

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en
estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución
Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019**

TESIS

Para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética

AUTORAS

Br. Tinedo Vines Natali Yeraldin

Br. Villegas Santos Darcy Marcela

TUMBES-PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en
estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución
Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019**

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Gino Moretti Otoyá (Presidente)

Dra. Julia Mariños Vega (Secretaria)

Mg. Felicitas Tapia Cabrera (Vocal)

TUMBES-PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en
estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución
Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019**

**Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido
y forma:**

Br. Tinedo Vincés Natali Yeraldin (Autora)

Br. Villegas Santos Darcy Marcela (Autora)

Dr. César William Luciano Salazar (Asesor)

Lic. Margarita Aguilar Enciso (Co-Asesora)

TUMBES-PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Creada por Ley N° 24894 - 11 de Octubre de 1988
Ciudad Universitaria - Barrio Pampa Grande
Av. Tumbes N° 863
Tumbes - Perú

ACTA N° 003-2019/UNTUMBES-FCS.

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADAS EN NUTRICION Y DIETETICA A LAS BACHILLERES: TINEDO VINCES, NATALI YERALDIN y VILLEGAS SANTOS, DARCY MARCELA.

En los ambientes de la Escuela de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Tumbes, -ubicada en la Ciudad Universitaria-Tumbes, siendo las 4:00 horas del día viernes 29 de noviembre del 2019, se reunieron los miembros de jurado calificador: **Dr. Gino Antonio Moretti Otoyá (Presidente)**, **Dra. Julia Mariños Vega, (Secretaria) Mg. Felicitas Tapia Cabrera (Vocal)** y **Dr. César William Luciano Salazar (Asesora)**, y **Lic. Margarita Aguilar Enciso (Co-asesora)** con el propósito de evaluar y calificar la sustentación de Tesis titulada: **Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la institución educativa "Perú Canadá", Tumbes-2019. Presentado por las Bachilleras en Nutrición y Dietética: Tinedo Vincés, Natali Yeraldin y Villegas Santos, Darcy Marcela.**

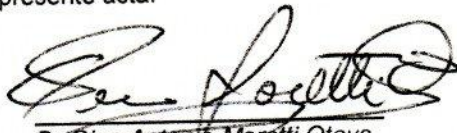
Luego de la exposición de las Bachilleras, los miembros de jurado procedieron a las preguntas pertinentes.

- Siendo las 4:30 horas del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando a las Bachilleras a retirarse del recinto en espera de su calificativo.
- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo:

NOMBRE	CALIFICATIVO.
TINEDO VINCES, NATALI YERALDIN	BUENO
VILLEGAS SANTOS, DARCY MARCELA	BUENO


De inmediato se comunica el resultado de la evaluación.

Siendo las 5:20 horas se dio por concluido el acto. Para mayor constancia firmamos la presente acta.


Dr. Gino Antonio Moretti Otoyá.
Presidente


Dr. Julia Mariños Vega
Secretaria


Mg. Felicitas Tapia Cabrera
Vocal.


Dr. César William Luciano Salazar.
Asesor


Lic. N. Margarita Aguilar Enciso
Co-Asesora.

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Yo, Dr. Cesar William Luciano Salazar, docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento Académico de Obstetricia.

CERTIFICA:

Que la tesis presentada por Tinedo Vincés, Natali Yeraldin y Villegas Santos, Darcy Marcela, ambas Bachilleres en Nutrición y Dietética, Titulado “Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la institución educativa Perú Canadá Tumbes, 2019” ha sido asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo, suscribo la presente autorizando su presentación al jurado evaluador, para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, mayo del 2019



Dr. Cesar William Luciano Salazar
Asesor de Tesis

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado:

A mis padres María e Hilarión, por el abnegado esfuerzo que realizan permanentemente, apoyándome en el alcance de mis objetivos y metas.

Marcela...

.
A mis padres Hermelinda y Neptalí, por todo el apoyo brindado en el transcurso de mi formación profesional.

Natali...

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarnos vida, salud, fortaleza para seguir adelante y alcanzar nuestras metas.

Asimismo, expresamos nuestros sinceros agradecimientos a la Directora, Subdirector y Profesoras de la Institución Educativa “Perú-Canadá”, por habernos brindado las facilidades para la ejecución de este estudio de investigación.

A los padres de familia que aceptaron que sus hijos sean partícipes en la ejecución del proyecto.

A nuestros padres por su apoyo incondicional y económico para poder solventar los gastos y hacer posible la culminación de esta investigación.

A los miembros del jurado, asesor y co-asesora por su asesoramiento, orientación y apoyo invaluable en el desarrollo y ejecución del Proyecto de Tesis.

Las Autoras.

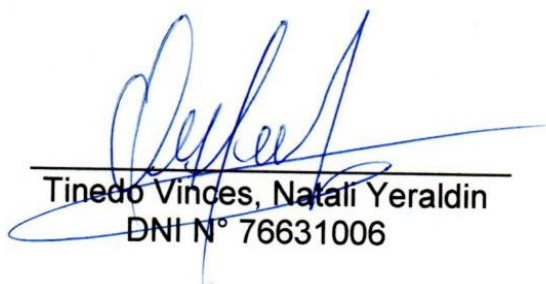
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD


Las suscritas Br. Tinedo Vinces Natali Yeraldin identificada con DNI N° 76631006 y Br. Villegas Santos Darcy Marcela identificada con DNI N° 77705771, ambas bachilleres de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaramos bajo juramento lo siguiente:

- 1) El proyecto de investigación titulado “Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019” es de nuestra autoría.
- 2) Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el proyecto de investigación no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
- 3) El proyecto de investigación no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis, no fueron falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados aportan a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude, plagio, auto plagio, piratería, asumimos las consecuencias y sanciones de nuestras acciones, se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, junio del 2019.


Tinedo Vinces, Natali Yeraldin
DNI N° 76631006


Villegas Santos, Darcy Marcela
DNI N° 77705771

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, presentamos ante ustedes el informe de investigación intitulado “Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019, con el fin de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019, en cumplimiento del reglamento de la Universidad Nacional de Tumbes para optar el título profesional de Licenciadas en Nutrición y Dietética.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Tumbes, octubre del 2019

Las Autoras.

ÍNDICE

	Pág.
ACTA DE SUSTENTACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	viii
PRESENTACIÓN	ix
ÍNDICE	x
RESUMEN	xv
ABSTRACT	xvi
I. INTRODUCCIÓN	17
II. REVISIÓN DE LITERATURA	21
III. MARCO METODOLÓGICO	34
3.1. Tipo de estudio.....	34
3.2. Diseño de investigación.....	34
3.2. Variables	34
3.5. Operacionalización de variables	36
3.6. Población, muestra y muestreo	38
3.7. Criterios de selección	38
3.7.1. Criterio de inclusión	38
3.7.2. Criterio de exclusión	38
3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
3.8.1. Técnicas	39
3.8.2. Instrumentos.....	39
3.9. Procedimiento de recolección de datos	39
3.10. Procesamiento y análisis de datos	40

3.11. Consideraciones éticas.	41
IV. RESULTADOS.....	43
V. DISCUSIÓN	49
VI. CONCLUSIONES	52
VII. RECOMENDACIONES	52
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019”	41
Tabla 2: Hábitos alimentarios de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes,2019”	43
Tabla 3: Estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes,2019”	44
Tabla 5: Pruebas de Chi- cuadrado para las dimensiones hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019.	46

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1: Hábitos alimentarios de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes,2019	43
Gráfico 2: Estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes,2019”	44
Gráfico 3: Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes,2019	45

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1: Cuestionario para valorar hábitos alimentarios según la escala de Likert.	58
Anexo 2: Formato de recolección de información antropométrica para valorar el estado nutricional	60
Anexo 3: Tabla de calificación de Puntajes asignados a los Ítems del cuestionario para “Hábitos Alimentarios” de los estudiantes del 3 ^{er} año de secundaria de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019.	61
Anexo 4: Tabla de calificación según los indicadores antropométricos recolectados del formato de recolección de información para valorar el estado de nutrición.	63
Anexo 5: Consentimiento informado y autorización para la recolección de datos Formato de Evaluación por Valoración Antropométrica.	64
Anexo 6: Solicitud de autorización de la Institución Educativa en estudio para la recolección de datos.	66
Anexo 7: Tabla de Índice de Masa Corporal por edad de adolescentes según sexo	67
Anexo 8: Tabla de talla para la edad de adolescentes según sexo	68
Anexo 9: Tabla de clasificación de perímetro abdominal según edad y sexo	69
Anexo 10: Evidencias fotográficas.	70

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019. Se realizó a través de un estudio descriptivo correlacional, con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 54 estudiantes, los cuales cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión para la recolección de la información. Para medir la variable de estudio hábitos alimentarios, se utilizó como instrumento un cuestionario según la escala de Likert previamente diseñado y validado, para evaluar el estado nutricional se utilizó la observación y la toma de medidas antropométricas, los datos obtenidos fueron interpretados y analizados mediante la estadística descriptiva. Los resultados obtenidos en la investigación fueron, 70.4% de estudiantes presentaron estado nutricional normal, 22.2% sobrepeso y 7.4% obesidad. En cuanto a la variable hábitos alimentarios el 92.6% presentaron hábitos alimentarios no saludables, 1,9% hábitos alimentarios poco saludables y 5,6 % hábitos alimentarios saludables. Para asociar las variables se utilizó la prueba de Chi cuadrado evidenciándose un p valor de 0.166 ($p < 0.05$ IC 95%) mostrando así que no existe asociación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional, rechazándose la hipótesis de la investigación.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, estado nutricional, adolescentes.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between eating habits and nutritional status of third year students of the secondary level of the Educational Institution Peru Canada Tumbes, 2019. It was carried out through a descriptive correlational study, with a quantitative approach and non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 54 students, who met the inclusion and exclusion criteria for the collection of information. To measure the study variable eating habits, a questionnaire was used as an instrument according to the Likert scale previously designed and validated, to evaluate the nutritional status, observation and anthropometric measurements were used, the data obtained were interpreted and analyzed using the Descriptive statistics. The results obtained in the research were, 70.4% of students presented normal nutritional status, 22.2% overweight and 7.4% obese. Regarding the variable eating habits, 92.6% presented unhealthy eating habits, 1.9% unhealthy eating habits and 5.6% healthy eating habits. To associate the variables, the Chi-square test was used, showing a p value of 0.166 ($p < 0.05$ 95% CI), thus showing that there is no significant association between eating habits and nutritional status, rejecting the research hypothesis.

Keywords: Eating habits, nutritional status, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

En el marco de estudio se logró poner en evidencia la realidad problemática en el planteamiento del problema ya que actualmente existen diferentes problemas alimentarios como anemia, desnutrición, sobrepeso y obesidad lo cual reflejan la deficiencia o exceso de nutrientes que afectan el estado nutricional de la persona. Por ello, las autoridades encargadas deben priorizar a las poblaciones más vulnerables como preocupación prioritaria, para identificar y comprender las principales causas de los problemas alimentarios ¹.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), menciona que a nivel mundial la ingesta pobre alimentaria ha aumentado de 804 millones en el 2016 a 821 millones en el 2017, lo cual afecta el estado nutricional. Asimismo, señala que en el mundo más de 672 millones de personas presentan obesidad ². De igual manera, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el niño y adolescente la obesidad ha incrementado en los últimos años. En el 2016 la cifra de obesidad aumentó en la etapa de la niñez y adolescencia, 50 millones en el sexo femenino (6%) y 74 millones (8%) en el sexo masculino. Asimismo, la organización indica que 213 millones entre las edades de 5 a 16 años tienen sobrepeso ³.

