

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN  
ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, LIMA 2023”**

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autores:**

Angie Kristal Cachay Sarmiento  
Angela Adriana Urmachea Valle

**Asesor:**

Mg. Mariana Hidalgo Chávez  
<https://orcid.org/0000-0001-8352-7024>

Lima - Perú

2023

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Nilda Doris Castillo Guardamino</b>	<b>44784882</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>Jacqueline Susana Sayan Brito</b>	<b>40403778</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>Mariana Elvira Hidalgo Chavez</b>	<b>42968661</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### ESTADO NUTRICIONAL

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>8%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>6%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ucss.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas      Apagado      Excluir coincidencias < 1%  
 Excluir bibliografía      Apagado

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mis padres Elizabeth y Carlos por el apoyo incondicional,  
la paciencia, amor y motivación.

A Dios por guiar y bendecir mi camino mostrándome que sus tiempos son  
perfectos. Es un triunfo más a su lado.

**ANGIE KRISTAL CACHAY SARMIENTO**

Con todo mi corazón a mi hija Summer por ser la razón de mi vida.

A la memoria de mi padre Angel y mi madre Marlene, quien fue mi protectora y  
guía. Gracias por cuidar de su nieta y amarme siempre.

**ANGELA ADRIANA URMACHEA VALLE**

## AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestra gratitud a Dios por la fuerza, salud y resistencia para lograr nuestros objetivos. Además, deseamos agradecer sinceramente al director, profesores y padres de familia de la Institución Educativa por brindarnos su disponibilidad y apoyo para llevar a cabo este estudio de investigación.

Así mismo, nuestro más profundo agradecimiento va dirigido a nuestros propios padres tanto en vida como espiritual, así como, a aquellas personas que nos han acompañado ininterrumpidamente durante todo este tiempo, brindándonos un apoyo inquebrantable que fue esencial para culminar con éxito esta investigación. Por último, queremos reconocer y agradecer a nuestra asesora por su inestimable entrega y guía durante todo el proceso de desarrollo y ejecución de nuestro estudio.

## Tabla de contenido

Jurado evaluador .....	2
Informe de similitud .....	3
Dedicatoria .....	4
Agradecimiento .....	5
Tabla de contenido .....	6
Índice de tablas .....	7
Índice de figuras .....	8
Resumen .....	9
Capítulo I: Introducción .....	10
Capítulo II: Metodología .....	17
Capítulo III: Resultados .....	25
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones .....	32
Referencias .....	36
Anexos .....	44

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Distribución según género y edad en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada. ....	25
<b>Tabla 2</b> Tabla cruzada entre los Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional según el IMC / Edad.....	29
<b>Tabla 3</b> Relación entre los Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional según el IMC / Edad.....	29
<b>Tabla 4</b> Tabla cruzada entre los Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional según el Talla / Edad.....	30
<b>Tabla 5</b> Relación entre los Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional según el Talla / Edad.....	30

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Distribución porcentual de los Hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de institución educativa privada. ....	26
<b>Figura 2</b> Distribución porcentual del Estado nutricional según IMC/Edad en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada.....	27
<b>Figura 3</b> Estado nutricional según Talla/Edad en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada .....	28

## RESUMEN

**Introducción:** En la etapa de vida de la adolescencia se definen distintos patrones de conducta que pueden fomentar riesgos nutricionales significativos para la vida adulta.

**Objetivo:** Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023. **Metodología:**

Investigación de enfoque cuantitativo no experimental, de tipo transversal, analítico y correlacional. Se usó un cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional se midió mediante el IMC/Edad y Talla/Edad. El análisis se realizó utilizando

Microsoft Excel y IBM SPSS Statistics<sup>23</sup>. **Resultados:** El 78.23% de los adolescentes requieren "modificar hábitos alimentarios", mientras que el 21.8% deberían "conservar hábitos alimentarios". Respecto al estado nutricional, el 8.9% del grupo "conservar hábitos alimentarios" tiene IMC/Edad normal y el 13% presenta sobrepeso u obesidad. Así mismo, el 14.5% tiene una Talla/Edad normal y el 2.4% está con talla baja severa. Entre los que deberían "modificar hábitos alimentarios", el 29.8% posee un IMC/Edad normal y el 48.4% está con sobrepeso u obesidad; también, el 50% Talla/Edad normal y el 18.5% tiene talla baja severa. **Conclusión:** No existe vínculo significativo entre las variables.

**PALABRAS CLAVES:** Hábitos alimentarios, estado nutricional, adolescentes

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

La adolescencia se define como el período de crecimiento después de la niñez y antes de la adultez, entre los 10 y 19 años. El valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa de transición cobra relevancia durante el proceso de maduración (1). Sólo en Latinoamérica y el Caribe, los adolescentes y jóvenes forman el 30% de la población, lo que implica considerar que juegan un papel importante en la sociedad (2). Aunque esta etapa de la vida se considera saludable, durante su desarrollo se registran una cantidad significativa de decesos, enfermedades y lesiones. Muchos de estos dilemas pueden prevenirse o recibir atención adecuada. Además, durante este periodo se definen los patrones de conducta, como aquellos vinculados a la dieta, el ejercicio, el uso de sustancias psicoactivas y la actividad sexual, que pueden salvaguardar la salud propia y la de quienes los rodean, o exponerla a peligros tanto a corto como a largo plazo. (3)

En términos nutricionales, la modificación de los patrones de alimentación en los jóvenes puede conllevar riesgos nutricionales significativos, ya sea por déficit o por exceso, y estar asociada al incremento de enfermedades, que actualmente constituyen la principal causa de prevalencia de patologías y muerte a nivel global. Es importante recordar que también puede haber carencia de ciertos nutrientes en el caso de la sobrealimentación por dietas inadecuadas o la retención por parte del tejido adiposo. (4). Ello nos lleva a mencionar que, en las últimas décadas se multiplicaron por 10 las tasas de sobrepeso y obesidad entre los niños y los adolescentes de todo el mundo. (5).

En la actualidad, los hábitos alimentarios se definen como el conjunto de prácticas que una persona adquiere a través de la repetición de acciones en lo que respecta a la elección, preparación y consumo de alimentos. Estos comportamientos están mayormente influenciados por los aspectos sociales, económicos y culturales de una población o área específica. Las pautas alimenticias comunes en una comunidad suelen ser referidas como costumbres (6).

A pesar de que, los hábitos alimentarios conllevan a seleccionar la comida con la finalidad de satisfacer una necesidad fisiológica, estos no son innatos, sino que se desarrollan a través de experiencias de aprendizaje a lo largo de la vida. Mediante este proceso, el

independiente elige los alimentos que conformará su dieta y los preparará para consumirlos. Por lo tanto, se trata de un proceso voluntario y susceptible de ser modificado a través de la educación, lo cual desempeña un papel crucial en su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inapropiados debido a un exceso o deficiencia, y ello se asocia con diversas afecciones como el sobrepeso, la obesidad y la anemia, entre otras. (7).

La Organización Panamericana de la Salud señala que actualmente, las personas consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal / sodio, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas (8) Siendo importante, fomentar hábitos alimentarios correctos desde la adolescencia, con una alimentación variada, que incluya frutas, verduras y evite los dulces, bebidas azucaradas, controle la ingesta de panes, helados y alimentos fritos entre otros (9).

El estado nutricional de una persona se refiere al equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades del cuerpo, permitiendo la utilización adecuada de estos para mantener las reservas y compensar las pérdidas. Cuando consumimos menos calorías y/o nutrientes de los que el cuerpo requiere, disminuyen las reservas en los diferentes compartimentos y aumenta la susceptibilidad a desequilibrios causados por eventos como lesiones, infecciones o situaciones de estrés. En contraste, cuando consumimos más de lo necesario para nuestras actividades cotidianas, se incrementan las reservas de energía en el cuerpo, principalmente en el tejido adiposo (10). En otras palabras, el estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas; por eso, un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas (11).

Cabe resaltar que, la evaluación del estado nutricional se da mediante indicadores antropométricos, bioquímicos, dietéticos y/o clínicos. Los principales indicadores antropométricos para el adolescente son el índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad) que nos permite diagnosticar si un adolescente tiene delgadez ( $< -2$  a  $-3$  DE), peso normal ( $1$  a  $-2$  DE), sobrepeso ( $> 1$  a  $2$ ) u obesidad ( $> 2$  DE); y el indicador talla para la edad (T/E) mediante el cual se conocerá si el adolescente tiene baja talla severa ( $< -3$  DE), talla baja ( $-2$  a  $-3$  DE), talla normal ( $+2$  a  $-2$  DE) o es alto para su edad ( $> +2$  DE) (12).

Recordemos que, las necesidades nutricionales durante la adolescencia aumentan a raíz de la mayor tasa de crecimiento y los cambios en la composición corporal asociados con la pubertad. Este aumento en la necesidad de energía y nutrientes coincide con cambios en

los patrones alimentarios, que pueden afectar la elección de alimentos, la ingesta de nutrientes y, por lo tanto, el estado nutricional de los adolescentes (13).

