



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Educación**

**Escuela Profesional de Educación Secundaria**

**Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos**

**Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes del primer  
grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los Reyes”  
Huaral -2023**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Nivel Secundaria**

**Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos**

**Autora**

Flor Angelica Andrade Conejo

**Asesor**

Dr. Eustorgio Godoy Benavente Ramirez

**Huacho – Perú**

**2024**



### **Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**  
**LICENCIADA**

*(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)*

**Facultad Educación**

**Escuela Profesional de Educación Nivel Secundario**

**Especialidad Biología Química y Tecnología de los Alimentos**

**INFORMACIÓN**

<b>DATOS DEL AUTOR (ES):</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN</b>
Flor Angelica Andrade Conejo	44686520	25- 07- 2024
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Eustorgio Godoy Benavente Ramírez	15646678	0000-0001-8791-0987
<b>DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Adriana María, Castillo Corzo	15842593	0000-0003-0786-6029
Yaneth Marlube Rivera Minaya	15735300	0000-0002-0414-6651
Carmen del Pilar Álvarez Quinteros	15600961	0000-0001-6997-4290

# HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA, INSTITUCION EDUCATIVA "ANDRES DE LOS REYES" HUARAL -2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="https://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://www.grafiati.com">www.grafiati.com</a> Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="https://repositorio.usanpedro.edu.pe">repositorio.usanpedro.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	1%

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

## **DEDICATORIA**

Dedicado a todas las personas que luchan diariamente para brindar un plato de comida a sus hijos. A quienes padecen alguna enfermedad, como obesidad, anorexia, bulimia o cáncer. A los que practican un hábito alimenticio saludable A mis queridos amigos Liliana Morales y Manuel Duran por estar siempre presentes. A mi querido Bimbo en el cielo.

*Flor Angelica Andrade Conejo*

## **AGRADECIMIENTO**

Un agradecimiento especial a mis padres Silverio Andrade y María Conejo por su ayuda económica, a mi tía Yoly por sus constantes consejos, a mi profesor Eustorgio Benavente por su ayuda.  
a Dani por su apoyo incondicional.

*Flor Angelica Andrade Conejo*

# ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	<b>vii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>xiv</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>xv</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>1</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Formulación del problema</b>	<b>4</b>
<b>1.2.1 Problema general</b>	<b>4</b>
<b>1.2.2 Problemas específicos</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Objetivos de la investigación</b>	<b>4</b>
<b>1.3.1 Objetivo general</b>	<b>4</b>
<b>1.3.2 Objetivos específicos</b>	<b>5</b>
<b>1.4 Justificación de la investigación</b>	<b>5</b>
<b>1.5 Delimitaciones del estudio</b>	<b>6</b>
<b>1.6 Viabilidad del estudio</b>	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>8</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Antecedentes de la investigación</b>	<b>8</b>
<b>2.1.1 Investigaciones internacionales</b>	<b>8</b>
<b>2.1.2 Investigaciones nacionales</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Bases teóricas</b>	<b>11</b>
<b>2.3 Definición de términos básicos</b>	<b>21</b>
<b>2.4 Hipótesis de investigación</b>	<b>21</b>
<b>2.4.1 Hipótesis general</b>	<b>21</b>
<b>2.4.2 Hipótesis específicas</b>	<b>22</b>
<b>2.5 Operacionalización de las variables</b>	<b>22</b>
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>24</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>24</b>
<b>3.1 Diseño metodológico</b>	<b>24</b>
<b>3.2 Población y muestra</b>	<b>24</b>
<b>3.2.1 Población</b>	<b>24</b>

<b>3.2.2 Muestra</b>	<b>24</b>
<b>3.3 Técnicas de recolección de datos</b>	<b>24</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>25</b>
<b>RESULTADOS</b>	<b>25</b>
<b>4.1 Análisis de resultados</b>	<b>25</b>
<b>4.2 Contrastación de hipótesis</b>	<b>36</b>
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>41</b>
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>41</b>
<b>5.1 Discusión de resultados</b>	<b>41</b>
<b>CAPÍTULO VI</b>	<b>44</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>44</b>
<b>6.1 Conclusiones</b>	<b>44</b>
<b>6.2 Recomendaciones</b>	<b>45</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>46</b>
<b>7.1 Fuentes documentales</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>52</b>
<b>01 INSTRUMENTOS PARA LA TOMA DE DATOS</b>	<b>2</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i>	21
<i>Tabla 2</i>	22
<i>Tabla 3</i>	23
<i>Tabla 4</i>	24
<i>Tabla 5 matriz de consistencia</i>	1