La OMS se refiere a la obesidad como un importante problema de salud pública que afecta a la población mundial, especialmente a las personas con inadecuados regímenes alimentarios, lo cual refleja a los problemas alimentarios como una amenaza tanto en la desnutrición, sobrepeso y obesidad, siendo éstas dos últimas como consecuencia de una alta ingesta calórica en el caso del exceso de peso corporal y una deficiente ingesta de alimentos en la desnutrición ³.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud, señala que el 21% de personas tienen obesidad en el Perú y el 58% sobrepeso, debido a la importancia que se le brindó a la desnutrición crónica dejando de lado a la obesidad, siendo los dos principales problemas de malnutrición que prevalecen a nivel nacional. Una inadecuada alimentación y la falta de actividad física son las principales

causas de sobrepeso y obesidad, por el exceso de carbohidratos, harinas, grasas y azúcares en la dieta ⁴.

Además, el Ministerio de Salud (MINSA) señala que los padres en la actualidad al alimentar a sus niños y adolescentes reemplazan comidas nutritivas por alimentos industrializados, causando de manera progresiva el aumento de sobrepeso, obesidad y anemia al consumir comidas rápidas ⁵. De tal manera, en los resultados de la encuesta demográfica y de salud familiar (ENDES) llevada a cabo en el 2016, indica el 35,5% de adolescentes mayores de 15 años presentan sobrepeso y el 18,3% tienen obesidad ⁶.

El Instituto Nacional de Salud (INS), evidenció en el 2017 las 5 principales regiones con altos índices de desnutrición aguda, sobrepeso y obesidad las cuales son: Lima, Cajamarca, Piura, Cuzco y la Libertad. Asimismo, se estima que en la región Tumbes de 15,740 personas evaluadas según el indicador Peso/Talla 359 (2,3%) tienen desnutrición aguda, 985 (6,3%) sobrepeso, 326 (2,1%) obesidad y 14 070 (89,4%) un estado nutricional normal ⁷.

Se deben tomar medidas preventivas para educar a la población a practicar hábitos alimentarios saludables, considerando el consumo correcto de alimentos en variedad, cantidad y calidad, teniendo en cuenta las adecuadas prácticas de manipulación e higiene de los alimentos para evitar y prevenir enfermedades crónicas y gastrointestinales ¹.

Ante esta realidad, se decidió realizar la investigación dado que en la región Tumbes existen problemas de delgadez y sobrepeso según la evaluación realizada por el INS, además de observar en el centro poblado Andrés Araujo Morán, adolescentes en estado nutricional de deficiencia y de exceso. Por lo que se ha considerado investigar esta situación problemática con relación a las variables de estudio: hábitos alimentarios y estado nutricional.

Igualmente, nos ha motivado a profundizar esta investigación, el estudio realizado en el año 2017 en calidad de estudiantes, ejecutado a la población

estudiantil de la Institución Educativa (I.E) Perú Canadá, con las mismas variables de estudio, cuyos resultados obtenidos fueron un alto índice de delgadez y sobrepeso.

Al respecto, se realizó esta investigación con la finalidad de conocer el estado actual de nutrición de los estudiantes adolescentes y determinar la relación con los hábitos alimentarios; debido a que esta población se encuentra en una etapa vulnerable de la vida al presentar diferentes cambios en el desarrollo e implicar un riesgo en la salud, al optar por hábitos alimentarios no saludables.

Actualmente no existen reportes de publicaciones de estudios actualizados respecto a los hábitos alimentarios en instituciones educativas en la región Tumbes, aun cuando diversos estudios se abocan a determinar el estado nutricional.

En ese sentido, la investigación permitió conocer la realidad nutricional de los estudiantes en la región referente al tema de investigación, partiendo de la siguiente formulación del problema: ¿Existe relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la institución educativa Perú Canadá Tumbes, 2019?

Asimismo, en el marco de la orientación que sigue la investigación se planteó como justificación el propósito de aportar conocimientos sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes, mediante los resultados del estudio permitirían generar programas para promover una cultura nutricional y mejorar los hábitos de alimentación de esa etapa de la vida.

De esta manera, la utilidad teórica fue plantear un conocimiento inicial, en el cual se profundiza el estudio de los enfoques que explican el problema nutricional en la actualidad, ya sea para modificar o aportar nuevos conocimientos a la población, especialmente a los adolescentes sobre los hábitos alimentarios y mostrar la realidad que se presenta en dicha institución, para establecer las medidas preventivas necesarias como orientar a los padres

o apoderado a obtener un estado de salud óptimo en los adolescentes.

Mientras, que la justificación práctica del proyecto se realizó con la finalidad de desarrollar con los estudiantes de dicha institución, talleres educativos de alimentación e higiene de alimentos, a partir de los resultados obtenidos, implicando y generando nuevas estrategias o prácticas que fomenten el cuidado de una alimentación saludable, también aquellos factores que intervienen para modificar aquellos hábitos y reducir la brecha de los problemas nutricionales.

La utilidad metodológica permitió elaborar herramientas válidas para recolectar, obtener información de manera cuantitativa y conseguir resultados que permitieron tener una visión de la realidad problemática sobre los hábitos de alimentación y el estado nutricional en adolescentes, y servir de base para realizar posteriores investigaciones.

Asimismo, la relevancia social de esta investigación permitió no solo beneficiar a la comunidad de la institución educativa, objeto de estudio, sino también a partir de los resultados de la misma beneficiar a otras instituciones contribuyendo con la salud de los estudiantes y familias en el ámbito nutricional.

El estudio realizado planteó como Objetivo General: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019. Además, para darle mayor fundamento a este proyecto de investigación se plantearon los siguientes Objetivos Específicos: 1) Identificar los hábitos alimentarios, y 2) Valorar el estado nutricional; en la población de estudiantes 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá, 2019.

Como elemento fundamental supuesto de investigación se planteó la siguiente hipótesis de investigación, existe relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional; y como hipótesis nula, no existe relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional, en la población de estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019.

REVISIÓN DE LITERATURA

Para la realización de la investigación es oportuno destacar algunas **bases teóricas** en relación a los variables hábitos alimentarios y estado nutricional.

Según Coven S, define que los hábitos son aquellas pautas, actos repetidos los cuales se aprenden y se llevan a cabo constantemente y de forma cotidiana en la vida ⁸. Asimismo, Aspe V refiere que los hábitos son conductas de libre decisión de cada persona, es decir se adquieren de manera consciente ⁹.

Por otro lado, la alimentación es definida por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) como el proceso consciente y voluntario de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. También incluye la elección de alimentos, la forma de preparación, cocción y la ingestión de diferentes alimentos que aportan sustancias llamadas nutrientes ¹⁰.

De esta manera, el **hábito alimentario** es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), a las manifestaciones repetidas del comportamiento de un individuo o grupo de ellos con relación al alimento, en cuanto empieza con la lactancia materna de forma exclusiva favoreciendo un crecimiento adecuado y el desarrollo cognitivo del lactante proporcionando beneficios a largo plazo, para disminuir el riesgo de carencias nutricionales y reducir el riesgo de presentar enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida ¹¹.

Por otra parte, Ramírez nos da a conocer en su investigación que los hábitos alimentarios son aquellas conductas obtenidas por un individuo mediante la repetición de actos, relacionados con la elección de diferentes tipos de alimentos y horarios que el individuo desea consumir. También relaciona los hábitos alimentarios con la economía, cultura, religión y la publicidad ¹². De esta forma, se conceptualiza que los hábitos alimentarios o alimenticios, se refiere al conjunto de conductas relacionado con la alimentación, el cual es adquirido a lo largo de la vida de manera adecuada o inadecuada.

Asimismo, la FAO menciona que las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos ¹³.

Los hábitos alimentarios al ser adecuados son saludables, la OMS especifica como hábitos saludables a las conductas o comportamientos que cada individuo asume como propias y que incurren prácticamente en el bienestar físico, mental y social. También es relevante indicar que los hábitos alimentarios saludables son importantes, porque ayudan a la prevención de enfermedades y tener un metabolismo estable¹⁴.

En diversos estudios existen factores que determinan los hábitos alimentarios. Según Roth R, los factores que principalmente influyen en los hábitos de alimentación se clasifican en factores fisiológicos, físicos, económicos y socioculturales, los cuales se definen a continuación:

Los factores fisiológicos son las necesidades nutricionales, apetito, dietas terapéuticas y el estado de salud del individuo. Las presentes investigaciones no explican por qué si el individuo dispone de diferentes grupos de alimentos en todas las partes del mundo, demuestra una gran sabiduría en la parte nutricional para seleccionar los alimentos y obtener una dieta nutricionalmente equilibrada, mientras no esté limitado por situaciones económicas.

Asimismo, los factores físicos pueden ser geográficos que comprenden principalmente el suelo, clima y agua, factores relacionados directamente con la disponibilidad de los alimentos. En el consumo de alimentos la estacionalidad es un factor muy importante, por lo que determinados alimentos no se encuentran disponibles en todo el año, lo que limita el consumo de algunos alimentos influyendo en los hábitos alimentarios.

De hecho, la autora menciona que los factores económicos influyen en el estado nutricional para poder adquirir los alimentos y satisfacer las necesidades nutricionales del organismo.

De tal forma, los factores socioculturales tienen en la tradición un factor importante relacionado con los hábitos alimentarios, porque la mayoría de personas prefieren seleccionar, consumir con frecuencia aquellos alimentos que les agradan. Este factor llama la atención porque puede tener una repercusión más evidente en las poblaciones de bajos recursos económicos, al mantener

aquellos hábitos alimentarios no saludables, habiendo a disposición alimentos más nutritivos y no consumirlos por pretender imitar a las poblaciones de altos recursos económicos, esto conlleva a establecer hábitos alimentarios inadecuados involucrando a una de las poblaciones más vulnerables como es la adolescencia por consumir alimentos más caros y menos nutritivos ¹⁵.

Además, el Ministerio de Salud (MINSA), resalta que en la adolescencia las necesidades nutricionales del organismo se relacionan a los cambios de la composición corporal y la maduración biológica. Por lo tanto, los cambios en ambos sexos son en diferentes tiempos, los varones maduran dos años después de las mujeres. Es importante mencionar una evidente diferencia en la etapa final de la adolescencia al diferenciar los cambios físicos y los requerimientos nutricionales que necesita el organismo según el sexo, por ejemplo, una mayor demanda en la mujer de ácido fólico y hierro para reponer aquellas pérdidas que se dan en el periodo de la menstruación o embarazo y, en el varón se necesita un mayor requerimiento de alimentos para aumentar la masa muscular ¹⁶.

Según el MINSA con enfoque a la promoción de alimentación y nutrición saludable, en los adolescentes se debe tener en cuenta los distintos factores y cambios propios en la evolución de la personalidad, la búsqueda de nuevos patrones de socialización, la preocupación por la figura corporal, que condicionan nuevos estilos de vida y patrones de alimentación. La especial atención que ponen los adolescentes por la imagen corporal, los condiciona en ocasiones a llevar dietas restrictivas para acercarse a un patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento y puede dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia y vigorexia), es importante poder adoptar adecuados hábitos alimentarios ¹⁷.

Por ello, el MINSA considera que las necesidades nutricionales en la dieta, deben contener las cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. Una alimentación saludable aporta carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales en proporciones adecuadas para reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Con respecto, el porcentaje de calorías en la dieta debe distribuirse de la siguiente manera: Los macronutrientes como hidratos de carbono en 50 a 55% procedentes de cereales integrales, tubérculos, legumbres; las grasas el 30 a 35% debe provenir de alimentos ricos en ácidos grasos omega-6 (palta, frutos secos) y omega-3 (pescados, aceites vegetales, nueces y semillas) para un correcto funcionamiento del cerebro; las proteínas en 10 a 15% de alimentos de origen animal (carne, pescados, mariscos, huevos, lácteos y derivados) y de origen vegetal (leguminosas, cereales, frutos secos) para mantener un equilibrio adecuado en la alimentación.

