

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DEL  
SUEÑO EN ADOLESCENTES DEL NIVEL DE  
SECUNDARIA DE LA I.E.P ‘HONORES DE  
OQUENDO’ CALLAO, PERÚ - 2023”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autoras:**

Nicolle Isabel Giron Rengifo  
Azela Antanuet Matos Quispe

Asesora:

Dra. Nora Rosa Concepción Malca Casavilca

<https://orcid.org/0000-0002-2625-9008>

Lima - Perú

## JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	<b>ROOSVELT DAVID LEON LIZAMA</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>YULIANA YESSY GOMEZ RUTTI</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO</b>
	Nombre y Apellidos

## INFORME DE SIMILITUD

TESIS\_MATOS A Y GIRÓN-16-junio.docx

### INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1

[hdl.handle.net](https://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

3%

2

[Submitted to Universidad Privada del Norte](#)

Trabajo del estudiante

1%

3

[repositorio.uladech.edu.pe](https://repositorio.uladech.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

4

[repositorio.upn.edu.pe](https://repositorio.upn.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

5

[Submitted to Universidad Cesar Vallejo](#)

Trabajo del estudiante

1%

6

[repositorio.ucv.edu.pe](https://repositorio.ucv.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

7

[docplayer.es](https://docplayer.es)

Fuente de Internet

1%

8

[repositorio.unheval.edu.pe](https://repositorio.unheval.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

9

[Submitted to Universidad Europea de Madrid](#)

Trabajo del estudiante

<1%

## DEDICATORIA

En primer lugar, agradezco a Dios, a mis familiares, a mis compañeros, docentes y a mi institución por haberme forjado en principios y valores para mi desarrollo personal y profesional. Durante estos 5 años de estudio y dedicación descubrí diversas habilidades y conocimientos acerca de esta bella carrera profesional como lo es “Nutrición y Dietética”, fueron 5 largos años en los que pude conocer personas maravillosas quienes estuvieron en todo momento a mi lado dándome ese apoyo para seguir adelante

## AGRADECIMIENTO

"A quienes estuvieron cerca mientras esto tomaba forma: gracias.

A mi familia, que sin preguntar demasiado, supo cuándo darme espacio y cuándo acercarse. Sus gestos cotidianos hablaron más que cualquier discurso.

Y a quienes me orientaron durante este proceso, les agradezco por leer con paciencia y señalar sin apuro."

## Tabla de contenido

<b>JURADO EVALUADOR.....</b>	<b>2</b>
<b>INFORME DE SIMILITUD.....</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>8</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>12</b>
1.1 Realidad problemática.....	12
1.3 Bases teóricas .....	17
1.4 Formulación del problema .....	22
1.5 Objetivos .....	23
1.6 Hipótesis.....	23
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....</b>	<b>24</b>
2.1 Tipo de investigación .....	24
2.2 Tipo de muestreo.....	26
2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
2.3.1 Técnica .....	27
2.3.2 Instrumentos .....	27
2.3.4 Procedimiento de análisis de datos .....	28

2.3.3 Aspectos Éticos .....	30
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>31</b>
3.1 Análisis de resultados.....	65
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>68</b>
4.1 Discusiones .....	68
4.2 Conclusiones .....	75
4.3 Recomendaciones.....	77
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>78</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>85</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> ¿Cuántas comidas principales consumes al día?.....	31
<b>Tabla 2.</b> ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales? ..	32
<b>Tabla 3.</b> ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar? .....	33
<b>Tabla 4.</b> ¿Con qué frecuencia tomas desayuno? .....	34
<b>Tabla 5.</b> Los alimentos que comes en el refrigerio .....	35
<b>Tabla 6.</b> ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio?.....	36
<b>Tabla 7.</b> ¿En qué forma comes las frutas? .....	37
<b>Tabla 8.</b> ¿A qué hora sueles almorzar? .....	38
<b>Tabla 9.</b> ¿En dónde sueles almorzar?.....	39
<b>Tabla 10.</b> ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas? .....	40
<b>Tabla 11.</b> No poder conciliar el sueño en la primera media hora .....	41
<b>Tabla 12.</b> Despertarse durante la noche o de madrugada.....	42
<b>Tabla 13.</b> Tener que levantarse para ir al servicio .....	43
<b>Tabla 14.</b> No poder respirar bien .....	44
<b>Tabla 15.</b> Toser o roncar ruidosamente .....	45
<b>Tabla 16.</b> Sentir frío .....	46
<b>Tabla 17.</b> Sentir demasiado calor.....	47
<b>Tabla 18.</b> Tener pesadillas o “malos sueños” .....	48

<b>Tabla 19.</b> Sufrir dolores .....	49
<b>Tabla 20.</b> Otras razones (Por favor, describir a continuación) .....	50
<b>Tabla 21</b> Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño? .....	51
<b>Tabla 22.</b> Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir? .....	52
<b>Tabla 23.</b> Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba otra actividad?.....	53
<b>Tabla 24.</b> ¿Ha representado para Ud. ¿Mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior? .....	54
<b>Tabla 25.</b> ¿Duerme Ud. solo o acompañado? .....	55
<b>Tabla 26.</b> Ronquidos ruidosos .....	56
<b>Tabla 27.</b> Grandes pausas entre respiraciones mientras duerme .....	57
<b>Tabla 28.</b> Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme.....	58
<b>Tabla 29.</b> Episodios de desorientación o confusión mientras duerme .....	59
<b>Tabla 30.</b> Otros inconvenientes mientras Ud. Duerme (Por favor descríbalos a continuación) .....	60
<b>Tabla 31</b> <i>Relación significativa entre los hábitos alimentarios y calidad de sueño (Prueba exacta de Fisher)</i> .....	61

**Tabla 32** *Relación significativa entre los hábitos alimentarios y la duración del sueño (Prueba exacta de Fisher)*..... 63

**Tabla 33** *Relación significativa entre los hábitos alimentarios y la profundidad del sueño*..... 64

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre hábitos alimentarios y calidad del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023. La metodología empleada fue descriptiva y relacional, utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional para evaluar la muestra representativa de 157 estudiantes. La población estudiada es de adolescentes entre 12 y 18 años, seleccionados mediante criterios de inclusión como la matrícula en el año académico correspondiente y el consentimiento informado de los padres, los criterios de exclusión comprenden condiciones psicológicas, psiquiátricas o cognitivas que podrían alterar los hábitos alimentarios o de sueño. El procedimiento para la obtención de datos se basa en encuestas presenciales que incluyen el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y la Calidad de Sueño de Pittsburgh. Los datos recogidos se analizarán usando SPSS para obtener estadísticas descriptivas y correlaciones. La investigación muestra variabilidad en los hábitos alimenticios y patrones de sueño de los adolescentes. Se evidenció una correlación fuerte entre ambas variables ( $p = 0,789$ ), y la correlación resultó significativa ( $p = 0,000$ ). La información recabada resalta la urgencia de trabajar estas variables a fin de potenciar la salud integral y el rendimiento estudiantil, demostrando la importancia de tener en cuenta estos factores para apoyar el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes.

**Palabras clave:** Calidad, sueño, hábitos y alimentación

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1 Realidad problemática

Hoy más que nunca, el descanso nocturno juega un papel crucial para el bienestar físico y mental de los adolescentes. De acuerdo a Torres en 2021, un descanso suficiente y de buena calidad de sueño interviene en los mecanismos de la memoria, al aprendizaje y al rendimiento académico. Sin embargo, diversos estudios señalan que un elevado porcentaje de jóvenes no duerme las horas recomendadas, lo que puede generar alteraciones en su salud y desempeño diario. La constante exposición a dispositivos electrónicos, el estrés académico y los malos hábitos nocturnos se erigen como principales obstáculos para un buen descanso (2).

Los procesos globales han generado cambios significativos las conductas nutricionales y los ciclos de descanso en la población adolescente. Según la ONU (2022), el 70% de los adolescentes consumen más azúcares y grasas de lo recomendado, mientras que solo el 40% mantiene una ingesta regular de frutas y verduras. Paralelamente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el 60% de los jóvenes duermen menos de las 8-10 horas sugeridas, vinculando la privación del sueño a un menor rendimiento académico y a mayores índices de depresión, la confluencia de una alimentación inapropiada con trastornos del sueño plantea serias preocupaciones para la salud global de los adolescentes (7).

A nivel de Latinoamérica, con sus propias dinámicas culturales y socioeconómicas, refleja problemáticas similares pero acentuadas. Datos de la CEPAL en el 2022, muestran que el 55% de adolescentes latinoamericanos poseen hábitos alimentarios poco saludables,

incrementándose el riesgo de enfermedades crónicas. Simultáneamente, investigaciones de la OPS sugieren que el 65% de jóvenes no alcanza las horas de sueño óptimas, afectados por ritmos urbanos acelerados y responsabilidades tempranas. Estas cifras evidencian la urgente necesidad de intervenciones multidisciplinarias en la región (9).

En Perú, la situación no es ajena. Estudios del MINSA (2022) indican que el 50% de adolescentes peruanos presenta una ingesta significativamente alta de productos alimenticios industrializados de bajo valor nutricional, y solo el 35% consume frutas y verduras diariamente. En cuanto al sueño, el 58% no logra descansar las horas recomendadas, vinculándose a bajos niveles de concentración y rendimiento escolar. Factores socioeconómicos, falta de acceso a información y estilos de vida modernos agravan esta realidad.

Lima, capital y ciudad más grande de Perú, refleja una acelerada urbanización que repercute en sus adolescentes. Según la Municipalidad de Lima en 2022, el 60% de jóvenes limeños consume comida rápida semanalmente, y el 70% experimenta trastornos de sueño. Estas estadísticas, influenciadas por el ritmo de vida ciudadano y la exposición tecnológica, urgen a la creación de políticas públicas efectivas.

La Institución Educativa Particular 'Honores de Oquendo', ubicada en la provincia del Callao, es reconocida por su compromiso con la formación integral de sus estudiantes. Sin embargo, en años recientes, docentes y padres de familia han mostrado preocupación por la aparente correlación entre los hábitos alimenticios de los adolescentes y la calidad de su sueño. Esta relación se ha vuelto relevante dada la importancia que ambos factores tienen en el desempeño escolar y la salud integral de los adolescentes.

Diversos estudios han evidenciado cómo la nutrición y el sueño son pilares fundamentales en el desarrollo cognitivo y físico de los adolescentes. Sin embargo, en el contexto de la I.E.P 'Honores de Oquendo', aún no se ha realizado una investigación que aborde esta relación de manera directa. Se sospecha que patrones alimentarios irregulares, consumo excesivo de alimentos procesados o altos en caféina, entre otros, puedan estar comprometiendo el descanso reparador necesario para el rendimiento académico.

Con esta inquietud en primer plano, el propósito central de este estudio es explorar la relación entre los hábitos alimenticios y la calidad del sueño en los adolescentes de secundaria de la I.E.P 'Honores de Oquendo' durante el 2023. A través de este análisis, se busca brindar a la comunidad educativa herramientas y conocimientos que permitan mejorar la salud y bienestar de los jóvenes, influyendo positivamente en su rendimiento y calidad de vida.

Esta sección revisa investigaciones precedentes con objetivos afines al presente estudio, organizadas según su ámbito geográfico, analizando específicamente los patrones de consumo alimentario y su asociación con parámetros de calidad del sueño.

Jessica Ibarra Mora y colaboradores, en el año 2019, desarrollaron un estudio de enfoque descriptivo, con la intención de explorar la relación existente entre el rendimiento académico y los hábitos alimenticios en una muestra de estudiantes en etapa adolescente, correspondiente a Chile, que incluyó a 2 116 participantes de entre 10 y 19 años. Los comportamientos alimentarios fueron registrados a través del método de recordatorio de 24 horas, mientras que el rendimiento académico fue medido a partir de promedios tanto generales como específicos. En cuanto al procesamiento de la información recopilada, se recurrió al uso de herramientas estadísticas de tipo descriptivo e inferencial. Concluyendo

que los estudiantes con hábitos alimentarios adecuados muestran un mejor desempeño académico, lo que destaca la necesidad de fomentar estilos de vida saludables en el entorno escolar.<sup>1</sup>

García et al, en el 2014, tuvo como objetivo relacionar el sueño y hábitos alimenticios con el desempeño académico de los adolescentes en una entidad educativa “Quilloac”. Este estudio adoptó un diseño descriptivo y transversal, analizando una población definida de 581 adolescentes. La muestra seleccionada estuvo conformada por 212 estudiantes de entre 11 y 19 años. Los hallazgos revelaron una alta prevalencia de alteraciones del sueño y un consumo excesivo de alimentos ultraprocesados entre los participantes, factores que inciden negativamente tanto en su condición nutricional como en su rendimiento escolar.<sup>2</sup>

Martín et al, en el 2017, tuvo como estudio realizar la relación entre las horas de sueño y los hábitos alimentarios, el estudio empleó un enfoque descriptivo y comparativo, analizando una muestra no probabilística de adolescentes argentinos y españoles. Participaron 272 jóvenes de 11 a 16 años, reclutados en cuatro instituciones educativas. Los resultados indicaron que, en términos generales, los adolescentes argentinos presentaron una alimentación menos saludable y mayores índices de sobrepeso en comparación con sus pares españoles.<sup>3</sup>

Como antecedentes nacionales tenemos a:

Cano, su investigación fue realizada en el 2021, este estudio buscó examinar la conexión entre la alimentación, el ejercicio físico y los patrones de sueño en alumnas de un colegio público limeño durante el 2021. La investigación siguió un diseño correlacional,

enfocándose en jóvenes mujeres entre 14 y 17 años. Para la recolección de datos se emplearon tres instrumentos virtuales de autoevaluación, los cuales habían sido validados previamente por especialistas. Los resultados demostraron una conexión significativa entre la calidad del descanso nocturno y los comportamientos alimenticios, aunque no se halló relación estadística con los niveles de actividad física en las estudiantes del plantel educativo.<sup>4</sup>

León, et al, realizaron un estudio en el 2021, el cual buscó analizar la asociación entre las condiciones nutricionales y los patrones de consumo alimenticio en estudiantes de primer año de educación secundaria un colegio, ubicado en el distrito de Los Olivos durante diciembre del año 2020, siendo una investigación correlacional contó con la participación de 90 estudiantes de la institución educativa mencionada. La recolección de datos se realizó mediante dos instrumentos: evaluación antropométrica a través del IMC para determinar el estado nutricional, y un cuestionario validado de hábitos alimentarios diseñado por las investigadoras. La información recopilada fue organizada en una base de datos Excel, procesada mediante codificación y representada en tablas con análisis descriptivo. El análisis inferencial, revelando una correlación ( $p < 0.001$ ) que indica que a mejores hábitos alimentarios corresponde un estado nutricional más favorable en la población estudiantil evaluada.<sup>5</sup>

Rodríguez Matos, C, realizaron un estudio en el 2022, buscó evaluar y describir los patrones de sueño en adolescentes que cursaban educación secundaria en un colegio de Huancayo durante el año 2022, fue de tipo cuantitativo, contó con la participación de 352 alumnos. Para medir la calidad del sueño, se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), una herramienta confiable y validada. Los hallazgos mencionan que la

población estudiantil evaluada presentaba alteraciones significativas en la calidad del descanso nocturno.<sup>6</sup>

### **1.3 Bases teóricas**

#### **Alimentos**

Los alimentos son sustancias que consumimos para proporcionar energía, nutrientes y sustancias esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Existen una gran variedad de alimentos que pueden clasificarse en diferentes categorías según sus características y beneficios para la salud.<sup>7</sup>