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>imagen 1</i>	25
<i>imagen 2</i>	25
<i>imagen 3</i>	26
<i>imagen 4</i>	26
<i>imagen 5</i>	26
<i>imagen 6</i>	27
<i>imagen 7</i>	27
<i>imagen 8</i>	27
<i>imagen 9</i>	28
<i>imagen 10</i>	28
<i>imagen 11</i>	28
<i>imagen 12</i>	29
<i>imagen 13</i>	29
<i>imagen 14</i>	30
<i>imagen 15</i>	30
<i>imagen 16</i>	30
<i>imagen 17</i>	31
<i>imagen 18</i>	31
<i>imagen 19</i>	31
<i>imagen 20</i>	32
<i>imagen 21</i>	32
<i>imagen 22</i>	32
<i>imagen 23</i>	33
<i>imagen 24</i>	33
<i>imagen 25</i>	33
<i>imagen 26</i>	34
<i>imagen 27</i>	34
<i>imagen 28</i>	34
<i>imagen 29</i>	35
<i>imagen 30</i>	35
<i>imagen 31</i>	35
<i>imagen 32</i>	36

## RESUMEN

El objetivo principal del presente estudio «Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del colegio público Andrés de los Reyes» es conocer cómo se encuentran los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa Huaral «Andrés de los Reyes» en cuanto a sus hábitos alimentarios y estado nutricional al 2023. Los hábitos alimentarios son significativos para la salud tanto individual como de la sociedad en un entorno global. En concreto, las prácticas alimentarias poco saludables son un problema social importante. La obesidad y el sobrepeso aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncer, las dos principales causas de muerte. Los niños deben seguir una dieta sana, sobre todo por desarrollar buenos hábitos alimentarios a una edad temprana puede mejorar su salud más adelante. La población estuvo formada por 26 alumnos, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico del alumnado del centro. La investigación es de naturaleza cuantitativa, con un diseño deductivo-analítico transversal, correlacional y no experimental. Los procedimientos empleados en este estudio incluyen la codificación de datos, la tabulación de datos, el registro de datos y la clasificación de datos.

Los datos demuestran la fiabilidad del instrumento. Podemos concluir que existe una fuerte asociación entre las variables porque el coeficiente Rho de Spearman es de 0,355, lo que sugiere una correlación muy elevada, y el umbral de significación es inferior a 0,05.

**Palabras clave:** hábitos alimentarios, estado nutricional, dieta sana, enfermedades

## ABSTRACT

The main objective of this study "Eating habits and nutritional status in adolescents from the Andrés de los Reyes public school" is to know how the first-grade secondary school students of the Huaral Educational Institution "Andrés de los Reyes" are in terms of their habits, food and nutritional status by 2023. Eating habits are significant for both individual and societal health in a global environment. Specifically, unhealthy eating practices are a major social problem. Obesity and overweight increase the risk of cardiovascular diseases and cancer, the two main causes of death. Children should follow a healthy diet, especially because developing good eating habits at an early age can improve their health later. The population was made up of 26 students, selected through non-probabilistic sampling of the center's students. The research is quantitative in nature, with a cross-sectional, correlational and non-experimental deductive-analytical design. The procedures used in this study include data coding, data tabulation, data recording, and data classification.

The data demonstrate the reliability of the instrument. We can conclude that there is a strong association between the variables because Spearman's Rho coefficient is 0.355, which suggests a very high correlation, and the significance threshold is less than 0.05.