La importancia de una correcta alimentación no solo se basa en el consumo de macronutrientes, sino también en el aporte suficiente de micronutrientes como vitaminas y minerales. Con referencia a lo anterior, las vitaminas son aquellas sustancias nutritivas esenciales para el organismo, carecen de aporte calórico y los requerimientos diarios no son muy altos, se necesitan tan solo en pequeñas cantidades; por otra parte, los minerales son elementos químicos simples importantes para realizar cada una de las funciones, no pueden ser sintetizados por el organismo y la única forma de conseguir la absorción es a partir de una alimentación sana, variada y equilibrada. Las vitaminas y minerales son esenciales para la vida, se encuentran en las frutas y verduras ¹⁶.

Además, la actividad física forma parte de los hábitos saludables porque es un beneficio físico para la salud, al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física a los diversos movimientos corporales producido por los músculos esqueléticos que necesitan energía, energía que es obtenida al consumir diferentes grupos de alimentos para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y reducir el riesgo de aparición de otros problemas de salud. Dentro de ello, incluye en la actividad física a las actividades que se realizan al trabajar, estudiar, en las tareas domésticas o recreativas ¹⁸.

La OMS recomienda practicar 30 minutos al día y tres veces por semana actividad física para fortalecer los músculos y huesos, y así evitar el sedentarismo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles ¹⁹.

Otra forma de contribuir en los hábitos saludables es la frecuencia del consumo de agua como principal componente del cuerpo humano, ocupando un 60% del peso corporal. Por consiguiente, es muy importante una correcta hidratación en todo el ciclo de la vida, para garantizar un adecuado equilibrio o balance hídrico entre el líquido que se bebe y el que se pierde y, contribuir de esta forma a favorecer un óptimo rendimiento físico y mental²⁰.

De acuerdo con Kathleen un hábito saludable es primordial desde la infancia para lograr crecer, desarrollar adecuadamente y disminuir el riesgo a enfermar. Por otra parte, cuando hablamos de alimentación saludable no solo incluye lo que comemos sino también lo que tomamos, tanto en cantidad como calidad. Por esta razón, el agua es un nutriente crucial para la vida y su deficiente ingesta y/o reemplazo por otras bebidas con alto contenido de azúcar se asocia no solo con la deshidratación, sino también con numerosas enfermedades crónicas.

Por otro lado, refiere que la higiene personal y manipulación de los alimentos son fundamentales para disminuir el riesgo de enfermedades gastrointestinales transmitidas por los alimentos, por ser la persona una fuente principal de contaminación de bacterias, sustancias químicas y parásitos al no practicar una correcta higiene, manipulación, preparación y refrigeración de los alimentos.

Kathleen recalca, que las principales complicaciones a nivel nutricional se proporcionan por las enfermedades transmitidas por los alimentos, disminuyen la absorción de nutrientes y reducen el apetito. Por lo tanto, al no consumir los nutrientes que el organismo necesita esto conlleva a una pérdida de peso y de rendimiento.

Por este motivo, es necesario que el manipulador de los alimentos realice un adecuado lavado de manos por estar en contacto frecuente con los alimentos. Por dichas razones, la seguridad alimentaria permite disponer de agua y alimentos seguros para una vida sana.

Además, Kathleen señala que los hábitos alimentarios no saludables, son aquellas conductas irregulares que las personas practican respecto a la

alimentación, cuando no tienen horarios establecidos de comidas, exceden las cantidades de alimentos y como consecuencia ocasionan malnutrición. En cambio, los alimentos nutritivos ayudan a tener un mejor rendimiento físico y evitan el riesgo futuro de enfermedad ²¹.

Por otro lado, la adolescencia es una etapa preocupante porque a esta edad optan por un consumo irregular de comidas, realizan dietas para adelgazar, comen fuera de casa, consumen una excesiva ingesta de alimentos procesados y comida rápida (pizza, pasteles, hamburguesas, etc.).

Estos alimentos proporcionan un alto contenido calórico al organismo de azúcares, grasas saturadas, trans y sodio. En exceso todos estos alimentos perjudican la salud, son una de las principales causas de las enfermedades crónicas. Es por ello, que la alimentación en los adolescentes es a menudo inadecuada y deficiente en micronutrientes.

Según el MINSA, los requerimientos diarios de energía por edad y sexo establecidos para adolescentes se describen a continuación:

Requerimientos diarios de energía según edad y sexo

SEXO MASCULINO		SEXO FEMENINO	
EDAD	KCAL/DÍA	EDAD	KCAL/DÍA
12	2139	12	1894
13	2338	13	1966
14	2515	14	2015
15	2660	15	2053
16	2739	16	2075
17	2817	17	2083

Fuente: Requerimiento de energía de la población adolescente peruana (MINSA) 2012 ²².

Refiere el mencionado autor que los padres de familia pueden influir como modelo en la forma saludable de alimentación del adolescente, teniendo en

cuenta que a esta edad la mayoría están a cargo de los padres y son ellos quienes eligen, compran y preparan los alimentos en casa. De esta manera, se puede fomentar una alimentación saludable y nutritiva.

Con respecto a lo anterior, es importante alentar al adolescente a practicar opciones saludables para una adecuada alimentación, no dejarse influenciar por las publicidades engañosas de aquellos productos elaborados o procesados, que provocan consecuencias al organismo y, elegir cada grupo de alimentos naturales que aporten macro y micronutrientes.

Al definir **estado nutricional** es importante resaltar diversos conceptos planteados, la OMS define el estado nutricional a la situación de salud de una persona físicamente ²³; y nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo ²⁴.

Por su parte, Kathleen define al estado nutricional como el nivel de satisfacción según las necesidades funcionales y nutritivas necesarias para una persona. Teniendo en cuenta que la cantidad de alimentos que consuma según la etapa en que se encuentre va a depender el estado de nutrición. La carencia o exceso de nutrientes aparecen cuando la ingesta nutricional no satisface las necesidades del organismo para mantener un estado de salud óptimo ²¹.

Otras organizaciones como la FAO definen el estado nutricional como la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre las necesidades e ingesta de nutrientes. De esta manera, el estado nutricional es aquella situación de salud, sea satisfactoria o no, con relación a la ingesta y necesidades nutricionales que requiere el organismo ²⁵.

La OMS da a conocer que la evaluación nutricional antropométrica es la determinación de la valoración nutricional del adolescente, mediante la toma de peso, medición de talla, perímetro abdominal y otras medidas antropométricas. La antropometría una técnica no invasiva, económica, y aplicable en todo el mundo para la evaluación del tamaño, proporción y la composición del cuerpo de cada individuo para manifestar el estado nutricional. Como tal, es un instrumento

apreciable en la actualidad utilizado en la orientación de las políticas de salud pública y clínicas. La antropometría se utiliza para evaluar y prevenir enfermedades, desempeña una función importante en diagnosticar el sobrepeso y obesidad ²⁶.

El MINSA señala, que el índice de masa corporal (IMC) es la relación entre el peso corporal y talla elevada al cuadrado de la persona. Se le conoce también como índice de Quetelet, y la fórmula de cálculo es la siguiente: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)}^2$. Por ello, considera que la clasificación de la valoración nutricional antropométrica debe ser realizada con el índice de masa corporal.

El Índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad), es un indicador para comparar el IMC del adolescente con la referencia correspondiente según la edad. La clasificación del IMC nos permitirá evaluar los niveles de delgadez, normal, sobrepeso y obesidad. Se clasifica en adolescentes con un IMC < -2 desviación estándar (DE) "Delgadez"; < -3 DE "Delgadez severa"; un IMC $\geq -2DE$ y $< 1DE$ "Normal"; sin embargo, se diagnostica los adolescentes con IMC de $\geq 1DE$ a $< 2DE$ "Sobrepeso"; y los que tengan un IMC $\geq 2DE$ "Obesidad".

Refiere el mencionado autor, que la Talla para la edad (T/E) nos permite comparar la talla de ambos sexos con referencia a su edad. Este indicador permite evaluar el crecimiento alcanzado del adolescente. Se clasifica de la siguiente manera: < -2 desviación estándar (DE) "Talla baja"; < -3 de "Talla baja severa"; asimismo, una Talla $\geq -2DE$ y $\leq 2DE$ "Normal"; y se considera una talla ≥ 2 de "Talla alta".

Con respecto, el MINSA explica que el perímetro abdominal permite determinar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles: enfermedades cardiovasculares y metabólicas mediante la medición de la circunferencia abdominal. El resultado de la medición es utilizado para realizar la comparación correspondiente a la edad y sexo, según los indicadores que se mencionan a continuación: $< P75$ significa "riesgo bajo"; $\geq P75$ determina un "riesgo alto"; y $\geq P90$ un "riesgo muy alto" ²⁷.

Es importante recalcar que para la elaboración de esta investigación fue prudente revisar diferentes investigaciones, obteniendo información relevante y directamente relacionada con el tema de investigación y poder considerar sus aportes en los siguientes **antecedentes**:

A nivel internacional Albarado M., en su estudio titulado **“Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza. 2016”**, Universidad de Cuenca, Ecuador-Cuenca; la investigación fue un estudio descriptivo de cohorte transversal; se trabajó con una población de 320 estudiantes de 15 a 18 años y con una muestra aleatorizada de 170 estudiantes. La técnica empleada fue peso, talla e índice de masa corporal, se usó como patrón de referencia las curvas de crecimiento y para conocer los hábitos alimentarios se aplicó una encuesta alimentaria tomando como modelo el cuestionario KIDMED. El autor concluye: i) con referencia al estado nutricional el 75,3% presentó un estado nutricional normal, el 10% delgadez, el 11,2% sobrepeso y el 3,5% presentó obesidad; ii) asimismo el 87% de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios inadecuados mientras que tan sólo el 13% de los adolescentes mostraron hábitos alimentarios adecuados; iii) en conclusión no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional²⁸.

Albito M, en su en su estudio titulado **“Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia Los Encuentros, en el Año 2014”**, Universidad Nacional de Loja, Ecuador- Loja; la investigación la investigación fue de enfoque cuantitativo descriptiva. La población estuvo constituida por 125 adolescentes masculino y femenino. Para su ejecución se aplicó una encuesta y entrevista. El autor concluye: i) el 86.40% porcentaje de adolescentes se alimentan inadecuadamente; ii) asimismo se evidencia que el 86.10% de adolescentes presentan un estado nutricional normal; iii) finalmente el autor concluyó que una de las consecuencias para la inadecuada alimentación es la falta de tiempo, consumiendo alimentos fuera del hogar, que generalmente es comida rápida y poco nutritiva²⁹.

Callisaya L, en su estudio ***“Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes del primer año de la carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz 2016”***. [Universidad Mayor de San Andrés, La Paz-Bolivia; la investigación fue de tipo descriptivo transversal prospectivo y de diseño correlacional, se trabajó con una población de 115 estudiantes; se aplicó entrevista y cuestionario. El autor concluye que: i) respecto a los hábitos alimentarios los estudiantes tienen una escasa ingesta de frutas y verduras; ii) consumen principalmente grasas de origen animal y no realizan con frecuencia actividad física; iv) en conclusión el autor refiere que depende de cada estudiante alimentarse de una manera adecuada y mejorar los hábitos alimentarios, para prevenir enfermedades crónicas en un futuro ³⁰.