#### **Frecuencia de consumo**

Se refiere a la regularidad con la que se realiza una determinada actividad o se consume un alimento. En el ámbito del consumo, la frecuencia se refiere a la cantidad de veces que puede variar significativamente según el tipo de producto en un período de tiempo determinado.<sup>8</sup>

#### **Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Se refiere a mantener una alimentación diversificada que aporte todos los nutrientes esenciales para el óptimo desempeño del organismo, controlando la ingesta calórica y disminuyendo el consumo de productos altamente procesados y con escaso valor nutricional.<sup>9</sup>

#### **Consumo habitual de productos alimenticios no nutritivos**

Los alimentos no saludables son aquellos que generalmente son altos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos y sodio, y que tienen poco valor

nutricional. Estos alimentos suelen ser procesados y se consumen en exceso, lo que podría generar consecuencias adversas para la salud en el futuro para los niños y adolescentes.<sup>10</sup>

### **Recordatorio de 24H**

El recordatorio de 24 horas en nutrición es una herramienta utilizada en el campo de la dietética y la nutrición para evaluar la ingesta dietética de una persona durante un período de 24 horas. Este método recopila información detallada sobre los alimentos y bebidas consumidos, así como las cantidades y las horas en que se consumieron.<sup>11</sup>

### **Métodos de frecuencia de alimentos**

Los métodos de frecuencia de alimentos son una herramienta utilizada en la investigación y la nutrición para evaluar el consumo de alimentos en una población. Estas herramientas abarcan desde diarios de comida hasta encuestas de consumo habitual y recordatorios del día anterior, consisten en registrar con qué regularidad se consumen determinados alimentos o tipos de comida en un periodo concreto, generalmente se suele utilizar una semana o un mes.<sup>12</sup>

### **Calidad de sueño**

Este término se define como el grado en que el descanso nocturno resulta reparador, brinda satisfacción y favorece el bienestar integral de una persona. Es un aspecto importante del estado físico, mental y social de las personas, ya que un sueño de calidad adecuada es crucial para que el cuerpo y la mente funcionen correctamente.<sup>13</sup>

### **Elementos que afectan adversamente el descanso nocturno**

**Estrés:** El estrés es uno de los principales culpables de los problemas de sueño. Las preocupaciones diarias, ya sea relacionadas con el trabajo, las relaciones personales o los problemas económicos, pueden mantenernos despiertos por la noche y dificultar el sueño reparador.

**Rutina irregular:** Mantener una rutina de sueño regular es fundamental para tener una buena calidad de sueño. Irse a dormir y despertarse a diferentes horas todos los días confunde al cuerpo y puede alterar el ciclo natural del sueño.

**Estimulantes:** Consumir estimulantes como la cafeína, el alcohol y el tabaco cerca de la hora de acostarse puede afectar negativamente el sueño. Estas sustancias pueden dificultar conciliar el sueño y disminuir la calidad del mismo.

**Luz azul:** Proveniente de pantallas como celulares, tablets o computadoras durante la noche puede alterar la secreción de melatonina, la hormona encargada de controlar el ciclo del sueño. Como consecuencia, puede dificultar el proceso de quedarse dormido y perjudicar el descanso reparador.

**Ambiente de sueño inadecuado:** Un ambiente de sueño incómodo puede impactar de manera negativa en el reposo. Elementos como un colchón que ya no proporciona confort, el ruido, una temperatura inadecuada o una luz excesiva pueden obstaculizar la conciliación del sueño y mantenernos en vela durante la noche.

**Problemas de salud:** Alteraciones como el insomnio crónico, los eventos apneicos durante el sueño, la acatisia nocturna o cuadros dolorosos persistentes pueden comprometer la arquitectura y eficiencia del descanso nocturno. Estas condiciones

pueden hacer que nos despertemos frecuentemente durante la noche o tener un sueño poco reparador.

### **Somnolencia**

La somnolencia es una condición caracterizada por un fuerte deseo de dormir o por una sensación constante de sueño. Es una sensación de cansancio o falta de energía que dificulta la capacidad de mantenerse despierto y alerta. La falta de sueño puede perjudicar la calidad de vida, el desempeño académico y la seguridad personal en adolescentes, particularmente al manejar o llevar a cabo tareas que exigen concentración y atención. La somnolencia puede tener diversas causas. Entre las más habituales está la carencia de un descanso apropiado. La privación crónica del sueño, ya sea por insomnio, trastornos del sueño u otros factores, puede provocar una acumulación de somnolencia durante el día. Además, los cambios en los horarios de sueño, como el trabajo nocturno o el desfase horario, también pueden contribuir a la somnolencia.<sup>14</sup>

### **Causas excesivas de somnolencia**

**Privación de sueño:** La privación de sueño es un motivo frecuente de sentirse adormecido durante el día. Si no se duerme la cantidad adecuada y suficiente de horas por noche (por lo general, de 8 a 10 horas para adolescentes), la falta de sueño se va acumulando, lo que puede generar una somnolencia intensa durante el día.

**Trastornos del sueño:** Hay varios trastornos del sueño que pueden provocar una excesiva sensación de somnolencia. Algunos ejemplos incluyen la apnea del sueño, en la cual la respiración se ve interrumpida repetidamente durante el período de

descanso, y la narcolepsia, un trastorno neurológico caracterizado por una somnolencia extrema y episodios repentinos de sueño.

Estilo de vida y hábitos: La somnolencia excesiva puede ser influenciada por ciertos aspectos del estilo de vida. Por ejemplo, el abuso de alcohol, el consumo de drogas y el hábito de fumar pueden perturbar un sueño saludable y generar somnolencia durante el día. Asimismo, una alimentación desequilibrada, la falta de actividad física y un estrés intenso perjudica el sueño, agravando la somnolencia durante el día.<sup>14</sup>

### **Justificación**

La investigación en la I.E.P "Honores De Oquendo" se justifica teóricamente dado que busca comprender e investigar la asociación entre la dieta y la calidad del sueño en la población adolescente. Varias teorías plantean que la alimentación tiene un impacto directo en el descanso nocturno. No obstante, es esencial examinar hasta qué punto estas teorías se materializan en la población específica de la provincia Callao. A través de los hallazgos obtenidos, se pretende reafirmar que la teoría seleccionada se ajusta a la realidad de los adolescentes de dicha institución. Esta investigación teórica tiene como propósitos reafirmar una teoría existente, ampliar el conocimiento sobre ella, y demostrar que sigue siendo vigente en contextos particulares.

Metodológicamente, esta investigación se justifica por la elección de instrumentos precisos y relevantes, en este caso, el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y Calidad de Sueño. Este cuestionario ha sido diseñado para recopilar datos específicos sobre las rutinas alimenticias y su vínculo directo con la calidad del sueño de los jóvenes. Además, se hará

uso de programas y software especializados que permitan analizar e interpretar los resultados obtenidos, garantizando una mayor exactitud en las conclusiones y recomendaciones.

Desde una perspectiva práctica, la investigación se centra en una realidad problemática observada en la población estudiantil de la I.E.P "Honores De Oquendo": la potencial relación entre sus hábitos alimenticios y la calidad de sueño que perciben. Se reconoce que los adolescentes se encuentran en una fase crítica de desarrollo, y un descanso deficiente podría perjudicar el rendimiento académico, la salud mental y el estado físico en esta etapa de la vida. Al identificar y comprender esta relación, se buscan analizar información concreta para informar tanto la nutrición como el sueño de los estudiantes.

#### **1.4 Formulación del problema**

##### **Problema general**

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023?

##### **Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y la duración del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023?

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y la profundidad del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023?

## 1.5 Objetivos

### Objetivo general

Determinar la relación entre hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023.

### Objetivo específico

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la duración del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023.

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la profundidad del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023.

## 1.6 Hipótesis

### Hipótesis general

Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023

### Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la duración del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023.

Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la profundidad del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### 2.1 Tipo de investigación

Es aplicada. Hernández y Mendoza en 2018, señalan que la investigación descriptiva busca detallar fenómenos de interés y caracterizarlos con precisión. Adicionalmente, Grimel en 1997 destaca que cuando una investigación busca establecer relaciones entre dos variables, se clasifica como relacional (17).

El nivel de la investigación es relacional. De acuerdo con Hernández y Mendoza en 2018, en este nivel se busca identificar la existencia de relaciones entre dos o más categorías o variables. En este caso, se relacionan las variables (15).

Dado que se determinará la relación entre variables mediante la recolección de datos numéricos y descripciones detalladas, el enfoque es cuantitativo. El estudio de Neil y Cortez (34), describen que la investigación cuantitativa, también llamada empírico-analítico, racionalista o positivista es aquel que se basa en los aspectos numéricos para investigar, analizar y comprobar información y datos.

La investigación adopta un diseño no experimental. Hernández y Mendoza en 2018 mencionan que el diseño descriptivo busca detallar las características de un fenómeno. A su vez, un diseño relacional se enfoca en establecer conexiones entre distintas variables para entender la naturaleza de su relación. En este caso, se pretende describir los hábitos alimentarios y, simultáneamente, determinar cómo estos se relacionan con la variable (20).

Concordancia con el Problema de Investigación:

La elección del tipo, nivel, enfoque y diseño concuerda con el problema de investigación planteado. Al optar por un enfoque descriptivo-relacional, se asegura que se

responderá adecuadamente al objetivo de determinar la relación entre las variables en los adolescentes del I.E.P “Honores De Oquendo”. Este diseño proporciona un marco sólido para explorar y describir profundamente el fenómeno de interés (1, 19).

### **Población**

Según Hernández, Fernández, y Baptista (2014), la población se refiere al conjunto total de casos o individuos que cumplen con una serie de especificaciones que nos interesan estudiar. Es importante precisar que esta se compone de todos los sujetos que encajan dentro de ciertos criterios estipulados para una investigación. Para el estudio sobre la relación entre las variables, se determinó que la población es de 264. Es fundamental que la población estudiada sea significativa para poder obtener conclusiones certeras y generalizables. En este caso, se opta por considerar a toda la población como sujetos a encuestar.

Los criterios de inclusión/exclusión para elegir a los participantes del estudio son:

### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados en la I.E.P ‘Honores De Oquendo’ A lo largo del año lectivo 2023, en los grados de primero a quinto de secundaria.
- Mediante consentimiento informado, los padres autorizaron la participación de sus hijos menores en el estudio.
- Participantes que firmaron el asentimiento informado, manifestando su voluntad de formar parte del estudio.
- Estudiantes mayores de 12 años ya que, según el Ministerio de Salud, pertenecen a la población adolescente.

## Criterios de exclusión

- Estudiantes adolescentes con tratamiento psicológicos, psiquiátricos o farmacológicos y adultos mayores de edad.
- Estudiantes adolescentes gestantes y lactantes.
- Los estudiantes que presenten algún déficit cognitivo según antecedentes de su historia clínica, por lo tanto, no podrán responder adecuadamente el cuestionario.

## 2.2 Tipo de muestreo

Es muestreo probabilístico. Las encuestas probabilísticas se enfocan en estudiar los métodos para elegir y analizar una parte representativa de la población, conocida como muestra, con el propósito de hacer inferencias sobre el conjunto total (35).

### Muestra

La cantidad de la muestra será de 157 de adolescentes que se encuentren dentro del rango de 12 a 18 años en base a los criterios de inclusión y exclusión.

Para definir el tamaño de la muestra se aplicó la ecuación correspondiente, estableciendo parámetros del 95% de confiabilidad y 5% de precisión.

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

e = El error de muestreo del 5%

p y q = Representa la tasa de ocurrencia de eventos que suman 100%

$n$  = Tamaño de la muestra (157)

$Z$  = Para un nivel de confianza de 95%

$N$  = Tamaño de la población (264)

## **2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **2.3.1 Técnica**

Hernández et al., en su obra "Metodología de la investigación" establecen que la selección de técnicas de recolección de datos debe ser acorde a la naturaleza del estudio y a los objetivos planteados. Dado que se busca determinar la relación entre las variables, es pertinente optar por técnicas que brinden datos cualitativos y cuantitativos. En este estudio, el método empleado será una encuesta para cada estudiante de 1ro al 5to año de secundaria (19).

### **2.3.2 Instrumentos**

En esta investigación se utilizó el Cuestionario de Hábitos alimentarios y Calidad de sueño de Pittsburgh como herramientas para la recolección de datos. La elección de la encuesta se realizó en consonancia con el tema de estudio. Este método conlleva la recolección de datos significativos acerca de las propiedades, conceptos o variables de las unidades de análisis o casos.

Asimismo, la encuesta se realizó de manera presencial.

La autora elaboró un cuestionario de Hábitos Alimentarios, compuesto por 10 preguntas cerradas. El cuestionario original se organizó en dos dimensiones:

conducta alimentaria y consumo de alimentos. El cual se adaptó para este estudio una sola dimensión: Conducta alimentaria. Las preguntas presentan un formato de opción múltiple (politómicas cerradas), adaptado al contenido de cada ítem.

La validación del cuestionario se realizó mediante juicio de expertos, contando con la participación de dos profesionales especializados en nutrición y un profesional metodólogo. Estos evaluadores analizaron cada ítem en función de su pertinencia, relevancia y claridad. La información fue sistematizada en una matriz de validación de contenido, cuyos resultados confirmaron que todos los ítems fueron considerados como “aplicables”. (Anexo 3)

Respecto a la confiabilidad del instrumento, se llevó a cabo una prueba piloto con 27 estudiantes, y el análisis estadístico mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,747, lo cual indica una adecuada consistencia interna (18).

### **Descripción de los instrumentos**

Se realizó un censo en el I.E.P 'Honores de Oquendo', en la cual, se corroboró que hay 5 grados de nivel secundaria, con 2 y 3 secciones, es decir, primero de secundaria A, B y C, segundo de secundaria A, B y C, tercero de secundaria A y B, cuarto de secundaria A y B y quinto de secundaria A y B, por lo tanto, da un aproximado de 22 alumnos por aula, sea así, que nuestra población es de 264 alumnos y el tamaño de muestra es de 157 alumnos.

#### **2.3.4 Procedimiento de análisis de datos**

Para este estudio, se implementó una metodología cuantitativa con un diseño correlacional, lo que permitió determinar la relación entre las variables en estudio.

Siguiendo las directrices metodológicas para investigaciones correlacionales, se empleó un cuestionario adaptado como instrumento de recolección de datos, compuesto por dos secciones: una destinada a evaluar los hábitos alimentarios y otra para medir la calidad del sueño (17). Este instrumento fue aplicado a una muestra de 157 adolescentes de la I.E.P. “Honores De Oquendo”.

Una vez concluido el proceso de recopilación, las respuestas fueron digitalizadas en una base de datos en Excel, lo que facilitó la organización sistemática de la información. Se efectuó una limpieza de datos para identificar y corregir valores atípicos o incompletos, garantizando la fiabilidad de los análisis posteriores (12).

Para el procesamiento estadístico, se utilizó el software SPSS versión 26. Inicialmente, se realizaron análisis descriptivos para caracterizar cada variable. Posteriormente, para evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y las dimensiones de la calidad del sueño, se aplicó la Prueba exacta de Fisher, adecuada para variables categóricas y recomendada en casos donde existen frecuencias esperadas bajas en alguna de las celdas de la tabla de contingencia (36).