Del mismo modo, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) emitió un informe técnico en el año 2019 encontrándose que el 19.3% de los adolescentes del país tuvo sobrepeso y 5.5% obesidad. Además, el 20.4% del total se encontró con talla baja, mientras que el 3.0% evidenció talla baja severa ubicándose específicamente en el área rural. En relación con la talla alta, esta se concentró en el grupo de los varones. (14).

Últimamente, las prevalencias de sobrepeso y obesidad en este grupo etario son consideradas como problema alto debido a que el treinta por ciento de las adolescentes mujeres de 15 a 19 años tienen exceso de peso o padecen obesidad, y cuando llegan a la edad adulta, más del cincuenta por ciento continuará con esta condición. Según las tendencias actuales, se espera que para el año 2030, más de un millón de niños, niñas y adolescentes peruanos de entre 5 y 19 años estarán viviendo con obesidad. (15).

Del mismo modo, se recopiló más investigaciones en el ámbito internacional con el propósito de profundizar sobre las variables, donde en un estudio de Catalá-Díaz, Y. titulado *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa* cuyo objetivo fue identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado. Y llegó a la conclusión de que aproximadamente un tercio de los adolescentes analizados experimentaron sobrepeso u obesidad, por lo que se constataron malas prácticas alimentarias (16).

También, Calderón A, Madorrán M, Villarino A et al. en su artículo *Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid* tuvo como propósito conocer información sobre el estado nutricional de una comunidad de niños y adolescentes, así como conocer algunos de sus patrones de alimentación, preferencias y gustos, así como su nivel de actividad física. En donde se obtuvo que la frecuencia de sobrepeso y obesidad es alta, especialmente en términos de acumulación de grasa en el abdomen, posiblemente relacionada con el aumento en el consumo de alimentos altamente procesados y los altos índices de inactividad física. Esto subraya la importancia de implementar programas destinados a prevenir la obesidad y promover la educación nutricional (17).

de igual manera, Briñez B. caracterizó los hábitos alimenticios y de actividad física en los adolescentes de 11 a 17 años de género masculino y femenino de la Institución Educativa Julio Cortázar jornada única de la ciudad de Bogotá en la localidad de Usme dentro de su investigación titulada *Caracterización de los hábitos de alimentación y actividad física de los adolescentes masculinos y femeninos en el colegio Julio Cortázar*. Y concluyó que solo el 2% de los adolescentes encuestados sigue una dieta saludable, mientras que el resto tiene hábitos alimenticios inadecuados. En términos de actividad física, un alentador 33% muestra patrones saludables, sugiriendo que, a pesar de la mala alimentación, muchos participantes se comprometen con la actividad física, beneficiando su salud y calidad de vida (18).

Además, Alvarado T. y Barros B. en Cuenca, Ecuador, en su proyecto de investigación *Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la unidad educativa Manuel Córdova Galarza, 2016* cuya finalidad fue determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes de una unidad educativa, concluyó que la mayoría de los estudiantes (75,3%) evidenciaron un estado nutricional apropiado, no obstante, un porcentaje elevado de adolescentes (87%) mostraron prácticas alimentarias inapropiadas. El exceso de peso fue más común entre las mujeres, con un 16% de sobrepeso, mientras que la obesidad fue más prevalente en los hombres, con un 4,5%. Además, los estudiantes de 15 a 16 años experimentaron una mayor incidencia de sobrepeso y obesidad, con un 68,4% y un 31,6%, respectivamente. Los adolescentes de 15 a 16 años, especialmente los varones, evidenciaron una mayor proporción de hábitos alimentarios poco saludables, con un 61,2% y un 87,6%, respectivamente. (19).

Por otro lado, a nivel nacional Baluarte La Torre. M. en su estudio *Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de La Molina, Lima 2017*, con el objetivo de conocer si el estado nutricional y los hábitos alimentarios tienen relación, se identificó una correlación significativa entre el estado nutricional y los patrones de alimentación en los estudiantes. Se observó una mayor incidencia de obesidad, sobrepeso y delgadez en aquellos con hábitos alimentarios poco saludables. Asimismo, se resaltó la predominancia de un peso normal en los estudiantes que mantenían prácticas alimentarias saludables. (20).

Así mismo, Villegas S, Darcy M, Tinedo V y Natali Y con el propósito de identificar la conexión entre los patrones de alimentación y el estado nutricional demostró que el 70.4%

de los estudiantes tenían un estado nutricional normal, el 22.2% tenían sobrepeso y el 7.4% eran obesos en su estudio *Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019*. En cuanto a los hábitos alimentarios, el 92.6% mostraba prácticas poco saludables, el 1.9% prácticas poco satisfactorias y el 5.6% adoptaba prácticas saludables. Al analizar la relación entre estas variables se evidenció que no hay una asociación significativa; por lo que, la hipótesis de la investigación fue rechazada. (38)

Paralelamente, Catacora V. en su investigación observacional *Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019*, en Tacna Utilizaron un cuestionario de hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) como herramientas. Los resultados sobre el estado nutricional indicaron que el 67.30% tenía un diagnóstico normal, con sobrepeso al 15.72%, con obesidad al 4.47% y con desnutrición tan solo el 2.52% de total. En cuanto a la actividad física, el 65.41% presento un rango regular, el 23.27% un rango deficiente y solo el 11.32% un rango bueno. Respecto a los hábitos alimentarios, el 38.99% era malo, el 25.79% muy malo y solo el 10.69% bueno. Se concluyó que el estado nutricional estaba estadísticamente asociado con una inadecuada actividad física ( $p:0.038$ ) e incorrectos hábitos alimentarios ( $p:0.031$ ). (21)

Igualmente, Leon S, Obregón S, Ojeda H llevó a cabo su investigación académica bajo el título *Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021*, encontrándose que 58.9% de los estudiantes muestra un estado nutricional dentro de la normalidad, mientras que el 22.2% presenta sobrepeso, el 15.6% tiene bajo peso y el 3.3% padece obesidad. En cuanto a los hábitos alimentarios, la mayoría, un 86.7%, fueron considerados adecuados. Esto lleva a la conclusión de que existe una relación directa entre el estado nutricional y los patrones alimentarios.

Por lo antes mencionado, es pertinente resaltar que, durante la crisis de COVID-19, los adolescentes y jóvenes a nivel mundial incrementaron el consumo de bebidas azucaradas, snacks y dulces, así como comida rápida y productos precocinados. Paralelamente, hubo una reducción significativa en el consumo de frutas, verduras y agua, con una disminución del 33% en el caso de las primeras y del 12% en el caso del agua (23). Así mismo, los expertos en salud mental afirman que la pandemia ha aumentado los casos de ansiedad y depresión

en la población en general, además de otros trastornos como los TCA y las adicciones, también los suicidios han ido en aumento (24).

Por lo que, es preciso considerar el nivel de trascendencia del presente trabajo de investigación, puesto que permitirá obtener información sobre la relación de los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes, siendo de utilidad en la toma de conciencia de este grupo etario frente a su condición de salud nutricional, porque la desnutrición durante la infancia y esta etapa de la vida impacta profundamente en la salud, el bienestar, la economía y otros objetivos relacionados con el desarrollo sostenible (25). Así mismo, conocer de estos resultados nos permitirá centrarnos en la nutrición de las generaciones jóvenes como la principal preocupación, ya que ellos serán quienes liderarán la sociedad en un futuro cercano, y, por lo tanto, es esencial que desarrollen pautas alimentarias lo más correctas posibles (26)

Por lo tanto, es evidentemente importante determinar si hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023.

## 1.2. Formulación del problema

### **Problema general:**

¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023?

### **Problemas específicos:**

¿Cuáles son los hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023?

¿Cuál es el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada en Lima, 2023?

## 1.3. Objetivos

### 1.3.1. Objetivo general

Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023

### 1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar los hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023.
- Determinar el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023.

### 1.4. Hipótesis

- **Hipótesis alterna (Ha):** Sí hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023.
- **Hipótesis nula (Ho):** No hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación es de enfoque cuantitativo no experimental, de corte trasversal, analítico - correlacional.

Es cuantitativo no experimental ya que conlleva a recolectar información con datos numéricos mediante uso de herramientas estadísticas y matemáticas, y se realiza sin la manipulación deliberada de las variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (27)

Así mismo, es un estudio de corte trasversal en vista de que se examinó dicha relación de forma simultánea en una población definida, en un momento determinado y sin ninguna modificación a la toma del estudio. Adicionalmente, este enfoque se clasifica como analítico, ya que implica el procesamiento lógico de la información recolectada, incluyendo el razonamiento y la comparación entre distintas variables o grupos. De igual manera el estudio es de naturaleza correlativa, dado que se evalúa el grado de asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, esta evaluación puede revelar una correlación tanto negativa como positiva entre ambas variables. (28).