De igual manera Cervera F, en el estudio realizado ***“Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez, 2014”***, Universidad de Castilla-La Mancha; la investigación fue de tipo transversal, con una muestra de 418 estudiantes; se utilizó como instrumento el recordatorio de 24 horas. El autor concluye: i) la falta de actividad física es uno de los hábitos inadecuados que presentaron los estudiantes por llevar una vida sedentaria; ii) la alimentación de los estudiantes carece de la ingesta de frutas y verduras, consumiendo una mayor cantidad de carnes y productos lácteos; iii) en conclusión los hábitos alimentarios de los estudiantes son inadecuados, el 96% requieren cambios para una adecuada ingesta alimentaria, al presentar sobrepeso y obesidad ³¹.

A nivel nacional Requena E, en su estudio de investigación titulado ***“Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del 4° y 5° de secundaria de una institución educativa estatal de bellavista - callao, mayo - julio 2014”***, Universidad Femenina Del Sagrado Corazón, Lima-Perú; la investigación es de tipo descriptivo, correlacional, no experimental, se trabajó con una población de 76 estudiantes; se utilizó cuestionario de recolección de datos. El autor concluye: i) 68.4% de estudiantes evaluados presentaron hábitos alimentarios adecuados; ii) mientras que un 31.6% presentan hábitos alimentarios inadecuados; iii) asimismo en cuando a los datos de estado nutricional pudimos observar que el 63.4% presentaron un estado nutricional normal, 21.1%

sobrepeso y el 10.5% obesidad. El autor concluye que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional ³².

Zúñiga L, en su estudio titulado **“Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado Nutricional en estudiantes del Colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017”**, Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos; la investigación fue de tipo no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal, se trabajó con una población de 153 con un muestreo aleatorio estratificado al azar 110 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron: encuesta sobre frecuencia de consumo de alimentos, libreta de rendimiento académico, cuestionario de actividad física habitual y ficha de evaluación nutricional. El autor concluye: i) el 81.8% de estudiantes presentaron un estado nutricional normal, mientras el 54, 5% presentaron hábitos alimentarios saludables y el 27,3% se ubicaba en no saludables; ii) Finalmente, se puede concluir que existe relación estadística altamente significativa entre la variable de estado nutricional y hábitos alimentarios ³³.

Asimismo, Valdarrago I, en su estudio titulado **“Hábitos alimentarios y estado Nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017”**, Universidad de San Martín de Porras, Lima; la investigación fue de enfoque cuantitativo transversal. La población estuvo constituida por el universo de estudiantes equivalente a 209, cuyas edades estuvieron comprendidas de 13 a 17 años, correspondiente al 3ro, 4to y 5to de secundaria. Para medir estado nutricional se utilizó como técnica la observación y como instrumento una hoja de registro. Para evaluar la variable hábitos alimentarios, se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario. El autor concluye: i) El mayor porcentaje de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios buenos; encontrándose menores porcentajes con hábitos regulares y malos; ii) Respecto al estado nutricional, la mayoría se encuentra en un nivel normal, siendo también evidente la presencia de sobrepeso, obesidad y un mínimo porcentaje de bajo peso; iii) se concluyó que si existe relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional ³⁴.

Por su parte Solís' k, en su estudio titulado **“Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa 09 de julio de la provincia de concepción en el año 2015”**, Universidad peruana los andes, Perú; la investigación fue de tipo transversal y de diseño no experimental-correlacional, se trabajó con una población de 580 estudiantes adolescentes; se aplicó una encuesta de recolección de datos antropométricos. El autor concluye: Si existe relación entre los hábitos alimentarios, evaluación nutricional y el estilo de vida del adolescente en dicha institución ³⁵.

De igual forma Aguilar, G' en su estudio titulado **“Incidencia de los Hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las Instituciones Educativas secundarias urbano marginales de Juliaca, 2015”**, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez Juliaca -Perú; la investigación es de tipo descriptivo-explicativo, se trabajó con una población de 757 estudiantes; se utilizó una encuesta y una ficha de análisis documental. El autor concluye: i) los estudiantes con un nivel de rendimiento significativo son aquellos que consumen frecuentemente cereales andinos ii) asimismo, consumen una mayor cantidad de carnes rojas, blancas en estado natural, y no procesadas; iii) los estudiantes presentan un alto nivel académico por evitar consumir alimentos procesados y preferir alimentos naturales ³⁶.

Por otro lado, Altamirano M, en su estudio de investigación titulado **“Hábitos alimenticios y estado Nutricional en adolescentes de los colegios secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013”**, Universidad Nacional de Cajamarca-Chota; la investigación es de tipo descriptivo, correlacional-transversal, se trabajó con una población de 588 adolescentes; se utilizó un cuestionario de recolección de datos. El autor concluye: i) los estudiantes de las instituciones secundarias practican adecuados hábitos alimentarios; ii) por ello, la mayor parte de estudiantes presentaron un diagnóstico nutricional normal, en menor cantidad sobrepeso y obesidad; iii) asimismo, se confirma que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes ³⁷.

En el ámbito y contexto local, luego de las revisiones bibliográficas e investigaciones que se realizaron, no se encontraron datos, tampoco información

reciente sobre hábitos alimentarios y su relación al estado nutricional en estudiantes adolescentes de esta región Tumbes.

II. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de estudio

La investigación tiene un enfoque cuantitativo - no experimental. Según Hernández una investigación presenta un enfoque cuantitativo porque utiliza la recolección de datos para comprobar la hipótesis, en base a la medición numérica y el análisis estadístico. Por otra parte, es no experimental ya que no se realiza la modificación de las variables y estas solo se seleccionan y observan tal como se dan en su contexto natural para posteriormente ser analizados ³⁸.

3.2. Diseño de investigación

El presente estudio es una investigación con carácter descriptivo correlacional y transversal. La investigación es de nivel correlacional porque tiene como principal propósito la relación que existe entre dos o más variables en un momento determinado. Asimismo, es de tipo transversal, porque se obtienen los datos en un solo momento, donde describe las variables y analiza su incidencia e interrelación.

3.2. Variables

En el presente estudio se evaluó los variables hábitos alimentarios y estado nutricional, las cuales se describen a continuación:

Variable 1: Hábitos alimentarios

Definición conceptual: Conjunto de conductas o actitudes adquiridas a lo largo de la vida de cada persona con relación a su alimentación.

Definición Operacional: Consiste en la evaluación de los hábitos alimentarios en las categorías de saludables, poco saludables y no saludables mediante un cuestionario.

Variable 1: Hábitos alimentarios.

Variable 2: Estado Nutricional

Definición conceptual: Es aquella situación de salud que presenta la persona sea satisfactoria o no, con relación a la ingesta y necesidades nutricionales que el organismo necesita.

Definición Operacional: Consiste en evaluar el estado nutricional midiendo tres dimensiones como: el IMC/edad, talla/edad y perímetro abdominal.

Variable2: Estado nutricional.

3.5. Operacionalización de variables

Operacionalización de la variable hábitos alimentarios

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Tipo variable
Variable 1 Hábitos alimentarios	Conjunto de conductas o actitudes adquiridas a lo largo de la vida de cada persona con relación a su alimentación.	Consiste en la evaluación de los hábitos alimentarios en las categorías de saludables y no saludables.	Hábitos alimentarios saludables (34-50 puntos) Hábitos poco saludables (17-33 puntos) Hábitos alimentarios no saludables (0-16 puntos)	Frecuencia de la actividad física Frecuencia de consumo de alimentos y líquidos Consumo de macro y micronutrientes Higiene de los alimentos y personal Consumo de alimentos con alto contenido de grasa Frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados	<p>Saludable</p> <p>Siempre 2 Punt Algunas veces 1 Punt Nunca 0 Punt</p> <p>No Saludable</p> <p>Siempre 0 Punt Algunas veces 1 Punt Nunca 2 Punt</p>	Categórica Nominal

Operacionalización de la variable estado Nutricional

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición Desviación estándar (DE)	Tipo variable
Variable 2	Es aquella situación de salud que presenta la persona sea satisfactoria o no, con relación a la ingesta y necesidades nutricionales que el organismo necesita	Consiste en evaluar el estado nutricional midiendo tres dimensiones como: el IMC/edad, talla/edad y perímetro abdominal.	IMC/ edad	Peso Talla Edad	Obesidad > 2 DE Sobrepeso >1a2 D E Normal 1 a-2 DE Delgadez <-2 a-3 DE Delgadez severa <-3 DE	Categórica ordinal
Talla / edad			Talla Edad	Talla alta >+2 DE Normal +2a -2 DE Talla baja <-2 a -3 DE Talla baja severa <-3 DE	Categórica ordinal	
Perímetro abdominal / edad			Perímetro abdominal Edad	Bajo (< P75) Alto (≥ P75) Muy alto (≥ P90)	Categórica ordinal	

3.6. Población, muestra y muestreo

La población programada estuvo constituida por los 74 estudiantes del tercer año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá matriculados en el año lectivo 2019.

La muestra estuvo conformada por la población total de estudiantes matriculados en el tercer año de las secciones A, B y C, habiéndose excluido a 20 estudiantes quienes no cumplían los criterios de exclusión o estaban incluidos en los de exclusión, motivo por el cual la muestra investigada fue de 54 estudiantes entrevistados y que fueron medidos antropométricamente, distribuidos en el siguiente cuadro (Anexo 10):

El muestreo fue de tipo no probabilístico, se escogió la muestra a juicio y criterio de las investigadoras, cumpliendo los criterios de selección siguientes.

3.7. Criterios de selección

3.7.1. Criterio de inclusión

- Estudiantes matriculados en el tercer año del nivel secundario de la institución educativa Perú Canadá.
- Estudiantes que participaron voluntariamente previo a la autorización del consentimiento informado firmado por el padre o madre de familia.

3.7.2. Criterio de exclusión

- Estudiantes con discapacidad mental o problemas de aprendizaje.
- Estudiantes con discapacidad física que dificulte realizar la medición de las medidas antropométricas.

3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.8.1. Técnicas

Las técnicas que se emplearon para valorar los variables hábitos alimentarios y estado nutricional se realizaron por intermedio de la encuesta y toma de medidas antropométricas, que se aplicaron a los estudiantes.

3.8.2. Instrumentos

Se utilizaron en la investigación los instrumentos citados a continuación:

El instrumento 1, para valorar los hábitos alimentarios fue un cuestionario denominado “Cuestionario de hábitos alimentarios”, elaborado por las autoras, utilizando la escala de Likert como método de medición (ver anexo 1), en primer lugar, el cuestionario inicia con una breve introducción, además de 25 preguntas que fueron valoradas mediante tres alternativas: siempre (2 puntos), algunas veces (1 punto) y nunca (0 puntos) en el caso sean saludables. Asimismo, para obtener los resultados si lo hábitos alimentarios no son saludables se evaluó el puntaje de 0 a 16 puntos, poco saludable de 17 a 33 y saludables con el puntaje sea entre 34 a 50 puntos (ver anexo 3).

El instrumento 2, para valorar el estado nutricional de los adolescentes se recolectó la información en una ficha denominada “recolección de datos antropométricos”, se registraron los datos generales del estudiante: sexo, grado, sección; asimismo, los datos específicos: edad, peso, talla, y perímetro abdominal de cada estudiante que forma parte del estudio de investigación, permitiendo determinar el estado nutricional (ver anexo 2). Para obtener los datos antropométricos se utilizó un tallmetro, balanza, cinta métrica estandarizados y validados por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN).

3.9. Procedimiento de recolección de datos

Se inició el estudio presentando una solicitud a la Institución Educativa Perú Canadá para la autorización de la investigación a realizar, una vez aceptado se coordinó los horarios con la directora y profesora a cargo de las secciones A, B Y

C, para poder aplicar el cuestionario y realizar el procedimiento de toma medidas antropométricas (peso, talla y perímetro abdominal).