De acuerdo con los criterios de interpretación estadística, la Prueba exacta de Fisher permite determinar la existencia de asociación entre dos variables cualitativas, proporcionando un valor  $p$  que, al ser menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), indica una relación estadísticamente significativa. Esta prueba fue seleccionada debido a las características de la base de datos y a la naturaleza de las variables analizadas, asegurando así un análisis inferencial más robusto y acorde a la distribución observada.

### 2.3.3 Aspectos Éticos

La ética en la investigación es un pilar esencial, sobre todo cuando involucra a poblaciones vulnerables como adolescentes. En el estudio sobre la asociación entre las variables se tomaron medidas rigurosas para garantizar la integridad y el respeto ético. Según Hernández y Mendoza (2018), en cualquier investigación, es esencial priorizar el resguardo de los sujetos involucrados y la precisión de la información obtenida. En consonancia con ello, se obtuvo el consentimiento informado por parte de los padres y el asentimiento informado de los adolescentes, asegurando que comprendieran la naturaleza y objetivos del estudio. Todo dato recolectado fue tratado con la máxima confidencialidad, y se garantizó la privacidad y anonimato de los participantes, conforme al Código de Ética para la Investigación Científica de la UPN. Es vital subrayar que cualquier hallazgo potencialmente delicado fue manejado con sensibilidad, y que se evitó cualquier forma de coacción o incentivo inapropiado para la participación. Además, todos los recursos mencionados en el estudio se ajustan a las normas APA de séptima edición, respetando los derechos de autor y el reconocimiento apropiado. Para garantizar la revisión y aprobación ética del estudio, fue presentado ante el comité de ética correspondiente, asegurando su conformidad con estándares éticos locales y universales.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### Resultados del Análisis Descriptivo

#### ¿Cuántas comidas principales consumes al día?

**Tabla 1.** ¿Cuántas comidas principales consumes al día?

	n	%
5 comidas	27	17.2%
4 comidas	36	22.9%
3 comidas	24	15.3%
2 comidas	38	24.2%
1 comida	32	20.4%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 1 presenta los hábitos alimentarios de adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima en el 2023 en relación con la cantidad de comidas principales que consumen al día. Se observa que el 24.2% de los encuestados consume 2 comidas al día, siendo este el porcentaje más alto. Por otro lado, el 22.9% opta por 4 comidas diarias, mientras que el 20.4% se limita a solo 1 comida. El 17.2% y el 15.3% consumen 5 y 3 comidas respectivamente. Estos datos reflejan la diversidad en los patrones de alimentación entre los jóvenes de esta institución y podrían tener implicancias en su calidad de sueño, dado que la alimentación puede influir en patrones de descanso.

## ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?

**Tabla 2.** ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?

	n	%
Sancochado y a la plancha	34	21.7%
Estofado y guisos	32	20.4%
Al horno	30	19.1%
Saltados	34	21.7%
Frituras / Broaster	27	17.2%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 2 muestra las preferencias en métodos de preparación de alimentos entre los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima en 2023. Se destaca que el 21.7% de los estudiantes prefiere comidas sancochadas y a la plancha, y un porcentaje idéntico, 21.7%, se inclina por platos saltados. Los estofados y guisos son la elección del 20.4% de los participantes, mientras que un 19.1% opta por alimentos al horno. Finalmente, las frituras o comidas brosterizadas son consumidas por el 17.2% de los encuestados. Esta distribución de preferencias culinarias podría tener un impacto en la salud y calidad del sueño de los adolescentes, considerando que ciertos métodos de cocción pueden ser más saludables y menos pesados para la digestión que otros.

### ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?

**Tabla 3.** ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?

	n	%
Mas de 20 minutos	28	17.8%
De 15 a 20 minutos	24	15.3%
De 10 a 15 minutos	41	26.1%
De 5 a 10 minutos	34	21.7%
Menos de 5 minutos	30	19.1%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 3 desglosa el tiempo que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, dedican para almorzar o cenar en el 2023. El rango de tiempo con el porcentaje más elevado, 26.1%, corresponde a aquellos estudiantes que invierten de 10 a 15 minutos en sus comidas. Por otro lado, el 21.7% emplea de 5 a 10 minutos y un 19.1% se alimenta en menos de 5 minutos, lo que indica un consumo potencialmente apresurado. El 17.8% se toma más de 20 minutos para comer, y un 15.3% dedica de 15 a 20 minutos. La rapidez con la que estos adolescentes consumen sus alimentos podría tener repercusiones en su digestión y, eventualmente, en su calidad de sueño, ya que la velocidad de ingesta puede afectar la adecuada absorción y metabolización de los nutrientes.

### ¿Con qué frecuencia tomas desayuno?

**Tabla 4.** ¿Con qué frecuencia tomas desayuno?

	n	%
Diario	31	19.7%
5 a 6 veces a la semana	29	18.5%
3 a 4 veces a la semana	28	17.8%
1 a 2 veces a la semana	29	18.5%
Nunca	40	25.5%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 4 refleja la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, toman desayuno en el 2023. Es alarmante observar que un 25.5% de los encuestados nunca desayuna. Por otro lado, un 19.7% mantiene el hábito saludable de desayunar diariamente. Las frecuencias intermedias están distribuidas de manera similar: el 18.5% desayuna 5 a 6 veces a la semana y otro 18.5% lo hace 1 a 2 veces por semana, mientras que el 17.8% opta por 3 a 4 veces a la semana. Esta variabilidad en la regularidad del desayuno entre los jóvenes puede influir en su energía, concentración y posiblemente en la calidad de sueño, dado que el desayuno es esencial para iniciar el día con una adecuada ingesta energética y nutricional.

## Los alimentos que comes en el refrigerio

**Tabla 5.** Los alimentos que comes en el refrigerio

	n	%
Frutas enteras o picadas	31	19.7%
Pan	25	15.9%
c/pollo/lomo/huevo/palta		
Hamburguesa o salchipapas	31	19.7%
Snacks y/o galletas	41	26.1%
Nada	29	18.5%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 5 detalla las elecciones de alimentos que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, suelen consumir durante el refrigerio en 2023. Un 26.1% de los estudiantes se inclina por snacks y/o galletas, lo que sugiere una tendencia hacia opciones posiblemente menos nutritivas. Tanto las frutas enteras o picadas como las hamburguesas o salchipapas son seleccionadas por el 19.7% de los jóvenes. Por otro lado, el 15.9% prefiere pan con pollo, lomo, huevo o palta, evidenciando una elección que combina carbohidratos con proteínas y grasas saludables. Sin embargo, es preocupante que el 18.5% de los encuestados señale que no consume nada en el refrigerio. Estas decisiones alimentarias durante el refrigerio pueden impactar en la energía diaria, la capacidad de concentración y, en consecuencia, en el rendimiento académico y la calidad del sueño de los adolescentes.

## ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio?

**Tabla 6.** ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio?

	n	%
Agua mineral	32	20.4%
Refrescos de frutas natural	40	25.5%
Infusiones	32	20.4%
Néctar y/o bebidas rehidratantes	33	21.0%
Gaseosas	20	12.7%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 6 expone las preferencias de bebidas que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, consumen durante el refrigerio en el 2023. Se observa que el 25.5% de los estudiantes opta por refrescos de frutas naturales, siendo esta la elección más popular. Tanto el agua mineral como las infusiones representan el 20.4% de las preferencias, mostrando un balance saludable. Las bebidas rehidratantes o néctares son la elección del 21.0% de los jóvenes. Por otro lado, a pesar de los conocidos efectos adversos de las gaseosas, el 12.7% aún las elige para su consumo. Las decisiones sobre las bebidas influyen directamente en la hidratación, consumo de azúcares y otros elementos que puedan afectar la energía, el humor y finalmente la eficiencia del descanso de los adolescentes.

## ¿En qué forma comes las frutas?

**Tabla 7.** ¿En qué forma comes las frutas?

	n	%
Fresca entera con cascara	37	23.6%
Fresca entera sin cascara	29	18.5%
Fresca picada o en trozos	26	16.6%
En jugos	27	17.2%
En extracto	38	24.2%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 7 muestra las maneras en que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, consumen frutas en 2023. Un 23.6% de los estudiantes prefieren consumirlas frescas y enteras con cáscara, lo que podría indicar una ingesta de fibra beneficiosa. El 24.2% opta por los extractos de frutas, lo que puede representar una manera concentrada de obtener sus beneficios nutricionales, aunque con una posible pérdida de fibra. Las frutas frescas enteras sin cáscara y en jugos son preferidas por un 18.5% y 17.2% respectivamente. Finalmente, el 16.6% elige consumirlas frescas en forma picada o en trozos. La manera en que estos jóvenes consumen las frutas puede influir en su ingesta de vitaminas, minerales y fibra, componentes esenciales que pueden impactar su bienestar general y, potencialmente, su calidad de sueño.

### ¿A qué hora sueles almorzar?

**Tabla 8.** ¿A qué hora sueles almorzar?

	n	%
12:00 pm a 12:59 pm	29	18.5%
1:00 a 1:59 pm	32	20.4%
2:00 a 2:59 pm	39	24.8%
Mas de las 3:00 pm	28	17.8%
No tiene horario fijo	29	18.5%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 8 revela las horas habituales en que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, suelen almorzar en 2023. El rango horario con mayor frecuencia es de 2:00 a 2:59 pm, con un 24.8% de los estudiantes almorzando en ese periodo. Le sigue el horario de 1:00 a 1:59 pm con un 20.4% y luego el intervalo de 12:00 pm a 12:59 pm con un 18.5%. Es notable que un 17.8% de los jóvenes almuercen después de las 3:00 pm, lo que podría indicar comidas más tardías que pueden impactar su digestión y metabolismo. Además, un 18.5% de los encuestados manifiesta no tener un horario fijo para el almuerzo, lo cual podría reflejar una irregularidad en sus hábitos alimenticios. Estas variaciones en los horarios de comida pueden influir en la calidad de sueño de los adolescentes, especialmente si se considera la relación entre la digestión y el descanso.

## ¿En dónde sueles almorzar?

**Tabla 9.** ¿En dónde sueles almorzar?

	n	%
En casa	40	25.5%
En restaurante	32	20.4%
Quiosco del colegio	35	22.3%
Puestos autorizados	20	12.7%
Puestos ambulantes	30	19.1%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 9 describe los lugares preferidos por los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, para almorzar en 2023. La mayoría, un 25.5%, opta por almorzar en casa, lo que podría sugerir una alimentación más casera y posiblemente más saludable. El quiosco del colegio es elegido por un 22.3%, lo que puede reflejar la comodidad o falta de tiempo para desplazarse a otro lugar. Un 20.4% prefiere los restaurantes, mientras que el 19.1% se inclina por los puestos ambulantes, lo que podría poner en cuestionamiento la calidad o higiene de los alimentos consumidos. Por último, el 12.7% elige los puestos autorizados para su almuerzo. Dependiendo de la calidad nutricional y la higiene del lugar de consumo, estas elecciones pueden tener un impacto en la salud general y, potencialmente, en la calidad de sueño de estos jóvenes.

### ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?

**Tabla 10.** ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?

	n	%
Ninguna vez en el último mes	22	14.0%
Menos de una vez a la semana	30	19.1%
Una o dos veces a la semana	45	28.7%
Tres o más veces a la semana	26	16.6%
5	34	21.7%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 10 presenta datos sobre las actividades que realizan los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, mientras almuerzan o cenar en 2023. El 14.0% de los estudiantes indicaron que no realizaron ninguna actividad durante sus comidas en el último mes, mientras que un 19.1% dijo hacerlo menos de una vez a la semana. Un 28.7% afirmó llevar a cabo alguna actividad una o dos veces a la semana al comer, y un 16.6% tres o más veces a la semana. Por último, un 21.7% seleccionó la opción "5", cuyo significado no se especifica en el contexto proporcionado, pero podría representar una categoría diferente o una respuesta frecuente que no se ha detallado. Estos resultados sugieren una variedad en la frecuencia con la que los adolescentes realizan actividades concurrentes mientras consumen sus alimentos, lo que podría tener implicaciones en sus hábitos alimentarios y, potencialmente, en su calidad de sueño.

## No poder conciliar el sueño en la primera media hora

**Tabla 11.** No poder conciliar el sueño en la primera media hora

	n	%
Ninguna vez en el último mes	38	24.2%
Menos de una	32	20.4%
Una o dos veces a la semana	25	15.9%
Tres o más veces a la semana	36	22.9%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 11 muestra información acerca de la dificultad de conciliar el sueño en la primera media hora entre los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, en 2023. De estos, el 24.2% afirmó no haber experimentado ninguna dificultad en conciliar el sueño en el último mes. Por otro lado, el 20.4% mencionó haber tenido este problema menos de una vez a la semana, mientras que el 15.9% indicó que enfrentó este desafío una o dos veces a la semana. Sorprendentemente, un 22.9% de los estudiantes expresó haber lidiado con dificultades para conciliar el sueño en la primera media hora tres o más veces a la semana. Estos datos resaltan la prevalencia de problemas de sueño en esta población estudiantil, lo que podría estar relacionado con sus hábitos alimenticios o con otros factores asociados a su rutina diaria o entorno.

## Despertarse durante la noche o de madrugada

**Tabla 12.** Despertarse durante la noche o de madrugada

	n	%
Ninguna vez en el último mes	31	19.7%
Menos de una vez a la semana	30	19.1%
Una o dos veces a la semana	34	21.7%
Tres o más veces a la semana	32	20.4%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023

La Tabla 12 refleja la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, se despiertan durante la noche o madrugada en 2023. Según los datos, el 19.7% de los estudiantes señaló que no se despertó en medio de la noche ni una sola vez en el último mes. Un 19.1% experimentó este tipo de interrupciones en su sueño menos de una vez a la semana, mientras que un 21.7% lo vivió una o dos veces a la semana. Por último, el 20.4% indicó que se despertaba tres o más veces a la semana durante la noche o madrugada. Estos resultados sugieren que una proporción significativa de estos adolescentes enfrenta interrupciones frecuentes en su ciclo de sueño, lo cual podría estar vinculado a sus hábitos alimenticios, entre otros factores relacionados a su estilo de vida.

## Tener que levantarse para ir al servicio

**Tabla 13.** Tener que levantarse para ir al servicio

	n	%
Ninguna vez en el último mes	43	27.4%
Menos de una vez a la semana	32	20.4%
Una o dos veces a la semana	39	24.8%
Tres o más veces a la semana	43	27.4%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 13 expone la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, se ven obligados a levantarse para ir al servicio durante la noche en 2023. De los encuestados, el 27.4% manifestó no haberse levantado ninguna vez en el último mes por esta razón. En contraste, el 20.4% indicó que tuvo que hacerlo menos de una vez a la semana, y el 24.8% señaló que esta situación ocurrió una o dos veces a la semana. Sorprendentemente, otro 27.4% mencionó que se levanta para ir al servicio tres o más veces a la semana. Estos datos ponen de manifiesto que muchos de estos adolescentes experimentan interrupciones en su sueño debido a la necesidad de usar el baño, lo que podría tener relación con sus hábitos alimenticios, la ingesta de líquidos antes de dormir o posiblemente otros factores de salud o comportamiento.