### **Población**

La conforman 124 adolescentes de ambos sexos, con edades que comprenden entre los 12 y 17 años matriculados en el nivel secundario de una institución educativa privada de Lima durante el año 2023.

### **Unidad de estudio**

Adolescentes que cursan el nivel secundario de 12 a 17 años matriculados en una institución educativa privada de Lima en el año académico 2023.

### **Muestra y Muestreo**

El tipo de muestreo empleado en esta investigación es no probabilístico y por conveniencia; dado que, se seleccionó aquellos casos accesibles que aceptaron ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (29). La muestra consta con 124 adolescentes, considerando los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

**Criterio de inclusión:**

- Adolescentes de 12 a 17 años que están cruzando el nivel secundario.
- Adolescentes cuyos padres firmen el consentimiento para la participación de sus menores hijos.
- Adolescentes de ambos sexos que estuvieran de acuerdo en participar en el estudio.

**Criterios de exclusión:**

- Adolescente que tengan una limitación en sus movimientos, y ello impida la toma de medidas antropométricas.
- Adolescentes que estén pasando por un periodo de gestación o lactancia.

**Técnicas e instrumentos**

Para llevar a cabo la presente investigación, se utilizaron las siguientes formas de recopilación de información:

En primer lugar, para evaluar los hábitos alimentarios se utilizó el cuestionario diseñado por Miguel Andrés, Javier Hidalgo de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Este cuestionario consta de 26 preguntas que recopilan información sobre la omisión de las comidas principales como el desayuno, almuerzo y cena; la compañía durante las comidas, la frecuencia con la que se repite una comida y la frecuencia con la que se realiza una siesta después del almuerzo, tiempo estimado que se deja para acostarse luego de cenar, lugar donde se consume la mayor parte de las comidas y el tiempo de duración de estas. Además, se consideran otros puntos como la costumbre de acompañar las comidas con el uso de televisión, frecuencia de consumo de comidas rápidas, como las hamburguesas, pollo broaster, salchipapas y ultra-procesados. De igual forma, el consumo de sal añadida a un plato ya servido. Por último, la frecuencia de consumo de verduras y frutas. Con el fin de obtener un punto de vista más amplio sobre la base de sus hábitos. Cabe recalcar que el cuestionario para evaluar hábitos alimentarios en escolares se ha formulado con la finalidad

de tener una mayor disponibilidad a la información requerida con preguntas cerrada y menor tiempo de desarrollo (30)

Es importante mencionar que, el instrumento fue validado por un juicio de expertos establecido por un grupo de docentes universitarios y de investigación, los cuales determinaron entre 1 a 4 rangos por cada ítem, utilizando un coeficiente de concordancia de Kendall (W). En base al instrumento de hábitos alimenticios se obtuvo por cada ítem  $W = 0.616$  ( $p = 0.000$ ) y para las TIC ( $W=0,686$ ;  $p=0,000$ ). En cuanto valores de los coeficientes de concordancia de Kendall para cada herramienta fue de:  $W = 0.742$  ( $p = 0.002$ ) y para las TIC ( $W=0,730$ ;  $p=0,006$ ); lo que estima que hay conformidad entre los expertos (31)(32).

Finalmente, la confiabilidad el instrumento fue validado por los expertos ya mencionados donde se evaluó un plan idóneo para recopilar datos, se aseguró que se comprendiera el cuestionario y se estableció un tiempo estimado para completar el instrumento. Con el fin de evaluar la fiabilidad, se aplicó el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach, obteniendo un valor estandarizado de 0,736; señalando que los instrumentos tienen una confiabilidad alta. Es decir, que está dentro de los rangos de 0,61 y 0,80 clasificado como una magnitud de confiabilidad alta según la literatura (33).

El criterio que se utilizó para la evaluación según lo indica la encuesta cada pregunta tiene un puntaje, el mínimo de (0) y un puntaje máximo de (2) puntos. La mediana, que se sitúa en 27.98, representa el valor medio de las puntuaciones de la encuesta. Esto implica que las puntuaciones que oscilan entre 0 y 27 se asignan a la categoría de "modificar hábitos", mientras que un puntaje igual o superior a 28 se clasifica en la categoría de "conservar hábitos" (32).

En segundo lugar, para la recolección de datos antropométricos con el fin de determinar el Estado Nutricional por medio de los diagnósticos del Índice de Masa Corporal

(IMC) para la edad y talla para la edad. Considerando la medición del peso y la talla según las directrices de Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente del Ministerio de Salud (12), usándose instrumentos de aplicación fácil con una técnica no invasiva, los instrumentos se manejaron portátil y de aplicación mundial, ajustados según el Módulo: Medidas antropométricas, registro y estandarización del CENAN (35)

Para determinar el estado nutricional del participante, en primer lugar, se llevó a cabo la medición del peso utilizando una balanza digital de la marca Onrom, modelo HBF-S14C, que tiene una capacidad máxima de 150 kg y una precisión de 100g. Esta balanza fue calibrada oprimiendo el botón de Tara o Zero y en seguida el botón CAL, ubicada en una superficie lisa y nivelada, con el objeto de posicionar un peso conocido para calibrar el instrumento. Se explico al adolescente que debía colocarse al centro de la balanza y permanecer quieto y erguido por unos segundos. El peso se registró con los pies descalzos y con el mismo uniforme más ligero. (36) (37)

Respecto a la altura se empleó un tallímetro portátil de madera con una capacidad de 200 cm y una precisión de 0.1 cm, siguiendo las directrices del CENAN. Para calibrarlo, se utilizaron reglas de 30 cm y 60 cm. Se aseguró que la cinta métrica estuviera legible y adosada a la barra del tallímetro, comenzando en la ubicación de "0" cm. Asegurando que no exista algún movimiento de vaivén superior a 0.2 cm en el tope móvil y se deslice fácilmente en ambas direcciones. Luego, la longitud de la cinta métrica del tallímetro fue verificada mediante el uso de dos reglas, asegurándose de que no hubiera una diferencia de 0.3 cm o más. Se ubicó al adolescente de manera vertical, con la mirada hacia adelante, descalzo, juntando los pies, asegurándose de que tanto los hombros, espalda, nalgas y talones

tocarán el tallímetro en el centro de este. Respecto a las féminas, se prohibió el uso de ganchos u otros elementos para sujetar el cabello. La talla se registró tomando en cuenta la cercanía del medio centímetro con respecto a la cabeza, anotando el valor en la ficha de registro específicamente diseñada para este propósito (36).

Para obtener el cálculo del Índice de Masa Corporal se hizo uso del peso y talla obtenidos en la anterior medición, medida en kilogramos por metro cuadrado, una vez registrados el cálculo de cada participante se clasifico de acuerdo con el rango en el que se encuentren según la tabla del IMC, en este caso se determinó el estado nutricional teniendo en cuenta los cortes de desviación estándar (12):

<b>IMC</b> <i>(Diagnostico)</i>	<b>Punto de corte</b> <i>(Desviación estándar)</i>
Obesidad	> 2 DE
Sobrepeso	> 1 a 2 DE
Normal	1 a -2 DE
Delgadez	< -2 a -3 DE
Delgadez severa	< - 3 DE

De igual manera, la evaluación de la talla para la edad se lleva a cabo mediante la identificación de los puntos de corte establecidos en concordancia con la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), considerando la edad del participante. (12):

<b>Talla / Edad</b> <i>(Diagnostico)</i>	<b>Punto de corte</b> <i>(Desviación Estándar)</i>
Talla alta	> + 2 DE
Normal	+ 2 a – 2 DE
Talla baja	< - 2 a – 3 DE
Talla baja severa	< - 3 DE

## **Procedimiento de recolección de datos**

Para realizar el estudio se contactó con el director del colegio privado, emitiendo ante él un correo institucional con la finalidad de reunirnos y solicitarle la autorización para realizar la investigación en sus instalaciones con los adolescentes, adjuntando las encuestas y explicando el proceso de recolección de datos. Posteriormente, se organizó y gestionó una conferencia para los apoderados y/o padres de los estudiantes de nivel secundario en donde se autorizó la participación de los adolescentes por medio de cada apoderado o padre de familia.

Una vez aceptado y firmado los documentos requeridos por la institución y la autorización se coordinó con el director y docentes en turno un horario disponible, posteriormente se expuso una explicación breve de la finalidad del estudio, confidencialidad y aplicación del estudio para facilitar el desarrollo y orden de los instrumentos a cada grupo de estudiantes por grado.

En cuanto a la recopilación de información, se procedió a realizar las mediciones antropométricas y posteriormente se administró un cuestionario de hábitos alimentarios. Para facilitar este proceso, se agregó una encuesta creada en la plataforma Google Forms, lo que simplificó considerablemente su cumplimentación y permitió llevar a cabo el procedimiento en el área de cómputo del centro de estudios de los adolescentes.