Keywords: eating habits, nutritional status, healthy diet, diseases

## °°INTRODUCCIÓN

El crecimiento y el desarrollo de los adolescentes, tanto mental como físico, están influidos por su estado nutricional en las distintas fases de la vida, el crecimiento típico de la persona en relación con la alimentación y la nutrición que recibe. Los hábitos alimentarios están influidos por diversos factores, principalmente la crianza de la familia, la escuela y los medios de comunicación. Es importante reconocer el papel que desempeña la alimentación en el mantenimiento de una vida sana. La nutrición y los comportamientos alimentarios de los niños están muy influidos por los hábitos alimentarios que desarrollan en sus familias; sin embargo, La alimentación inadecuada se ha visto fomentada por los actuales cambios socioeconómicos y culturales, tanto para los padres como para sus hijos. La gente ahora se preocupa más por trabajar y menos por una alimentación saludable. El consumo de comida rápida, ultra procesada y procesada ha aumentado porque la gente tiene menos tiempo para comer o saber qué comer, lo que a la larga afecta e influye en los cambios de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños como bajo peso, baja estatura y en consecuencia, repercute en su estado emocional, mental. Otra consideración es el tiempo, ya que las escuelas hoy en día son lugares donde los estudiantes pasan todo el día, a menudo llegan después del almuerzo y comienzan temprano en la mañana. Esto repercute en los horarios de los alumnos

De este modo, la necesidad de los alumnos de saciar su hambre los lleva a comer todo lo que pueden en la cafetería y/o los quioscos. Esto le provoca un hambre voraz a la hora de comer y los lleva a ingerir alimentos pocos saludable y desequilibrada, una característica que se observa en los centros educativos públicos y la oportunidad de comprar una variedad de productos sin restricciones en su venta. Del mismo modo, la cantidad de tiempo que se pasa viendo la televisión en casa es otro factor que afecta significativamente a los hábitos alimentarios.

Hay que hacer hincapié en la relación entre nutrición inadecuada y malnutrición -exceso y carencia-. La malnutrición aumenta el riesgo de morbilidad, mortalidad y aparición de enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Estas enfermedades suelen tener un curso prolongado y son provocadas por una serie de variables que actúan conjuntamente para causarlas. En este contexto, es fundamental tener en cuenta los factores conductuales y ambientales, y los hábitos alimentarios son una de las principales influencias desde una edad temprana. Por ello, se decidió que los profesores de la institución proporcionaran ayuda, amabilidad y paciencia para llevar a cabo y mejorar la investigación.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la realidad problemática

Los hábitos alimentarios son universales porque se caracterizan por esquemas mentales comunes a todas las culturas y que influyen regularmente en los alimentos que la gente elige para comer. No obstante, es crucial para la educación. Estamos hablando de comportamientos sociales, la alimentación en el hogar, el estado nutricional de un individuo, la cantidad de alimentos a los que tiene acceso, la agronomía, la agricultura y la economía. Todos estos temas contribuyen al desarrollo de hábitos alimentarios saludables porque, en ausencia de estos recursos, los niños sufren un bajo estado nutricional, enfermedades, pérdida de peso, baja estatura, bajo rendimiento escolar, retraso en el desarrollo cognitivo, emocional, etc.

La creciente preocupación por la singularidad, la diversidad, la salud y/o la calidad que se refleja en los hábitos alimentarios de las clases media y alta es una de las principales causas del aumento de la demanda de estos alimentos. En particular, el término "calidad" es vago, ambiguo y está abierto a múltiples interpretaciones. Por ejemplo, a veces la mejor calidad se asocia a los productos de la "agricultura biológica", cuyo consumo evoca sentimientos de "vuelta a la naturaleza"; este fuerte arraigo puede explicarse por el hecho de que la mayoría de la gente vive más alejada que nunca de la naturaleza en los entornos urbanos, que albergan hoy a la mayoría de la población mundial.

A la inversa, el hecho de que algunos alimentos se elaboren, cultive o "diseñen" en un régimen agroindustrial suele ir ligado a la percepción de que consumirlos en restaurantes particulares y exclusivos es signo de su calidad. Además de las mencionadas y otras formas de calidad, la búsqueda de distintividad y distinción entre los consumidores es un resultado de la búsqueda de calidad. La ya mencionada creciente demanda mundial de productos exóticos y ecológicos es una de las formas en que se manifiesta esta búsqueda.

