adolescentes deben lograr una dieta ordenada y equilibrada según los requerimientos nutritivos. Para ello se registra las siguientes comidas.

Desayuno: Un buen desayuno es el equilibrio en la combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que representan el 30% de los nutrientes que necesita diariamente el organismo del adolescente para funcionar correctamente durante el día. Un desayuno completo está ligado a un mejor rendimiento físico y psíquico. El desayuno es el alimento más importante, porque aporta energía y calorías siendo este un elemento clave para que el adolescente afronte con fuerzas no sólo la actividad física de la mañana, sino que también contribuirá a un correcto rendimiento intelectual en las tareas escolares

Almuerzo: Debe contener nutrientes de diferentes grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, etc.; de una forma equilibrada. El almuerzo, debe cubrir entre el 40 a 50% de las necesidades alimenticias diarias, ya que aporta la mayor cantidad de energías para llegar al final del día.

Cena: El tipo y la cantidad de comida que ingiera en la cena puede afectar la digestión y la capacidad para conciliar el sueño. Lo mejor es no consumir alimentos o líquidos durante las dos horas previas a acostarse. La cena se puede "aprovechar" para compensar excesos y conseguir el equilibrio. la cual debe ser el 25% del consumo del día (27).

Refrigerio: son comidas en cantidad pequeña que se ingiere para recuperar las fuerzas (27).

Lugar de consumo de alimentos

Los adolescentes que comen en casa reducen la ingesta de refrescos y comen alimentos ricos en calcio, frutas y verduras (1).

Compañía en los tiempos de comida

Comer en compañía, promueve hábitos más saludables y reduce la probabilidad de padecer de sobrepeso.

Se ha encontrado que los adolescentes que comen con sus familias obtienen mejor rendimiento académico y son menos propensos a involucrarse en conductas de riesgo como el consumo de alcohol y tabaco en comparación con sus compañeros que no comen con frecuencia con sus familias.

Las comidas familiares no solo fomentan la comunicación entre los adolescentes y sus padres, si no también proporcionan un entorno ideal en el que los padres sirven de modelo en decisiones sobre hábitos saludables (1).

2.2.2. Hábitos alimentarios saludables

Frecuencia y cantidad

Verduras: Importante fuente de vitaminas (especialmente A, C y folatos), minerales (hierro y magnesio), fibra y antioxidantes, bajas en grasas, aconsejando un consumo diario. La mejor forma de aprovecharlas es crudas, solas o en ensalada, sin mucho aceite y sin la adición de mantequilla, mayonesa y otros aderezos. Como consumo mínimo es de 300 g diarios (2 raciones), y preferiblemente 400 g por día, dando preferencia a las variedades de temporada.

Frutas: Aportan agua, azúcar, vitaminas A, C y carotenos; minerales como potasio y selenio; y cantidades variables de fibra, pobres en grasas y sodio. Se recomienda consumir frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y azúcar, careciendo de fibra que aporta la fruta entera, no se debe consumir más de un vaso de zumo de fruta al día. Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas, dátiles) tienen menor contenido de agua y mayor aporte calórico. Teniendo en cuenta el valor nutricional y sus efectos protectores sobre la salud, se debe consumir tres o más piezas de fruta al día y

evitar las frutas enlatadas y endulzadas. Es importante que, al menos una de ellas, sea una fruta rica en antioxidantes: cítricos, kiwis, fresas, frambuesas, arándanos, bayas, melones.

Lácteos: Proporcionan proteínas, vitaminas y minerales y son excelentes fuentes de calcio, mineral importancia para las formaciones de huesos y dientes. Los adolescentes deben consumir de 2 a 4 porciones de lácteos al día de la siguiente forma: 200-250 ml de leche (Por ejemplo: 1 vaso o taza de leche), 125 g de yogur (una unidad), 85-125 g si hablamos de queso fresco y 40-60 g si hablamos de quesos curados (Por ejemplo, 2-3 lonchas de queso aproximadamente).

Carnes: Fuente importante de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Debido al contenido de grasas saturadas, es muy importante elegir carne sin grasa; y coserlas a la brasa, a la parrilla, mejor que fritas. Evitar la piel de las aves y los sesos por su alto contenido de grasa. Se recomienda el consumo de 3 raciones semanales. La porción recomendada es de 100 a 125 g de peso neto (28).

Tubérculos: Es la base de nuestra alimentación y fuente de energía importante. Las recomendaciones nutricionales apuntan que se deberían de consumir de 4 a 6 raciones diarias entre cereales y tubérculos, la ración de los tubérculos es 150-200 gramos. Se deben consumir cocidos debido a la baja digestibilidad en crudo de los tubérculos

Cereales: Constituyen una gran parte de nuestra dieta, proporcionan vitaminas, minerales y fibra, brindan una fuente de energía. Siendo los más importantes el trigo, el maíz, el arroz, la quíwicha, la avena y quinua (29).

Frecuencia de consumo de agua

El agua como componente principal del cuerpo humano representa un 60% del peso corporal. Por lo tanto, una hidratación es importante en la vida, garantiza un adecuado equilibrio hídrico entre la ingesta y pérdida de líquidos (30). La ingestión de 1.5 a 2 litros, entre 5-8 vasos es la cantidad diaria que se recomienda. (31) Además, una hidratación adecuada previene el estreñimiento y normaliza el tránsito intestinal (32).

2.2.3. Hábitos alimentarios no saludables

Alimentos procesados: Se elaboran de forma manual o industrial a partir de los alimentos en su estado natural, añadiendo sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario, con fin de hacerlos durables y agradables al paladar. En su elaboración se cosen, secan, o los fermentan sin alcohol como el pan, el queso y yogur. Otros ejemplos incluyen: verduras conservadas en salmuera o encurtidas; pastas de tomate; frutas confitadas; tocino, sardina y atún enlatados; carnes o pescados salados, ahumados o curados; jamón; Quesos; panes y productos horneados; mermeladas de frutas (33).

Productos ultra procesados: Son preparaciones industriales con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas, como derivados de petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, potenciadores de sabor y diversos tipos de aditivos utilizados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas). Por ejemplo: snacks dulces o salados envasados; galletas; helados industriales; caramelos y golosinas; bebidas gaseosas, refrescos envasados, jugos y extractos endulzados; bizcochos y mezclas para bizcochos y barras de cereales; cereales endulzados; yogures y bebidas lácteas aromatizadas y azucaradas; sopas, fideos instantáneos, condimentos enlatados, envasados, deshidratados e instantáneos; pizza y platos de pasta listos para comer; hamburguesas, salchichas, jamones y otros embutido; trozos de carne de ave y pescado empanizados o de tipo Nuggets y otros productos procesados de preparación rápida. (33)

Bebidas alcohólicas

El consumo de alcohol es un factor de riesgo para varios resultados adversos a lo largo de la vida; en la adolescencia adquiere particular importancia debido a sus efectos negativos sobre el desarrollo físico y mental. Con efectos negativos en el desarrollo cerebral (34).

Comida rápida y alimentos preparados

Son alimentos y bebidas de máquinas expendedoras, tiendas escolares, restaurantes de comida rápida y tiendas cercanas. Tienden a ser bajos en vitaminas, minerales y fibra, pero ricos en calorías, grasas añadidas, edulcorantes y sodio (1).

2.2.4. Valoración del estado nutricional

Considerado como el balance entre las necesidades alimentarias y el gasto de energía alimentaria y de los nutrientes necesarios para el desarrollo de las actividades diarias; el estado nutricional depende de factores como la edad, el sexo, la masa corporal, la actividad física, el crecimiento, etc. Para determinar si presenta una adecuada salud en función al tipo de dieta que lleva (35).

Peso corporal: Suma del peso de los huesos, los músculos, los órganos, los fluidos corporales y el tejido adiposo. Los cambios en estos complejos mecanismos pueden provocar fluctuaciones en el peso como la obesidad. En el otro extremo está el bajo peso causado por alguna enfermedad, un trastorno alimentario, o un problema psicológico (36).

Talla: Parámetro para enjuiciar el crecimiento en altura, siendo menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales; solo se afecta en las carencias prolongadas, sobre todo en los primeros años de la vida. Se utiliza para evaluar el crecimiento y desarrollo, mediante la comparación con estándares obtenidos en estudios realizados en poblaciones de niños saludables y normales (37).

Perímetro abdominal: Determina indirectamente el exceso de grasa abdominal que produce alteraciones metabólicas y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (38).

El índice de masa corporal: Se basa en las mediciones de peso y la altura e indica la sobre nutrición y la infra nutrición. Explica las diferencias en la composición corporal, al definir los niveles de adipocitos y relacionarlos con la altura. Y se calcula del siguiente modo: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{altura (m)}^2$ (37).

Valoración nutricional según índice de masa corporal para la edad

El índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad) es una medida que comprara el IMC de un adolescente con el IMC de referencia para su edad; permitiendo evaluar los niveles de delgadez, normal, sobrepeso y obesidad. El resultado del IMC debe ser comparado con el Cuadro de clasificación de la valoración nutricional según IMC para la edad; se interpreta:

IMC < -2 DE: Son clasificados con valoración nutricional de “delgadez”, que es una malnutrición por déficit, y tiene un menor riesgo de comorbilidad para enfermedades no transmisibles. Pero, tienen un riesgo incrementado para enfermedades digestivas y pulmonares, entre otras.

Las personas adolescentes con un IMC < -3 DE son clasificadas con valoración nutricional de “delgadez severa”.

IMC -2 DE y 1 DE: Son clasificadas con valoración nutricional “normal”, y es el IMC que debe mantener esta población, de manera constante.

IMC > 1 DE a 2 DE: Son clasificadas con valoración nutricional de “sobrepeso”, que es una malnutrición por exceso, caracterizado por un alto consumo calórico, malos hábitos alimentarios, poca actividad física y entre otros. Significa la existencia de riesgo de comorbilidad, principalmente de las enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, entre otros.

IMC > 2 DE: Son clasificadas con valoración nutricional de “obesidad”, que es una malnutrición por exceso, e indica que existe un alto riesgo de comorbilidad, principalmente de las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, entre otros (39).

Valoración nutricional antropométrica según talla para la edad

El indicador talla para la edad resulta de comparar la talla de la persona adolescente con la talla de referencia para su edad, y permite evaluar el crecimiento lineal alcanzado de la persona, se interpreta:

TALLA < - 2 DE: Son clasificadas con valoración nutricional de “talla baja”, que es una malnutrición por déficit. Las personas adolescentes con un IMC < -3 DE son clasificadas con valoración nutricional de “talla baja severa”.

TALLA ≥ -2 DE Y ≤ 2 DE: Son clasificadas con valoración nutricional “normal”, y es la talla que debe mantener esta población, de manera constante.

TALLA > 2 DE: Son clasificadas con valoración nutricional de “talla alta” (39).

Riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas según perímetro abdominal para la edad

Es el indicador resultante de comparar el perímetro abdominal de la mujer o el varón adolescente con el perímetro abdominal de referencia correspondiente a su edad. Es cierto que en los jóvenes un aumento de circunferencia abdominal por encima del percentil 75, aumenta la incidencia de enfermedades cardiovascular. Se encuentra estrechamente relacionado con el índice de masa corporal; aun sin presentar obesidad para la edad, el perímetro abdominal puede determinar riesgos de enfermedades crónico-degenerativas (39). Se interpreta:

Edad (años)	Riesgo de enfermar según perímetro abdominal (cm)					
	Adolescentes varones			Adolescentes mujeres		
	Bajo (< P75)	Alto (≥ P75)	Muy alto (≥ P90)	Bajo (< P75)	Alto (≥ P75)	Muy alto (≥ P90)
12	74,2	74,3	84,8	73,4	73,5	82,7
13	76,7	76,8	88,2	76,8	76,9	85,8
14	79,3	79,4	91,6	78,2	78,3	88,8
15	81,8	81,9	95,0	80,6	80,7	91,9
16	84,4	84,5	98,4	83,0	83,1	94,9
17	86,9	87,0	101,8	85,4	85,5	98,0

Fuente: Adaptado de Fernández J, Redden D, Pietrobelli A, Allison D. Waist circumference percentiles in nationally.

Validación del cuestionario autocompletado de Hábitos Alimentarios para adolescentes en Jalisco, Mexico

El objetivo de este estudio fue validar un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, mediante su aplicación en una población de Jalisco, México. Métodos: El cuestionario fue autocompletado en dos ocasiones por 64 adolescentes de educación secundaria. Se realizó un análisis factorial

exploratorio se evaluó consistencia interna con coeficiente Alfa de Cronbach; se midió la concordancia entre las puntuaciones test- retest coeficiente de Pearson y coeficiente de Correlación intraclase: la concordancia entre la clasificación de los hábitos test-retest se evaluó con coeficiente de Spearman y Kappa. Resultados: Todas las variables presentaron carga factorial significativa en sus respectivos componentes. La consistencia interna fue buena para la mayoría de las secciones. Se obtuvieron correlaciones de Pearson razonables y los valores del CCI fueron en su mayoría excelentes. La correlación de Spearman fue moderada y el coeficiente kappa aceptable. Conclusiones: La validación del cuestionario fue satisfactoria. Su utilización en adolescentes permitirá obtener resultados válidos y evaluar poblaciones grandes sin invertir excesivos recursos humanos y temporales.

2.3. Marco conceptual

Adolescente: Persona cuya edad comprende entre los 12 años y 17 años 11 meses y 29 días, caracterizada por un periodo de cambios físicos, psicológicos y sociales (39).

Hábitos alimentarios: Son un conjunto de costumbres sociales y culturales que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Está conformado por los tipos de alimentos consumidos, las horas y comidas del día, las dietas alimentarias, entre otros (8).

Estado nutricional: Considerado como el balance entre las necesidades alimentarias y el gasto de energía alimentaria y de los nutrientes necesarios para el desarrollo de las actividades diarias; el estado nutricional depende de factores como la edad, el sexo, la masa corporal, la actividad física, el crecimiento, etc. Para determinar si presenta una adecuada salud en función al tipo de dieta que lleva (35).

Malnutrición: Estado nutricional anormal causado por el déficit o exceso de energía incluye la delgadez, el sobrepeso y la obesidad (37).

Alimentación: La alimentación es la actividad mediante la cual obtenemos varios nutrientes esenciales del mundo exterior que pueden nutrirnos. Estas están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta (36).

Dieta: La dieta es el resultado de la selección de los alimentos que vamos a ingerir para proporcionar los nutrientes que requiere nuestro organismo. Por ello las dietas dependen de otros factores o condicionantes como la cultura, la disponibilidad estacional de los alimentos y los gustos específicos de cada persona, entre otros (40).

Obesidad: es una enfermedad caracterizada por un estado excesivo de grasa corporal o tejido adiposo. En adolescentes, es determinada cuando el índice de masa corporal para la edad es mayor a +2 desviación estándar de la población de referencia.

Sobrepeso: es una clasificación de la valoración nutricional, donde el peso corporal es superior a lo normal. En adolescentes, es determinado por un índice de masa corporal para la edad entre más de 1 DE a 2 DE en la población de referencia.

Delgadez: es una clasificación de la valoración nutricional de adolescentes, caracterizada por una insuficiente masa corporal con relación a la talla. En adolescentes es determinada por un índice de masa corporal para la edad menor a -2 desviación estándar de la población de referencia (41).

Frecuencia: La frecuencia es una magnitud que mide la cantidad de repeticiones que puede tener un suceso por unidad de tiempo (48).

Compañía: La compañía puede ser el sujeto o los sujetos que acompañan a otro u otros (47).

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Descriptivo porque detalla los hábitos alimentarios y estado nutricional; transversal porque la recolección de datos se realizó en un solo tiempo, de los hábitos alimentarios y estado nutricional.

3.2. Área de estudio

Se realizó en la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales del Distrito de Poroy, Provincia de Cusco, Departamento de Cusco.

3.3. Población

La población fue conformada por 239 estudiantes matriculados en el nivel secundario de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales del Distrito de Poroy durante el año 2023.

Grado	N	%
1er grado sección A	30	12.6
1er grado sección B	31	13
2do grado sección A	25	10.5
2do grado sección B	27	11.3
3er grado sección A	17	7.1
3er grado sección B	23	9.6
4to grado sección A	18	7.5
4to grado sección B	21	8.8
5to grado sección A	24	10.0
5to grado sección B	23	9.6
TOTAL	239	100

3.4. Criterios de inclusión:

Se incluyó en el estudio a los estudiantes que:

- Que estuvieron matriculados en el año 2023

3.5. Criterios de exclusión:

No se incluyó en el estudio a los estudiantes que:

- Abandonaron sus estudios

3.6. Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Categoría	Escala
Hábitos alimentarios Son un conjunto de costumbres sociales y culturales que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Está conformado por los tipos de alimentos consumidos, las horas y comidas del día, las dietas alimentarias, entre otros (8)	Frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida	Frecuencia de consumo, días a la semana de: Desayuno Almuerzo Cena Refrigerio	0 a 1 día 2 a 3 días 4 a 5 días 6 a 7 días	Nominal
		Lugar de consumo de alimentos Desayuno Almuerzo Cena Refrigerio (s)	Puesto ambulante o lo primero que encuentre Restaurante o local establecido Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa Casa	
		Compañía en la alimentación: Desayuno Almuerzo Cena Refrigerio(s)	Solo Conocidos Amigos Familia	

	Frecuencia y de de cantidad consumo alimentos saludables	Frecuencia de consumo de verduras	0 – 2 días 3 - 4 días 5 - 6 días Diario	Nominal
		Porciones de verdura	1 porción 2 porciones 3 porciones 4 a más porciones	
		Frecuencia de consumo de frutas	0 – 2 días 3 – 4 días 5 – 6 días Diario	
		Porciones de fruta	1 porción 2 porciones 3 porciones 4 a más porciones	
		Frecuencia de consumo de lácteos	0 – 2 días 3 – 4 días 5 – 6 días	

			Diario	
		Cantidad de consumo de agua natural	0 - 2 vasos 3 - 4 vasos 5 - 6 vasos 7 o más vasos	
		Frecuencia de consumo de carnes	0 – 2 días 3 – 4 días 5 – 6 días Diario	
		Porciones de carne	1 porción 2 porciones 3 porciones 4 a más porciones	
		Frecuencia de consumo de tubérculos	0 – 2 días 3 – 4 días 5 – 6 días Diario	
		Porciones de tubérculos	1 porción 2 porciones	

			3 porciones 4 a más porciones	
		Frecuencia de consumo de cereales	0 – 2 3 - 4 5 - 6 Diario	
		Porciones de cereales	1 porción 2 porciones 3 porciones 4 a más porciones	
Consumo de alimentos no saludables		Embutidos	5 o más días 3 a 4 días 1 a 2 días Ninguno	Nominal
		Comida rápida		
		Golosinas		
		Pasteles		
		Snacks		
		Bebidas alcohólicas		
		Bebidas azucaradas		
		Cantidad de vasos de bebidas alcohólicas	4 o más vasos	

		Cantidad de vasos de bebidas azucaradas	3 vasos 2 vasos 1 vaso	
Estado nutricional Considerado como el balance entre las necesidades alimentarias y el gasto de energía alimentaria y de los nutrientes necesarios para el desarrollo de las actividades diarias; depende de factores como la edad, el sexo, la masa corporal, la actividad física, el crecimiento, etc. (35)	Índice de masa corporal para la edad	Peso Talla Edad	Obesidad Sobrepeso Normal Delgadez Delgadez severa	Ordinal
	Talla para la edad	Talla Edad	Talla alta Normal Talla baja Talla baja severa	
	Riesgo de enfermar según PAB	Perímetro abdominal Edad	Bajo Alto Muy alto	

3.7. Tipo de muestro

El tipo de muestreo fue no probabilístico intencionado por considerar la conveniencia de los investigadores tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión previamente identificados.

3.8. Técnica e instrumentos de recolección de datos

3.8.1. Técnicas

Las técnicas empleadas fueron la observación para la variable estado nutricional y la encuesta para los hábitos alimentarios.

3.8.2. Instrumentos

El instrumento que se utilizó fue un cuestionario titulado “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes” (Anexo 01), elaborado, ejecutado y avalado por las investigadoras Ana Silvia Flores Vásquez y Gabriela Macedo Ojeda, misma que se caracteriza por ser un cuestionario diseñado para ser auto administrado, constando de cuatro secciones, aunque para la medición de hábitos alimenticios solo se utilizaría las 3 primeras ya que la cuarta mide el nivel de actividad física, la primera sección consta de 3 ítems con 12 preguntas referente a la frecuencia, compañía y lugar de tiempos de comida, la segunda sección consta de 7 ítems con 12 preguntas, aquí trata sobre la frecuencia y cantidad del consumo de alimentos recomendadas y la tercera con 7 ítems y 9 preguntas sobre la frecuencia y cantidad del consumo de alimentos no recomendadas finalmente para la medición de estos hábitos alimenticios se asignó una puntuación de 0 a 3 puntos en los ítems que constan de una sola pregunta y de 0 a 1,5 a los ítems que consta de 4 preguntas.

En el cuestionario de hábitos alimentarios se modificó de acuerdo con el lenguaje de la región, de las cuatro secciones solo consideramos las tres primeras netamente de hábitos alimentarios y se agregaron 6 preguntas en la segunda sección.