Posteriormente, se explicó a los estudiantes en qué consistía el proyecto y se envió a sus padres el documento consentimiento informado para que sean firmados, dando la autorización para que sus menores hijos sean partícipes de la ejecución del trabajo.

Obteniéndose la autorización de los padres a los estudiantes se les proporcionó un cuestionario para que respondan, y luego se procedió a realizarla toma de medidas antropométricas, haciendo uso del tallímetro móvil estandarizado por el INS-CENAN, balanza electrónica y cinta métrica, cumpliendo con las técnicas antropométricas en adolescentes siendo registrados dichos datos en una ficha de evaluación antropométrica.

El proceso de información se ingresó en una base de datos en Microsoft Excel, de los cuestionarios se procedió a evaluar con el puntaje y calificar los resultados en hábitos saludables, poco saludables y no saludables; y con los datos de las medidas antropométricas se procedió a diagnosticar el estado nutricional de cada adolescente utilizando las tablas de valoración nutricional de adolescentes OMS.

3.10. Procesamiento y análisis de datos

Al obtener los resultados, los datos cuantitativos se organizaron mediante una matriz de tabulación codificada. Una vez que realizamos este primer pasó, procedimos a ingresar y procesar la información en el software de ofimática Microsoft Excel 2016, empleando las técnicas y métodos correspondientes para la construcción de cuadros estadísticos, y posterior comprobación de hipótesis.

El procesamiento estadístico se realizó utilizando Microsoft Excel 2016, software que permitió obtener las tablas y gráficos de las variables estudiadas, información útil para el análisis, interpretación y discusión de los resultados.

El trabajo de análisis de datos se concluyó con la constatación de la hipótesis de investigación utilizando el software SPSS versión 22 y Excel, los programas

mencionados también se utilizaron para la presentación de figuras, tales como el diagrama de barras para una mejor exposición de la información.

Para la correlación de las variables de estudio hábitos alimentarios y estado nutricional, se utilizó el método estadístico Chi-cuadrado de Pearson, confirmando que el coeficiente de correlación es una medida de asociación entre dos variables y se simboliza con una “ χ^2 ”.

3.11. Consideraciones éticas.

Es preciso aceptar y cumplir con las normas éticas establecidas por la ley N° 011-2011-JUS, establecida para el Perú en el diario oficial El Peruano, para efectos de esta investigación se consideró:

1.- El principio de defensa de la persona humana y el respeto a su dignidad que permite al adolescente el ejercicio de los derechos que le son propios al ser entrevistados sobre los hábitos alimentarios. El estudiante en este estudio fue considerado siempre como sujeto y no como objeto, siempre se valoró como persona y conforme a su pertenencia en dicha institución, sin permitir que el estudio le trascienda el principio de la dignidad humana.

2.- El principio de autonomía y responsabilidad personal en la presente investigación de aplicación científica y tecnológica se respetó el consentimiento previo del adolescente, libre, claro y con la información de lo que se investigó, como persona interesada. Consentimiento que realizaron en forma de personas libres y con capacidad de tomar decisiones, incluso si se considera, de revocarlo en cualquier momento, sin que represente desventajas o perjuicio alguno a la persona humana.

Para el valor científico de la investigación se realizó en cada momento de la investigación el rigor de los principios de científicidad para toda investigación:

Confidencialidad: La información que se obtuvo en esta investigación fue empleada para los fines señalados, no fueron revelados a otras personas ajenas

al estudio, además los secretos expuestos por los estudiantes en la investigación no fueron publicados.

Credibilidad: Por ninguna circunstancia se falsificaron los resultados, ni los datos obtenidos de los estudiantes, respetándose el valor de la verdad investigada. La que será demostrada en caso necesario.

Confirmabilidad: Los resultados podrán ser confirmados por quien lo desee, siguiendo la misma metodología y aplicando el mismo instrumento.

Auditabilidad: Los hallazgos que obtuvimos en la investigación realizada en dicha institución educativa, podrá servir para otra investigación y ser confirmados al ser verificados.

Beneficencia: Los estudiantes adolescentes no sufrieron daños físicos ni psicológicos en la presente investigación porque no se puso en riesgo su integridad.

III. RESULTADOS

En esta cuarta parte se muestran los resultados de la investigación, obtenidos producto de la investigación cuantitativa ejecutada, teniendo en cuenta el análisis en el estudio e interpretación de los resultados; previamente, se explicaron los datos y características de la muestra estudiada correlacionada con el objeto de estudio e interpretación de resultados, asimismo se realizó la comprobación mediante el método estadístico de correlación de chi-cuadrado de Pearson; de igual forma, se utilizó distintas técnicas estadísticas, permitiendo la mejor comprensión del trabajo de investigación.

3.1. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LA RELACIÓN Y CORRELACIÓN DE LAS VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.

Tabla N°1. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa “Perú Canadá” Tumbes, 2019.

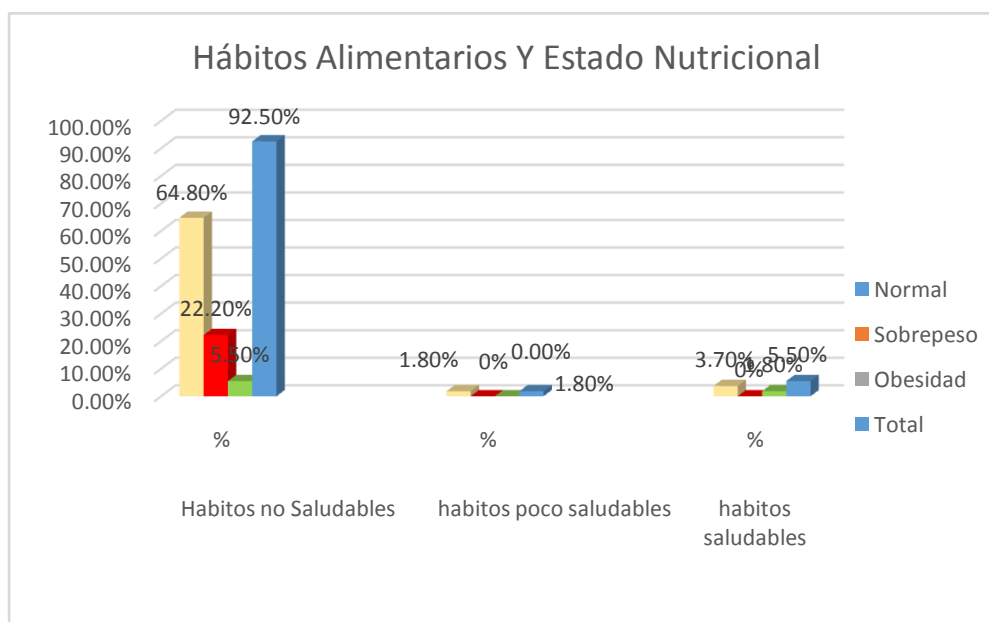
IMC para la edad	Hábitos alimentarios						Total	
	Hábitos no Saludables		Hábitos poco saludable		Hábitos saludables			
	N	%	n	%	n	%	N	%
Normal	35	64.8%	1	1.8%	2	3.7%	38	70.4%
Sobrepeso	12	22.2%	0	0.0%	0	0%	12	22.2%
Obesidad	3	5.5%	0	0%	1	1.8%	4	7.4%
Total	50	92.5%	1	1.8%	3	5.5%	54	100%

Fuente: Diagnóstico de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la institución educativa “Perú Canadá” Tumbes, 2019.

Como podemos observar en la tabla N° 1, se describe la relación entre la variable Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional, señalando que de los 38 (70.4%) estudiantes que se encuentran en estado nutricional “normal”, 35 (64.81%) de los estudiantes presentan hábitos alimentarios no saludables, 1(1.8%) presentan hábitos alimentarios poco saludables y 2 (3.7%) presentan hábitos alimentarios saludables; mientras que 12 (22.2%) estudiantes que se encuentran en sobrepeso, presentan hábitos alimentarios no saludables, por último de los 4 (7.4%)estudiantes que presentan obesidad ,3 (5.5%) presentan hábitos no saludables y 1 (1.8%) presenta hábitos saludables. Por lo tanto, no se encuentra relación significativa entre estado nutricional y hábitos alimentarios.

GRÁFICO N° 1

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “PERÚ CANADÁ” TUMBES, 2019.



Fuente: Tabla N° 1.

3.2. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS DEL INSTRUMENTO CUESTIONARIO DE LA VARIABLE 1: HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Tabla N°2. Hábitos alimentarios de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa “Perú Canadá”.

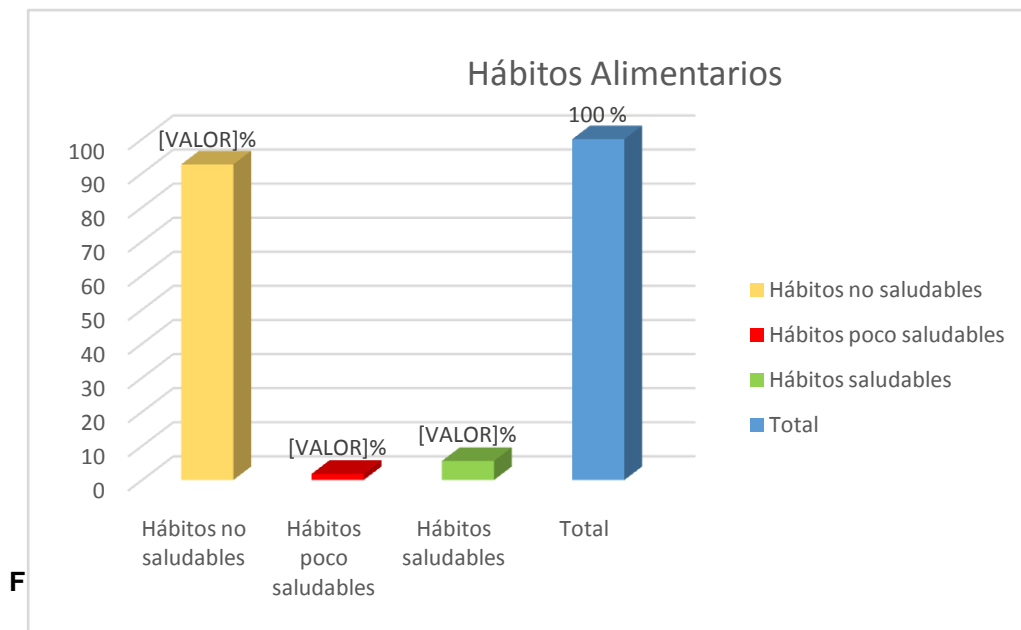
Hábitos alimentarios	N	%
Hábitos no saludables	50	92.7
Hábitos poco saludables	1	1.8
Hábitos saludables	3	5.6
Total	54	100

Fuente: Datos obtenidos del cuestionario aplicado a los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la institución educativa “Perú Canadá” Tumbes, 2019.

En la tabla N° 2, según los datos obtenidos del cuestionario “hábitos alimentarios” aplicado a los 54 estudiantes de la Institución Educativa “Perú Canadá” se observa lo siguiente, 50 (92.6%) tienen “hábitos no saludables”, 1 (1.8%) “hábitos poco saludables” y el 3 (5.56%) “hábitos saludables”.

GRÁFICO N° 2

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “PERÚ CANADÁ”



Fuente:

Tabla N° 2.

3.3. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS DEL INSTRUMENTO CUESTIONARIO DE LA VARIABLE 2: ESTADO NUTRICIONAL.

Tabla N° 3. Estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa “Perú Canadá”.