Calidad es, por tanto, un hecho social distintivo y diferenciador para cada individuo, industria o grupo social particular, dada la amplia gama de formas posibles de definirla y de buscarla a través de la selección de cualquiera de las diversas modalidades de consumo

alimentario. Un hecho que funciona como marcador de distinción social, como posición económica, estatus, industria o grupo, el mundo es cada vez más homogeneizado. (Entrena Duran, 2008)

El objetivo del Plan Decenal de Salud Pública y de legislación como el Artículo 11 de la Ley 1355 de 2009 es controlar las leyes de obesidad, establecer requisitos para que las tiendas y restaurantes escolares proporcionen alimentos saludables y promover el crecimiento de los programas deportivos y restaurantes para que proporcionen alimentos sanos y apoyen el crecimiento de los estudiantes. Garantizar que los niños, jóvenes y adolescentes tengan una dieta saludable no es responsabilidad exclusiva del estado, en este sentido, la industria privada también debe asumir parte de la culpa ya que debe dirigir sus acciones de acuerdo con el Estatuto del Consumidor (Ley 1428 de 2011) garantizando la eficacia y el ejercicio irrestricto de los derechos de los consumidores. Según el Minsalud, la salud nutricional, los alimentos y las bebidas tienen como objetivo promover una dieta equilibrada y saludable. El estilo de vida, por su parte, está estrechamente ligado al comportamiento de la comunidad y afecta a una gran parte de la población. Los padres deben servir de modelo a sus hijos porque desarrollan hábitos saludables perdurables que contribuyen al bienestar y a la calidad de vida, sobre todo al posterior desarrollo de sus cuerpos y mentes.

En otras palabras, si una familia adopta prácticas saludables, será mucho más sencillo persuadir a sus hijos para que sigan su ejemplo, y los beneficios durarán toda la vida. Los resultados de la investigación de Garijo, que presentó el Gobierno de La Rioja, mostraron que los niños empiezan a fumar a los 11 años; el 31% de los niños tiene sobrepeso, y el 12% de ellos es obeso; ésta es la edad más temprana a la que se inicia el consumo de alcohol; y el 23,78% de los niños no realiza ningún ejercicio al aire libre. El 18,3% ve la televisión más de tres horas al día, mientras que el 29,53% la ve dos horas diarias.

(Colmenares Capacho, Hernandez Gonzales , Piedrahita Marin, Espinoza Castro , & Hernandez Lalinde , 2020)

En Perú, la malnutrición excesiva se debe al consumo de alimentos de alto valor en grasas denominada comida chatarra o comida basura. que está fácilmente disponible para su consumo en cualquier momento, y la malnutrición por déficit coexiste en forma de anemia y desnutrición, particularmente en niños y mujeres embarazadas. Debido a estos nuevos

patrones alimentarios, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad ha aumentado en los últimos 20 años. Este problema afecta a todos los grupos de población y contribuye en el desarrollo de enfermedades como la diabetes, las cardiopatías, la hipertensión y diferentes tipos de cáncer.

Por ello, nuestro país ha aprobado una serie de leyes<sup>1,2 y 3</sup> que pretenden garantizar, proteger y fomentar una dieta saludable, especialmente en niños y adolescentes. Con el fin de continuar educando a la población sobre opciones alimentarias y sustituciones saludables de recetas y combinaciones que apoyen a mantener un estado óptimo de salud y ayuden a la prevención de enfermedades. (Lazaro serrano & Dominguez Curo, 2019)

En los hábitos alimentarios se aprecian dos factores. El primero es la unión social, en la que se comparte la comida con la familia y los amigos en actos, ceremonias, eventos culturales, etc. El segundo incluye factores ambientales (disponibilidad de alimentos), socioculturales (gastronomía, estilo de vida) y fisiológicos (sexo, edad).