Para evaluar el estado nutricional se utilizó una lista de chequeo, que se empleó

para recolectar los datos de las medidas antropométricas en cuanto a peso, talla, índice de masa corporal y perímetro abdominal.

3.9. Validez y confiabilidad

3.9.1. Validez

El “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes”, elaborado, ejecutado y avalado por las investigadoras Ana Silvia Flores Vásquez y Gabriela Macedo Ojeda, indica que de todas las variables incluidas en el cuestionario presentaron carga factorial significativa en los componentes para los que habían sido diseñados. La consistencia interna fue adecuada para las secciones dos, tres y cuatro. A diferencia de la sección uno en que la consistencia interna fue baja. Sin embargo, el conjunto de áreas 1-3, que evalúa los hábitos alimentarios en conjunto, si presentó adecuada consistencia interna y llega a la conclusión que la validación del cuestionario fue satisfactoria. Su utilización en adolescentes permitirá obtener resultados válidos y evaluar poblaciones grandes sin invertir excesivos recursos humanos y temporales.

La revalidación del instrumento se ejecutó a través de la validez de contenido por criterio de jueces, en la que se logró identificar los coeficientes necesarios para dar como válido el cuestionario a aplicarse. Para ello se entregó ejemplares del cuestionario, ficha de validación y matriz del proyecto, y se realizó de la siguiente forma:

Se validó por juicios de expertos, quienes fueron 3 profesionales que tienen conocimientos sobre el tema a ser evaluado en el instrumento.

Luego los expertos entregaron los resultados de la validación a los investigadores que fueron analizados mediante la tabla binomial de concordancia.

3.9.2. Confiabilidad

Se realizó un análisis factorial exploratorio se evaluó consistencia interna con coeficiente Alfa de Cronbach; se midió la concordancia entre las puntuaciones test- retest coeficiente de Pearson y coeficiente de Correlación intraclass: la concordancia entre la clasificación de los hábitos test-retest se evaluó con

coeficiente de Spearman y Kappa.

La confiabilidad interna del instrumento original fue adecuada para las secciones dos, tres y cuatro (de 0.73 a 0,80), a diferencia de la sección uno en que la consistencia interna fue baja. Sin embargo, el conjunto de áreas 1-3, que evalúa los hábitos alimentarios en conjunto, si presentó adecuada consistencia interna. Así mismo se aplicó una prueba piloto a un porcentaje determinado de estudiantes, se evaluó la fiabilidad dentro del trabajo, obteniendo un Alfa de Cronbach de 0,794.

3.10. Procedimiento de recolección de datos

- Se realizó el trámite para obtener el permiso respectivo para la aplicación del instrumento.
- Se realizó la coordinación con el director y los docentes de la institución educativa Manuel Seoane Corrales.
- La aplicación del instrumento se realizó en tres semanas, en el cual se aplicó el instrumento y se realizó la antropometría a los 239 estudiantes.

La aplicación del instrumento se realizó de la siguiente manera:

- Primero instalamos los materiales en el aula según indica la norma técnica de antropometría,
- Se brindó la información necesaria para el llenado del cuestionario
- Se aplicó el cuestionario y finalmente se realizó la antropometría a cada estudiante del nivel secundario de la institución educativa Manuel Seoane Corrales, el cual fue corroborado con las nóminas brindadas por el director.

3.11. Procesamiento de datos

Una vez recolectada y aplicada los instrumentos de la recolección de datos fueron organizados, resumidos, procesados, analizados y presentados haciendo uso de tablas estadísticas con ayuda del software estadístico (SPSS versión 27 y Excel plus 2016). Las cuáles fueron analizados y contrastados con los estudios previos de la investigación y marco teórico referente al tema de investigación.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

TABLA1
CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE CORRALES POROY,
CUSCO - 2023

		n	%
Sexo	Masculino	113	47.3
	Femenino	126	52.7
	Total	239	100%
Edad	12 años	28	11.7
	13 años	56	23.4
	14 años	44	18.4
	15 años	41	17.2
	16 años	53	22.2
	17 años	17	7.1
	Total	239	100%

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes.

Interpretación:

Permite apreciar que el 52.7% son de sexo femenino y el 47.3% son del sexo masculino. En cuanto a la edad el 23.4% tiene 13 años, el 22.2% tiene 16 años, el 18.4% tiene 14 años, el 17.2% tiene 15 años, el 11.7% tiene 12 años y finalmente un porcentaje menor de 7.1% tiene 17 años.

TABLA 2

**FRECUENCIA DE LOS TIEMPOS DE COMIDA EN LOS ADOLESCENTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE CORRALES POROY,
CUSCO - 2023**

	Frecuencia	n	%	Total
Desayuno	0 -1 día	8	3,3	239
	2 a 3 días	22	9,2	
	4 a 5 días	32	13,4	
	6 a 7 días	177	74,1	
Almuerzo	2 a 3 días	17	7,1	239
	4 a 5 días	24	10,0	
	6 a 7 días	198	82,8	
Cena	0 -1 día	10	4,2	239
	2 a 3 días	31	13,0	
	4 a 5 días	55	23,0	
	6 a 7 días	143	59,8	
Refrigerio	0 -1 día	19	7,9	239
	2 a 3 días	60	25,1	
	4 a 5 días	85	35,6	
	6 a 7 días	75	31,4	

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes

Análisis e Interpretación:

De acuerdo con lo observado un 74,1% de estudiantes toman desayuno entre 6 a 7 días, mientras que 3,3% solo 1 día por semana. En cuanto al almuerzo, el 82,8% indicaron que comen entre 6 a 7 días a la semana y solo un 7,1% entre 2 a 3 días durante la semana. El 59,8% de los estudiantes cenar entre 6 a 7

días y solamente el 4,2% como máximo cenaba un día a la semana. En cuanto al refrigerio el 35,6% lo tienen entre 4 a 5 días y finalmente solo un 7,9% una vez por semana.

Por lo que se observó, la mayoría consume el desayuno en casa, pero se tiene una cifra preocupante de adolescentes que la omiten. En el caso del almuerzo una cifra regular de jóvenes que la omiten.

De la misma forma un estudio de Almeida, 2022; cuyo resultado guarda similitud con un 61,7% desayunan de 6 a 7 día, 61,7% almuerzan entre 6 a 7 días, 56,7% merienda entre 6 a 7 días y por último el 45% cena entre 4 a 5 días (12). De igual manera Minas, 2020; menciona que el 63.7% de su población si desayunan todos los días en su casa antes de ir a la escuela, Un 55.7% de los estudiantes a veces consumen las tres comidas principales, 'pero con una cifra mínima de 0.7% de los estudiantes nunca consumen las 3 comidas (18). Así mismo Calderón, 2018; obtuvo que solo 4,38 omite la primera comida del día (15).

Se evidencio que existe similitud de un buen porcentaje de los que desayunan todos los días; pero llama la atención un mínimo, pero existente porcentaje de adolescentes omiten la comida más importante del día, que es el desayuno.

Cabe recalcar que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria indica que lo óptimo es que un adolescente debe tener 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) y 2 refrigerios (una a media mañana y a media tarde) para lograr un buen estado de salud. Menciona también que el desayuno es el alimento más importante, porque aporta energía y calorías siendo este un elemento clave para que el adolescente afronte con fuerzas no sólo la actividad física de la mañana, sino que también contribuirá a un correcto rendimiento intelectual en las tareas escolares (26).

TABLA 3

**LUGAR DE LOS TIEMPOS DE COMIDA EN LOS ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE CORRALES POROY,
CUSCO - 2023**

	Lugar	n	%	Total
Desayuno	En puesto ambulante o lo primero que encuentre.	23	9,6	
	En restaurante o local establecido	4	1,7	239
	Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	5	2,1	
	En casa	207	86,6	
Almuerzo	En casa	36	15,1	
	En el quiosco escolar del colegio	52	21,8	
	En el restaurante o local establecido del colegio	23	9,6	239
	En el colegio, los alimentos que trajeron de casa	128	53,6	
Cena	En puesto ambulante o lo primero que encuentre	1	0,4	
	En restaurante o local establecido	6	2,5	239
	Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa	3	1,3	
	En casa	229	95,8	
Refrigerios	En casa	8	3,3	
	En el quiosco escolar del colegio	148	61,9	
	En el restaurante o local establecido del colegio	8	3,3	239
	En el colegio, los alimentos que trajeron de casa	75	31,4	

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes

Análisis e Interpretación:

Del total de adolescentes el 86,6% mencionó consumir su desayuno en casa, el 1,7% en restaurantes o algún local establecido. En el almuerzo, el 53,6% lo consume en el colegio, la comida que trajeron desde su casa, el 21,8 en el quiosco escolar, un 15,1 % espera a que termine la jornada escolar y come en casa y solo un 9,6% en un restaurante o local establecido. La cena, el 95,8% en casa y un 0,4% en un puesto ambulante o lo primero que encuentre. Los refrigerios el 61,9% los consumen en el quiosco escolar y un 3,3% en el restaurante u otro local establecido.

Por lo que podemos decir que se dijo que un poco más de la mitad de los jóvenes almuerzan en lugares recomendados, por lo que de esta forma pueden adquirir hábitos alimentarios buenos a través del aprendizaje de buenas costumbres.

Resultados guardan similitud con el estudio realizado por Almeida, 2022; menciona que el 81,7% consume su desayuno en su casa y un 18,3 desayuna fuera de casa los alimentos que llevo de casa. El Almuerzo el 68.3% lo hace en casa. En cuanto al refrigerio el 68.3% lo hace en el restaurante o local establecido. A diferencia de la cena que un 53,3% suele consumir fuera de su casa alimentos caseros y que solo un 35% los consume en casa (12).

Según Kathleen Mahan, los adolescentes que comen en casa de forma asidua consumen menos refrescos y más alimentos ricos en calcio, frutas y verduras. Uno de cada cinco colegios de educación media y aproximadamente una cuarta parte de todos los colegios de educación secundaria tienen una tienda del colegio donde los estudiantes pueden comprar alimentos o bebidas (1).

TABLA 4
COMPAÑÍA EN LOS TIEMPOS DE COMIDA EN LOS ADOLESCENTES DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE CORRALES POROY,
CUSCO - 2023

	Compañía	n	%	Total
Desayuno	Solo	35	14,6	239
	Con conocidos	8	3,3	
	Con amigos	8	3,3	
	Con mi familia	188	78,7	
Almuerzo	Solo	33	13,8	239
	Con conocidos	10	4,2	
	Con amigos	170	71,1	
	Con mi familia	26	10,9	
Cena	Solo	35	14,6	239
	Con conocidos	3	1,3	
	Con amigos	2	0,8	
	Con mi familia	199	83,3	
Refrigerio	Solo	52	21,8	239
	Con conocidos	12	5,0	
	Con amigos	163	68,2	
	Con mi familia	12	5,0	

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes

Análisis e Interpretación:

Con respecto a la compañía, un 78,7% desayuna con su familia y un 3,3% con sus amigos. En el caso del almuerzo, el 71,1% lo hace con sus amigos y un 4,2% con conocidos. En cuanto a la cena, el 83,3% comía junto a su familia y el 0,8% con sus amigos. En lo relacionado al refrigerio el 68,2% es acompañado por sus amigos y un 5% con su familia.