## No poder respirar bien

**Tabla 14.** No poder respirar bien

	n	%
Ninguna vez en el último mes	29	18.5%
Menos de una vez a la semana	42	26.8%
Una o dos veces a la semana	49	31.2%
Tres o más veces a la semana	37	23.6%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 14 detalla la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, experimentan dificultades para respirar bien durante la noche en 2023. Según los datos, el 18.5% de los estudiantes no tuvo este problema ninguna vez en el último mes. Sin embargo, un 26.8% mencionó haber enfrentado dificultades para respirar bien menos de una vez a la semana, y un 31.2% indicó que esta situación se presentó una o dos veces a la semana. Adicionalmente, el 23.6% señaló que sufre este inconveniente tres o más veces a la semana. Estos hallazgos indican que una proporción considerable de adolescentes enfrenta problemas respiratorios durante el sueño, lo que podría estar vinculado a aspectos relacionados con sus hábitos alimenticios, problemas de salud subyacentes o factores ambientales en sus lugares de descanso.

## Toser o roncar ruidosamente

**Tabla 15.** Toser o roncar ruidosamente

	n	%
Ninguna vez en el último mes	38	24.2%
Menos de una vez a la semana	28	17.8%
Una o dos veces a la semana	47	29.9%
Tres o más veces a la semana	44	28.0%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 15 refleja la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, experimentan episodios de toser o roncar ruidosamente durante la noche en 2023. De acuerdo a los resultados, el 24.2% afirmó no haber tenido episodios de tos o ronquidos ruidosos en el último mes. Sin embargo, un 17.8% manifestó haber experimentado esto menos de una vez a la semana, un 29.9% lo vivió una o dos veces a la semana y un 28.0% indicó que este problema se presentó tres o más veces a la semana. Estos datos sugieren que más de la mitad de estos adolescentes enfrenta interrupciones en su sueño debido a la tos o a ronquidos ruidosos, lo cual podría estar asociado a sus hábitos alimenticios, condiciones respiratorias, postura al dormir u otros factores relacionados con su salud o entorno.

## Sentir frío

**Tabla 16.** Sentir frío

	n	%
Ninguna vez en el último mes	44	28.0%
Menos de una vez a la semana	31	19.7%
Una o dos veces a la semana	47	29.9%
Tres o más veces a la semana	35	22.3%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 16 presenta la frecuencia con la población adolescente matriculada en el nivel de enseñanza secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, sienten frío durante la noche en 2023. Según los datos proporcionados, el 28.0% de los estudiantes no experimentó sensación de frío alguna vez en el último mes. En contraste, se observó que un 19.7% de los participantes manifestaron sentir frío con menos frecuencia que una vez a la semana, aunque, no obstante un 29.9% lo experimentaba entre una y dos veces semanales, y el 22.3% refería esta sensación tres o más veces por semana. Estos hallazgos sugieren que una considerable cantidad de estos adolescentes enfrenta incomodidad térmica al dormir, lo cual podría estar influenciado por factores como la vestimenta nocturna, la calidad de las cobijas o el ambiente del lugar de descanso, y potencialmente, podría estar relacionado de alguna manera con sus hábitos alimenticios o ritmo circadiano.

## Sentir demasiado calor

**Tabla 17.** Sentir demasiado calor

	n	%
Ninguna vez en el último mes	47	29.9%
Menos de una vez a la semana	27	17.2%
Una o dos veces a la semana	36	22.9%
Tres o más veces a la semana	47	29.9%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 17 destaca la frecuencia con la población adolescente matriculada en el nivel de enseñanza secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, sienten demasiado calor durante la noche en 2023. De los encuestados, el 29.9% indicó que no sintió un calor excesivo en el último mes. Sin embargo, un 17.2% reportó haber experimentado esta sensación menos de una vez a la semana, el 22.9% lo vivió una o dos veces a la semana, y otro 29.9% expresó sentir demasiado calor tres o más veces a la semana. Estos resultados sugieren que una proporción notable de estos adolescentes experimenta episodios de incomodidad térmica debido a una sensación de calor al dormir, lo que podría estar influenciado por aspectos como la ventilación del espacio, la vestimenta al dormir, o incluso la ingesta de ciertos alimentos antes de acostarse, pudiendo tener repercusiones en la calidad de su sueño.

## Tener pesadillas o “malos sueños”

**Tabla 18.** Tener pesadillas o “malos sueños”

	n	%
Ninguna vez en el último mes	40	25.5%
Menos de una vez a la semana	37	23.6%
Una o dos veces a la semana	48	30.6%
Tres o más veces a la semana	32	20.4%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 18 ilustra la frecuencia con la población adolescente matriculada en el nivel de enseñanza secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, tienen pesadillas o "malos sueños" durante la noche en 2023. Según los resultados, el 25.5% de los estudiantes no tuvo ningún episodio de pesadillas en el último mes. No obstante, un 23.6% experimentó "malos sueños" menos de una vez a la semana, el 30.6% los tuvo una o dos veces a la semana, y el 20.4% señaló que sufre de pesadillas tres o más veces a la semana. Estos hallazgos revelan que un amplio porcentaje de estos adolescentes enfrenta perturbaciones en su sueño a causa de pesadillas recurrentes. Si bien las causas pueden ser multifactoriales, sería interesante investigar si hay alguna correlación entre estos episodios y sus hábitos alimenticios, o si existen otros factores externos o psicológicos que incidan en la calidad de su descanso.

## Sufrir dolores

**Tabla 19.** Sufrir dolores

	n	%
Ninguna vez en el último mes	44	28.0%
Menos de una vez a la semana	31	19.7%
Una o dos veces a la semana	39	24.8%
Tres o más veces a la semana	43	27.4%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 19 refleja la frecuencia con la población adolescente matriculada en el nivel de enseñanza secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, sufrían dolores que podrían afectar su sueño durante la noche en 2023. Según los datos presentados, el 28.0% no experimentó dolores en el último mes. No obstante, un 19.7% mencionó haber sentido dolores menos de una vez a la semana, mientras que el 24.8% los experimentó una o dos veces a la semana y el 27.4% los sintió tres o más veces a la semana. Estos resultados sugieren que una proporción significativa de estos adolescentes enfrenta molestias físicas durante la noche que podrían estar afectando la calidad de su sueño. Sería relevante explorar si estos dolores están relacionados con sus hábitos alimenticios, actividades diarias, postura al dormir o cualquier otro factor que pueda estar contribuyendo a estos malestares.

**Otras razones (Por favor, describir a continuación)**

**Tabla 20.** Otras razones (Por favor, describir a continuación)

	n	%
Ninguna vez en el último mes	47	29.9%
Menos de una vez a la semana	35	22.3%
Una o dos veces a la semana	39	24.8%
Tres o más veces a la semana	36	22.9%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 20 muestra la frecuencia con la población adolescente matriculada en el nivel de enseñanza secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, experimentan interrupciones en su sueño por razones distintas a las previamente mencionadas durante 2023. De acuerdo a los resultados, un 29.9% de los estudiantes no enfrentó ninguna interrupción por "otras razones" en el último mes. En contraste, se observó que un 22.3% de los participantes manifestaron interrupciones con una frecuencia inferior a una vez por semana, mientras que un 24.8% experimentó estas interrupciones entre una y dos veces semanales, y el 22.9% reportó una frecuencia mayor o igual a tres veces por semana. Aunque la tabla no especifica cuáles son estas "otras razones", se infiere que hay una variedad de factores no mencionados previamente que pueden estar afectando la calidad del sueño de estos adolescentes. Es esencial indagar y comprender estas causas adicionales para ofrecer una visión más integral sobre cómo los hábitos alimenticios y otros aspectos de su vida cotidiana podrían estar influenciando su descanso nocturno.

**Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?**

**Tabla 21** Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?

	n	%
Bastante buena	33	21.0%
Buena	41	26.1%
Mala	40	25.5%
Bastante mala	43	27.4%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 21 proporciona una perspectiva general de la población adolescente matriculada en el nivel de enseñanza secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, resalta cómo han sido sus noches de descanso en el último mes en 2023. Los datos revelan que el 21.0% de los estudiantes considera que su sueño es "bastante bueno", mientras que el 26.1% lo califica simplemente como "bueno". Sin embargo, una proporción preocupante, que suma más de la mitad de los encuestados, percibe problemas en su descanso nocturno, con el 25.5% describiendo su nivel de sueño como "mala" y el 27.4% lo describió como "bastante mala". Esto resalta la necesidad de abordar y comprender mejor los factores, incluidos los hábitos alimenticios, que pueden estar contribuyendo a la calidad comprometida del sueño en este grupo de adolescentes.

**Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?**

**Tabla 22.** Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

	n	%
Ninguna vez en el último mes	42	26.8%
Menos de una vez a la semana	49	31.2%
Una o dos veces a la semana	35	22.3%
Tres o más veces a la semana	31	19.7%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 22 refleja la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo, Callao, Lima, han recurrido a medicinas, ya sea por iniciativa propia o prescritas por un médico, para ayudarles a dormir durante el último mes en 2023. Según los datos, el 26.8% no tomó medicinas en absoluto en el mes pasado. Sin embargo, el 31.2% recurrieron a la medicación menos de una vez por semana, 22.3% una o dos veces por semana y el 19.7% tres o más veces por semana. Estos hallazgos sugieren que una proporción considerable de estos estudiantes está enfrentando dificultades significativas con su sueño al punto de buscar soluciones farmacológicas, lo que enfatiza la urgencia de explorar en profundidad las posibles causas, incluidos las costumbres alimentarias, y proporcionales acciones adecuadas para potenciar la eficiencia del sueño en este grupo de personas.

**Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba otra actividad?**

**Tabla 23.** Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba otra actividad?

	n	%
Ninguna vez en el último mes	43	27.4%
Menos de una vez a la semana	26	16.6%
Una o dos veces a la semana	48	30.6%
Tres o más veces a la semana	40	25.5%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 23 proporciona un desglose de la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo Callao, Lima, experimentaron somnolencia durante el último mes mientras realizaban diversas actividades, incluyendo conducir, comer, entre otras. El 27.4% (43 estudiantes) informó no haber experimentado somnolencia en absoluto, mientras que el 16.6% (26 estudiantes) la experimentó menos de una vez a la semana. Un porcentaje significativamente mayor, el 30.6% (48 estudiantes), indicó experimentar somnolencia una o dos veces a la semana, y el 25.5% (40 estudiantes) reportó experimentarla tres o más veces a la semana. Esta distribución sugiere que más de la mitad de los estudiantes (56.1%) experimenta somnolencia al menos una vez a la semana, lo que podría indicar una relación entre los hábitos alimentarios y la calidad del sueño en este grupo demográfico, siendo un aspecto crucial a considerar para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

**Durante el último mes, ¿Ha representado para Ud. ¿Mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?**

**Tabla 24.** ¿Ha representado para Ud. ¿Mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

	n	%
Ningún problema	39	24.8%
Sólo un leve problema	41	26.1%
Un problema	41	26.1%
Un grave problema	36	22.9%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 24 presenta información sobre la percepción de los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo Callao, Lima, en relación con el nivel de dificultad que enfrentan para encontrar la motivación necesaria para llevar a cabo las actividades mencionadas previamente. Un 24.8% (39 estudiantes) afirmó no tener ningún problema en este aspecto, mientras que un 26.1% (41 estudiantes) reconoció solo un leve problema. Un porcentaje igual, el 26.1% (41 estudiantes), identificó esto como un problema, y el 22.9% (36 estudiantes) lo calificó como un grave problema. Estos resultados indican que más de la mitad de los estudiantes (49%) experimenta alguna forma de dificultad para encontrar la motivación necesaria para realizar sus actividades, lo que podría estar relacionado con sus hábitos alimentarios y la calidad de su sueño. Este patrón sugiere la necesidad de explorar más a fondo estas relaciones y buscar estrategias que ayuden a mejorar la motivación y el ánimo en este grupo, contribuyendo así a su rendimiento académico y bienestar general.

## ¿Duerme Ud. solo o acompañado?

**Tabla 25.** ¿Duerme Ud. solo o acompañado?

	n	%
Con alguien en otra habitación	32	20.4%
En la misma habitación, pero en otra cama	49	31.2%
En la misma cama	36	22.9%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 25 detalla las circunstancias de sueño de los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo Callao, Lima, específicamente en cuanto a si duermen solos o acompañados. Un 20.4% (32 estudiantes) duerme solo, en una habitación diferente a la de su acompañante, mientras que el 31.2% (49 estudiantes) comparte habitación pero duerme en una cama diferente. Por otro lado, el 22.9% (36 estudiantes) comparte tanto la habitación como la cama con otra persona. Esta información puede influir considerablemente en la eficiencia del sueño de los adolescentes y, consecuentemente, en sus costumbres alimenticias, ya que la calidad del sueño puede estar influenciada por el entorno de sueño y la presencia de otras personas. La conexión entre hábitos alimentarios y calidad de sueño podría ser clave para entender el desempeño escolar y el bienestar integral de estos alumnos, sugiriendo que podría ser beneficioso para ellos adoptar prácticas que fomenten un sueño reparador.

## Ronquidos ruidosos

**Tabla 26.** Ronquidos ruidosos

	n	%
Ninguna vez en el último mes	52	33.1%
Menos de una vez a la semana	32	20.4%
Una o dos veces a la semana	34	21.7%
Tres o más veces a la semana	39	24.8%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 26 ofrece un desglose de la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo Callao, Lima, han experimentado ronquidos ruidosos durante el último mes. El 33.1% (52 estudiantes) informó no haber experimentado ronquidos ruidosos en absoluto, mientras que el 20.4% (32 estudiantes) los experimentó menos de una vez a la semana. Un 21.7% (34 estudiantes) indicó roncar ruidosamente una o dos veces a la semana, y el 24.8% (39 estudiantes) reportó hacerlo tres o más veces a la semana. Estos resultados indican que cerca de la mitad de los estudiantes (46.5%) experimenta ronquidos ruidosos al menos una vez a la semana, lo cual podría ser un indicador de problemas en la calidad del sueño. Dado que los ronquidos pueden ser un signo de trastornos del sueño como la apnea del sueño, estos hallazgos podrían tener implicaciones significativas en la salud general de los adolescentes, así como en sus hábitos alimentarios y rendimiento académico. Esto resalta la importancia de abordar estos temas para mejorar el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes.

## Grandes pausas entre respiraciones mientras duerme

**Tabla 27.** Grandes pausas entre respiraciones mientras duerme

	n	%
Ninguna vez en el último mes	33	21.0%
Menos de una vez a la semana	40	25.5%
Una o dos veces a la semana	41	26.1%
Tres o más veces a la semana	43	27.4%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 27 muestra la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo Callao, Lima, experimentan grandes pausas entre respiraciones mientras duermen, durante el último mes. Un 21.0% (33 estudiantes) de los encuestados indicó no haber experimentado este fenómeno en absoluto, mientras que un 25.5% (40 estudiantes) lo experimentó menos de una vez a la semana. Un porcentaje ligeramente mayor, el 26.1% (41 estudiantes), experimentó grandes pausas entre respiraciones una o dos veces a la semana, y el 27.4% (43 estudiantes) lo experimentó tres o más veces a la semana. Estos resultados revelan que más de la mitad de los estudiantes (53.5%) experimenta grandes pausas entre respiraciones al menos una vez a la semana, un síntoma que podría estar asociado con trastornos del sueño como la apnea del sueño. Dado que estos trastornos pueden impactar de manera negativa en la excelencia del sueño y, consecuentemente influir en los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, es crucial prestar atención a estos hallazgos y tomar en cuenta intervenciones que potencien la eficiencia del sueño y los estilos de vida de los adolescentes, contribuyendo así a su bienestar general y éxito académico.

## Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme

**Tabla 28.** Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme

	n	%
Ninguna vez en el último mes	33	21.0%
Menos de una vez a la semana	47	29.9%
Una o dos veces a la semana	48	30.6%
Tres o más veces a la semana	29	18.5%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 28 examina la incidencia de sacudidas o espasmos en las piernas durante el sueño en los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo Callao, Lima, a lo largo del último mes. Un 21.0% (33 estudiantes) indicó no haber experimentado este fenómeno en absoluto, mientras que el 29.9% (47 estudiantes) lo experimentó menos de una vez a la semana. Un porcentaje aún mayor, el 30.6% (48 estudiantes), experimentó sacudidas o espasmos en las piernas una o dos veces por semana, y el 18.5% (29 estudiantes) los experimentó tres o más veces a la semana. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes (78.9%) experimenta sacudidas o espasmos en las piernas en algún grado, lo que podría ser un indicador de una calidad de sueño perturbada. Considerando que la calidad del sueño puede influir directamente en la nutrición y el desempeño escolar, estos descubrimientos subrayan la importancia de tratar estos síntomas para potenciar el bienestar y la condición de vida de los adolescentes, fomentando hábitos saludables y prácticas que propicien un sueño reparador.

## Episodios de desorientación o confusión mientras duerme

**Tabla 29.** Episodios de desorientación o confusión mientras duerme

	n	%
Ninguna vez en el último mes	34	21.7%
Menos de una vez a la semana	53	33.8%
Una o dos veces a la semana	25	15.9%
Tres o más veces a la semana	45	28.7%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 29 proporciona información acerca de la frecuencia con la que los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo Callao, Lima, experimentan episodios de desorientación o confusión durante el sueño en el último mes. Un 21.7% (34 estudiantes) afirmó no haber experimentado estos episodios en absoluto, mientras que un 33.8% (53 estudiantes) los experimentó menos de una vez a la semana. Un 15.9% (25 estudiantes) los experimentó una o dos veces a la semana, y un 28.7% (45 estudiantes) los experimentó tres o más veces a la semana. Estos resultados revelan que un considerable 44.6% de los estudiantes experimenta momentos de desconcierto o desorientación en el momento en que duerme al menos una vez a la semana, lo cual podría ser indicativo de una perturbación en la calidad del sueño. Estos episodios pueden influir de manera considerable en el bienestar global de los adolescentes, así como en sus hábitos alimentarios y rendimiento académico, resaltando la necesidad de investigar más a fondo estas relaciones e investigar táctica para potenciar la excelencia del sueño y los patrones de vida en este grupo de personas.

## Otros inconvenientes mientras Ud. Duerme (Por favor descríbalos a continuación)

**Tabla 30.** Otros inconvenientes mientras Ud. Duerme (Por favor descríbalos a continuación)

	n	%
Ninguna vez en el último mes	38	24.2%
Menos de una vez a la semana	35	22.3%
Una o dos veces a la semana	46	29.3%
Tres o más veces a la semana	38	24.2%

Fuente: Análisis propio basado en los resultados de la encuesta 2023.

La Tabla 30 explora la presencia de otros inconvenientes experimentados por los adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P. Honores de Oquendo Callao, Lima, durante el sueño en el último mes, solicitando a los participantes que describan dichos inconvenientes. Un 24.2% (38 estudiantes) afirmó no haber experimentado inconvenientes adicionales durante el sueño en el último mes, mientras que un 22.3% (35 estudiantes) los experimentó menos de una vez a la semana. Un 29.3% (46 estudiantes) reportó experimentar estos inconvenientes una o dos veces a la semana, y el mismo porcentaje de 24.2% (38 estudiantes) los experimentó tres o más veces a la semana. Estos resultados indican que una significativa proporción de estudiantes (53.5%) experimenta inconvenientes adicionales relacionados con el sueño al menos una vez a la semana, lo que podría tener implicancias en su calidad de sueño, hábitos alimentarios y rendimiento académico. Aunque la tabla no especifica la naturaleza de estos inconvenientes, es crucial reconocer y abordar cualquier factor que pueda estar perturbando el sueño de los adolescentes, ya que esto podría ser un paso crucial para mejorar su bienestar general y su éxito en la escuela.

## ANÁLISIS INFERENCIAL

### Hipótesis general:

#### A. Planteo de las hipótesis estadísticas:

**H<sub>1</sub>:** Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023

**Tabla 31** *Relación significativa entre los hábitos alimentarios y calidad de sueño (Prueba exacta de Fisher)*

		Calidad de sueño			Prueba estadística Prueba exacta de Fisher	
		Adecuado	Inadecuado	Total	Significación exacta (bilateral)	
Hábitos alimentarios	Adecuado	Recuento	66	34	100	<b>0.003</b>
		Recuento esperado	63.69	36.31	100	
		<b>% del total</b>	<b>42.04%</b>	<b>21.66%</b>	<b>63.69%</b>	
	Inadecuado	Recuento	34	23	57	
		Recuento esperado	36.31	20.69	57	
		<b>% del total</b>	<b>21.66%</b>	<b>14.65%</b>	<b>36.31%</b>	
	Total	Recuento	100	57	157	
		Recuento esperado	100,0	57,0	157,0	
		<b>% del total</b>	<b>63.69%</b>	<b>36.31%</b>	<b>100%</b>	

Nota: Elaboración propia, Fuente: Extraído de IBM SPSS statistics 26.

### Interpretación:

El cuadro 31 revela una asociación significativa en relación con hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, se observa que el 42,04% de los adolescentes con hábitos alimentarios adecuados presentan una calidad de sueño adecuada, mientras que el 21,66% de este mismo grupo reporta una calidad de sueño inadecuada. Por otro lado, entre los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, el 21,66% presenta una calidad de sueño adecuada y el 14,65% una calidad de sueño inadecuada.

Al analizar la relación entre ambas variables mediante la prueba exacta de Fisher, se obtuvo un valor de  $p = 0,003$ , inferior al nivel de significancia establecido de 0,05. Esto indica que existe una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en los adolescentes evaluados. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), confirmando que la calidad del sueño está relacionada con los patrones de alimentación de esta población.

### **Hipótesis específica 01:**

#### **A. Planteo de las hipótesis estadísticas:**

**$H_1$ :** Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la duración del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023.

**$H_0$ :** No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la duración del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023.

**Tabla 32** *Relación significativa entre los hábitos alimentarios y la duración del sueño (Prueba exacta de Fisher)*

		Duración del sueño			Prueba estadística Prueba exacta de Fisher	
		Adecuado	Inadecuado	Total	Significación exacta (bilateral)	
Hábitos alimentarios	Adecuado	Recuento	58	44	102	<b>0.001</b>
		Recuento esperado	64.32	37.68	102	
		<b>% del total</b>	<b>36.94 %</b>	<b>28.03%</b>	<b>64.99%</b>	
	Inadecuado	Recuento	41	14	55	
		Recuento esperado	34.68	20.32	55	
		<b>% del total</b>	<b>26.11%</b>	<b>8.91%</b>	<b>35.03%</b>	
	Total	Recuento	99	58	157	
		Recuento esperado	99,0	58,0	157,0	
		<b>% del total</b>	<b>63.06%</b>	<b>36.94%</b>	<b>100%</b>	

Nota: Elaboración propia, Fuente: Extraído de IBM SPSS statistics 26.

Interpretación:

El cuadro 32 indica que el 36,94% de los adolescentes con hábitos alimentarios adecuados tienen una duración de sueño adecuada, mientras que el 28,03% presentan duración inadecuada. En contraste, el 26,11% de los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados reportan una duración de sueño adecuada y el 8,91% duración inadecuada.

El análisis con la prueba exacta de Fisher arrojó un valor de  $p = 0,001$ , el cual es menor al umbral de 0,05, lo que demuestra que la asociación encontrada es estadísticamente significativa. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis

alterna (H1), concluyendo que los hábitos alimentarios influyen de manera significativa en la duración del sueño de los adolescentes.

**Hipótesis específica 02:**

**A. Planteo de las hipótesis estadísticas:**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la profundidad del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la profundidad del sueño en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, 2023.

**Tabla 33** *Relación significativa entre los hábitos alimentarios y la profundidad del sueño*

		Profundidad del sueño			Prueba estadística Prueba exacta de Fisher
		Adecuado	Inadecuado	Total	Significación exacta (bilateral)
Hábitos alimentarios	Adecuado	Recuento	67	37	
		Recuento esperado	73.53	30.47	104
		% del total	<b>42.68%</b>	<b>23.57%</b>	<b>66.24%</b>
	Inadecuado	Recuento	44	9	53
		Recuento esperado	37.47	15.53	53
		% del total	<b>28.03%</b>	<b>5.73%</b>	<b>33.76%</b>
	Total	Recuento	111	46	157
		Recuento esperado	111,0	46,0	157,0
		% del total	<b>70.70%</b>	<b>29.30%</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia, Fuente: Extraído de IBM SPSS statistics 26.

### Interpretación:

El cuadro 34 muestra que el 42,68% de los adolescentes con hábitos alimentarios adecuados tienen una profundidad de sueño adecuada, mientras que el 23,57% presentan profundidad inadecuada. Entre los que poseen hábitos alimentarios inadecuados, el 28,03% muestra profundidad de sueño adecuada y el 5,73% profundidad inadecuada.

La aplicación de la prueba exacta de Fisher dio como resultado un valor de  $p = 0,003$ , el cual está por debajo del nivel de significancia de 0,05. Este hallazgo confirma que existe una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y la profundidad del sueño en los adolescentes evaluados. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), ratificando que la alimentación influye de manera importante en la profundidad del descanso.

### 3.1 Análisis de resultados

Los hallazgos de este estudio facilitan la observación de variados patrones de alimentación y la eficiencia del sueño de los adolescentes del nivel secundaria de la I.E.P. "Honores de Oquendo", Callao, Perú, en el año 2023.

En cuanto a la cantidad de comidas principales al día, se evidencia que el 24.2% consume 2 comidas al día, seguido por un 22.9% que realiza 4 comidas y un 20.4% que solo realiza 1 comida diaria. Esta distribución refleja una diversidad en los patrones de alimentación, lo cual podría influir directamente en la calidad del sueño, considerando que una alimentación inadecuada o irregular puede afectar el descanso nocturno.

Respecto a los tipos de preparación, se observa que el 21.7% prefiere comidas sancochadas y a la plancha, el mismo porcentaje que opta por platos saltados, mientras que un 20.4% consume estofados y guisos. Estos métodos de cocción podrían tener implicancias en la digestión nocturna y, por ende, en el sueño reparador.

Sobre el tiempo dedicado para almorzar o cenar, el 26.1% dedica entre 10 y 15 minutos, mientras que un 21.7% lo hace entre 5 y 10 minutos, lo cual sugiere un patrón de consumo potencialmente apresurado, que podría interferir con una adecuada metabolización de los nutrientes y afectar el sueño.

En relación con la frecuencia del desayuno, un 25.5% nunca desayuna, mientras que solo un 19.7% lo hace a diario. Este hallazgo es preocupante, ya que el desayuno es una comida clave para mantener un adecuado nivel energético y puede tener relación con la somnolencia diurna y el bajo rendimiento académico.

Durante el refrigerio, un 26.1% consume snacks y/o galletas, y un 19.7% hamburguesa o salchipapas, mientras que el mismo porcentaje prefiere frutas enteras o picadas. Esto revela un consumo elevado de alimentos procesados, lo cual puede afectar la salud general y alterar el ciclo del sueño.

Respecto a las bebidas consumidas en el refrigerio, el 25.5% consume refrescos de frutas naturales, seguido por néctares o bebidas rehidratantes (21.0%), y agua mineral (20.4%). Aunque se muestra una tendencia hacia bebidas naturales, el consumo de néctares y gaseosas (12.7%) podría tener un impacto negativo en el descanso nocturno.

En cuanto al horario de almuerzo, un 24.8% almuerza entre las 2:00 a 2:59 p.m., y un 18.5% no tiene un horario fijo, lo cual sugiere irregularidad en los tiempos de alimentación, un factor que puede influir en la calidad del sueño.

Durante las comidas, un 28.7% realiza alguna otra actividad una o dos veces a la semana, y un 21.7% lo hace con mayor frecuencia, lo que puede afectar la atención plena al comer y la correcta digestión.

En relación a la calidad del descanso nocturno, el 27.4% de los adolescentes considera su sueño como “bastante malo”, y un 25.5% como “malo”, evidenciando que más de la mitad tiene una percepción negativa sobre su descanso. Además, el 30.6% experimenta somnolencia una o dos veces por semana durante actividades como comer o realizar otras tareas, y un 22.9% afirma tener un “grave problema” para tener ánimos durante el día.

Finalmente, los datos muestran que un 27.4% se despierta tres o más veces por semana para ir al servicio, y un 24.8% sufre dolores con la misma frecuencia durante la noche. Asimismo, el 31.2% ha usado medicinas para dormir al menos una vez a la semana, lo cual refleja una clara afectación de la calidad del sueño en esta población estudiantil.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusiones

Los hallazgos de esta investigación confirman la existencia de una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la calidad del sueño en los adolescentes de la I.E.P. “Honores de Oquendo”. La Prueba exacta de Fisher arrojó un valor de  $p = 0,003$ , estadísticamente significativo y menor al umbral de 0,05, lo que respalda la hipótesis general. Este resultado sugiere que la mejora en los patrones alimentarios está asociada a una mejor calidad del descanso nocturno, tanto en su duración como en su percepción de recuperación.

En cuanto a las hipótesis específicas, se encontraron asociaciones sólidas. La duración del sueño mostró una relación significativa con los hábitos alimentarios ( $p = 0,001$ ), lo que indica que quienes mantienen un patrón alimenticio regular y equilibrado logran un sueño más prolongado y acorde a las recomendaciones para su edad. Asimismo, la profundidad del sueño presentó una asociación significativa ( $p = 0,003$ ), demostrando que la calidad reparadora del descanso no depende únicamente del tiempo, sino también de la eficiencia fisiológica del mismo.

Estos resultados se alinean con lo reportado por Cano (2021), quien encontró una relación positiva entre la calidad del descanso y los hábitos alimentarios en alumnas de un colegio público limeño, aunque sin asociación con la actividad física. De igual forma, García et al. (2014) hallaron que las alteraciones del sueño y una dieta inadecuada inciden negativamente en el rendimiento escolar, mientras que en nuestro estudio se confirma que dichas alteraciones están presentes y se vinculan directamente con el patrón alimenticio. La coincidencia es también evidente con León et al. (2021), quienes identificaron que mejores

hábitos alimentarios se relacionan con un estado nutricional más favorable ( $p < 0,001$ ), reforzando el vínculo entre la alimentación saludable y beneficios fisiológicos, incluido el sueño.

En contraste, el estudio de Martín et al. (2017) evidenció diferencias culturales y geográficas, mostrando que los adolescentes argentinos tenían patrones alimenticios menos saludables y mayores índices de sobrepeso que los españoles. Nuestros hallazgos, si bien se centran en población peruana, muestran que dentro de una misma comunidad escolar también existe heterogeneidad en los hábitos alimentarios, con un 24,2% que consume solo dos comidas diarias y un 20,4% apenas una, condiciones que pueden provocar deficiencias energéticas y metabólicas que afectan el sueño.

La problemática se agrava al observar que un 31,2% de los estudiantes ha recurrido a medicamentos para dormir al menos una vez por semana, dato que guarda relación con lo señalado por Rodríguez Matos (2022), quien describió alteraciones significativas en la calidad del descanso en estudiantes de Huancayo. Si bien en nuestro caso no se evaluó la automedicación en profundidad, el hallazgo alerta sobre la necesidad de intervenciones tempranas.