Para finalizar, se procedió a agradecer tanto al personal directivo, docente del centro educativo, escolares y padres de familia por el apoyo y colaboración con el desarrollo de nuestra investigación.

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

Dado que corresponde a un estudio de naturaleza cuantitativa, de diseño transversal y con un enfoque correlacional. Los datos recolectados de la encuesta y mediciones fueron ingresados a la base de datos del programa de Ms Excel de manera codificada.

Para el análisis de recolección de datos de Hábitos Alimentarios, la categoría se obtuvo por medio de la puntuación de la encuesta. Mientras que, el estado nutricional se empleó procesando los datos establecidos por las tablas de crecimiento de la OMS. (12). Luego se exporto la información a un programa estadístico versión 23 del IBM SPSS Statistics,

Del mismo modo, se decidió utilizar la prueba Chi-cuadrado como método estadístico donde se utilizaron tablas, figura y gráficos que ayudaron a calificar según IMC/Edad y Talla/Edad puesto que, el análisis de datos de la investigación posee características cuantitativas, de corte trasversal y correlacional.

### **Aspectos éticos**

El presente trabajo de investigación se tomó en consideración la buena praxis desde el punto de vista bioético cumpliendo con principios éticos básicos que son referidos a la autonomía ya que previo a la toma de encuesta el adolescente es informado de manera clara sobre los objetivos y modalidad de ejecución de los cuestionarios enfatizando que el estudio no implicaba intervenciones invasivas, y se respetó el derecho de los participantes a controlar la cantidad de información proporcionada y en las circunstancias adecuadas. Por otro lado, considerando la no maleficencia, una previa coordinación de conformidad informada con el representante del colegio mediante un documento oficial solicitando el permiso para evaluar

a los estudiantes con la autorización correspondiente. Así mismo, recatando la veracidad de la investigación con estudios y encuestas validadas y actualizadas manteniendo la calidad y claridad sobre la interpretación de resultados con un lenguaje apropiado para su entendimiento, respecto a la beneficencia y la confidencialidad de los datos recolectados personales no será divulgados o publicados de tal forma que solo los autores de dicha investigación tendrás acceso. Por último, puntualizar la no discriminación y libre colaboración en la muestra. (39)

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

El estudio de investigación en cuestión evaluó a un total de 124 adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años, pertenecientes a una institución educativa privada de Lima, quienes cumplieron con los criterios de inclusión establecidos.

**Tabla 1**

*Distribución según género y edad en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada.*

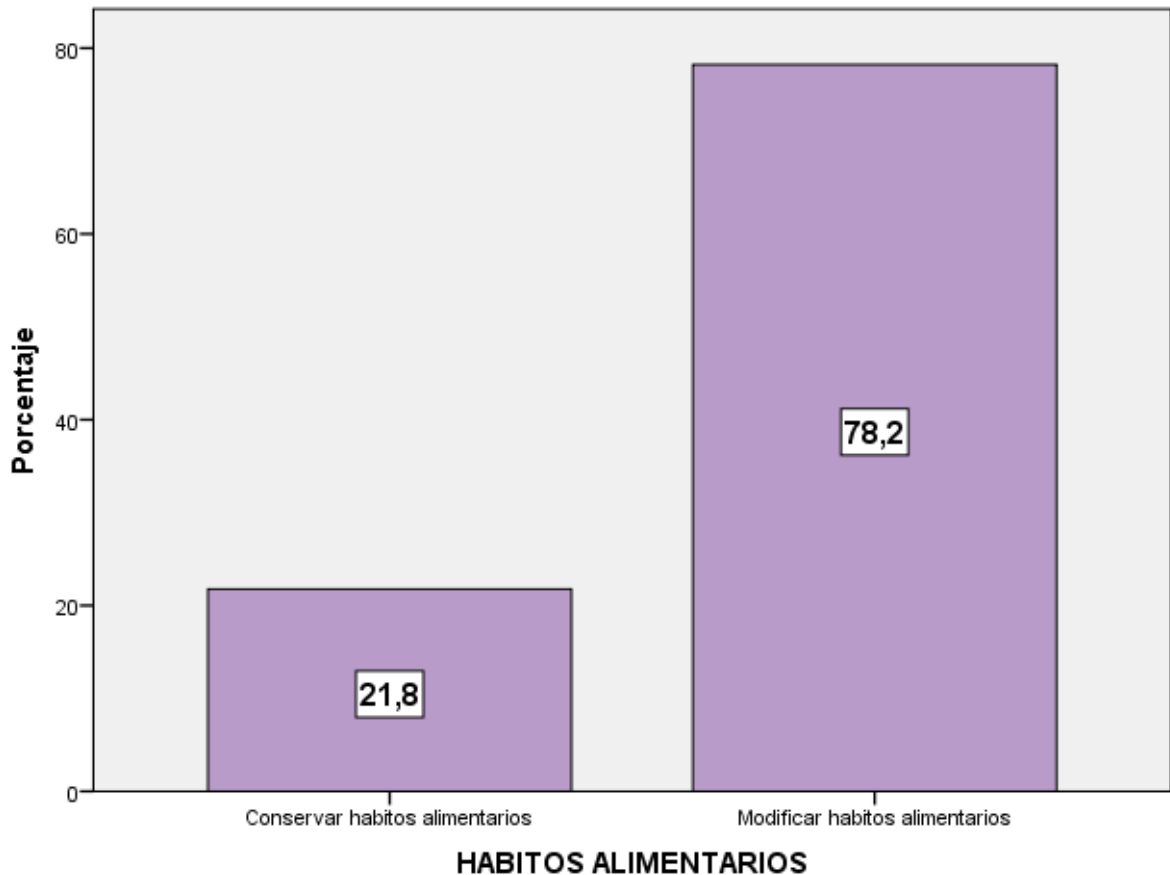
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>	Femenino	61	49.2%
	Masculino	63	50.8%
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Edad</b>	12 años	20	16,1%
	13 años	14	11,3%
	14 años	22	17,7%
	15 años	40	32,3%
	16 años	25	20,2%
	17 años	3	2,4%
	Total	124	100%

**Fuente:** Elaboración propia

En la Tabla 1, se puede notar que el 49.2% (n=61) de adolescentes de 12 a 17 años que participaron fueron mujeres, mientras que un 50.8% (n=63) es de género masculino. Así mismo, con respecto a la edad, el mayor porcentaje correspondía a los adolescentes de 15 años, con un 32.3% (n=40); en tanto que el grupo de 17 años fue minoría con un 2.4% (n=3).

**Figura 1**

*Distribución porcentual de los Hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de institución educativa privada*

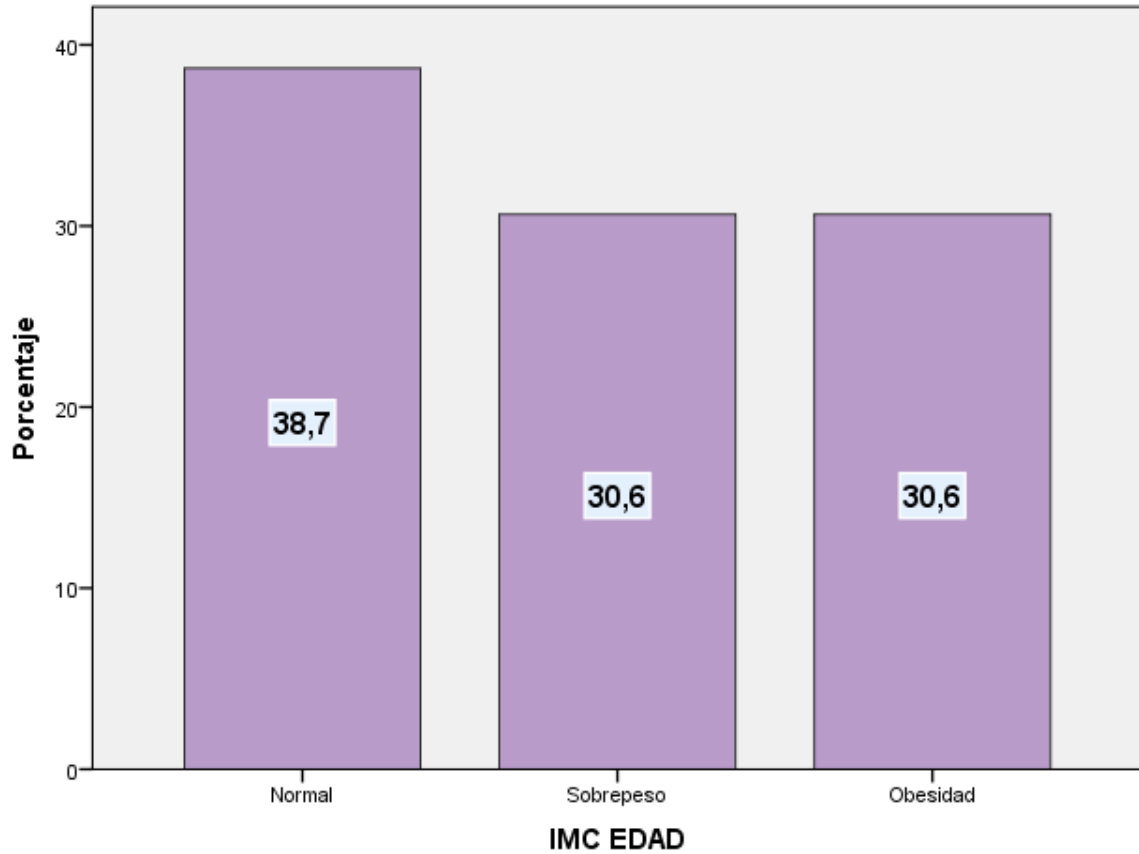


**Fuente:** Elaboración propia

En la figura 1, respecto a los adolescentes con edades entre 12 y 17 años se distingue que el 78.2% (n=97) de una institución educativa privada se encuentran dentro de la clasificación de “modificar hábitos alimentarios”, en cambio solo el 21.8% (n=27) están ubicados en la categoría “conservar hábitos alimentarios”.