Aquellos adolescentes que comparten los alimentos con compañeros tienen el riesgo de adoptar actitudes en hábitos alimentarios, muchas veces malos y en algunas mínimas buenas.

Similares resultados obtuvieron Almeida: 2022; un 60% toma su desayuno con su familia, y un 3.3% lo toma solo; de la misma forma en cuanto al almuerzo un 55% lo consume con la familia y un 45% con los amigos. En lo que es la cena un 93,3% lo consume con la familia y un 6,7 con los amigos. Menciona de la misma forma que el refrigerio un 66,7% lo consumen con sus amigos, y un 23,3% solo (12). Así mismo Champi, 2018; indica que el 43% consume 4 comidas; desayuno, refrigerio, almuerzo y cena; el 23,4%, toma el desayuno, refrigerio, merienda y cena que es la más adecuada; el 15,0% toman desayuno, refrigerio y cena (23).

Los adolescentes que comen con sus familias obtienen mejor vitalidad y son menos propensos a involucrarse en conductas de riesgo como el consumo de alcohol y tabaco en comparación con sus compañeros que no comen con frecuencia con sus familias (1).

TABLA 5

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE
CORRALES POROY, CUSCO - 2023

	Frecuencia	n	%
Verduras	0 a 2 días	23	9,6
	3 a 4 días	93	38,9
	5 a 6 días	63	26,4
	Diario	60	25,1
Frutas	0 a 2 días	16	6,7
	3 a 4 días	54	22,6
	5 a 6 días	58	24,3
	Diario	111	46,4
Leche y derivados	0 a 2 días	110	46,0
	3 a 4 días	92	38,5
	5 a 6 días	20	8,4
	Diario	17	7,1
Agua	0 a 2 vasos	54	22,6
	3 a 4 vasos	83	34,7
	5 a 6 vasos	60	25,1
	7 o más vasos	42	17,6
Carnes	0 a 2 días	29	12,1
	3 a 4 días	92	38,5
	5 a 6 días	72	30,1
	Diario	46	19,2
Tubérculos	0 a 2 días	18	7,5
	3 a 4 días	62	25,9
	5 a 6 días	66	27,6
	Diario	93	38,9
Cereales	0 a 2 días	20	8,4
	3 a 4 días	54	22,6
	5 a 6 días	74	31,0
	Diario	91	38,1

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes.

Análisis e Interpretación:

El consumo de verduras fue de 3 a 4 días en un 38,9% y solamente un 9,6% entre 0 a 2 días. En lo que respecta a frutas, el 46,4% las consumen a diario y un 6,7% máximo 2 días de la semana. La leche y sus derivados, un 46% la

toman entre 0 a 2 días y un 7,1% lo consumen a diario. En cuanto a las carnes, el 38,5% lo consumen entre 3 a 4 días y un 12,1% como máximo 2 días por semana. En relación con los tubérculos, el 38,9% lo consume diario y el 7,5% como máximo 2 días a la semana. En cuanto cereales, 38.1% lo consume a diario y solo un 8,4% como máximo 2 días a la semana. Con respecto al agua el 34.7% lo ingieren 3 a 7 vasos diarios y 17.6% lo hace diario. Podemos mencionar que las frutas y las verduras no son del agrado de los jóvenes por lo que pueden tener una baja ingesta de vitaminas, minerales y fibra. En cuanto a carnes, tubérculos y cereales lo consumen unos cuantos días en su mayoría.

El estudio Almeida: 2022 similar estudio concluyo que el consumo de verduras es de 3 a 4 días con un total de 43.3%, frutas de 5 a 6 días con porcentaje de 55%, leche y sus derivados de 5 a 6 días hace un 48.3%. Por lo tanto, el agua el 417% ingiere entre 5 a 6 vasos diarias (12).

por otro lado, Alcaraz, 2019; solo 60,4% refirió consumir verduras crudas, 17,9% manifestó consumir tres frutas de estación diariamente, el consumo de carnes reportado con mayor frecuencia 49% fue de 2 a 3 veces por semana y 85% consume menos tres porciones de lácteos por día (11).

Según la Pirámide de la alimentación saludable en la población infantil en el que se considera a los adolescentes de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, las verduras, los tubérculos, las frutas, las legumbres y cereales son grupos de alimentos de consumo en cada comida principal. Los lácteos, pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos y huevos son alimentos de consumo variado diario. Las carnes rojas, procesadas y embutidos son alimentos de consumo moderado, ocasional u opcional (42). Se recomienda entre 4-6 vasos al día como mínimo, ajustando en función de la actividad física, aumento de la temperatura, humedad ambiental, fiebre o pérdida de líquidos (42).

TABLA 6

CANTIDAD DE CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE
CORRALES POROY, CUSCO - 2023

	Cantidad	n	%
Porciones de verdura	1 porción	60	25,1
	2 porciones	109	45,6
	3 porciones	51	21,3
	4 o más	19	7,9
Porciones de fruta	1 porción	42	17,6
	2 porciones	99	41,4
	3 porciones	66	27,6
	4 o más	32	13,4
Porciones de carne	1 porción	115	48,1
	2 porciones	94	39,3
	3 porciones	24	10,0
	4 o más	6	2,5
Porciones de tubérculos	1 porción	42	17,6
	2 porciones	97	40,6
	3 porciones	59	24,7
	4 o más	41	17,2
Porciones de cereales	1 porción	84	35,1
	2 porciones	104	43,5
	3 porciones	45	18,8
	4 o más	6	2,5

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes

Análisis e Interpretación:

En lo que respecta a las porciones diarias, en las verduras el 45,6% las consumen 2 porciones al día y solo un 7,9% consumía 4 a más. En cuanto a la fruta, el 41,4% consumen 2 porciones y el 13,4% entre 4 a más porciones. En cuanto a las carnes, el 48,1% consume una porción y solo el 2,5% consume 4 o más porciones. En cuanto a tubérculos, el 40,6% consume 2 porciones y el

17,2% entre 4 o más porciones. Con respecto a los cereales el 43,5% consumen 2 porciones y un 2,5% entre 4 o más. Observamos que las porciones que los jóvenes consumen no son las adecuadas para la etapa de vida por la que atraviesan, las cual no se puede asegurar el consumo de los nutrientes con aporte requerido.

Estos resultados guardan similitud con el estudio de Almeida: 2022, donde en caso de verduras consumen 2 porciones al día con un porcentaje de 43.4% y frutas 3 porciones con un total de 63.3% (12) .

Según la guía de alimentación saludable en cuanto a cantidad se recomienda consumir tres o más porciones al día de frutas preferentemente frescas, verduras de dos o más raciones al día, carnes de 3 a 4 raciones semanales y de 4 a 6 raciones de cereales y tubérculos al día (43).

TABLA 7

**CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES EN LOS ADOLESCENTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE CORRALES POROY,
CUSCO - 2023**

	Frecuencia	n	%
Embutidos	5 a más	12	5,0
	3 a 4	42	17,6
	1 a 2	136	56,9
	Ninguno	49	20,5
Comida rápida	5 a más	3	1,3
	3 a 4	33	13,8
	1 a 2	132	55,2
	Ninguno	71	29,7
Golosinas	5 a más	29	12,1
	3 a 4	79	33,1
	1 a 2	115	48,1
	Ninguno	16	6,7
Pan dulce, galletas o pasteles	5 a más	29	12,1
	3 a 4	90	37,7
	1 a 2	105	43,9
	Ninguno	15	6,3
Snake	5 a más	12	5,0
	3 a 4	59	24,7
	1 a 2	113	47,3
	Ninguno	55	23,0
Cerveza	5 a mas	1	0,4
	3 a 4	4	1,7
	1 a 2	13	5,4
	Ninguno	221	92,5
Cantidad de bebidas alcohólicas	5 a más	1	0,4
	3 a 4	6	2,5
	1 a 2	16	6,7
	Ninguno	216	90,4
Bebidas azucaradas	5 a más	40	16,7
	3 a 4	76	31,8
	1 a 2	110	46,0
	Ninguno	13	5,4
Cantidad de vasos de bebidas azucaradas	4 o más vasos	27	11,3
	3 vasos	53	22,2
	2 vasos	95	39,7
	1 vaso	64	26,8

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes

Análisis e Interpretación:

En el caso de embutidos, el 56,9% lo consumió entre 1 a 2 días y solo el 5% restante lo hace entre 5 a más días en la semana. La comida rápida seguía la misma tendencia, un 55,2% indicaron que la consumen entre 1 a 2 días y un 1,3% la consume entre 5 a más días en la semana. En lo que respecta a golosinas, el 48,1% las consumen entre 1 a 2 días y solamente un 6,7% afirmaba no consumir golosinas. Las galletas, pan dulce o los pasteles son consumidos por el 43,9% al menos 1 a 2 días y solo un 6,3% no come estos productos. Con referencia a los snakes el 47,3% consume 1 a 2 veces y solo un 5% lo hace a diario.

En caso de las bebidas alcohólicas, el 92,5% no toma y el 0,4% consume entre 5 a más días por semana. Seguidamente la cantidad de bebidas alcohólicas que se consume y acorde a lo ya descrito, un 90,4% indica que toma ningún vaso y un 0,4% de 5 a más. Con lo relacionado a bebidas azucaradas, el 46% señala que toma entre 1 a 2 días por semana y solo un 5,4% asegura que no toma bebidas azucaradas. En cuanto a la cantidad de vasos de bebidas azucaradas que se toma, el 39,7% indica que toman 2 vasos y solo un 11,3% de 4 a más vasos. Se dedujo que los jóvenes en un porcentaje considerable tienen baja frecuencia de consumo de alimentos procesados y ultra procesados por lo que tienen un hábito bueno al momento de elegir sus alimentos.

Un estudio de Almeida, 2022; guarda similitud en cuanto a sus resultados al tener solo 46,3% que no consume embutidos, en cuanto a comida rápida el 73,3% consume entre 3 a 4 días, dulces o chocolates los consumen un 56,7% entre 3 a 4 días, dulces o galletas el 38,3% lo ingieren entre 3 a 4 días, en caso de snakes el 53.3% consume de 3 a 4 días y bebidas alcohólicas el 100% no consume (12).

Como primera elección se recomienda consumir los alimentos de origen natural, como las verduras, frutas, carnes, productos lácteos, cereales y menestras. Por tanto, no se recomienda consumir los alimentos procesados y ultra procesados e ultra-procesados y desea consumir de hacerse en porciones pequeñas. Ya que estas favorecen al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes (45).