Finalmente, los resultados concuerdan con el trabajo de Jessica Ibarra Mora et al. (2019), que subraya que un estilo de vida saludable, con alimentación equilibrada, contribuye no solo a un mejor rendimiento académico, sino también a un mejor bienestar general, del cual el sueño es un componente clave.

En conjunto, la evidencia obtenida y la coincidencia con estudios previos refuerzan la necesidad de implementar programas escolares de educación alimentaria y de higiene del

sueño, integrando la nutrición como un factor modulador de la calidad del descanso. Así, se confirma que una dieta balanceada, fraccionada y rica en nutrientes esenciales puede actuar como un regulador determinante en la eficiencia y duración del sueño de esta población vulnerable.

### **Limitaciones**

Al llevar a cabo la investigación para identificar la evaluación entre los patrones de alimentación y calidad de sueño en los adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” durante el 2023, nos encontramos con diversas limitaciones y problemas en la recopilación de la información. En primer lugar, la naturaleza auto reportada de las encuestas aplicadas podría haber introducido un sesgo de deseo social, ya que los estudiantes podrían haber respondido lo que creían que era socialmente aceptable o deseado en lugar de reflejar sus verdaderos hábitos y experiencias. Además, la muestra se limitó a una sola institución educativa, lo que podría no ser representativa de la población adolescente en general de la provincia Callao. También hubo desafíos asociados a la realización de la encuesta durante el 2023, un período que estuvo marcado por la pandemia de COVID-19 y que, por ende, podría haber afectado tanto los hábitos alimentarios como los patrones de sueño de los adolescentes de maneras no anticipadas. Por último, la falta de información detallada sobre otros factores que podrían influir en la calidad del sueño, como el estrés, la actividad física y las condiciones de salud mental, limita nuestra capacidad para comprender completamente las complejas interacciones entre los hábitos alimentarios y la calidad del sueño en esta población específica.

## Objetivo general

La relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en adolescentes de la Institución Educativa Particular “Honores De Oquendo” de la provincia del Callao, en el 2023, ha demostrado ser un campo de interés significativo, dado que la alimentación juega un papel crucial en diversos aspectos del desarrollo y bienestar de los jóvenes. De acuerdo con la Tabla 1, los patrones de alimentación entre los estudiantes de secundaria de esta institución son bastante diversos. Un 24.2% de los estudiantes encuestados reportaron consumir únicamente 2 comidas principales al día, constituyendo este el grupo más grande dentro de la muestra. Esta cifra revela una tendencia preocupante, ya que una alimentación fraccionada a lo largo del día es fundamental para mantener los niveles de energía y concentración, aspectos esenciales para un rendimiento académico óptimo y una buena calidad de sueño. En contraste, el 22.9% de los estudiantes afirmó consumir 4 comidas diarias, una práctica alimentaria más equilibrada y recomendada por los expertos en nutrición. Este grupo podría estar experimentando beneficios en términos de energía y concentración, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico y una calidad de sueño superior. Es igualmente importante resaltar que un 20.4% de los adolescentes reportó limitarse a una sola comida al día, una práctica que podría estar afectando negativamente tanto su rendimiento académico como su calidad de sueño. Las investigaciones sugieren que saltarse comidas puede llevar a la fatiga, la carencia de atención y alteraciones del sueño.

Los porcentajes restantes se distribuyen entre aquellos que consumen 5 comidas diarias (17.2%) y 3 comidas diarias (15.3%). Aunque el consumo de 5 comidas al día es lo ideal para mantener un metabolismo activo y niveles constantes de energía, la calidad y el tipo de alimentos consumidos son factores determinantes en la relación entre alimentación y sueño.

La diversidad en los patrones de alimentación observada en la muestra refleja la necesidad de promover hábitos de vida saludables dentro de la comunidad escolar. Como lo sugiere el estudio de Jessica Ibarra Mora et al. (2019), existe una correlación positiva entre los correctos hábitos alimentarios y el rendimiento escolar. Fomentar una alimentación balanceada y adecuada en cantidad y calidad podría traducirse en incrementos notables en la calidad del sueño y, consecuentemente, en el desempeño escolar de los estudiantes. En conclusión, los datos presentados destacan la importancia de abordar la alimentación como un pilar fundamental en la promoción de un estilo de vida saludable, repercutiendo positivamente no solo en el rendimiento escolar, sino también en la condición del descanso nocturno de los adolescentes. La I.E.P “Honores De Oquendo” se presenta así como un escenario propicio para implementar programas educativos y de intervención que fomenten prácticas alimentarias saludables y contribuyan al pleno desarrollo y cuidado de sus estudiantes.

### **Objetivo específico**

El estudio de la evaluación entre los patrones de alimentación y la longitud del sueño en los adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” de la provincia Callao, en el 2023, se ha vuelto imperativa ante la prevalencia de problemas de sueño observados en esta población estudiantil. La Tabla 11 nos proporciona una visión integral sobre las dificultades para equilibrar el sueño en la primera media hora experimentadas por los estudiantes de secundaria de esta institución. De la población estudiantil encuestada, un 24.2% afirmó no haber experimentado ninguna dificultad para conciliar el sueño en el último mes, un dato esperanzador que indica que un cuarto de los adolescentes podría estar manteniendo hábitos

saludables que favorecen un sueño reparador. Sin embargo, un porcentaje significativo de los estudiantes ha reportado problemas para conciliar el sueño, reflejando la necesidad de prestar atención a los factores que pueden estar contribuyendo a esta situación. El 20.4% de los adolescentes indicó haber enfrentado dificultades para conciliar el sueño menos de una vez por semana, y el 15.9% vivenció este problema una o dos veces por semana. Estas cifras, sumadas al 22.9% que reportó tener problemas tres o más veces a la semana, resaltan una tendencia preocupante el estado del descanso nocturno en este grupo de personas. El estudio de Janneth Karina García Calle et al. (2014), procesó los datos a través del programa SPSS versión 20.0, y sus conclusiones son esclarecedoras. Se identificó un elevado porcentaje de adolescentes con alteraciones del sueño, así como una alta ingesta de alimentos ultraprocesados, ambos factores que están afectando de manera directa su condición relacionada con la nutrición y rendimiento académico. Esta correlación entre el modo de alimentarse y el estado del sueño sugiere que los patrones de alimentación podrían estar jugando un papel significativo en los trastornos del sueño observados. El consumo de comida chatarra, rico en grasas y azúcares, pero bajo en nutrientes esenciales, puede alterar los ciclos de sueño y afectar la capacidad de los adolescentes para lograr un descanso adecuado. En conclusión, los resultados extraídos del grupo evaluado estudiantil de la I.E.P “Honores De Oquendo” evidencian una clara relación entre los hábitos alimentarios, los trastornos de sueño y el rendimiento académico. Se hace necesario implementar estrategias de intervención que promuevan una alimentación balanceada y hábitos saludables que favorezcan un sueño reparador, contribuyendo así al bienestar general y al éxito académico de los adolescentes.

La investigación enfocada en determinar el vínculo existente entre las prácticas y el nivel de descanso profundo en los estudiantes pertenecientes a la I.E.P “Honores De

Oquendo” ha arrojado luz sobre una problemática significativa que afecta a esta población estudiantil. En este sentido, los datos presentados en la Tabla 22 son cruciales para entender la magnitud del problema y orientar las acciones a tomar. Los resultados reflejan que una proporción alarmante de estudiantes ha recurrido al uso de medicamentos para dormir durante el último mes del 2023. Mientras que el 26.8% de los adolescentes no tomó medicinas para dormir en absoluto, un 31.2% recurrió a ellas menos de una vez a la semana, un 22.3% una o dos veces por semana, y un 19.7% los tomó tres o más veces a la semana. Estos datos sugieren que una gran cantidad de estudiantes están experimentando problemas de sueño de tal magnitud que sienten la necesidad de recurrir a soluciones farmacológicas. Esta tendencia destaca la urgencia de abordar el problema y buscar soluciones que vayan más allá de la medicación, las cuales podrían incluir la revisión y mejora de los hábitos alimentarios de los adolescentes. Es conocido que la alimentación influye directamente en la calidad del sueño, por lo que establecer una relación entre ambos aspectos es fundamental para implementar estrategias efectivas que mejoren el bienestar de los estudiantes. El estudio realizado por Juan Carlos Álvarez Cano Fernández en el 2021, en el que se aplicaron tres cuestionarios virtuales autoaplicados previamente validados por expertos, concluyó que existe una asociación entre los patrones de alimentación y la calidad del descanso en adolescentes mujeres de la Institución Educativa Pública “Miguel Grau”. Aunque este estudio se centró en otra población estudiantil, los hallazgos son relevantes y podrían ser aplicables a los estudiantes de la I.E.P “Honores De Oquendo”. En conclusión, los resultados obtenidos enfatizan la necesidad de profundizar en el estudio de la relación entre los patrones de alimentación y la calidad del descanso en los adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo”. Es imperativo implementar intervenciones educativas y programas de apoyo que promuevan hábitos alimentarios saludables, con el objetivo de mejorar la profundidad y

calidad del sueño de los estudiantes, y así contribuir a su bienestar general y rendimiento académico.

## **Implicancias**

Al evaluar la conexión entre los patrones de alimentación y la calidad del descanso en adolescentes de la I.E.P “Honores De Oquendo” en la provincia Callao durante el 2023, las implicancias prácticas de nuestro estudio son vastas y de gran relevancia. Desde una perspectiva práctica, los hallazgos podrían ser utilizados para desarrollar e implementar programas educativos y de intervención enfocados en promover estilo de alimentación saludables y mejorar el nivel de descanso nocturno en los adolescentes, con el potencial de mejorar su bienestar general y rendimiento académico. A nivel teórico, este estudio contribuye al creciente cuerpo de literatura que explora la interconexión entre la alimentación y el sueño, proporcionando datos contextuales específicos que pueden ser fundamentales para entender estas dinámicas en poblaciones adolescentes. Metodológicamente, la investigación destaca la importancia de emplear enfoques integrales y contextuales para examinar las relaciones entre hábitos de vida y salud en adolescentes, y podría servir como un modelo para futuras investigaciones en áreas similares o en diferentes contextos geográficos y culturales. En conjunto, el estudio no solo arroja luz sobre un aspecto crucial de la salud adolescente, sino que también proporciona bases sólidas para la toma de decisiones informadas y la implementación de estrategias efectivas que promuevan hábitos saludables en esta etapa vital del desarrollo humano.

## **4.2 Conclusiones**

La presente investigación evidenció una relación significativa durante el año 2023. En cuanto al primer objetivo específico, se identificó que una alimentación deficiente,

especialmente en estudiantes que solo consumen

una o dos comidas al día, se relaciona directamente con una menor duración del sueño y una mayor dificultad para conciliarlo. Por el contrario, aquellos que mantienen una ingesta más equilibrada de cuatro comidas diarias mostraron una mejor duración del descanso nocturno y mayor energía durante el día.

Respecto al segundo objetivo, se evidencia una relación significativa entre hábitos alimentarios y la duración del sueño en los adolescentes. Los datos muestran que, aunque un 24.2% de los estudiantes no presentan dificultades para dormir, la gran mayoría enfrenta algún grado de problema para conciliar el sueño: un 20.4% lo experimenta ocasionalmente, un 15.9% semanalmente y un 22.9% con frecuencia. Esto conlleva que más del 70% de la población estudiada sufre alteraciones en el sueño, lo cual puede afectar negativamente su bienestar, emocional y académico.

En conjunto, estos resultados sugieren que una dieta inadecuada carente de nutrientes esenciales o caracteriza por el consumo excesivo de alimentos procesados que podría estar influyendo de forma negativa en la calidad y duración del sueño de los adolescentes. Por ello, se concluye que existe una correlación importante entre los hábitos alimentarios y el sueño, lo cual resalta la necesidad de promover una alimentación saludable como estrategia clave para mejorar el descanso, el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Finalmente, en relación al tercer objetivo, se puso a determinar que la mayoría de los adolescentes no sigue un patrón alimentario saludable ni regular, lo cual no solo afecta su bienestar físico, sino también su rendimiento académico y emocional. Se concluye, por tanto, que fomentar buenos hábitos alimenticios en esta etapa de desarrollo es clave para mejorar tanto

la duración como la profundidad del sueño, y con ello, la calidad de vida general de los estudiantes.

### **4.3 Recomendaciones**

Realizar un estudio transversal que incluya cuestionarios detallados sobre la dieta y los patrones de sueño de los estudiantes. Además, podría ser útil incorporar diarios de alimentación y sueño durante un periodo representativo, así como herramientas de evaluación de calidad de sueño validadas como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh.

Emplear actigrafía o aplicaciones de seguimiento del sueño para obtener datos objetivos sobre la duración del sueño. Sería beneficioso complementar esto con encuestas que evalúen la frecuencia y el tipo de alimentos consumidos, especialmente en las horas previas a dormir.

Aplicación de la polisomnografía, reconocida como el método más fiable para analizar la estructura del sueño, incluyendo su profundidad. Paralelamente, los registros alimenticios deberían incluir la ingesta de sustancias que afectan el sueño, como la cafeína y el azúcar, para examinar cómo estas podrían influir en la profundidad del sueño de los adolescentes.

## REFERENCIAS

1. Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2019;23(4):292–301. doi:10.14306/renhyd.23.4.804
2. García J, Rocío C, Sánchez A, Mónica Q, Bravo P, Vásquez P, et al. Relación entre sueño y hábitos alimenticios con el desempeño académico de los adolescentes del Instituto Pedagógico Intercultural Bilingüe "Quilloac", Cañar, 2014 [tesis]. Cuenca (EC): Universidad de Cuenca.
3. Martín ISM, Paredes Barato V, Lacunza AB, Garicano Vilar E, Brasero Escolano S, Sal FJ, et al. Horas de sueño y hábitos nutricionales frente al exceso de peso en adolescentes: España versus Argentina. *Rev Fac Cienc Salud UDES.* 2017;4(2):67. doi:10.20320/rfcsudes.v4i2.201
4. Carlos J, Cano Fernandez A, Saavedra Garcia L. Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera Profesional de Nutrición y Dietética. Lima (PE): Universidad Científica del Sur; 2021.
5. Selenia S, Salhuana L, Sandra S, Luna O, Areika H, Dominguez O. Estado nutricional y hábitos alimenticios en autores. Lima (PE): Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021.
6. Sinche Espinal M, Alexander H. Universidad Peruana Los Andes, Facultad de Medicina Humana, Escuela Profesional de Medicina Humana. Rodríguez Matos Cintia Natali. Huancayo (PE): Universidad Peruana Los Andes; 2022.
7. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Glosario de términos: acceso a los alimentos.

8. Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). Glosario.
9. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. ¿Qué es una alimentación saludable?; 2019.
10. NCD Alliance. Dietas no saludables y malnutrición. 2017.
11. Ferrari MA. Estimación de la ingesta por recordatorio de 24 horas. *Diaeta*. 2013;31(143):20–5.
12. Monsalve G, Zapata G. Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquía, Colombia. *Nutr Hosp*. 2023;26(6):1333–44.
13. Handskhay Nieto L. Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. *Rev Científica Univ Esp Las Américas*. 2022;1(14):71–82.
14. Mayor R, De R. Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. *Acta Méd Peru*. 2023;27(2):137–43.
15. Alkhatatbeh MJ, Abdul-Razzak KK, Khwaileh HN. Poor sleep quality among young adults: The role of anxiety, depression, musculoskeletal pain, and low dietary calcium intake. *Perspect Psychiatr Care*. 2020;57(1):117–28. doi:10.1111/ppc.12533
16. Cuella Serres M. Asociación entre la dieta y la calidad del sueño en población adulta: revisión sistemática. 2022.
17. Halson SL, Shaw G, Versey N, Miller DJ, Sargent C, Roach GD, et al. Optimisation and validation of a nutritional intervention to enhance sleep quality and quantity. *Nutrients*. 2020;12(9):2579. doi:10.3390/nu12092579

18. Sayán BJS. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017.
19. Katsube M, Watanabe H, Suzuki K, Ishimoto T, Tatebayashi Y, Kato Y, et al. Food-derived antioxidant ergothioneine improves sleep difficulties in humans. *J Funct Foods*. 2022;95:105165. doi:10.1016/j.jff.2022.105165
20. Menezes-Júnior LAA, Andrade ACS, Coletro HN, Mendonça RD, Menezes MC, Machado-Coelho GLL, et al. Food consumption according to the level of processing and sleep quality during the COVID-19 pandemic. *Clin Nutr ESPEN*. 2022;49:348–56. doi:10.1016/j.clnesp.2022.03.023
21. Patan MJ, Kennedy DO, Husberg C, Hustvedt SO, Calder PC, Middleton B, et al. Differential effects of DHA- and EPA-rich oils on sleep in healthy young adults: a randomized controlled trial. *Nutrients*. 2021;13(1):248. doi:10.3390/nu13010248
22. Ramón-Arbués E, Granada-López JM, Martínez-Abadía B, Echániz-Serrano E, Antón-Solanas I, Jerue BA. The association between diet and sleep quality among Spanish university students. *Nutrients*. 2022;14(16):3291. doi:10.3390/nu14163291
23. Jansen EC, She R, Rukstalis M, Alexander GL. Changes in fruit and vegetable consumption in relation to changes in sleep characteristics over a 3-month period among young adults. *Sleep Health*. 2021;7(3):345–52. doi:10.1016/j.sleh.2021.02.005
24. Şengül Ş, Uysal H. The relationship between the nutritional status and sleep quality of patients with atrial fibrillation. *Saudi Med J*. 2019;40(9):922–9. doi:10.15537/smj.2019.9.24509

25. Sousa R da S, Bragança MLBM, Oliveira BR de, Coelho CCN da S, Silva AAM da. Association between the degree of processing of consumed foods and sleep quality in adolescents. *Nutrients*. 2020;12(2):462. doi:10.3390/nu12020462
26. Wickham SR, Amarasekara NA, Bartonicek A, Conner TS. The big three health behaviors and mental health and well-being among young adults: a cross-sectional investigation of sleep, exercise, and diet. *Front Psychol*. 2020;11:579205. doi:10.3389/fpsyg.2020.579205
27. Young DR, Sidell MA, Grandner MA, Koebnick C, Troxel W. Dietary behaviors and poor sleep quality among young adult women: watch that sugary caffeine! *Sleep Health*. 2020;6(2):214–9. doi: 10.1016/j.sleh.2019.12.006
28. Ortega AO. Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano–Arquitectónico. 2018;1.
29. Arteaga Poma JP. Calidad de sueño y la relación con la calidad de vida en los pacientes post covid-19, en un mercado mayorista de la ciudad de Lima, noviembre–diciembre, 2020. 2021.
30. Ravelo Bobadilla MF. Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos. 2022.
31. De F, De C, Salud L, Diaz Mau M, Yajaira A. Calidad de sueño y la relación con la calidad de vida en los pacientes post covid-19. Lima (PE): Universidad Privada Norbert Wiener; 2021.
32. Roosevelt F, Sayán Brito B, Susana J, Luis E, Garay P. Hábitos alimentarios y rendimiento académico, 2017.

33. De Nutrición C, Dietética Y, Lucia A, Dominguez A, Manchego J, Asesor Z, et al. Relación entre hábitos alimentarios y niveles de ansiedad en estudiantes de salud de un Instituto Privado. Facultad de Ciencias de la Salud. Lima - Perú; 2022.
34. David AN, Liliana CS. Procesos y fundamentos de la investigación científica. 2018.
35. Pimienta Lastra R. Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. Política y Cultura. 2000;(13):263-76.
36. Roy-García I, Rivas-Ruiz R, Pérez-Rodríguez M, Palacios-Cruz L. Correlación: no toda correlación implica causalidad. Deleted Journal. 2019;66(3):354-60. doi:10.29262/ram.v66i3.651

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DEL NIVEL DE SECUNDARIA DE LA I.E.P 'HONORES DE OQUENDO' DE LA PROVINCIA DEL CALLAO - 2023</b>				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>POBLACIÓN MUESTRA</b>
<p>¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en adolescentes de la I.E.P "Honores De Oquendo" de la provincia Callao, 2023?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Analizar cuál es la relación entre hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes de la I.E.P "Honores De Oquendo" de la provincia Callao, 2023.</p> <p><b>OBJETIVO ESPECIFICOS</b></p> <p>Determinar las consecuencias que genera la relación entre hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes de la I.E.P "Honores De Oquendo" de la provincia Callao, 2023.</p>	<p><b>DEPENDIENTE</b></p> <p>Calidad de sueño</p> <p><b>INDEPENDIENTE</b></p> <p>Hábitos alimentarios</p>	<p><b>TIPO DE ESTUDIO</b></p> <p>Estudio cuantitativo diseño es no experimental, corte transversal y correlacional</p>	<p><b>POBLACIÓN</b></p> <p>La población está constituida de 264 estudiantes del nivel de secundaria</p> <p><b>MUESTRA</b></p> <p>Esta está conformada 157 estudiantes del nivel de secundaria</p>

**MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

**Título: Hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes del nivel de secundaria de la I.E.P 'Honores de Oquendo' de la provincia del Callao - 2023.**

<b>Variables</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>Hábitos alimentarios</b>	Los hábitos alimentarios se refieren al conjunto de costumbres y prácticas relacionadas con la elección, consumo y frecuencia de los alimentos y bebidas que un individuo o una comunidad ingieren regularmente.	En un contexto de investigación o intervención, los hábitos alimentarios pueden ser medidos a través de herramientas como encuestas de frecuencia alimentaria, registros diarios de alimentos, o cuestionarios de conducta alimentaria.	Calidad de la dieta	Nutrientes Variedad Procesamiento	<b>Escala de medición tipo Likert</b>
			Frecuencia y regularidad de las comidas	Intervalo Rutina Consistencia	
<b>Calidad de sueño</b>	La calidad del sueño se refiere a cómo se siente una persona con respecto a su experiencia de sueño, incluyendo la facilidad con la que puede quedarse dormida, la cantidad de veces que se despierta durante la noche, la sensación de descanso al despertar, y otros factores que afectan la percepción del sueño reparador.	Para medir la calidad del sueño en un contexto de investigación o intervención, se pueden utilizar instrumentos como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI, por sus siglas en inglés), registros de sueño o actigrafía.	Duración del sueño	Horas Continuidad Ciclos	
			Profundidad del sueño	REM Delta Estabilidad	

## ANEXO N° 1

### INSTRUMENTO DE HÁBITO ALIMENTARIOS

#### CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DIRIGIDO A ADOLESCENTES

NOMBRE Y APELLIDO: ..... EDAD: .....

SEXO (F) o (M) GRADO: ..... SECCIÓN: ..... FECHA: .....

INTRODUCCIÓN: Estimado (a) estudiante el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimentarios en los estudiantes. Agradezco tu colaboración.

INDICACIÓN: Marcar con una X una alternativa según tus hábitos en el último mes

1. ¿Cuántas comidas principales consumes al día?
  - a. 5 comidas
  - b. 4 comidas
  - c. 3 comidas
  - d. 2 comidas
  - e. 1 comida
  
2. ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?
  - a. Sancochado y a la plancha
  - b. Estofado y guisos
  - c. Al horno
  - d. Saltados
  - e. Frituras / Broaster
  
3. ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?
  - a. Más de 20 minutos
  - b. De 15 a 20 minutos
  - c. De 10 a 15 minutos
  - d. De 5 a 10 minutos
  - e. Menos de 5 minutos
  
4. ¿Con qué frecuencia tomas desayuno?
  - a. Diario
  - b. 5 a 6 veces a la semana
  - c. 3 a 4 veces a la semana
  - d. 1 a 2 veces a la semana

- e. Nunca
- 5. Marca los alimentos que comes en el refrigerio:
  - a. Frutas enteras o picadas
  - b. Pan c/pollo/lomo/huevo/palta
  - c. Hamburguesa o salchipapas
  - d. Snacks y/o galletas
  - e. Nada
- 6. ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio?
  - a. Agua mineral
  - b. Refrescos de frutas natural
  - c. Infusiones
  - d. Néctar y/o bebidas rehidratantes
  - e. Gaseosas
- 7. ¿En qué forma comes las frutas?
  - a. Fresca entera con cáscara
  - b. Fresca entera sin cáscara
  - c. Fresca picada o en trozos
  - d. En jugos
  - e. En extractos
- 8. ¿A qué hora sueles almorzar?
  - a. 12:00 pm a 12:59 pm
  - b. 1:00 a 1:59 pm
  - c. 2:00 a 2:59 pm
  - d. Más de las 3:00 pm
  - e. No tiene horario fijo
- 9. ¿En dónde sueles almorzar?
  - a. En casa
  - b. En restaurante
  - c. Quiosco del colegio
  - d. Puestos autorizados
  - e. Puestos de ambulantes
- 10. ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?
  - a. Conversar en la mesa
  - b. Escuchar radio
  - c. Leer
  - d. Ver televisión
  - e. Jugar o utilizar el celular

## ANEXO N° 2

### CUESTIONARIO DE PITTSBURG

#### ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

APELLIDO Y NOMBRE: _____		
SEXO: _____	EDAD: _____	FECHA: _____

#### INSTRUCCIONES:

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo ha dormido Ud. Normalmente durante el último mes. Intente ajustarse en sus respuestas de la manera más exacta posible a lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes.

¡Muy Importante! CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS

1. Durante el último mes ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?  
APUNTE SU HORA HABITUAL DE ACOSTARSE: \_\_\_\_\_
2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?  
APUNTE EL TIEMPO EN MINUTOS: \_\_\_\_\_
3. Durante el último mes, ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?  
APUNTE SU HORA HABITUAL DE LEVANTARSE: \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (El tiempo puede ser diferente al que Ud. Permanezca en la cama).  
APUNTE LAS HORAS QUE CREA HABER DORMIDO: \_\_\_\_\_

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Intente contestar a TODAS las preguntas.

5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido Ud. Problemas para dormir a causa de:

**a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:**

- Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**b) Despertarse durante la noche o de madrugada:**

- Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**c) Tener que levantarse para ir al servicio:**

- Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**d) No poder respirar bien:**

- Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**e) Toser o roncar ruidosamente:**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**f) Sentir frío:**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**g) Sentir demasiado calor:**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**h) Tener pesadillas o "malos sueños":**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**i) Sufrir dolores:**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**j) Otras razones (Por favor, describir a continuación):**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**1. Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?**

Bastante buena \_\_\_\_\_  
 Buena \_\_\_\_\_  
 Mala \_\_\_\_\_  
 Bastante mala \_\_\_\_\_

**2. Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_

Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**3. Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba otra actividad?**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**4. Durante el último mes, ¿Ha representado para Ud. ¿Mucho problema el "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?**

Ningún problema \_\_\_\_\_  
 Sólo un leve problema \_\_\_\_\_  
 Un problema \_\_\_\_\_  
 Un grave problema \_\_\_\_\_

**5. ¿Duerme Ud. solo o acompañado?**

**Solo**  
 Con alguien en otra habitación \_\_\_\_\_  
 En la misma habitación, pero en otra cama \_\_\_\_\_  
 En la misma cama \_\_\_\_\_

POR FAVOR SÓLO CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL CASO DE QUE DUERMA ACOMPAÑADO.

Si Ud. tiene pareja o compañero de habitación, pregúntele si durante el último mes Ud. Ha tenido:

**a) Ronquidos ruidosos:**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**b) Grandes pausas entres:**

respiraciones mientras duerme:  
 Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_

Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_

Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_

Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**c) Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme:**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_

Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_

Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_

Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**d) Episodios de desorientación o confusión mientras duerme:**

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_

Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_

Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_

Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

**e) Otros inconvenientes mientras Ud. Duerme (Por favor descríbalos a continuación)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_

Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_

Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_

Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

## ANEXO N° 3

### ANEXO 4: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO



#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

N°	DIMENSIONES / Items	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: Conducta alimentaria</b>								
1	¿Cuántas comidas consumes al día?	✓		✓		✓		
2	¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?	✓		✓		✓		
3	¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?	✓		✓		✓		
4	¿Con qué frecuencia tomas desayuno?	✓		✓		✓		
5	Marca los alimentos que consumes en el refrigerio:	✓		✓		✓		
6	¿Qué tipo de bebidas consumes en el refrigerio?	✓		✓		✓		
7	¿En qué condición comes las frutas?	✓		✓		✓		
8	¿A qué horas sueles almorzar?	✓		✓		✓		
9	¿En qué lugar sueles almorzar?	✓		✓		✓		
10	¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 2: Consumo de alimentos</b>								
1	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	✓		✓		✓		
2	¿Con qué frecuencia consumes ensaladas de verduras?	✓		✓		✓		
3	¿Con qué frecuencia consumes leche/yogur/queso?	✓		✓		✓		
4	¿Con qué frecuencia consumes menestras?	✓		✓		✓		
5	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	✓		✓		✓		
6	¿Con qué frecuencia consumes pollo?	✓		✓		✓		
7	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	✓		✓		✓		
8	¿Con qué frecuencia consumes carne de res/higado y sangrecita?	✓		✓		✓		
9	¿Con qué frecuencia consumes pan?	✓		✓		✓		
10	¿Con qué frecuencia consumes cereales y tubérculos?	✓		✓		✓		
11	¿Con qué frecuencia consumes alimentos fuentes de grasas buenas?	✓		✓		✓		
12	¿Con qué frecuencia consumes postres/ helados?	✓		✓		✓		
13	¿Con qué frecuencia consumes golosinas/ chocolates/ galletas rellenas?	✓		✓		✓		
14	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesa/ hot dog/ Pollo broaster/pizza?	✓		✓		✓		
15	¿Con qué frecuencia consumes snacks (papas/ chizitos/ tortees/cuates, etc.)?	✓		✓		✓		
16	¿Con qué frecuencia tomas bebidas azucaradas (gaseosas/néctar/ sporade/ citrut/ volt/ maltin power, etc)?	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: JARAS LUNA MARÍA DEL CARMEN DNI: 40847194

Especialidad del validador: Lic. en Nutrición - Mg. Educación - Docencia Universitaria

31 de 08 del 2017

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

  
Firma del Experto Informante.