**Figura 2**

*Distribución porcentual del Estado nutricional según IMC/Edad en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada.*

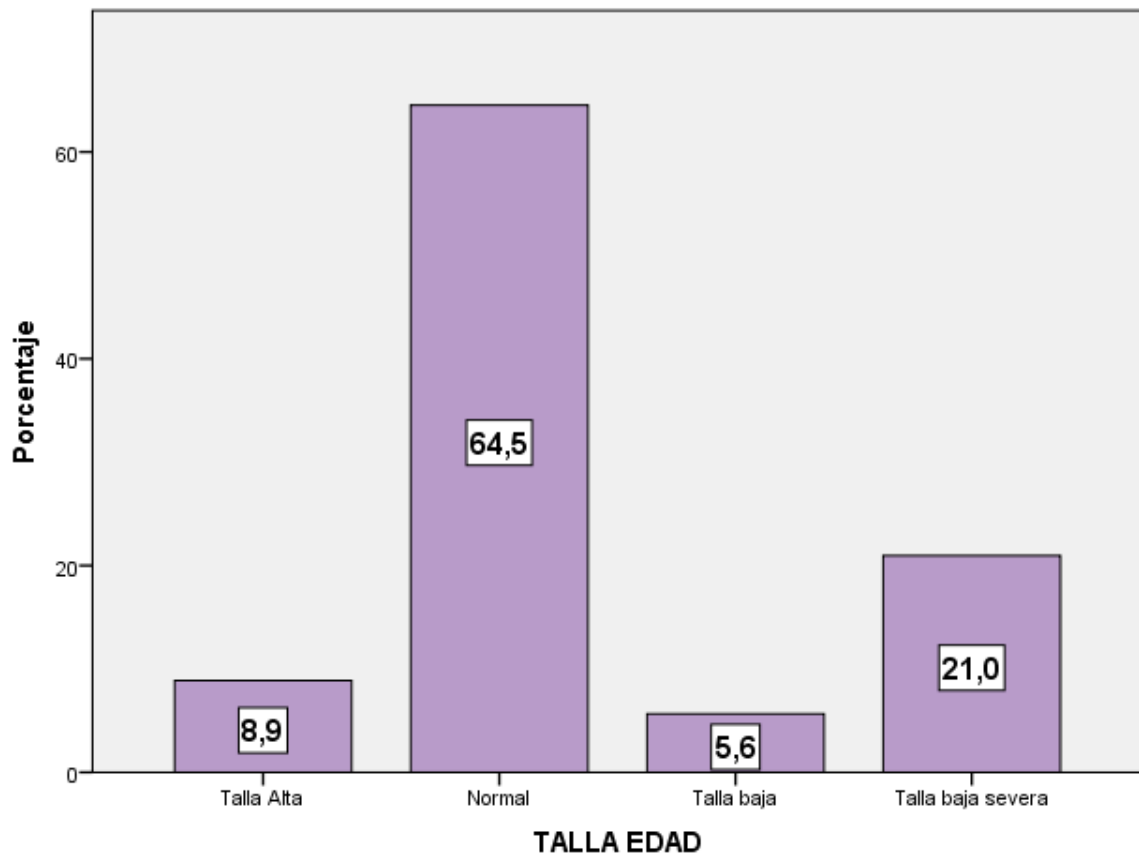


**Fuente:** Elaboración propia

En la Figura 2, se diferencia que entre los adolescentes hay un 38.7% (n=48) con un IMC/Edad normal, siendo el 30.7% (n=38) participantes que presentan sobrepeso y otro 30.7% (n=38) padecen de obesidad.

**Figura 3**

*Estado nutricional según Talla/Edad en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada.*



**Fuente:** Elaboración propia

Según lo indicado en la Figura 3, se resalta que el 64.5% (n=80) de adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada que participaron en la investigación se encuentran con una talla normal. No obstante, cerca del 21% (n=26) se encuentra con una talla baja severa, mientras que el 8.9% (n=11) tiene talla alta y 5.6% (n=7) tiene talla baja.

*Tabla cruzada entre los Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional según el IMC/Edad.*

		IMC/Edad			Total	
		Normal	Sobrepeso	Obesidad		
<b>Hábitos Alimentarios</b>	Conservar hábitos alimentarios	Recuento	11	8	8	27
		% del total	8,9%	6,5%	6,5%	21,8%
	Modificar hábitos alimentarios	Recuento	37	30	30	97
		% del total	29,8%	24,2%	24,2%	78,2%
<b>Total</b>	Recuento	48	38	38	124	
	% del total	38,7%	30,6%	30,6%	100,0%	

**Fuente:** Elaboración propia

En la tabla 2, se observa que del grupo de adolescentes clasificados como “conservar hábitos alimentarios” el 8.9% (n=11) tiene un IMC/Edad normal, mientras que un 6.5% (n=8) presenta sobrepeso y otro 6.5% (n=8) tiene obesidad. En contraste, entre los adolescentes clasificados como “modificar hábitos alimentarios” el 29.8% (n=49) evidencia un IMC/Edad normal, un 24.2% (n=30) tiene sobrepeso y un 24.2% (n=30) presenta obesidad.

### **Tabla 3**

*Relación entre los Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional según el IMC /Edad*

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado	,060 <sup>a</sup>	2	,970
Razón de verosimilitudes	,060	2	,971
Asociación lineal por lineal	,046	1	,830
N de casos válidos	124		

*Nota:* a. 0 casillas (.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 8.27.

**Fuente:** Elaboración propia

En la Tabla 3, se calcula el coeficiente de correlación de Chi cuadrado entre las variables Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional basado en el IMC/Edad. Se observa un valor de  $\chi^2 = 0.060$  y el valor de significancia estimado  $p = 0.970$ . Esto indica que  $p$  es mayor que 0.05, lo que sugiere una correlación no muy significativa. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de la investigación.

**Tabla 4**

*Tabla cruzada entre los Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional según el Talla /Edad*

		Talla/Edad				Total	
		Talla Alta	Normal	Talla baja	Talla baja severa		
<b>HABITOS ALIMENTARIO</b>	Conservar hábitos alimentarios	Recuento	4	18	2		3
		% del total	3,2%	14,5%	1,6%	2,4%	21,8%
	Modificar hábitos alimentarios	Recuento	7	62	5	23	97
		% del total	5,6%	50,0%	4,0%	18,5%	78,2%
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>124</b>
		<b>% del total</b>	<b>8,9%</b>	<b>64,5%</b>	<b>5,6%</b>	<b>21,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Fuente:** Elaboración propia

En la tabla 4, se observa que del grupo de adolescentes clasificados como "conservar hábitos alimentarios" el 14.5% (n=18) tiene una Talla/Edad normal, mientras que un 2.4% (n=3) presenta talla baja severa. Por otro lado, entre los adolescentes clasificados como "modificar hábitos alimentarios" un 50% (n=62) evidencia una Talla/Edad normal, y un 18.5% (n=23) talla baja severa.

**Tabla 5**

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado	3,188 <sup>a</sup>	3	,363
Razón de verosimilitudes	3,262	3	,353
Asociación lineal por lineal	2,344	1	,126
N de casos válidos	124		

a. 2 casillas (25.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1.52.

**Fuente:** Elaboración propia

En la Tabla 5, se calcula la correlación de Chi cuadrado entre las variables Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional basado en la Talla/Edad. Se observa un valor de " $\chi^2$ " = 3.188 y el valor de significancia estimado " $p$ " = 0.363. Esto indica que " $p$ " es mayor que 0.05, lo que sugiere una correlación no muy significativa. Por lo tanto, se aprueba la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de la investigación.