TABLA 8**HABITOS ALIMENTARIOS EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE CORRALES POROY, CUSCO - 2023**

	n	%
Inadecuados	30	12,6
Parcialmente inadecuados	199	83,3
Adecuados	10	4,2
Total	239	100

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes

Análisis e Interpretación:

Se observo que el 83,3% presentan hábitos alimentarios parcialmente inadecuados, otro 12,6% son inadecuados y solo un 4,2% tienen hábitos alimentarios adecuados. Por lo se dedujo que los hábitos alimentarios de los jóvenes son en su mayoría parcialmente incorrectos, realizan buenas elecciones al momento de ingerir alimentos no recomendados, pero no respetan los horarios, cantidad y frecuencia de los tiempos de comida.

De la misma forma la investigación de Almeida, 2022; tiene un resultado similar con el 96.7% que presento hábitos alimentarios parcialmente inadecuados, 3.3% inadecuados y resaltando ningún caso adecuado. Por lo contrario, Salinas: 2023 detallo que el 38% se encuentra dentro de un rango excelente, seguido de bueno con el 32% y el 30% se ubica dentro de un nivel malo. Tanto, así como Maldonado: 2022 obtuvo que el 16,4% presenta hábitos alimenticios malos, el 23 % presenta un nivel hábitos alimenticios regular y el 60% presenta hábitos alimenticios buenos.

TABLA 9

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA LA EDAD EN LOS ADOLESCENTES ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN MANUEL SEOANE CORRALES POROY, CUSCO - 2023

	n	%
Normal	175	73,2
Sobrepeso	17	7,1
Obesidad	46	19.2
Delgadez	1	0.5
Total	239	100,0

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes

Análisis e Interpretación:

La proporción de índice de masa corporal fue normalmente en un 73,2% debido a desviación límite en que los adolescentes se encuentran en -2 DE y 1 DE, el 12% tiene obesidad, el 7.1% tiene sobrepeso y por último 0.5% tiene delgadez. Por lo tanto, podemos que la obesidad está afectando a una cantidad considerable de adolescentes, por la cual, esta puede acarrear problemas de la salud en el futuro.

Se encontraron resultados similares en una encuesta de Vigilancia Alimentaria y Nutricional, 2019; el 74,9% tiene un peso normal, el 19.3% presenta sobrepeso, mientras que el 5,5% tiene obesidad y por último el 0.3% presenta delgadez (17). Igualmente. Tanto, así como Olivos, 2019; menciona que el 60% tiene un peso normal, obesidad 22%, sobrepeso 11 % y delgadez 7% (20). Alcaraz, 2020; encontró que 66% tiene un peso normal, el 19% presenta sobrepeso, 12% obesidad y un 3% presenta delgadez (11). Así mismo Champi, 2018; obtuvo que el 71% de los estudiantes presentan un estado nutricional normal, con presencia de sobrepeso 13,1%, delgadez 11,25 y 4,7% obesidad (23).

Según la organización mundial de la salud el índice de masa corporal para la edad adecuado está dentro de la desviaciones -2 DE y 1 DE la cual es considerado normal (2).

TABLA 10**TALLA PARA LA EDAD EN LO ADOLESCENTES ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE CORRALES POROY, CUSCO - 2023**

	n	%
Talla normal	207	86,7
Talla baja	29	12,1
Talla baja severa	3	1,2
Total	239	100,0

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes

Análisis e Interpretación:

Acorde a la talla según la edad, en general se obtuvo el 86,7% tiene talla normal, el 12,1% presento talla baja y solo el 1.2% talla baja severa

Por otro lado, en una encuesta de Vigilancia Alimentaria y Nutricional: 2019, 79,3% tienen talla normal, un 17, % talla baja, solo el 3% talla baja severa y un 0,3% talla alta (10). Alcaraz: 2020, obtuvo un 90% talla adecuada, 10% talla baja en los jóvenes en su estudio (11). En la investigación de Champi: 2018, obtuvo que un 71% presentan una talla normal, 18,7% talla baja y 10,3% talla alta (23).

En promedio, los adolescentes ganan aproximadamente el 20% de su estatura adulta durante la pubertad. Existe una gran variabilidad en el inicio y la duración del crecimiento entre los adolescentes. El crecimiento lineal se produce entre los 4 y los 7 años que dura el desarrollo puberal en la mayoría de los adolescentes; sin embargo, el mayor porcentaje de la estatura se gana durante un período de 18 a 24 meses comúnmente conocido como el estirón (1). La organización mundial de la salud considera talla para/edad normal (≥ -2 DE Y ≤ 2 DE) (2).

TABLA 11

RIESGO DE ENFERMAR SEGÚN PERÍMETRO ABDOMINAL PARA LA EDAD EN LOS ADOLESCENTES ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL SEOANE CORRALES POROY, CUSCO - 2023

	n	%
Bajo	196	82
Alto	32	13,4
Muy alto	11	4,6
Total	239	100,0

Fuente: Elaboración propia en base a los cuestionarios aplicados a los estudiantes

Análisis e Interpretación:

En el riesgo de enfermar según el perímetro abdominal para la edad se obtuvo que el 82% tiene riesgo bajo, el 13,4% tiene riesgo alto y por último el 4.6% tiene riesgo muy alto.

De igual forma en una encuesta de Vigilancia Alimentaria y Nutricional: 2019, obtuvo que el 81% tienen riesgo bajo, 14,6% riesgo alto y un 4,4% riesgo muy alto (10).

La organización mundial de la salud considera adecuado al percentil \geq P75 (38). Determina indirectamente el exceso de grasa abdominal que produce alteraciones metabólicas y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (38).

CONCLUSIONES

Primero: En la institución educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco, el sexo de mayor predominio fue el femenino, quienes se encuentran en el rango de 12 a 17 años.

Segundo: Con respecto a la frecuencia, compañía y lugar de tiempo de comida, una gran mayoría, toman el desayuno diario. El almuerzo no todos lo consumen todos los días; solo un poco más de la mitad de los estudiantes cenaban a diario y el caso del refrigerio, solo un tercio de los estudiantes gozaba de un refrigerio diario. Se pudo afirmar que casi la totalidad de estudiantes indicaron que consumían en la casa el desayuno y la cena; mientras que el almuerzo y los refrigerios, solían consumirse en el colegio, ya sea dentro de un quiosco o aquellos alimentos que trajeron de casa. Los alimentos que más consumen los estudiantes con sus familias son el desayuno y la cena, mientras que el almuerzo y el refrigerio son usualmente compartidos con los amigos o compañeros.

Tercero: En cuanto a la frecuencia de consumo de los alimentos como las frutas, tubérculos y cereales son los alimentos que se consumen con mayor regularidad (diario), y las verduras, la leche y sus derivados no están presentes con mucha frecuencia en la dieta de los estudiantes. Con respecto a las porciones se entiende entonces que, los estudiantes reciben con mayor frecuencia 2 porciones de cada tipo de alimento descrito.

Cuarto: La frecuencia de consumo de alimentos como los embutidos, comida rápida, golosinas, pan dulce, galletas o pasteles y los snacks. Se observó que los estudiantes los consume al menos 2 veces por semana, en el caso de las bebidas alcohólicas, casi la totalidad de estudiantes aun no las consumen. En lo que respecta a las bebidas azucaradas los estudiantes como mínimo beben de 1 a 2 días por semana y toman de 1 a 2 vasos.

Quinto: Así como en el estado nutricional, un 19.25 % presento sobrepeso y el 7.11% obesidad.

Sexto: Según la talla para la edad se obtuvo que la talla normal y talla baja son las más representativas.

Séptimo: en función al riesgo de enfermar según el perímetro abdominal es bajo en la gran mayoría de estudiantes.

Octavo: En los hábitos alimentarios, se obtuvo que más de la mitad tienen hábitos parcialmente inadecuados, es decir, ni tan buenos ni malos, sin embargo, que si continúan de esta manera pueden generar problemas de salud a futuro. En el estado nutricional se observó sobrepeso y obesidad en una cifra considerable de estudiantes adolescentes.

RECOMENDACIONES

A las autoridades de la institución educativa

- Se le recomienda realizar periódicamente evaluaciones nutricionales a cargo de profesionales, con la finalidad de prevenir o controlar alumnos con sobrepeso u obesidad, desnutrición y delgadez.
- Capacitar a los docentes para que den charlas educativas a los padres familia para que dediquen un tiempo prudente para integrar, promover hábitos alimenticios saludables y actividad física para así prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.
- Implementar un ambiente exclusivo de nutrición con un personal especialista en las instituciones educativas, ya que ahí encontramos las principales etapas de vida y a la vez las más vulnerables.
- Incentivar el consumo de frutas y verduras, en los colegios públicos y privados, implementando quioscos que expendan comida saludable.

A los estudiantes de la institución educativa

- Para conseguir una dieta saludable se recomienda a los adolescentes consumir cinco comidas al día, donde las calorías y los alimentos estén distribuidos para conseguir una dieta variada y equilibrada. A mayor variedad de alimentos, mayor garantía de que la alimentación sea equilibrada y contenga todos los nutrientes necesarios.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Mahan LK, Raymond JL. Krause. Dietoterapia. 14th ed. Barcelona: ELSEVIER; 2017.
2. Barriguet Melendez JA, Vega Y Leon S, Radilla Vasquez CC, Varquera Cervera S, Hernandez Nava LG, Rojo Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la ciudad de Mexico y del estado de Michoacán. Rev Esp Nutr Comunitaria. [Internet]. 2017; 01(02): p. 39-46.
3. Brown JE, Isaacs JS, Beate Krinke U, Lechtenberg E, Murtaugh MA, Sharbaugh C, et al. Nutrición en las diferentes etapas de vida. [Internet]. 5th ed. Hill MG, editor. Mexico;; 2014.
4. Pérez Aragón A. Nutricion y adolescencia. Nutr Clin Med. [Internet]. 2020; 2(13): p. 64-84.
5. Biesalski HK, Grimm P, Nowitzki Grimm S. Nutricion. In Brauner W. Texto y atlas de nutricion. 8th ed. Buenos Aires: Panamericana; 2007. p. 63-92.
6. Salud OMDI. Malnutricion [Internet]. Sitio web Mundial. [Online].; 2024 [cited 2024 Enero 09. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.
7. Infancia FdINUpI. Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación. Nueva York.: UNICEF, ; 2019.
8. OPS. Organizacion Panamericana de Salud. [Online].; 2019 [cited 2023 Mayo 10. Available from: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15496:young-people-in-the-americas-continue-to-miss-out-on-vital-health-interventions&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0.
9. NUTRICIONAL DEDVAY. MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ. [Online].; 2019 [cited 2023 Mayo. Available from: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anos.pdf.
10. Nutricional dedvay. "Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a mas 2017-2018". informe técnico. Lima: ministerio de salud del Perú, Lima; 2019.
11. Alcaraz Martínez SB, Velázquez Comelli PC. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado

sudvencionado de la ciudad de Luque en agosto del 2019. Rev. cient. cienc. salud 2020. 2021 Mar;(3(2):26-38).