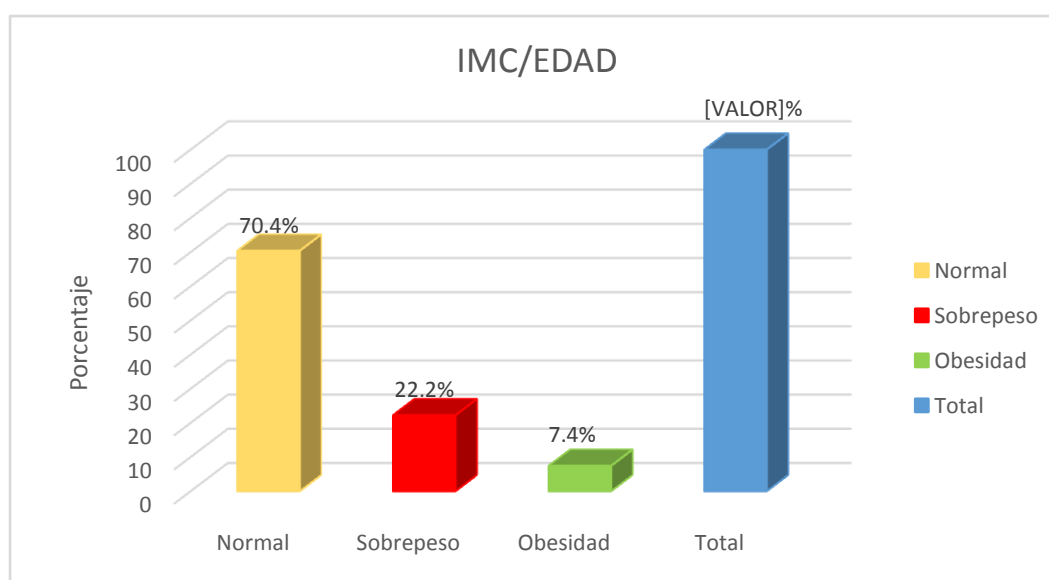
IMC	N	%
Normal	38	70.4
Sobrepeso	12	22.2
Obesidad	4	7.4
Total	54	100

Fuente: Diagnóstico de la evaluación del estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la institución educativa “Perú Canadá” Tumbes, 2019.

En la tabla N° 3. Según los datos obtenidos de los 54 estudiantes de la Institución Educativa “Perú Canadá” evaluados mediante medidas antropométricas, se observa lo siguiente, 38 (70.4%) presentan un estado nutricional “normal“, 12 (22.2%) “sobrepeso” y el 4 (7.4%) “obesidad”.

GRÁFICO N° 3

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “PERÚ CANADÁ”.



Fuente: Tabla N° 3.

Tabla 4. Pruebas de chi- cuadrado para los variables hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución

	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	3,594 ^a	2	0.166
Razón de verosimilitud	3.003	2	0.223
Asociación lineal por lineal	0.718	1	0.397
N de casos válidos	54		

Educativa “Perú Canadá”

Fuente: Prueba chi-cuadrado de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de 3^{er} año del nivel secundario de la institución educativa “Perú Canadá” Tumbes, 2019.

En la tabla N° 4, se estima el coeficiente de correlación de Chi cuadrado de Pearson entre las variables Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional, observándose el valor de “ χ^2 ” = 3.594, asimismo con un grado de libertad “gl”= 2, y el valor de estimación de $p = 0.166$, el resultado es un indicador que muestra que “p” es mayor a 0.05, lo que indica que no existe una correlación positiva y muy significativa porque está por encima del 0.05. Por ello, se acepta la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis de la investigación.

IV. DISCUSIÓN

Después de un análisis crítico de los resultados de la investigación respecto a los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa “Perú Canadá”, se ha llegado a lo siguiente:

Se determinó mediante la prueba del chi-cuadrado que no existe relación estadísticamente significativa, en relación a las variables de estudio.

En la tabla N°1, en los resultados obtenidos del estudio de investigación se puede observar que de los 54 estudiantes evaluados, 38 (70.4%) presentan estado nutricional “normal”, asimismo presentan hábitos alimentarios no saludables. por lo que se deduce que no existe relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Estos resultados son similares a los obtenidos por Alvarado M, lo cual demuestra que el 75.3% de estudiantes evaluados presentaron un “estado nutricional normal” y “hábitos alimentarios inadecuados”²⁸. Asimismo, comparando estos resultados son similares a los obtenidos por Albito M, quien obtuvo que el 86.10% tenían un “estado nutricional normal” y demostrar que también presentaban “hábitos alimentarios inadecuados”²⁹. Lo que induce afirmar que los estudiantes prefieren consumir alimentos procesados y no nutritivos.

De esta manera, podemos deducir que no hay relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, al diagnosticar en las investigaciones mencionadas un mayor porcentaje de estudiantes con un estado nutricional normal a pesar de presentar hábitos alimentarios no saludables.

En la tabla N°2, los resultados refieren que del 100% de estudiantes evaluados el 92.6% tienen “hábitos no saludables”, el 1.8% presentan “hábitos poco saludables” y el 5.6% “hábitos saludables”.

De la misma forma lo señala Albito M, que concluye el 86.40% de adolescentes tienen “hábitos no saludables” por la falta de tiempo, prefiriendo consumir comidas rápidas²⁹. Existe semejanza alguna, en el estudio realizado por Cervera F, que afirma el 96% de estudiantes tuvieron “hábitos alimentarios inadecuados” por tener una alimentación deficiente en frutas y verduras, además, de no realizar actividad física con frecuencia³¹.

Al respecto, podemos referir que los estudiantes tienen hábitos alimentarios no saludables al no practicar una alimentación saludable y preferir alimentos de bajo aporte nutricional.

En la tabla N°3 se observa del 100% de estudiantes del 3 año del nivel secundario evaluados según el índice de masa corporal el 70.4% presentan estado nutricional normal, 22.2% sobrepeso y 7.4% obesidad.

Los resultados del presente estudio también concuerdan con los obtenidos por Alvarado M, refiriendo que el 75,3% de adolescentes presentaron un estado nutricional normal, el 11,2% sobrepeso y el 3,5% obesidad²⁸.

Se demuestra una similitud con los resultados obtenidos en la investigación realizada por Requena E, sobre la variable estado nutricional quien anuncia que el 63.4% de adolescentes presentaron un estado nutricional normal, el 21.1% sobrepeso y 10.5% obesidad, sin embargo, presentan hábitos alimentarios saludables³², de esa misma manera, estos resultados tienen semejanza con los realizados por Zúñiga L, quien demostró que el 81.8% tenían un estado nutricional normal³³.

Se evidencia en la tabla N° 4 en este estudio de investigación, la prueba de Chi -Cuadrado de Pearson con un valor 3.494 que evidencia la no relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Lo cual indica que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

De esta manera, ante lo mencionado anteriormente, se evidencia una similitud en los resultados presentados por Alvarado M²⁸, y Albito M²⁹, quienes demuestran en las investigaciones realizadas que no existe relación entre las variables de estudio hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Dentro de este orden de análisis, se ha podido visualizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del 3er año del nivel secundario de dicha institución, determinando que los hábitos alimentarios no es un factor determinante para interferir en el estado nutricional del adolescente.

Por ello, se es necesario considerar educar a la población estudiantil con profesionales capacitados mediante programas de alimentación saludable.

V. CONCLUSIONES

Las conclusiones procedentes del presente trabajo de investigación fueron las siguientes:

1. Se determinó que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.
2. Se identificó los hábitos alimentarios de los estudiantes en estudio los cuales tuvieron en mayor proporción hábitos alimentarios no saludables con el 92.5% y sólo fueron saludables el 5.5%.
3. Al evaluar el estado nutricional de los estudiantes en estudio la mayoría de ellos presentaron estado nutricional normal con el 70.4%, seguido del sobrepeso con el 22.2% y obesidad con sólo el 7.4%.
4. Finalmente, el análisis estadístico de Chi Cuadrado mostró un valor de $p=0.166$, que determinó que no existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes objeto de estudio.

VI. RECOMENDACIONES

1. Al Director de la Institución Educativa en estudio que informe a los padres de familia sobre los hábitos alimentarios y situación nutricional que presentan sus hijos, y así contribuir a mejorar el estado nutricional.
2. Asimismo, las autoridades de la Institución Educativa implementen quioscos saludables y cuenten con un Nutricionista, para que puedan brindar orientación a los estudiantes sobre alimentos nutritivos, seguros y fomentar hábitos saludables.
3. A las autoridades Regionales y Universidades que elaboren programas educativos sobre alimentación saludable, destacando principalmente la importancia de la nutrición en la etapa de adolescencia.
4. Los Profesionales Nutricionistas que laboran en las diferentes áreas de salud realicen acciones de prevención y promoción, para educar a la población a practicar una alimentación saludable.
5. A los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética que realicen en las instituciones educativas, charlas, talleres, sesiones demostrativas, sobre hábitos alimentarios saludables en mejoramiento de la salud de los estudiantes .Asimismo, con los resultados obtenidos puedan realizar posteriores estudios de investigación.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Latham M. Nutrición humana en el mundo en desarrollo [internet]. Estados Unidos: FAO; 2002. [citado 14 diciembre 2018]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm>
2. Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura [internet]. Seguridad alimentaria y nutrición el mundo: FAO; 2017. [citado 22 enero 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/es/>
3. Organización mundial de la salud [internet]. La obesidad entre los niños y adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. OMS; 2017. [citado 22 enero 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
4. Organización mundial de la salud [internet]. Perú: 79% de los peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticios. OMS; 2016. [citado 10 febrero 2019]. Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/948108-oms-79-de-peruanos-tiene-exceso-de-peso-por-malos-habitos-alimenticios>.
5. Ministerio de salud [internet]. Malos hábitos alimenticios estarían causando aumento de anemia en Lambayeque. MINSA; 2013. [citado 10 febrero 2019]. Disponible en: <https://larepublica.pe/archivo/753022-malos-habitos-alimenticios-estarian-causando-aumento-de-anemia-en-lambayeque>.
6. Encuesta demográfica y de salud familiar [internet]. Niveles de sobrepeso y obesidad ya son un problema de salud pública. ENDES; 2017. [citado 10 febrero 2019]. Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/1053729-peru-niveles-de-sobrepeso-y-obesidad-ya-son-un-problema-de-salud-publica>
7. Instituto nacional de salud [internet]. Número y proporción de casos con diagnóstico nutricional según indicador P/T por regiones. INS; 2017. [citado 14

- febrero 2019]. Disponible en: <https://tablerodemando.ins.gob.pe/desnutrición/aguda/departamentos>.
8. Coven S. Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva [internet]. Estados Unidos: Paidós ibérica; 1997. [citado 14 febrero 2019]. Disponible en: <https://www.colegiorudolfsteiner.edu.ec/pdf/Los-7-Habitos-de-lasPersonasAltamente-Efectivas.pdf>
 9. Aspe V. Hacia un desarrollo Humano: Valores, actitudes y hábitos. México: Lisuma; 1999.
 10. Ministerio de Salud. Promoción de alimentación y nutrición saludable [internet]. Lima: MINSa; 2014. [citado 16 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.saludarequipa.gob.pe/moduloatencionciudadano/promocion/Modulo%20Educativo%20Alimentaci%C3%B3n%20y%20Nutrici%C3%B3n%20Saludable%202%20Edicionv2.pdf>
 11. Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura [internet]. Seguridad alimentaria y nutrición el mundo: FAO; 2017. [citado 16 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/es/>
 12. Ramírez D. Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación media de los colegios IPARM [Tesis de maestría]. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia-sede Bogotá; 2014.
 13. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación [internet]. Hábitos alimentarios y sus orígenes. España: FAO; 2013. [citado 17 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>
 14. Organización mundial de la salud [internet]. Hábitos alimentarios saludables. España: OMS; 2015. [citado 17 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>.