Según los hallazgos, se destaca que la mayoría de los adolescentes estudiados, un 78.23% (n=97), se encuentran dentro de la clasificación de "modificar hábitos alimentarios", en cambio sólo el 21.8% (n=27) se sitúan en la categoría de "conservar hábitos alimentarios". Estos resultados son de gran relevancia, ya que cambiar los patrones alimenticios en los jóvenes puede tener implicaciones nutricionales significativas, tanto por exceso como por déficit, y puede estar vinculado al aumento de enfermedades, que actualmente son la principal causa de problemas de salud y fallecimientos a nivel global (4). Estos resultados concuerdan con investigaciones previas, como el estudio de Alvarado T. y Barros B., que también encontraron que un alto porcentaje de adolescentes (87%) tenían hábitos alimentarios poco adecuados (19). Además, son similares a la evidencia encontrada en el estudio de Briñez B, ya que se mostró hábitos alimentarios parcialmente inadecuados en el 75% de los adolescentes, mientras que, el 23% del total presentó hábitos alimentarios inadecuados y apenas el 2% mantuvo hábitos alimentarios adecuados. (18).

Igualmente, durante la realización de este estudio se encontraron resultados sobre el estado nutricional basado en el IMC/Edad, revelando que un 61.2% (n=68) de los adolescentes fueron diagnosticados con sobrepeso u obesidad. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas, como el estudio de Catalá-Díaz, donde aproximadamente un tercio de los adolescentes estudiados también se vio afectado por sobrepeso y obesidad, lo que indica prácticas alimentarias poco saludables (16). Asimismo, el estudio de Calderón A, Madorrán M, Villarino A y otros, mostró una prevalencia elevada de sobrepeso y obesidad (17).

Cabe mencionar que, es preciso promover estudios que se centren la evaluación del estado nutricional en relación a la Talla/Edad, el cual se considera para la Organización

(12)

En relación con la hipótesis general, se determinó que no hay una correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según el IMC/Edad, como indicó el valor de  $p=0.970$ . Asimismo, en cuanto a la relación con la Talla/Edad, se obtuvo un valor de  $p=0.363$ . Por lo tanto, se rechaza la hipótesis inicial de la investigación. Este resultado se asemeja al estudio de Villegas S, Darcy M, Tinedo V y Natali Y, en el que al analizar estas mismas variables se obtuvo un valor de  $p$  de 0.166, lo que indica que no existe una correlación significativa. En consecuencia, la hipótesis de esa investigación también fue rechazada. (38). Los resultados obtenidos promueven la necesidad de analizar más a fondo el tema debido a que la mayoría de los participantes presenta un estado nutricional alterado que está asociado a la modificación de los patrones de alimentación por exceso.

No obstante, la tesis de Leon S, Obregón S, Ojeda H revela un panorama distinto. En ese estudio, la mayoría de los estudiantes adolescentes mostraron un estado nutricional normal, y cerca del 90% de los participantes demostraron tener hábitos alimentarios apropiados. Además, se llegó a la conclusión de que existe una correlación positiva entre ambas variables, con un valor de  $p$  de 0.000 (22). Así como, en la investigación de Catacora V. en donde se concluyó que el estado nutricional estaba estadísticamente asociado con la falta de actividad física ( $p:0.038$ ) y hábitos alimentarios inapropiados( $p:0.031$ ). (21)

Durante la realización de este estudio, se enfrentaron ciertas limitaciones que es importante destacar. En primer lugar, la comunicación con la autoridad de la institución educativa resultó ser un desafío, ya que su agenda estaba generalmente ocupada, lo que dificultó la programación de reuniones. A pesar de los intentos de contacto por correo electrónico, fue necesario establecer comunicación verbal y presencial para aclarar dudas y

coordinar la reunión con los padres y apoderados de los adolescentes para fijar una fecha de evaluación. En resumen, nuestra disponibilidad estuvo sujeta a la agenda de la autoridad hasta que finalmente pudimos concretar la reunión. En segundo lugar, a pesar de contar con un espacio designado para la toma de medidas, algunos adolescentes necesitaron un tiempo adicional en los servicios higiénicos para refrescarse y arreglarse, lo que llevó más tiempo del inicialmente estimado para llevar a cabo las mediciones antropométricas. Por último, se consideró como un parámetro limitante el tamaño de la muestra poblacional debido a la naturaleza privada del colegio, en contraste con instituciones públicas.

Es importante resaltar que los hallazgos de este estudio tienen aplicaciones significativas. Aunque los resultados no son concluyentes, proporcionan a los adolescentes un punto de partida para cuidar su estado nutricional, garantizar una dieta variada y propiciar un ambiente saludable durante el consumo de los alimentos. Además, tanto los padres como los profesores pueden tomar en cuenta estos datos para desarrollar estrategias que promuevan una mejora integral en los adolescentes. Por último, los profesionales de la salud, como médicos, nutricionistas y psicólogos, podemos ofrecer sesiones educativas innovadoras y pertinentes para crear conciencia en esta población.

De acuerdo con el marco teórico, este estudio examina la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes encuestados en la muestra de estudio. Los hallazgos no solo exponen el análisis del problema, sino que a la vez, servirán como punto de partida para futuras investigaciones y su posible adopción por otros investigadores en estudios relacionados.

### **Conclusiones**

Finalmente, con base en los objetivos establecidos en este estudio, se concluye que el 78.2% está clasificado en la categoría de “modificar hábitos alimentarios”. Esta constituye

la mayor proporción en la población estudiada y podría tener implicaciones en la vida adulta de los adolescentes.

Así mismo, la mayoría de ellos muestran un estado nutricional con sobrealimentación, ya que el 30.7% tiene sobrepeso y otro 30.7% padece obesidad según el IMC/Edad. En cuanto a la clasificación basada en la Talla/Edad, el 64.5% se encuentra dentro de los rangos normales.

Al realizar la prueba de hipótesis, se determinó que las variables son independientes, lo que implica que no hay una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes de 12 a 17 años. No obstante, como comentó previamente, hay un grupo significativo de participantes que necesitan ajustar sus hábitos alimentarios y presentan un estado nutricional de sobrepeso u obesidad. Esto sugiere la importancia de considerar en futuras investigaciones diversos aspectos que fomenten una vida plena y con salud, así como la inclusión de otras evaluaciones del estado nutricional como la evaluación bioquímica, clínica y/o medidas antropométricas adicionales tales como el perímetro abdominal y el perímetro de brazo, para profundizar en la problemática.

**REFERENCIAS**

1. Unicef. UNICEF [Internet]. ¿Qué es la adolescencia?; [consultado el 3 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
2. Organización Mundial de la Salud. PAHO/WHO | Pan American Health Organization [Internet]. Salud del adolescente; 2023. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
3. Organización Mundial de la Salud. World Health Organization (WHO) [Internet]. Salud del adolescente; [consultado el 3 de noviembre de 2023]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
4. Salazar Quero JC, Crujeiras Martínez V; Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla; Hospital Clínico Universitario de Santiago. Santiago de Compostela. Asociación Española de Pediatría | Asociación Española de Pediatría [Internet]. Nutrición en el adolescente; 2023. Disponible en : [http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38\\_nutricion\\_adolescente.pdf](http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf)
5. Organización Mundial de la Salud. (WHO/NMH/NHD/19.24). La nutrición en la cobertura sanitaria universal [Nutrition in universal health coverage]; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-19.24>
6. Barriguete Meléndez JA. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán [Internet]. Mexico: Universidad Autónoma Metropolitana; 2017. 10 p. Disponible en: [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06\\_Vega\\_y\\_Leon\\_S.\\_CONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)

7. Pórcara Chaves JM, Salas Meléndez MD. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Rev Electron Educ [Internet]. 2017;21(3). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6114881>
8. Ops. PAHO/WHO | Pan American Health Organization [Internet]. Alimentación saludable; [fecha desconocida]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
9. Pampillo Castiñeiras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev Cienc Medicas [Internet]. 2019;23(1). Disponible en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3794>
10. Gimeno E. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional | Offarm. Elsevier [Internet]. 2003;22(3):96-100. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-medidas-empleadas-evaluar-el-estado-13044456>
11. Lema Lema V, Aguirre ML, Cordero Zumba N, Godoy Durán N. REVISTA AVFT.COM [Internet]. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas; 2021. Disponible en: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_4\\_2021/3\\_estado\\_nutricion\\_al\\_estilo\\_de\\_vida.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_4_2021/3_estado_nutricion_al_estilo_de_vida.pdf)
12. Aguilar Esenarro L, Contreras Rojas M, e Dávila de Saavedra MD. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [Internet]. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente; 2015. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>

2020;XIV(2):64-84.

Disponible

en: <https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf>

14. Ministerio de Salud Pública. "Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; vianev, 2017 – 2018" [Informe Tecnico en Internet].

Lima Metropolitana, Resto urbano y Rural: Instituto Nacional de Salud; 2018. 42 p.