12. Almeida Toledo FD. "Hábitos alimenticios en la condición física de los estudiantes de bachillerato general unificado" [tesis para optar el grado de licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte] Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2022.
13. Catalá Díaz Y, Hernández Rodríguez Y, del Toro Cambara A, González Castro K, García Fernández M, Catalá Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev Ciencias Médicas. 2023 marzo;(2).
14. Aguilar Martínez SE, López Guevara SJ, Mireles Alonso MA, Cano Fajardo LE, Castillo Muraira Y, Ponce Martínez D. Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. Rev Cient Multidisciplinar. 2023; 7.
15. Calderón García A, Marrodán Serrano MD, Villarino Marín A, Martínez Álvarez JR. Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias. Nutrición Hospitalaria. 2018 noviembre;(4).
16. Salinas Armijos JA. Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana; [Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería] Loja: Universidad Nacional de Loya; 2023.
17. MDSP. "Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; vianev, 2017 – 2018". informe técnico. Dirección Ejecutiva De Vigilancia Alimentaria Y Nutricional; 2019.
18. Minas Martínez NM. "Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes adolescentes del distrito de Paucarpata. Arequipa, setiembre-diciembre del 2018" [Tesis para Para optar el Grado Académico de Maestra en Ciencias con mención en Seguridad Alimentaria y Desarrollo] Arequipa: Universidad Nacional San Agustín.; 2020.
19. Alamas Ordoñez JdR, Manrique Salcedo LM. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución educativa particular Baby Kinder, San Juan del Lurigancho, 2019.[tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Lima: Universidad María Auxiliadora; 2020.
20. Olivos Carrasco LI, Saldarriaga Morán JA. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa "Inmaculada Concepción", Tumbes, 2019.[tesis para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética] Tumbes: Universidad Nacional de

Tumbes.; 2020.

21. Leon Salhuana SS, Obregon Luna SS, Ojeda Dominguez HA. Estado nutricional y habitos alimenticios en escolares de la Institucion Educativa, Los Olivos, 2021.[Tesis para optar por el titulo de licenciado en enfermeria] Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.; 2021.
22. Maldonado Ayquipa VA. Habitos alimentarios yy estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institucion Educativa del Distrito de San Clemente Provincia de Pisco. [Tesis para optar el grado de bachiller en ciencias de la educacion] Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica.; 2022.
23. Champi Medina G. "Habitos alimentarios y su relacion con el estado nutricional de los adolescentes en la Institucion Educativa Mixta, Señor de Huanca de San Salvador-Calca,Cusco-2018"[Tesis para optar el titulo de licenciada en enfermeria] Cusco: Universidad Andina del Cusco.; 2018.
24. Nutricion Fed. Fen.org. [Online].; 2014 [cited 2023 mayo. Available from: <http://www.fen.org.es/blo/habitos-alimentarios/>].
25. Galarza V. Importancia de los habitos saludables S.L.L DymDPyC, editor. barcelona: DISK PAPEL; 2008.
26. Dapcich V, Castell GS. Guía de la alimentación saludable. 2017. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
27. Ordoñez jdra. Relacion entre habitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de la istitucion particular Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019. 2020. Universidad Maria Auxiliadora.
28. Verónica Dapcich GSCLRB. Guía de la alimentación saludable Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2004.
29. Aragon AP. Nutricion y adolescencia. nutricion clinica en medicina. 2020.
30. dietistas Aaddyn. AADYND. [Online].; 2019 [cited 2023 MAYO. Available from: <http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla-hidratacion>].
31. Mondalgo JM. efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento. 2015..
32. Perez jl. Nutricion clinica en medicina. revista cientifica dedicada ala revision de temas relevantes en el area de nutricion clinica y alimentacion. 2020.

33. Peru MDS. guias alimentarias para la poblacion peruana. 2019..
34. Rojas WC. Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú: evolución y retos de intervención. 2020. Observatorio Peruano de Drogas. Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (DEVIDA), Lima, Perú.
35. Pedraza DF. Estado Nutricional como Factor y resultado de seguridad alimentaria. Scielo. 2004;(02).
36. mathan lk ss. dietoterapia krause. 12th ed. españa: jt; 2009.
37. Rabat J. Medidas antropometricas basicas. 2017..
38. Corazon FED. fundacion española del corazon. [Online].; 2022 [cited 2023 mayo]. Available from: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2264-medida-perimetro-abdominal-es-indicador-enfermedad-cardiovascular-mas-fiable-imc-.html>.
39. Salud MD. guia tecnica para la valoracion nutricional antropometrica de la persona adolescente. minsa. 2015;(20).
40. Soler AH. LA SALUD. [Online].; 2018 [cited 2023 Noviembre 20]. Available from: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>.
41. Salud MD. guia tecnica para la valoracion antropometrica de la persona adolescente. 2015..
42. José Carlos SQ, Vanesa CM. Nutricion del adolescente. 2023. Asociación Española de Pediatría.
43. Vitoria MP, Correcher Medina JDS. La nutrición del adolescente. 2018. Unidad de Nutrición y Metabolopatías. Hospital “La Fe”. Valencia.
44. ROVIRA RF. Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). In Rovira Rf. Manual Práctico De Nutrición Y Salud. España: K; 2017. p. 110.
45. Sofía Belén Alcaraz-Martínez PCVC. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de. Rev. cient. cienc. salud 2020. 2019 febrero.
46. Viera BZLM. Hábitos alimentarios de los adolescentes de la Institución Educativa. 2021..
47. Guerrero BGOO. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la escuela de nutricion de la universidad de tumbes. 2020..
48. Bachiller jenny del rocio alamas ordoñez bjdraojdrao. Relación entre

hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de la institución educativa particular Baby Kinder, San Juan de Lurigancho. 2019..

ANEXOS

ANEXO 1

PRUEBA DE CONFIABILIDAD POR ALFA DE CRONBACH PARA EL CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0
a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.			

Alfa de		
Cronbach	N° items	n
0,794	33	20

Se observa un alfa de Cronbach de 0,794, por lo cual se acepta que el cuestionario empleado para evaluar los hábitos alimentarios es aceptable.

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad baja
0.60 a 0.65	Confiable
0.66 a 0.71	Muy confiable
0.72 a 0.99	Excelente confiabilidad
1	Confiabilidad perfecta

Anexo 2
Juicio de expertos

Resultados de la validación del instrumento de la ficha de recolección de datos.

Luego de haber puesto el instrumento de ficha de recolección de datos del estudio “Factores de riesgo asociados a la anemia en niños menores de 3 años en el Centro de salud de Wanchaq 2016” a consideración de 4 expertos, quienes a través de una guía de estimación emitieron juicios valorativos; los que fueron procesados de la siguiente manera:

TABLA DE PROCESAMIENTO DE INFORMACION DE EXPERTOS

ITEM	EXPERTOS			TOTAL	
	A	C	D	X	
1	5	5	5	5	5
2	5	5	5	5	
3	5	5	5	5	
4	5	5	5	5	
5	4	5	5	4.6	
6	5	5	5	5	
7	4	5	5	4.6	
8	5	5	5	5	
9	5	5	5	5	

1. Con los promedios hallados, se procedió a determinar la distancia del punto múltiple (Dpp) a través de la siguiente ecuación:

$$Dpp = \sqrt{(x - y_1)^2 + (x - y_2)^2 + (x - y_3)^2 + \dots + (x - y_n)^2}$$

Donde:

x = Valor máximo concedido en la escala para cada ítem (5 en la presente investigación).

y = Promedio de cada ítem.

Reemplazando:

$$D_{pp} = \sqrt{(x - y_1)^2 + (x - y_2)^2 + (x - y_3)^2 + \dots + (x - y_n)^2}$$

$$D_{pp} = \sqrt{(5 - 5)^2 + (5 - 5)^2 + (5 - 4.6)^2 + (5 - 5)^2 + (5 - 4.6)^2 + (5 - 5)^2 + (5 - 5)^2}$$

$$D_{pp} = \sqrt{0.32}$$

$D_{pp} = 0.56$

- Determinar la distancia máxima (D_{max}) del valor obtenido respecto al punto de referencia cero (0), con la siguiente ecuación:

$$D_{max} = \sqrt{(x_1 - 1)^2 + (x_2 -)^2 + \dots + (x_n -)^2}$$

DONDE:

X= Valor máximo cancelado en la escala para cada ítem.

Y= Valor mínimo de la escala para cada ítem.

$$D_{max} = \sqrt{(5 - 5)^2 + (5 - 5)^2 + (5 - 4)^2 + (5 - 5)^2 + (5 - 4)^2 + (5 - 5)^2 + (5 - 5)^2}$$

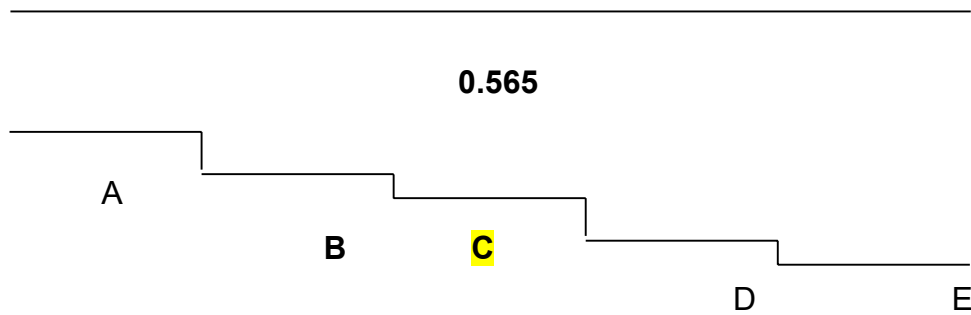
$D_{max} = 1.414$

- La D_{max} obtenida se divide entre el valor máximo de la escala, siendo:

$$\frac{1.414}{5} = 0.282$$

- Con el valor obtenido (0.282), se construye una nueva escala valorativa a partir de la referencia de cero (0) hasta llegar al, valor de D_{max} (1.41) y se obtiene lo siguiente:

0	0.282	0.564	0.846	1.128	1.41



A = Adecuación total.
 B = Adecuación en gran medida.

C = Adecuación promedio.

D = Escasa adecuación.

E = Inadecuación.

5. En la escala construida, se ubica la distancia del punto múltiple obtenida (Dpp) y se emite el juicio de valor.

Donde (Dpp) = **0.565** que está ubicado en el intervalo C, que indica que el instrumento de investigación se ubica en adecuación promedio al problema que se desea investigar, y por tanto el instrumento puede ser utilizado.