**SOLICITO** : SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA  
REALIZAR UNA ENCUESTA  
CON FINES DE TRABAJO DE  
INVESTIGACIÓN

**SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN I.E.P “HONORES DE OQUENDO”.**

La presente investigación es conducida por las tesis **Matos Quispe, Azela Antanuet** identificada con DNI. N° 78721043, código de estudiante N° N00168526 y **Giron Rengifo, Nicolle Isabel** identificada con DNI N° 74871998, con código de estudiante N° N00205317, alumnas de la Universidad Privada del Norte de la Facultad de Ciencias de la Salud, nos presentamos y nos dirigimos ante usted con el debido respeto expongo:

Que deseando realizar nuestra investigación titulada “Hábitos alimentarios y calidad de sueño en adolescentes de nivel de secundaria de I.E.P HONORES DE OQUENDO” de la Provincia de Callao”; y siendo su institución educativa propuesta como población muestra para mi investigación, solicito su autorización y se me brinde las facilidades del caso para tal fin, para poder aplicar el cuestionario de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y Hábitos alimentarios Dirigido a Adolescentes, a los estudiantes de la institución educativa que usted dignamente dirige.

Agradeciendo por anticipado su fina atención y esperando que mi solicitud sea atendida; solicito a quien corresponda a acceder mi petición.

Atentamente



-----  
MATOS QUISPE AZELA ANTANUET



-----  
GIRON RENGIFO NICOLLE ISABEL

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Las tesis Matos Quispe, Azela Antanuet y Giron Rengifo, Nicolle Isabel estudiantes Universidad Privada del Norte de la carrera de nutrición y dietética, actualmente estamos realizando una investigación titulada **“Hábitos alimentarios y calidad de sueño del nivel de secundaria de I.E.P “HONORES DE OQUENDO” de la provincia de Callao - 2023”**, y para ello requiero la participación de su menor hija(o), consistirá en rellenar 2 cuestionarios de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y Hábitos alimentarios Dirigido a Adolescentes

La participación es voluntaria por lo que usted decide si brindar los datos requeridos, toda la información que usted nos proporcione será confidencial solo usada por el investigador, no se revelará las respuestas brindadas por el estudiante. Si usted autoriza a su menor hija participar en la investigación, rellene los datos a continuación:

**NOMBRE DE SU MENOR HIJA(O):**

---

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL APODERADO DEL MENOR HIJO:**

---

-----  
FIRMA DEL APODERADO

## ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo,..... con N°  
DNI ..... estudiante de la I.E.P “HONORES DE OQUENDO”  
pertenezco al ..... grado de secundaria, a través del presente documento expreso mi  
voluntad de participar en la investigación “**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD  
DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DEL NIVEL DE SECUNDARIA DE I.E.P  
“HONORES DE OQUENDO” CALLAO, PERÚ - 2023**”, con la previa autorización de  
mi apoderado mediante consentimiento informado. Habiendo sido informada del propósito  
de la misma, así como los objetivos; y teniendo la confianza plena de que la información  
vierta en el instrumento será utilizada con fines de investigación.

### COMPROMISO CONFIDENCIALIDAD:

La investigadora del proyecto para el cual usted. Ha manifestado su deseo de  
participar, habiendo dado su consentimiento, se compromete a guardar la máxima  
confidencialidad de la información, asegurándose que los datos obtenidos serán utilizados  
con fines de investigación y no le perjudicarán en lo absoluto.

---

FIRMA DEL PARTICIPANTE

## INFORMACIÓN Y COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Estimado padre de familia:

El presente reporte tiene como finalidad el informar que su menor hija ha sido seleccionada para participar en el estudio titulado: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DEL NIVEL DE SECUNDARIA DE I.E.P “HONORES DE OQUENDO” DE LA PROVINCIA DE CALLAO - 2023”**

En el presente estudio se analizará mediante 2 cuestionarios sobre Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y Hábitos alimentarios Dirigido a Adolescentes y englobará la calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones, uso de medicación y disfunción del sueño.

El cuestionario no tocará temas que puedan dañar susceptibilidades en las alumnas, ni generar algún tipo de incomodidad. La participación es libre y voluntaria por lo que su hijo(a) puede retirarse si lo considera pertinente.

La información recolectada se tratará de manera confidencial y anónima, se protegerá todos los datos brindados y se utilizará con fines de investigación.

El presente estudio será realizado por las tesis Matos Quispe, Azela Antanuet y Giron Rengifo, Nicolle Isabel estudiantes de la Universidad Privada del Norte de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud, en colaboración con las autoridades y directivos del colegio al que pertenece la estudiante.

Agradezco su buena disposición y participación

Atentamente

Matos Quispe, Azela Antanuet

Giron Rengifo, Nicolle Isabel

Autoras del estudio

## ACTA DE PERMISO



Yo Wilfredo Bravo Chirinos  
identificado con DNI 06164732, en mi calidad de Director - Promotor  
del área de .....  
de la I.E.P. HONORES OQUENDO  
con R.U.C N° 20600871600, ubicada en la ciudad de OQUENDO - CALLAO

### OTORGO PERMISO,

A las tesis, Matos Quispe, Azela Antanuet, identificado con DNI N° 78721043 y Giron Rengifo, Nicolle Isabel, identificado con DNI N° 74871998, bachilleres de la Carrera Profesional de Nutrición y Dietética. Para que utilice la siguiente información de la I.E.P 'Honores de Oquendo'  
Realizar dos cuestionarios a los alumnos de nivel secundaria que asisten a la Institución Educativa Privada 'Honores de Oquendo', con la finalidad de que puedan desarrollar su Tesis para optar el grado de Título Profesional.



Mag. WILFREDO BRAVO CHIRINOS  
DIRECTOR  
C.P.Pe. N° 049727

Firma y sello del Representante del área  
DNI:

El Egresado o Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; y asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.



Firma del Egresado  
DNI: 78721043



Firma del Egresado  
DNI: 74871998

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Las tesis Matos Quispe, Azela Antanuet y Giron Rengifo, Nicolle Isabel estudiantes Universidad Privada del Norte de la carrera de nutrición y dietética, actualmente estamos realizando una investigación titulada **“Hábitos alimentarios y calidad de sueño del nivel de secundaria de I.E.P “HONORES DE OQUENDO” Callao, Perú - 2023”**, y para ello requiero la participación de su menor hija(o), consistirá en rellenar 2 cuestionarios de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y Hábitos alimentarios Dirigido a Adolescentes

La participación es voluntaria por lo que usted decide si brindar los datos requeridos, toda la información que usted nos proporcione será confidencial solo usada por el investigador, no se revelará las respuestas brindadas por el estudiante. Si usted autoriza a su menor hija participar en la investigación, rellene los datos a continuación:

**NOMBRE DE SU MENOR HIJA(O):**

Brihuey Plaza Tauxana

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL APODERADO DEL MENOR HIJO:**

Ruth Tauxana Sahuarico

RST

**FIRMA DEL APODERADO**

**ASENTIMIENTO INFORMADO**

Yo,..... Beritney Ximenu Paquel Flores Juanoma.....  
... con N° DNI ..... 61349460..... estudiante de la I.E.P "HONORES DE  
OQUENDO" pertenezco al ..... 4<sup>º</sup>A..... grado de secundaria, a través del presente  
documento expreso mi voluntad de participar en la investigación "HÁBITOS  
ALIMENTARIOS Y CALIDAD DE SUEÑO EN ADOLESCENTES DEL  
NIVEL DE SECUNDARIA DE I.E.P "HONORES DE OQUENDO"  
CALLAO, PERÚ CALLAO - 2023", con la previa autorización de mi apoderado  
mediante consentimiento informado. Habiendo sido informada del propósito de la  
misma, así como los objetivos; y teniendo la confianza plena de que la información  
vierta en el instrumento será utilizada con fines de investigación.

**COMPROMISO CONFIDENCIALIDAD:**

La investigadora del proyecto para el cual usted. Ha manifestado su deseo  
de participar, habiendo dado su consentimiento, se compromete a guardar la máxima  
confidencialidad de la información, asegurándose que los datos obtenidos serán  
utilizados con fines de investigación y no le perjudicarán en lo absoluto.



---

FIRMA DEL PARTICIPANTE

**CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS DIRIGIDO A ADOLESCENTES**

 NOMBRE Y APELLIDO: Breithney Flores Tuano EDAD: 15

 SEXO  (F) o (M) GRADO: 4<sup>to</sup> SECCIÓN: A FECHA: 25-10-2023

INTRODUCCIÓN: Estimado (a) estudiante el presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimentarios en los estudiantes. Agradezco tu colaboración.

INDICACIÓN: Marcar con una X una alternativa según tus hábitos en el último mes

1. ¿Cuántas comidas principales consumes al día?
  - a. 5 comidas
  - b. 4 comidas
  - c. 3 comidas
  - d. 2 comidas
  - e. 1 comida
2. ¿Qué tipo de preparación sueles consumir en las comidas principales?
  - a. Sancochado y a la plancha
  - b. Estofado y guisos
  - c. Al horno
  - d. Saltados
  - e. Frituras / Broaster
3. ¿Cuál es el tiempo que dedicas para almorzar o cenar?
  - a. Más de 20 minutos
  - b. De 15 a 20 minutos
  - c. De 10 a 15 minutos
  - d. De 5 a 10 minutos
  - e. Menos de 5 minutos
4. ¿Con qué frecuencia tomas desayuno?
  - a. Diario
  - b. 5 a 6 veces a la semana
  - c. 3 a 4 veces a la semana
  - d. 1 a 2 veces a la semana
  - e. Nunca
5. Marca los alimentos que comes en el refrigerio:
  - a. Frutas enteras o picadas
  - b. Pan c/pollo/lomo/huevo/palta
  - c. Hamburguesa o salchipapas
  - d. Snacks y/o galletas
  - e. Nada
6. ¿Qué tipo de bebidas tomas en el refrigerio?
  - a. Agua mineral
  - b. Refrescos de frutas natural
  - c. Infusiones
  - d. Néctar y/o bebidas rehidratantes
  - e. Gaseosas
7. ¿En qué forma comes las frutas?
  - a. Fresca entera con cáscara
  - b. Fresca entera sin cáscara
  - c. Fresca picada o en trozos
  - d. En jugos
  - e. En extractos
8. ¿A qué hora sueles almorzar?
  - a. 12:00 pm a 12:59 pm
  - b. 1:00 a 1:59 pm
  - c. 2:00 a 2:59 pm
  - d. Más de las 3:00 pm
  - e. No tiene horario fijo
9. ¿En dónde sueles almorzar?
  - a. En casa
  - b. En restaurante
  - c. Quiosco del colegio
  - d. Puestos autorizados
  - e. Puestos de ambulantes
10. ¿Qué actividad realizas mientras almuerzas o cenas?
  - a. Conversar en la mesa
  - b. Escuchar radio
  - c. Leer
  - d. Ver televisión
  - e. Jugar o utilizar el celular

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

APELLIDO Y NOMBRE: Flores Juancho Britany Ximeno Doraquel  
 SEXO: Femenino EDAD: 15 FECHA: 25-10-2023

INSTRUCCIONES:

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo ha dormido Ud. Normalmente durante el último mes. Intente ajustarse en sus respuestas de la manera más exacta posible a lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes.

¡Muy Importante! CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS

1. Durante el último mes ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?  
APUNTE SU HORA HABITUAL DE ACOSTARSE: 11:30
2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?  
APUNTE EL TIEMPO EN MINUTOS: 5-10 min.
3. Durante el último mes, ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?  
APUNTE SU HORA HABITUAL DE LEVANTARSE: 7:30
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (El tiempo puede ser diferente al que Ud. Permanezca en la cama).  
APUNTE LAS HORAS QUE CREA HABER DORMIDO: 5h

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Intente contestar a TODAS las preguntas.

5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido Ud. Problemas para dormir a causa de:

- |  |   |
|--|---|
| <p>a) <b>No poder conciliar el sueño en la primera media hora:</b><br/>         Ninguna vez en el último mes _____<br/>         Menos de una vez a la semana _____<br/>         Una o dos veces a la semana _____<br/>         Tres o más veces a la semana <u>X</u></p> | <p>Una o dos veces a la semana _____<br/>         Tres o más veces a la semana _____</p>  |
| <p>b) <b>Despertarse durante la noche o de madrugada:</b><br/>         Ninguna vez en el último mes _____<br/>         Menos de una vez a la semana _____<br/>         Una o dos veces a la semana <u>X</u><br/>         Tres o más veces a la semana _____</p>          | <p>e) <b>Toser o roncar ruidosamente:</b><br/>         Ninguna vez en el último mes <u>X</u><br/>         Menos de una vez a la semana _____<br/>         Una o dos veces a la semana _____<br/>         Tres o más veces a la semana _____</p> |
| <p>c) <b>Tener que levantarse para ir al servicio:</b><br/>         Ninguna vez en el último mes _____<br/>         Menos de una vez a la semana _____<br/>         Una o dos veces a la semana <u>X</u><br/>         Tres o más veces a la semana _____</p>             | <p>f) <b>Sentir frío:</b><br/>         Ninguna vez en el último mes _____<br/>         Menos de una vez a la semana _____<br/>         Una o dos veces a la semana <u>X</u><br/>         Tres o más veces a la semana _____</p>                 |
| <p>d) <b>No poder respirar bien:</b><br/>         Ninguna vez en el último mes <u>X</u><br/>         Menos de una vez a la semana _____</p>  | <p>g) <b>Sentir demasiado calor:</b><br/>         Ninguna vez en el último mes _____<br/>         Menos de una vez a la semana _____<br/>         Una o dos veces a la semana <u>X</u><br/>         Tres o más veces a la semana _____</p>      |
| <p>h) <b>Tener pesadillas o "malos sueños":</b><br/>         Ninguna vez en el último mes _____<br/>         Menos de una vez a la semana <u>X</u><br/>         Una o dos veces a la semana _____</p>  | <p>h) <b>Tener pesadillas o "malos sueños":</b><br/>         Ninguna vez en el último mes _____<br/>         Menos de una vez a la semana <u>X</u><br/>         Una o dos veces a la semana _____</p>   |

- Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_
- i) **Sufrir dolores:**  
 Ninguna vez en el último mes   X    
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_
- j) **Otras razones (Por favor, describir a continuación):**  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

6. **Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?**  
 Bastante buena \_\_\_\_\_  
 Buena \_\_\_\_\_  
 Mala   X    
 Bastante mala \_\_\_\_\_

7. **Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?**  
 Ninguna vez en el último mes   X    
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

8. **Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba otra actividad?**  
 Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana   X

9. **Durante el último mes, ¿Ha representado para Ud. ¿Mucho problema el "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?**  
 Ningún problema \_\_\_\_\_  
 Sólo un leve problema   X    
 Un problema \_\_\_\_\_  
 Un grave problema \_\_\_\_\_

10. **¿Duerme Ud. solo o acompañado?**  
 Solo   X    
 Con alguien en otra habitación \_\_\_\_\_  
 En la misma habitación, pero en otra cama \_\_\_\_\_  
 En la misma cama \_\_\_\_\_

POR FAVOR SÓLO CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL CASO DE QUE DUERMA ACOMPAÑADO.

Si Ud. tiene pareja o compañero de habitación, pregúntele si durante el último mes Ud. Ha tenido:

- a) **Ronquidos ruidosos:**  
 Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_
- b) **Grandes pausas entres: respiraciones mientras duerme:**  
 Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_
- c) **Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme:**  
 Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_
- d) **Episodios de desorientación o confusión mientras duerme:**  
 Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_  
 Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_  
 Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_  
 Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

e) **Otros inconvenientes mientras Ud.  
Duerme (Por favor descríbalos a  
continuación)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ninguna vez en el último mes \_\_\_\_\_

Menos de una vez a la semana \_\_\_\_\_

Una o dos veces a la semana \_\_\_\_\_

Tres o más veces a la semana \_\_\_\_\_