15. Roth R. Nutrición y Dietoterapia. 9 ed. México: Javier de león fraga; 2012.
16. Ministerio de salud [internet]. Alimentación del adolescente. Perú: MINSA; 2006. [citado 17 febrero 2019]. Disponible en: <https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/adolescentes>
17. Ministerio de salud [internet]. Modelo de abordaje de promoción de la salud. Perú: MINSA; 2006. [citado 17 febrero 2019]. Disponible en: <https://crolimacallao.org.pe/documentos/normas/MODELO%20DE%20ABORDAJE%20PROMOCION%20DE%20LA%20SALUD%20PERU.pdf>.
18. Organización Mundial de la Salud [internet]. Actividad física: OMS; 2018. [citado 19 febrero 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
19. Organización Mundial de la Salud [internet]. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud: OMS; 2010. [citado 19 febrero 2019]. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
20. Asociación argentina de dietistas y nutricionistas dietistas [internet]. Hidratación Saludable. AADYND; 2016. [citado 19 febrero 2019]. Disponible en: http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla--hidratación_saludable--diciembre-2016.pdf
21. Kathleen L. Krause Dietoterapia. 13 ed. Barcelona, España; 2013.
22. Ministerio de salud [internet]. Requerimientos de energía para la población peruana. Lima: MINSA; 2012.
23. Organización mundial de la salud [internet]. Estado de salud: OMS; 2013. [citado 22 febrero 2019]. Disponible en: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

24. Organización mundial de la salud [internet]. Nutrición: OMS; 2017. [citado 22 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
25. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación [internet]. Glosario: FAO; 2015. [citado 29 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>.
26. Organización mundial de la salud. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. [Monografía en internet]. Ginebra: OMS; 1995. [citado 29 febrero 2019]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/0665/42132/WHO_TRS_854_spa.pdf;jsessionid=0DE30BCEDAFBB7E2F4B262FD0C7917E6?sequence=1
27. Ministerio de salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [Monografía en internet]. Lima: MINSA; 2015. [citado 03 marzo 2019]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/214/CENAN0056.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
28. Albarado M. Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza. 2016. [Tesis de licenciatura]. Ecuador-Cuenca: Universidad De Cuenca; 2017.
29. Albito M. Hábitos Alimenticios y su influencia en el Estado Nutricional de los adolescentes del bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia los encuentros, en el año 2014. [Tesis de licenciatura]. Ecuador-Loja: Universidad Nacional de Loja, 2015.
30. Callisaya L. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz. [Tesis pregrado]. Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés; 2016.

31. Cervera F. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla- la Mancha. Estudio piloto en la Universidad virtual de Túnez. [Tesis doctoral]. Albacete: Universidad de Castilla-la Mancha; 2015.
32. Requena E. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del 4° y 5° de secundaria de una institución educativa estatal de bellavista - callao, mayo - julio 2014.[Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Femenina Del Sagrado Corazón; 2015.
33. Zuñiga L. Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del Colegio El Milagro, San Juan Bautista, 2017. [Tesis de licenciatura]. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, 2017.
34. Valdarrago I. Hábitos alimentarios y estado Nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad de San Martin de Porras, 2017.
35. Solís K. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la Institución Educativa “09 de julio” de la provincia de concepción en el año 2015. [tesis de licenciatura]. Huancayo-Perú: Universidad peruana los andes; 2016.
36. Aguilar G. Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca. [Tesis de maestría]. Juliaca: Universidad Andina; 2015.
37. Altamirano M. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de los colegios secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013. [Tesis de licenciatura]. Chota: Universidad Nacional de Cajamarca; 2014.
38. Hernández R [internet]. Metodología de la Investigación. 5^a ed. Chile: Interamericana; 2010. [citado 03 marzo 2019]. disponible en: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf



ANEXO 01

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



INSTRUMENTO N 1:

CUESTIONARIO PARA VALORAR HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LA ESCALA DE LIKERT.

Instrucciones: estimado estudiante en la siguiente encuesta lea cada premisa y marque con una "X la alternativa que crea conveniente.

I.- DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos:

Edad (años) [] Sexo F: [] M: []

Grado [] Sección: []

II.- HÁBITOS ALIMENTARIOS

Table with 5 columns: N°, ÍTEMS, and three columns under RESPUESTAS (Siempre, Algunas veces, Nunca). It contains 8 rows of food habits questions.

	etc.)			
9	Consume con frecuencia pescado (bonito, caballa, jurel, suco, blanco, etc.)			
10	Consume con frecuencias carnes rojas (carne de cerdo, res, etc.)			
11	Consume con frecuencia carnes blancas (pavo, pollo, gallina, etc.).			
12	Consume con frecuencia viseras (hígado, bazo, bofe, sangrecita, mollejas, etc.).			
13	Consume con frecuencia verduras en ensaladas,			
14	Consume usted 2 a 3 veces al día frutas.			
15	Consume lácteos y derivados (leche, yogurt, queso, etc.)			
16	La ración de comida que consume satisface su apetito.			
Indicador: Higiene de alimentos y personal		Siempre	Algunas veces	Nunca
17	Lava los alimentos antes de prepararlos			
18	Desinfecta usted las frutas y verduras con cloro			
19	Te lavas las manos antes de manipular o consumir los alimentos.			
20	Conservas los alimentos en lugares limpios y refrigerados.			
21	Lavo con agua y cloro los cubiertos utiliza para la ingesta de alimentos			
Indicador: consumo de alimentos alto contenido de grasa.		Siempre	Algunas veces	Nunca
22	Consume con frecuencia alimentos industrializados o snack (chizitos, chistriz, chocolates, etc.).			
23	Consume con frecuencia comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, papas fritas, etc.)			
Indicador: Frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados.		Siempre	Algunas veces	Nunca
24	Consume con frecuencia bebidas industrializadas (gaseosas, frugos, refrescos, cifrut, etc.)			
25	Consume con frecuencia golosinas (dulces, galletas, caramelos, etc.).			

Fuente: Elaborado por las autoras.

ANEXO 02



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**



INSTRUMENTO N 2:

FORMATO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ANTROPOMÉTRICA PARA VALORAR EL ESTADO NUTRICIONAL

I.- DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres:

Fecha de Nacimiento:

Edad:años

Sexo:.....

Grado:

Sección:

II.- MEDICIÓN ANTROPOMETRICA:

N°	INDICADORES	INFORMACIÓN DETALLADA
1	Peso (kg)	
2	Talla (cm)	
3	IMC (kg/cm ²)	
4	Perímetro abdominal (cm)	

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO 03

Tabla de calificación de Puntajes asignados a los Ítems del cuestionario para “Hábitos Alimentarios” de los estudiantes del 3^{er} año de secundaria de la Institución Educativa Perú Canadá, Tumbes 2019.

N°	ÍTEMS	RESPUESTAS		
		Siempre	Algunas veces	Nunca
Indicador: Actividad física durante la alimentación				
1	Realiza actividad física con frecuencia	2	1	0
2	Cuando realiza actividad física se rehidrata	2	1	0
3	Realiza actividad física después de consumir una cantidad elevada en calorías	2	1	0
Indicador : Frecuencia de consumo de alimento y líquidos				
4	Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día	2	1	0
5	Consume con frecuencia de 4 a 8 vasos de agua /día	2	1	0
Indicador :consumo de macro y micronutrientes semanal				
6	Consume con frecuencia Cereales (arroz, quinua, trigo, etc.)	2	1	0
7	Consume con frecuencia legumbres (lentejas, garbanzos, alverja, habas, etc.)	2	1	0
8	Consume con frecuencia Tubérculos (papa, yuca, camote, etc.)	2	1	0
9	Consume con frecuencia pescado (bonito, caballa, jurel, suco, blanco, etc.)	2	1	0
10	Consume con frecuencias carnes rojas (carne de cerdo, res, etc.)	2	1	0
11	Consume con frecuencia carnes blancas (pavo, pollo, gallina, etc.)	2	1	0
12	Consume con frecuencia viseras (hígado, bazo, bofe, sangrecita, mollejas, etc.)	2	1	0
13	Consume con frecuencia verduras en ensaladas	2	1	0
14	Consume usted 2 a 3 veces al día frutas	2	1	0
15	Consume lácteos y derivados (leche, yogurt, queso, etc.)	2	1	0
16	La ración de comida que consume satisface su apetito	2	1	0

N°	ÍTEMS	RESPUESTAS		
		Siempre	Algunas veces	Nunca
Indicador: Higiene de alimentos y personal				
17	Lava los alimentos antes de prepararlos	2	1	0
18	Desinfecta usted las frutas y verduras con cloro	2	1	0
19	Te lavas las manos antes de manipular o consumir los alimentos	2	1	0
20	Conservas los alimentos en lugares limpios y refrigerados	2	1	0
21	Lava con agua y cloro los cubiertos que utiliza para la ingesta de alimentos	2	1	0
Indicador: consumo de alimentos alto contenido de grasa		Siempre	Algunas veces	Nunca
22	Consume con frecuencia alimentos industrializados o snack (chizitos, chistriz, chocolates, etc.)	0	1	2
23	Consume con frecuencia comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, papas fritas, etc.)	0	1	2
Indicador: Frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados		Siempre	Algunas veces	Nunca
24	Consume con frecuencia bebidas industrializadas (gaseosas, frugos, refrescos, cifrut, etc.)	0	1	2
25	Consume con frecuencia golosinas (dulces, galletas, caramelos, etc.).	0	1	2

Fuente: Elaborado por las autoras.

HÁBITOS ALIMENTARIOS:

Dimensiones	:	PUNTAJE
1. Saludables	:	34-50 puntos
2. Poco saludables	:	17-33 puntos
3. No saludables	:	0-16 puntos

ANEXO 04

Tabla de calificación según los indicadores antropométricos recolectados del formato de recolección de información para valorar el estado de Nutrición.

N°	Dimensiones	Calificación	Puntaje (Desviación Estándar DE)
1	IMC/ edad	Obesidad	> 2 DE
		Sobrepeso	>1a2 DE
		Normal	1 a-2 DE
		Delgadez	<-2 a-3 DE
		Delgadez severa	<-3 DE
2	Talla/edad	Talla alta	>+2 DE
		Normal	+2a -2 DE
		Talla baja	<-2 a -3 DE
		Talla baja severa	<-3 DE
3	Perímetro abdominal	Bajo	< P75
		Alto	≥ P75
		Muy alto	≥ P90



ANEXO 05
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES

Estimado padre/ madre de familia o apoderado:

Somos bachilleres de la ***Universidad Nacional de Tumbes de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética***; donde su menor hijo/a ha sido invitado a participar en la investigación titulada “Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la institución educativa Perú Canadá Tumbes, 2019, requisito para obtener la licenciatura en Nutrición y Dietética.

El objetivo del estudio es determinar la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la institución educativa Perú Canadá Tumbes, 2019. Por lo cual solicitamos su autorización para que su hijo(a) participe voluntariamente en este estudio; el cual consiste en la evaluación del estado nutricional mediante los indicadores de IMC/edad, talla/edad, perímetro abdominal/edad y la realización de una encuesta.

El proceso será estrictamente confidencial y el nombre no será utilizado. La participación o no participación en el estudio no afectará la nota del estudiante.

Asimismo, la investigación tendrá un aporte muy significativo al conocer, en qué estado nutricional se encuentra su menor hijo (a) y a la vez identificar si hay relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional.

Si usted está de acuerdo en que su hijo/a participe, se le pedirá que firme este consentimiento y se le dará una copia para que la guarde.

AUTORIZACIÓN:

Yo,.....identificado con documento de identidad N°....., de nacionalidad.....