GUÍA DE ESTIMACIÓN PARA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

PREGUNTAS	ESCALA DE VALIDACION				
	1	2	3	4	5
1. ¿Considera Ud. que las preguntas del instrumento, miden lo que pretenden medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera Ud. que la cantidad de preguntas registradas en esta versión son suficiente para tener comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera Ud. que las preguntas contenidas en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia de estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera Ud. si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendremos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera Ud. que, los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos propios de las variables de estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera Ud. que todos y cada una de las preguntas contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera Ud. que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugares a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera Ud. que la estructura del presente instrumento es adecuado al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5
9. ¿Estima Ud. que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetivos materia de estudio?	1	2	3	4	5

10. ¿Qué aspecto habría que modificar o que aspectos tendrían que incrementarse o suprimirse?

.....


 Blanca I. Álvarez Peña
 Mgt CEP N° 16317

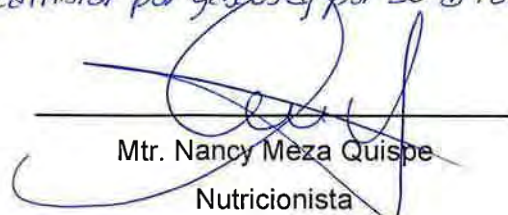
FIRMA Y SELLO DEL PROFESIONAL

GUIA DE ESTIMACION PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

PREGUNTAS	ESCALA DE VALIDACION				
	1	2	3	4	5
1. ¿Considera Ud. que las preguntas del instrumento, miden lo que pretenden medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera Ud. que la cantidad de preguntas registradas en esta versión son suficiente para tener comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera Ud. que las preguntas contenidas en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia de estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera Ud. si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendremos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera Ud. que, los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos propios de las variables de estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera Ud. que todos y cada una de las preguntas contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera Ud. que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugares a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera Ud. que la estructura del presente instrumento es adecuado al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5
9. ¿Estima Ud. que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetivos materia de estudio?	1	2	3	4	5

10. ¿Qué aspecto habría que modificar o que aspectos tendrían que incrementarse o suprimirse?

Se recomienda que las preguntas relacionadas al consumo de porciones, los ejemplos de porciones estén dados en medida casera según la Guía de intercambio de alimentos INS-2024. Así mismo, considerar en la sección 3 "Consumo de Alimentos no recomendados" la pregunta en los ejemplos en vez de refrescos cambiar por gaseosas por su alto contenido de azúcar.


 Mtr. Nancy Meza Quispe
 Nutricionista

FIRMA Y SELLO DEL PROFESIONAL

GUIA DE ESTIMACION PARA VALIDACION DE FECHA DE VALIDACION

PREGUNTAS	ESCALA DE VALIDACION				
	1	2	3	4	5
1. ¿Considera Ud. que las preguntas del instrumento, miden lo que pretenden medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera Ud. que la cantidad de preguntas registradas en esta versión son suficiente para tener comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera Ud. que las preguntas contenidas en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia de estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera Ud. si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendremos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera Ud. que, los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos propios de las variables de estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera Ud. que todos y cada una de las preguntas contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera Ud. que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugares a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera Ud. que la estructura del presente instrumento es adecuado al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5
9. ¿Estima Ud. que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetivos materia de estudio?	1	2	3	4	5

10. ¿Qué aspecto habría que modificar o que aspectos tendrían que incrementarse o suprimirse?

.....

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
 REGIÓN DE SERVICIOS ESPECIALIZADOS
 HOSPITAL GENERAL DE LA REGIÓN DE CUSCO
 Lic. Estefanía Acuña Chambi
 Resp. de Epidemiología

FIRMA Y SELLO DEL PROFESIONAL



Anexo 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE ENFERMERIA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



CUESTIONARIO AUTOCOMPLETADO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA
ADOLESCENTES

A continuación, te preguntamos acerca de tus hábitos alimentarios en el último mes. Solo deberás señalar una respuesta, a menos que la pregunta indique lo contrario. Recuerda no es un examen, solo contesta sinceramente, marcando con una X lo que tú haces. Al final revisa que hayas contestado todas las preguntas.

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres:

Fecha de Nacimiento:

Edad:años

Sexo:

Grado:

Sección:

II. HABITOS ALIMENTARIOS

SECCIÓN 1: Frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida.

1. Cuantos días a la semana consumes los siguientes tiempos de comida:

1a. DESAYUNO

0 – 1 día

2 a 3 días

4 a 5 días

6 a 7 días

1b. ALMUERZO

0 – 1 día

2 a 3 días

4 a 5 días

6 a 7 días

1c. CENA

0 – 1 día

2 a 3 días

4 a 5 días

6 a 7 días

1d. REFRIGERIO

0 – 1 día

2 a 3 días

4 a 5 días

6 a 7 días

2. Marque donde sueles consumir tus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):

2a. DESAYUNO

- | | | | |
|---|--|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre | <input type="checkbox"/> En restaurantes o local establecido | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa | <input type="checkbox"/> En casa |
|---|--|---|----------------------------------|

2b. ALMUERZO

- | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> En casa | <input type="checkbox"/> en el quiosco escolar del colegio | <input type="checkbox"/> En el restaurantes o local establecido del colegio | <input type="checkbox"/> En el colegio, los alimentos que trajeron de casa |
|----------------------------------|--|---|--|

2c. CENA

- | | | | |
|---|--|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> En puesto ambulante o lo primero que encuentre | <input type="checkbox"/> En restaurantes o local establecido | <input type="checkbox"/> Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa | <input type="checkbox"/> En casa |
|---|--|---|----------------------------------|

2d. REFRIGERIO(S)

- | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> En casa | <input type="checkbox"/> en el quiosco escolar del colegio | <input type="checkbox"/> En el restaurantes o local establecido del colegio | <input type="checkbox"/> En el colegio, los alimentos que trajeron de casa |
|----------------------------------|--|---|--|

3. Marca con quien sueles consumir tus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):

3a. DESAYUNO

- | | | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Con conocidos | <input type="checkbox"/> Con amigos | <input type="checkbox"/> Con mi familia |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|

3b. ALMUERZO

- | | | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Con conocidos | <input type="checkbox"/> Con amigos | <input type="checkbox"/> Con mi familia |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|

3c. CENA

- | | | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Con conocidos | <input type="checkbox"/> Con amigos | <input type="checkbox"/> Con mi familia |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|

3d. REFRIGERIO

- | | | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Solo | <input type="checkbox"/> Con conocidos | <input type="checkbox"/> Con amigos | <input type="checkbox"/> Con mi familia |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|

SECCIÓN 2: Frecuencia y cantidad de consumo de alimentos saludables

1a. ¿Cuántos días a la semana comes verduras?

- 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

1b. Los días que consumes verduras ¿Cuántas porciones consumes, por ejemplo: Una porción de 18 rodajas de pepino, una porción 10 ramitas de brócoli o media taza de zanahoria?

- 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 o más porciones

2a. ¿Cuántos días a la semana comes frutas?

- 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

2b. Los días que si comes frutas ¿Cuántas porciones consumes ejemplo: Una manzana pequeña, una mandarina pequeña o medio plátano?

- 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 o más porciones

3. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola y sus derivados?

- 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

4. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?

- 0 a 2 vasos 3 a 4 vasos 5 a 6 vasos 7 o más vasos

5. ¿Cuántos días a la semana consumes carnes (ejemplo: pescado, pollo y res)?

- 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

5b. Los días que consumes carnes ¿Cuántas porciones consumes ejemplo: una porción del tamaño de tu palma de la mano)?

- 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 o más porciones

6. ¿Cuántos días a las semanas comes tubérculos (ejemplo: papa, camote, yuca, etc.?)

- 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

6b. Los días que consumes tubérculos ¿Cuántas porciones consumes ejemplo: una papa pequeña, una rodaja pequeña de yuca o un camote pequeño?

- 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 o más porciones

7. ¿Cuántas días a las semanas comes cereales (ejemplo: arroz, avena, maíz, quinua, etc.)

- 0 a 2 3 a 4 5 a 6 Diario

7b. Los días que consumes cereales ¿Cuántas porciones consumes ejemplo: Una porción de 7 cucharadas llenas de arroz, una porción de 8 cucharas llenas de quinua o 3 cucharas llenas de maíz tostado?

- 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 o más porciones

SECCIÓN 3: Consumo de alimentos no saludables

1. ¿Cuántos días a la semana comes embutidos ejemplo: Salchicha, chorizo o jamonada?

- 5 a más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (ejemplo: hamburguesas, pizzas o salchipapas) fuera de casa?

- 5 a más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

3. ¿Cuántos días a la semana comes golosinas ejemplo: dulces o chocolates?

- 5 a más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

4. ¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o pasteles?

- 5 a más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

5. ¿Cuántos días a la semana comes snack ejemplo: Papas fritas, doritos y chetos?

- 5 a más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

6a. ¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida con alcohol?

- 5 a más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

6b. Los días que si bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿cuántas bebidas consumes?

- 5 a más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

7a. ¿Cuántos días a la semana tomas bebidas azucaradas (ejemplo: Gaseosas, jugos embotellados y energizantes)?

- 5 a más 3 a 4 1 a 2 Ninguno

7b. los días que, si tomas bebidas azucaradas, ¿Cuántos vasos consumes?

- 4 o más vasos 3 vasos 2 vasos 1 vasos

Criterios para la clasificación de los hábitos alimentarios				
Variable	Categoría	Designación	Criterio	Puntuación
Hábitos alimentarios	1	Inadecuados	<50% de la puntuación máxima posible	<30
	2	Parcialmente inadecuados	≥ 50% y <75% de la puntuación máxima posible	≥ 30 y <45
	3	Adecuados	≥ 75% de la puntuación máxima posible	≥ 45

ANEXO 4



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
 ABAAD DEL CUSCO
 FACULTAD DE ENFERMERIA
 ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



FICHA ANTROPOMÉTRICA PARA VALORAR EL ESTADO NUTRICIONAL

I. DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres:

Fecha de Nacimiento:

Edad:años

Sexo:.....