Disponible

en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/informe\\_estado\\_nutricional\\_adolescentes\\_12\\_17\\_adultos\\_mayores\\_mayores\\_60\\_años.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_años.pdf)

15. Ugaz ME, Vargas Machuca R, Jimenez M, Vilchez W, Reyes M, Perez V, Arias L.

Unicef [Internet]. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y

adolescente

en

Perú;

2023.

Disponible

en: <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Perú.pdf>

16. Catala Diaz Y, Hernández Rodríguez Y, del Toro Cambara A, González Castro K,

García Fernández M, Catalá Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en

adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev Cienc Medicas Pinar Del Rio [Internet].

2023;(27):1-19.

Disponible

en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759/pdf>

17. Caldero Garcia A, Marrodán Serrano MD, Villarino Marín A, Martínez Álvarez JR.

Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una

población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. Nutr Hosp

[Internet]. 2020;36(2). Disponible en: <https://doi.org/10.20960/nh.2244>

los adolescentes masculinos y femeninos en el colegio Julio Cortázar [Trabajo De Grado en Internet]. [lugar desconocido]: UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA; 2022. 125 p. Disponible en:

<https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/4142/CARACT-1.PDF?sequence=1&isAllowed=y>

19. Alvarado Tinoco MV, Barros Barros AP. Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la unidad educativa manuel córdova galarza. 2016 [Proyecto de investigación previa a la obtención del Título de Licenciado en Nutrición y Dietética en Internet]. Cuenca: UNIVERSIDAD DE CUENCA; 2016. 80 p. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACIÓN.pdf>

20. Baluarte La Torre MA. “Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de la molina, lima 2017” [Tesis para optar el título profesional de licenciada en nutrición y dietética en Internet]. Lima: Universidad Científica del Sur; 2017. 56 p. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1030/TL-Baluarte%20M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

21. Catacora Vilca AD. “Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de candarave en el año 2019 [Para optar por el título profesional de Médico Cirujano en Internet]. Tacna: Universidad Privada De Tacna; 2021. 96 p. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1797/Catacora-Vilca-Anthony.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

21. Leon S, Salhuana SS, Obregon Luna SS, Ojeda Dominguez HA. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, los olivos, 2021 [Tesis para optar por el título profesional de licenciado en enfermería en Internet]. Lima: Universidad Cayetano Heredia; 2021. 57 p. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado\\_LeonS\\_alhuana\\_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonS_alhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
23. Leon K, Arguello JP. Unicef [Internet]. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes; 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
24. García García B, Carrascosa Carrión I, Rubio Plazas E, Castaño Martínez A. Adolescentes y pandemia [Internet]. [lugar desconocido]: IES Isaac Peral; 2022. 5 p. Disponible en: [https://www.upct.es/gestionserv/inter/espacios\\_usuarios/web\\_servsimip\\_fich/doc\\_secciones/372resumen-adolescentes-y-pandemia.pdf](https://www.upct.es/gestionserv/inter/espacios_usuarios/web_servsimip_fich/doc_secciones/372resumen-adolescentes-y-pandemia.pdf)
25. Barquera S. Importancia de las políticas públicas para atender problemas de nutrición de niños, niñas y adolescentes. Rev Espanola Nutr Humana Diet [Internet]. 2022;26(2):e1263. Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1763/1029>
26. Atie Guidalli B, Beckmann Gil LA, et al. Nutrición y Alimentación en el ámbito escolar [Internet]. Martínez Álvarez JR, editor. Majadahonda, Madrid: Ergon; 2012. 178 p. Disponible en: <http://www.acise.cat/wp-content/uploads/2018/08/Nutricion-ambito-escolar-FINALprot.pdf>
27. Hernandez Sampieri R, Fernandez Collado C, Bepista Lucio P. Metodología de la investigación [Internet]. 4a ed. [lugar, editorial, fecha desconocidos]. 265 p. Disponible en:

[https://drive.google.com/file/d/0B7gC0vup46j2TUh2T2FjR1V2WVv/view?resourcekey=0-D7WWUB9D\\_0ffpl-FZjUqyw](https://drive.google.com/file/d/0B7gC0vup46j2TUh2T2FjR1V2WVv/view?resourcekey=0-D7WWUB9D_0ffpl-FZjUqyw)

28. Argimon Pallás JM, Jiménez Villa J. Métodos de investigación clínica y epidemiológica [Internet]. 4a ed. Barcelona, España: Elsevier; 2013. 522 p. Disponible en: [https://postgrado.medicina.usac.edu.gt/sites/default/files/documentos/investigacion\\_clinica\\_y\\_epidemiologica.pdf](https://postgrado.medicina.usac.edu.gt/sites/default/files/documentos/investigacion_clinica_y_epidemiologica.pdf)
29. Otzen T, Manterola C. Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. Int J Morphol [Internet]. 2017;35(1). Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
30. Carrión Díaz CC, Zavala Sanchez IR. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad católica sedes sapience en el periodo 2016 – ii [Tesis para optar el Título académico de Licenciatura en Nutrición y Dietética en Internet]. Lima: Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2016. 68 p. Disponible en: [https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/547/Carrion\\_Zavala\\_tesis\\_bachiller\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/547/Carrion_Zavala_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Escobar-Pérez J, Cuerdo Martinez A. Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización [Internet]. Bogota: Universidad El Bosque, Colombia; 2008. 36 p. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/302438451\\_Validez\\_de\\_contenido\\_y\\_juicio\\_de\\_expertos\\_Una\\_aproximacion\\_a\\_su\\_utilizacion](https://www.researchgate.net/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion)
32. Morales Quispe J. Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao [Para optar el grado de Doctor en Medicina en Internet]. Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS; 2016. 141 p. Disponible en:

- [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4949/Morales\\_qj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4949/Morales_qj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
33. Corral Y. Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. Rev Cienc Educ [Internet]. 2009;19(33):20. Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/n33/art12.pdf>
34. Baiocchi N, Contreras M, Delgado D, Gonzales E, Rengifo L, Roeder E, Reyes M, editores. Lima: Staff Publicitario S.R.L; 1998. 48 p. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/20.500.14196/212/CENAN-0054.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
35. Contreras Rojas M. INS-CENAN [Internet]. Medición de la talla y el peso - BVS-INS; 2004. Disponible en: [https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/medicion\\_talla\\_peso.pdf](https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/medicion_talla_peso.pdf)
36. Javier Hidalgo MA. Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y actividad física en adolescentes de nivel secundario obesos y normopesos de instituciones educativas estatales de San Isidro, 2009 [TESIS para optar el título de Licenciado en Nutrición en Internet]. Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS; 2009. 68 p. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1165/Javier\\_hm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1165/Javier_hm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
37. Panduro Arroyo IY, Ramos Velasquez FA. Obesidad en escolares del nivel primario y factores asociados en las instituciones educativas leoncio prado y agosto cardich - huánuco 2015 [Para optar por el título profesional de médico cirujano en Internet]. Huanuco: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN; 2015. 125 p. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/1299/TMH%2000069%20P23.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019 [Para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética en Internet]. Tumbes: UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES; 2019. 78 p. Disponible en:

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/762/TESIS%20-%20VILLEGAS%20Y%20TINEDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

39. Olivero R, Domínguez A, Malpica CC. Principios bioéticos aplicados a la investigación epidemiológica. Scielo [Internet]. 2008;14(1):90-6. Disponible en:

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-569X2008000100012](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2008000100012)

## ANEXOS

### ANEXO N° 01

#### Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios para adolescentes

**Nombres y apellidos:** ..... **Grado:** ..... **Sexo:** Femenino ( ) Masculino ( )

**Fecha de nacimiento:** ..... **Peso:** ..... **Talla:** .....

**Marca con una “X” o pinta cada circunferencia de la respuesta que consideres más apropiada:**

1. ¿Cuántas veces a la semana omites el desayuno?
  - 4 a 7 veces
  - 2 a 3 veces
  - 0 a 1 vez
2. La mayoría de veces desayunas en:
  - En casa
  - Fuera de casa
3. La mayoría de las veces desayunas:
  - Solo
  - En compañía de algún familiar
4. ¿Cuántas veces a la semana omites el almuerzo?
  - 4 a 7 veces
  - 2 a 3 veces
  - 0 a 1 vez
5. La mayoría de veces almuerzas en:
  - En casa
  - Fuera de casa
6. La mayoría de las veces almuerzas:
  - Solo
7. Consideras que el almuerzo lo comes:
  - Lento
  - Normal
  - Rápido
8. ¿Cuántas veces a la semana “repites” el almuerzo?
  - Todos los días
  - 4 a 6 veces
  - 1 a 3 veces
  - Ningún día
9. ¿Cuántas veces a la semana omites la cena?
  - 4 a 7 veces
  - 2 a 3 veces
  - 0 a 1 vez
10. La mayoría de veces cenas en:
  - En casa
  - Fuera de casa
11. La mayoría de las veces cenas:
  - Solo
  - En compañía de algún familiar
12. Consideras que la cena la comes:

- Lento
  - Normal
  - Rápido
13. ¿Cuántas veces a la semana “repites” la cena?
- Todos los días
  - 4 a 6 veces
  - 1 a 3 veces
  - Ningún día
14. ¿Cuántas veces a la semana desayunas viendo televisión?
- Todos los días
  - 4 a 6 veces
  - 1 a 3 veces
  - Ningún día
15. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas viendo televisión?
- Todos los días
  - 4 a 6 veces
  - 1 a 3 veces
  - Ningún día
16. ¿Cuántas veces a la semana cenas viendo televisión?
- Todos los días
  - 4 a 6 veces
  - 1 a 3 veces
  - Ningún día
17. ¿Cuántas veces a la semana haces una siesta después de almorzar?
- 5 a 7 veces
  - 1 a 4 veces
  - Nunca
- \*Siesta: es descansar (sentado o echado) después de almorzar.
18. Por lo general, luego de cenar, ¿cuánto tiempo dejas pasar antes de acostarte?
- 0 a 15 minutos
  - 16 a 30 minutos
  - 31 minutos a 1 hora
  - 1 a 2 horas
  - 2 horas a más
19. ¿Con qué frecuencia tomas gaseosa?
- Todos los días
  - 4 a 6 veces a la semana
  - 1 a 3 veces a la semana
  - 1 a 3 veces al mes
  - Nunca
20. ¿Con qué frecuencia comes snacks (papitas o chizitos o tortees, etc.)?
- Todos los días
  - 4 a 6 veces a la semana
  - 1 a 3 veces a la semana
  - 1 a 3 veces al mes
  - Nunca
21. ¿Con qué frecuencia comes hamburguesas?
- Todos los días
  - 4 a 6 veces a la semana
  - 1 a 3 veces a la semana
  - 1 a 3 veces al mes
  - Nunca
22. ¿Con qué frecuencia comes pollo broaster?
- Todos los días
  - 4 a 6 veces a la semana
  - 1 a 3 veces a la semana
  - 1 a 3 veces al mes
  - Nunca
23. ¿Con qué frecuencia comes ‘salchipapas’?
- Todos los días
  - 4 a 6 veces a la semana

- a 3 veces a la semana
  - 1 a 3 veces al mes
  - Nunca
24. ¿Agregas sal a tus comidas una vez servidas?
- No, nunca
  - Sí, siempre o casi siempre.
25. ¿Cuántas frutas comes al día?
- 5 a más
  - 3 a 4
  - 1 a 2
  - No como frutas a diario
26. ¿Cuántas porciones de verduras comes al día?
- 3 a más
  - 1 a 2
  - No como verduras a diario

## Anexo N°2

**Tabla 6**

*Operacionalización de las variables del estudio.*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	CATEGORÍA/ PUNTUACIÓN	PUNTO DE CORTE
Hábitos Alimentarios en Adolescentes	Los Hábitos alimentarios son comportamientos conscientes individuales y colectivos, incluso, repetitivos que conduce a la gente a consumir un alimento o menú en concreto, variando en la frecuencia, por ende, adaptándose de manera directa o indirecta según las practicas socioculturales	Se aplicará un cuestionario como instrumento para determinar los hábitos alimentarios en adolescentes, evaluando el comportamiento reiterativo en la ingesta de un determinado alimento, teniendo en cuenta los criterios de calificación entre “conservar hábitos” o “modificar hábitos”	Omisión de los tiempos de comida	Alta: 4 a 7 veces (valor=0) Media: 2 a 3 veces (valor=1) Baja: 0 a 1 vez (valor=2)	-Conservar Hábitos (>27 ptos)  -Modificar Hábitos (0-27 ptos)
			Compañía durante las comidas principales	Presencia (valor=1) Ausencia (valor=0)	
			Lugar de consumo de las comidas principales	En casa (valor=1) Fuera de casa (valor=0)	
			Velocidad de ingesta	Rápido (valor=0) Normal (valor=1) Lento (valor=1)	
			Repetición de comidas	Diario (valor=0) 4 a 6 veces (valor=0) 1 a 3 veces (valor=1) Nunca (valor=2)	
			Frecuencia de realización de la siesta.	5 a 7 veces (valor=2) 1 a 4 veces (valor=1) Nunca (valor=0)	
			Tiempo posterior a la cena que se deja pasar antes de acostarse	0 – 15 minutos (valor=0) 16 – 30 minutos (valor=0) 31 minutos – 59 minutos (valor=1) 1 h – 2 h (valor=2) 2 h a más (valor=2)	



## ANEXO N° 03

**Tabla 7**

*Matriz de Consistencia*

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p><b>Problema general:</b> ¿Hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023? ¿Cuál es el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada en Lima, Perú?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Determinar los hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023. Determinar el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <p><b>Hipótesis alterna (Ha):</b> Sí hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023.</p> <p><b>Hipótesis nula (Ho):</b> No hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa</p>	<p><b>Primera variable:</b>  Hábitos Alimentario</p> <p><b>Segunda variable:</b>  Estado Nutricional</p>	<p><b>Enfoque del estudio:</b>  Cuantitativo no experimental</p> <p><b>Nivel de estudio:</b>  Analítico – correlacional, de corte trasversal</p> <p><b>Diseño del estudio:</b>  Observacional</p>	<p><b>Población:</b>  La población del estudio está constituida por 124 estudiantes del nivel de secundaria entre los 12 - 17 años de ambos sexos, matriculados durante el año 2023 pertenecientes a una institución educativa privada de Lima.</p> <p><b>Muestra:</b>  Constituida por 124 estudiantes</p>

		privada, Lima 2023.			
--	--	------------------------	--	--	--

## ANEXO N° 04

### Consentimiento Informado Al Instituto Privado

"Año de la unidad, la paz y el  
desarrollo"

Lima, 8 de octubre del 2023

#### **CARTA DE PRESENTACIÓN**

**SR. NICANDRO FABIÁN HIDALGO**  
**DIRECTOR**  
**COLEGIO PRIVADO CESAR VALLEJO**  
Presente. -

De mi consideración

Es grato saludarlo cordialmente en calidad de Director del Colegio Privado Cesar Vallejo; y la vez, presentar a las estudiantes **Angela Adriana Urmachea Valle**, identificada con **DNI N° 47794168**, con código de estudiante **N00153701**, y **Angie Kristal Cachay Sarmiento**, identificada con **DNI N° 74087121**, con código de estudiante **N00171154**, del **12vo taller de tesis de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Norte**, quienes cumplen con los requisitos académicos para realizar un estudio en su institución educativa.

Es importante mencionar que cualquier consulta o coordinación respecto al desarrollo del estudio, usted podrá ponerse en contacto a través del siguiente correo institucional: [mariana.hidalgo@upn.edu.pe](mailto:mariana.hidalgo@upn.edu.pe).

Convencidos de que juntos lograremos afianzar nuestras competencias profesionales, y que su institución será una fuente importante de aprendizaje, me despido de Usted, reiterándole las muestras de mi consideración. -

Atentamente,

---

**Mariana E. Hidalgo Chávez**

DTC con Responsabilidad de la Carrera de Nutrición y Dietética  
Sede Los Olivos

---

**Angela Urmachea Valle**

Bachiller Carrera Profesional de Nutrición  
y Dietética  
Universidad Privada del Norte

---

**Angie Cachay Sarmiento**

Bachiller Carrera Profesional de Nutrición  
y Dietética  
Universidad Privada del Norte

**ANEXO N° 05****Consentimiento Informado**

Querido apoderado y/o padre de familia:

Somos egresadas de la Universidad Privada del Norte de la especialidad de Nutrición y Dietética; su hijo/a ha recibido una invitación para participar en la investigación titulada "**Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023**", requisito para obtener mi licenciatura en Nutrición y Dietética. El objetivo del estudio es investigar si existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes del colegio privado Cesar Vallejo, Comas. Por lo cual solicito su autorización para que su hijo(a) participe voluntariamente en este estudio.

En primera instancia se evaluar el perfil del estudiante en cuanto a sus hábitos alimentario mediante un cuestionario con 26 ítems. En segunda instancia, se determinará el estado nutricional del estudiante. El proceso será estrictamente confidencial. La decisión de participar o no en el estudio no tendrá ningún impacto en la calificación del estudiante.

**Anexo N° 06****Declaración de asentimiento**

Yo, ..... (*nombres y apellidos del padre, madre o apoderado*) ..... identificado con DNI ..... en calidad de padre, madre o apoderado del menor ..... (*nombres y apellidos del menor*) identificado con DNI ..... certifico que he leído y comprendido el contenido del documento. Tuve la oportunidad de plantear preguntas, las cuales fueron respondidas adecuadamente. Confirmando que mi hijo(a) no experimentó ninguna forma de presión o influencia indebida para participar en la investigación y otorgo mi consentimiento para que participe de manera voluntaria en el estudio.

-----  
**Firma del padre o madre**

-----  
**Fecha**