He leído el documento y entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente, este documento:

Doy voluntariamente mi consentimiento para que mi hijo (a):

.....

Participe en el estudio de investigación denominada: “Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la institución educativa Perú Canadá Tumbes, 2019.

Hoy,..... de..... del 2019.

Firma del padre o madre

ANEXO 06

SOLICITUD DE PERMISO PARA REALIZAR EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ CANADÁ

"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD"

SOLICITO: Autorización para realizar proyecto de TESIS.

SEÑOR:

MEJÍA BENAVIDES ANIBAL.
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ CANADA

YO, **BR. TINEDO VINCES NATALI YERALDIN**, identificada con DNI 76631006 y **BR. VILLEGAS SANTOS DARCY MARCELA**, con DNI 77705771, Bachilleres de la Escuela Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, ante usted con el debido respeto exponemos lo siguiente.

Que, deseando realizar en su prestigiosa institución el proyecto de investigación denominado **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ CANADA TUMBES, 2019"**; lo cual es preciso aplicar una encuesta y realizar la evaluación nutricional (peso, talla, perímetro abdominal) a los adolescentes del 3er año del nivel secundario, motivo por el cual solicitamos a usted nos brinde las facilidades de ingreso, y poder ejecutar el proyecto sin ningún inconveniente.

Tumbes, 13 de junio del 2019.

Atentamente.



I.E. "Perú Canadá"
Dr. Anibal Mejía Benavides
SUB DIRECTOR

13/06/19
10:05


TINEDO VINCES NATALI YERALDIN


VILLEGAS SANTOS DARCY MARCELA

ANEXO 07

TABLA: ÍNDICE DE MASA CORPORAL POR EDAD PARA ADOLESCENTES SEGÚN SEXO

MUJERES

EDAD	- 3DE	- 2 DE	- 1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3

VARONES

EDAD	- 3DE	- 2 DE	- 1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12a	13,4	14,5	15,8	17,5	19,9	23,6	30,0
12a 3m	13,5	14,6	15,9	17,7	20,2	23,9	30,4
12a 6m	13,6	14,7	16,1	17,9	20,4	24,2	30,9
12a 9m	13,7	14,8	16,2	18,0	20,6	24,5	31,3
13a	13,8	14,9	16,4	18,2	20,8	24,8	31,7
13a 3m	13,9	15,1	16,5	18,4	21,1	25,1	32,1
13a 6m	14,0	15,2	16,7	18,6	21,3	25,3	32,4
13a 9m	14,1	15,3	16,8	18,8	21,5	25,6	32,8
14a	14,3	15,5	17,0	19,0	21,8	25,9	33,1
14a 3m	14,4	15,6	17,2	19,2	22,0	26,2	33,4
14a 6m	14,5	15,7	17,3	19,4	22,2	26,5	33,6
14a 9m	14,6	15,9	17,5	19,6	22,5	26,7	33,9
15a	14,7	16,0	17,6	19,8	22,7	27,0	34,1
15a 3m	14,8	16,1	17,8	20,0	22,9	27,2	34,3
15a 6m	14,9	16,3	18,0	20,1	23,1	27,4	34,5
15a 9m	15,0	16,4	18,1	20,3	23,3	27,7	34,6
16a	15,1	16,5	18,2	20,5	23,5	27,9	34,8
16a 3m	15,2	16,6	18,4	20,7	23,7	28,1	34,9
16a 6m	15,3	16,7	18,5	20,8	23,9	28,3	35,0
16a 9m	15,4	16,8	18,7	21,0	24,1	28,5	35,1
17a	15,4	16,9	18,8	21,1	24,3	28,6	35,2
17a 3m	15,5	17,0	18,9	21,3	24,4	28,8	35,3
17a 6m	15,6	17,1	19,0	21,4	24,6	29,0	35,3
17a 9m	15,6	17,2	19,1	21,6	24,8	29,1	35,4

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS 2007

http://www.who.int/growthref/bmifa_girls_5_19years_z.pdf

http://www.who.int/growthref/bmifa_boys_5_19years_z.pdf

ANEXO 08

TABLA: TALLA POR EDAD PARA ADOLESCENTES SEGÚN SEXO

MUJERES

EDAD	- 3DE	- 2 DE	- 1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12a	130,7	137,6	144,4	151,2	158,1	164,9	171,8
12a 3m	132,0	138,9	145,8	152,7	159,5	166,4	173,3
12a 6m	133,3	140,2	147,1	154,0	160,9	167,8	174,7
12a 9m	134,5	141,4	148,3	155,2	162,2	169,1	176,0
13a	135,6	142,5	149,4	156,4	163,3	170,3	177,2
13a 3m	136,5	143,5	150,4	157,4	164,3	171,3	178,2
13a 6m	137,4	144,4	151,3	158,3	165,3	172,2	179,2
13a 9m	138,2	145,2	152,1	159,1	166,0	173,0	179,9
14a	139,0	145,9	152,8	159,8	166,7	173,7	180,6
14a 3m	139,6	146,5	153,5	160,4	167,3	174,2	181,2
14a 6m	140,1	147,1	154,0	160,9	167,8	174,7	181,6
14a 9m	140,6	147,5	154,4	161,3	168,2	175,1	182,0
15a	141,0	147,9	154,8	161,7	168,5	175,4	182,3
15a 3m	141,4	148,2	155,1	162,0	168,8	175,7	182,5
15a 6m	141,7	148,5	155,4	162,2	169,0	175,9	182,7
15a 9m	141,9	148,7	155,6	162,4	169,2	176,0	182,8
16a	142,2	148,9	155,7	162,5	169,3	176,1	182,9
16a 3m	142,3	149,1	155,9	162,6	169,4	176,2	182,9
16a 6m	142,5	149,2	156,0	162,7	169,5	176,2	182,9
16a 9m	142,6	149,4	156,1	162,8	169,5	176,2	182,9
17a	142,8	149,5	156,2	162,9	169,5	176,2	182,9
17a 3m	142,9	149,6	156,2	162,9	169,6	176,3	182,9
17a 6m	143,0	149,7	156,3	163,0	169,6	176,3	182,9
17a 9m	143,1	149,8	156,4	163,0	169,6	176,3	182,9

VARONES

EDAD	- 3DE	- 2 DE	- 1DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12a	127,8	134,9	142,0	149,1	156,2	163,3	170,3
12a 3m	129,2	136,4	143,6	150,7	157,9	165,1	172,2
12a 6m	130,7	137,9	145,2	152,4	159,7	167,0	174,2
12a 9m	132,2	139,5	146,9	154,2	161,6	168,9	176,3
13a	133,8	141,2	148,6	156,0	163,5	170,9	178,3
13a 3m	135,4	142,9	150,4	157,9	165,4	172,9	180,4
13a 6m	137,0	144,5	152,1	159,7	167,3	174,8	182,4
13a 9m	138,6	146,2	153,8	161,5	169,1	176,7	184,4
14a	140,1	147,8	155,5	163,2	170,9	178,6	186,3
14a 3m	141,6	149,3	157,1	164,8	172,5	180,3	188,0
14a 6m	143,0	150,8	158,5	166,3	174,1	181,8	189,6
14a 9m	144,3	152,1	159,9	167,7	175,5	183,3	191,1
15a	145,5	153,4	161,2	169,0	176,8	184,6	192,4
15a 3m	146,7	154,5	162,3	170,1	177,9	185,7	193,5
15a 6m	147,7	155,5	163,3	171,1	178,9	186,8	194,6
15a 9m	148,7	156,5	164,3	172,1	179,9	187,7	195,4
16a	149,6	157,4	165,1	172,9	180,7	188,4	196,2
16a 3m	150,4	158,1	165,9	173,6	181,4	189,1	196,9
16a 6m	151,1	158,8	166,5	174,2	181,9	189,7	197,4
16a 9m	151,7	159,4	167,1	174,7	182,4	190,1	197,8
17a	152,2	159,9	167,5	175,2	182,8	190,4	198,1
17a 3m	152,7	160,3	167,9	175,5	183,1	190,7	198,3
17a 6m	153,1	160,6	168,2	175,8	183,3	190,9	198,4
17a 9m	153,4	160,9	168,5	176,0	183,5	191,0	198,5

Fuente: Referencia de crecimiento OMS 2007
http://www.who.int/growthref/hfa_girls_5_19years_z.pdf
http://www.who.int/growthref/hfa_boys_5_19years_z.pdf

ANEXO 09

CLASIFICACIÓN DE RIESGO DE ENFERMAR SEGÚN SEXO, EDAD Y

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

Fuente: Adaptado de Fernández J, Redden D, Pietrobelli A, Allison D. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. *J Pediatric* 2004.

PERÍMETRO ABDOMINAL

ANEXO 10

DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DEL NIVEL SECUNDARIOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERÚ CANADÁ TUMBES, 2019.

Secciones	Sexo		N° de estudiantes
	M	F	
A	8	10	18
B	7	12	19
C	7	10	17
Total	22	32	54

Fuente: Cuestionario y formato de información antropométrica aplicado a estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019.

ANEXO 11

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

1. Trabajo de campo en la aplicación de cuestionario

Estudiantes desarrollando el cuestionario

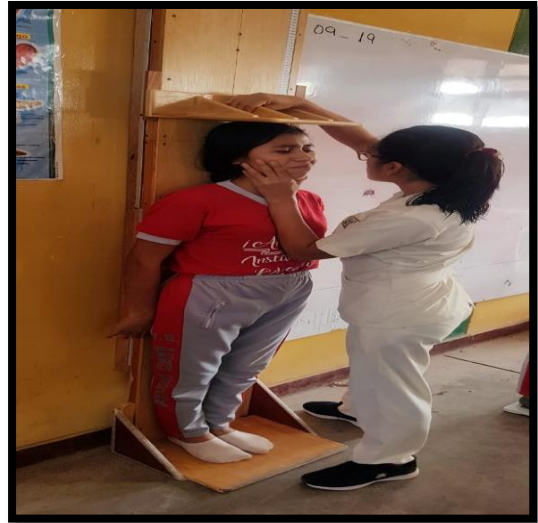


2. Medición antropométrica (peso, talla y perímetro abdominal)

Toma de peso



Medición de talla



Medición de perímetro abdominal





3. Material antropométrico estandarizado



Tallimetro móvil de tres cuerpos estandarizado por INS-CENAN

Balanza electrónica estandarizada
Por INS-CENAN



Cinta métrica estandarizada

INFORME TURNITIN

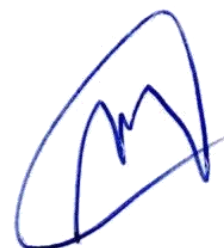
Relación entre Hábitos alimentarios y el Estado nutricional - Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%	22%	3%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	erp.uladech.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	docplayer.es Fuente de Internet	1%
6	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
7	www.aadynd.org.ar Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%



9	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1%
13	repositorio.ual.edu.pe Fuente de Internet	<1%
14	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
15	asesoramientonutricionalconsara.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
16	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
17	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1%
18	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
19	documents.mx Fuente de Internet	<1%
20	es.scribd.com Fuente de Internet	



		<1%
21	repositorio.ucs.edu.pe Fuente de Internet	<1%
22	repositorio.espe.edu.ec Fuente de Internet	<1%
23	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
24	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1%
25	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
26	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1%
27	repositorio.ins.gob.pe Fuente de Internet	<1%
28	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
29	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	<1%
30	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
31	"IUNS. 21st International Congress of Nutrition.	<1%



32	revistas.unilibre.edu.co Fuente de Internet	<1%
33	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
34	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	<1%
35	www.vallesalado.com Fuente de Internet	<1%
36	www.ciudadesagroecologicas.eu Fuente de Internet	<1%