Grado:

Sección:

II. MEDICIÓN ANTROPOMETRICA:

N°	INDICADORES	INFORMACIÓN DETALLADA
1	Peso (kg)	
2	Talla (cm)	
3	IMC (kg/cm ²)	
4	Perímetro abdominal (cm)	
5	Riesgo de enfermar según PAB	

INDICE DE MASA CORPORAL/EDAD

Clasificación	Puntos de corte (DE)
Obesidad	> 2
Sobrepeso	> 1 a 2
Normal	1 a - 2
Delgadez	< - 2 a - 3
Delgadez severa	< - 3

PERIMETRO ABDOMINAL

Sexo	Riesgo		
	bajo	Alto	Muy alto
Varón	< 75	≥75 a <90	≥90
Mujer	< 75	≥75 a <90	≥90

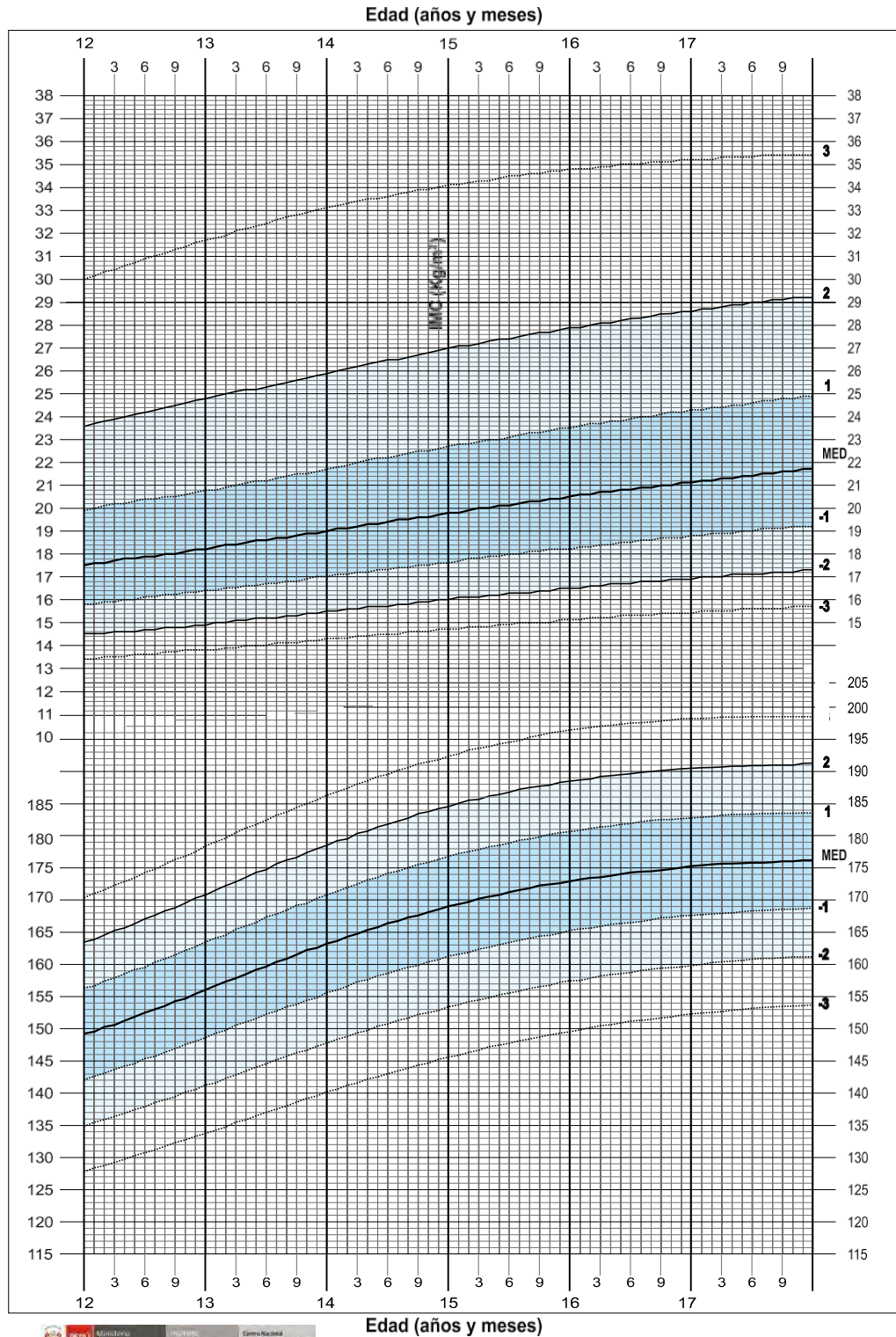
¡Gracias por su colaboración!

Anexo 5 GRAFICA DEL CRECIMIENTO CORPORAL



VARONES (12 a < 18 años) ÍNDICE DE MASA CORPORAL / EDAD Y TALLA / EDAD
Mediana y desviación estándar

NOMBRE: _____ **HC:** _____

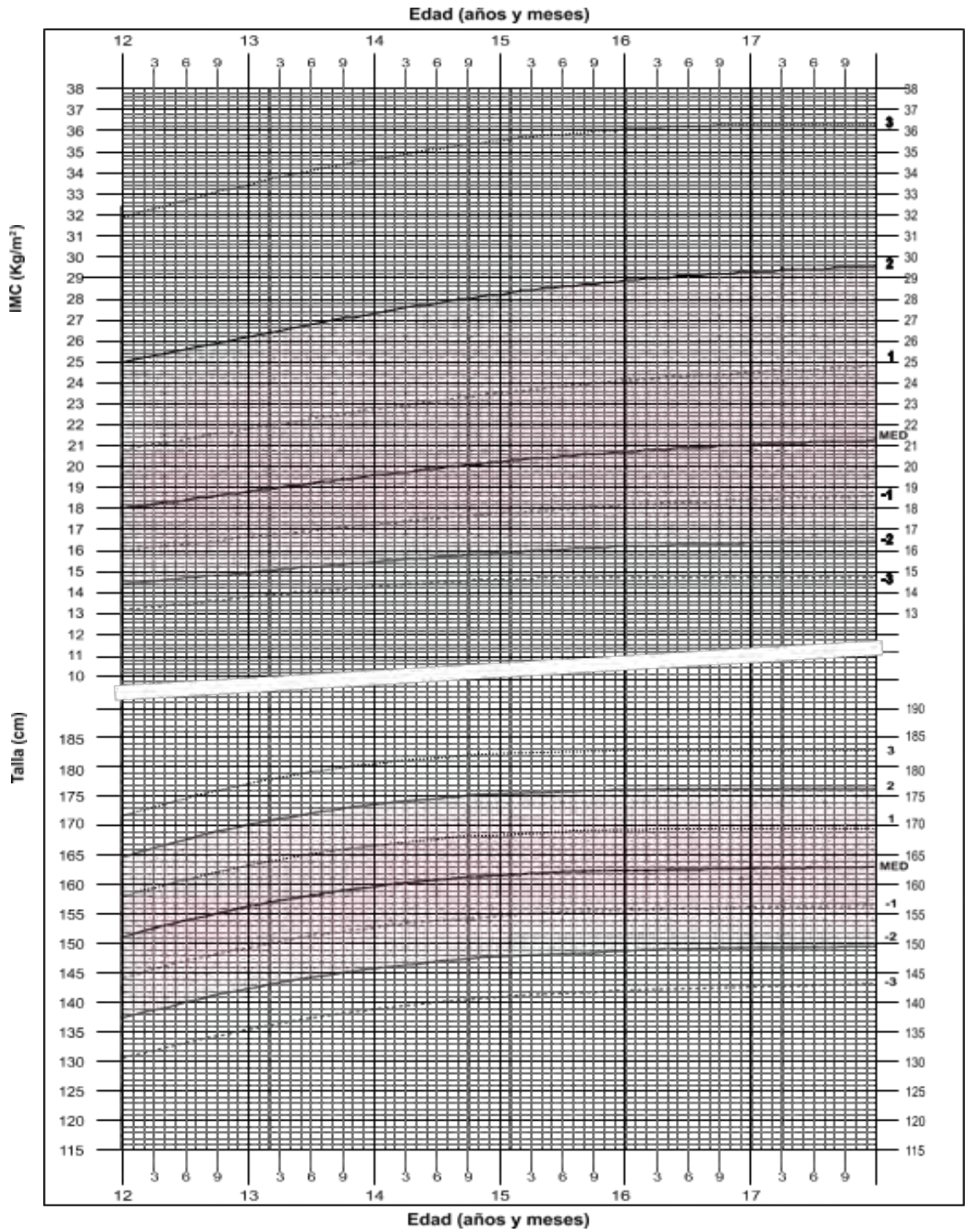


GRAFICA DEL CRECIMIENTO CORPORAL



MUJERES (12 a < 18 años) ÍNDICE DE MASA CORPORAL / EDAD Y TALLA / EDAD
Mediana y desviación estándar

NOMBRE: _____ HC: _____



Anexo 6

MATRIZ DE COSISTENCIA

ENUNCIADO	OBJETIVOS	VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco - 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Describir las características generales de los adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023. - Identificar la frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida de los adolescentes escolares de la 	<p>HABITOS ALIMENTARIOS</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida. - Frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendados. 	<p>Frecuencia de consumo según días a la semana.</p> <p>Lugar de consumo de alimentos</p> <p>Compañía en la alimentación</p> <p>Frecuencia de consumo de verduras</p> <p>Cantidad de porciones de verdura</p> <p>Frecuencia de consumo de frutas</p> <p>Cantidad de porciones de frutas</p> <p>Frecuencia de consumo de lácteos</p> <p>Cantidad de consumo de agua natural</p> <p>Frecuencia de consumo de carnes</p> <p>Cantidad de porciones de carne</p>	<p>TIPO DE ESTUDIO</p> <p>Descriptivo</p> <p>Transversal</p> <p>POBLACION</p> <p>La población está conformada por 239 estudiantes de nivel secundario matriculados en el año 2023 de la Institución</p>

	<p>Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la frecuencia y la cantidad de consumo de alimentos recomendados en los adolescentes escolares de la Institución Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023. - Reconocer el consumo de alimentos no recomendados en los adolescentes escolares de la Institución Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023. - Valorar el estado nutricional antropométrico según índice de masa corporal para la edad en los adolescentes escolares de la Institución Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de alimentos no recomendados. 	<p>Frecuencia de consumo de tubérculos Cantidad de porciones de tubérculos Frecuencia de consumo de cereales Cantidad de porciones de cereales</p> <p>Frecuencia de consumo de embutidos Frecuencia de consumo de comida rápida Frecuencia de consumo de golosinas Frecuencia de consumo de pasteles frecuencia de consumo de snack frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas frecuencia de consumo de bebidas azucaradas cantidad de vasos de bebidas alcohólicas Cantidad de vasos de bebidas azucaradas</p>	<p>Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023.</p> <p>TIPO DE MUESTREO</p> <p>Censal intencionado</p>
--	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar el estado nutricional antropométrico según talla para la edad en los adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023. - Valorar riesgo de enfermar según perímetro abdominal para la edad en los adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023. 	<p>ESTADO NUTRICIONAL</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Índice de masa corporal para la edad - Talla para la edad - Riesgo de enfermedad según PAB 	<ul style="list-style-type: none"> Peso Talla Edad Talla Edad Perímetro abdominal Edad 	
--	--	---	---	--