En el contexto del estudio, el rendimiento académico se define como el rendimiento en las áreas de matemáticas, comunicación y educación física. Son los logros alcanzados en un tiempo determinado. La técnica creada se ajusta a la estructura organizativa de la Universidad Nacional «José Faustino Sánchez Carrión». (Navarro Ortiz, 2019) El objetivo principal de este estudio es determinar hasta qué punto los comportamientos alimentarios son deseables y cómo se relacionan con el estado nutricional de nuestros hijos para crear un programa educativo que ayude a los padres a mantener una dieta buena y sana y, a su vez, ayude a sus hijos a romper con los hábitos alimentarios poco saludables.

Este estudio se realizó en la institución educativa Andrés de los Reyes Huaral en el año 2023 con alumnos del primer grado de secundaria. El colegio es público y la mayoría de los alumnos respondieron que sus padres solo están concentrados en sus trabajos y no vigilan ni controlan su alimentación. Como resultado, el estudio descubrió que los niños tenían sobrepeso, anemia y ansiedad, mientras que algunos llevan lonchera, otros no, y en determinadas situaciones no hay suficientes propinas, por lo que se acaba consumiendo comida que contiene octógonos (alto contenido en azúcar, grasas saturadas y sodio) en lugar de una buena fruta como el plátano que contiene potasio. La mayoría de los estudiantes no saben que un plato de comida debe tener la misma cantidad de hidratos de carbono, proteínas y verduras.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿De qué manera los hábitos alimentarios se relacionan con el estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿De qué manera la motivación alimentaria se relaciona con el estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” huaral,2023?

¿De qué manera la preferencia alimentaria se relaciona con el estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral,2023?

¿De qué manera la frecuencia alimentaria se relaciona con el estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral,2023?

¿De qué manera el lugar alimenticio se relaciona con el estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral,2023?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Conocer la relación que existe entre su dimensión motivación alimentaria y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.

Conocer la relación que existe entre su dimensión preferencia alimentaria, y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.

Conocer la relación que existe entre su dimensión frecuencia alimentaria, y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral.2023.

Conocer la relación que existe entre en su dimensión lugar alimenticio, y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral.2023.

### **1.4 Justificación de la investigación**

#### **Justificación Teórica**

Mejorar el conocimiento de la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de primer grado de la Institución Educativa “Andrés de los Reyes”. 2023 es el objetivo de este proyecto de investigación.

El objetivo de esta investigación es conocer si los patrones alimentarios de los alumnos de la Institución Educativa "Andrés de los reyes.2023" se asocian con un estado nutricional adecuado o inadecuado. Los hallazgos apoyarán estudios útiles sobre patrones alimentarios y estado nutricional, ambos fundamentales para evaluar las necesidades nutricionales de los niños.

#### **Justificación practica**

Los resultados de este estudio es demostrar que los estudiantes de primer grado de la Institución Educativa "Andrés de los reyes",2023 tienen hábitos alimentarios saludables en

el hogar. A partir de allí, los resultados calificarán cada uno de los factores asociados al consumo constante de alimentos, entre ellos la motivación, la frecuencia, preferencia, el lugar y el tipo de alimentos, los cuales inciden en la nutrición y la alimentación saludable, se puede hacer una evaluación del estado nutricional, y la investigación colaborará para señalar cualquier tema potencial en la educación nutricional de los padres. De este modo, los padres asumirán el papel de preventivos de sus hijos y, utilizando las técnicas adecuadas, no experimentarán complicaciones de salud. En el entorno de aprendizaje de los estudiantes.

#### Justificación Metodológica

Con el fin de proporcionar conocimientos de base en la comunidad científica para futuras investigaciones, pretendemos contribuir y educar a nuestros colegas, futuros colegas e investigadores, Además, queremos que los jóvenes estudiantes sean conscientes de sus hábitos alimentarios y prevengan enfermedades como el estrés, baja estatura, desarrollo cognitivo, gastritis, anorexia, bulimia, que pueden empeorar su salud y su rendimiento académico. También queremos apoyar a la ciencia proporcionando un cuestionario nuevo y muy fiable para recopilar datos sobre los hábitos alimentarios. Dado que existe una relación entre ambas variables, es importante planificar programas o métodos y descartar complicaciones de salud. aplicar las medidas preventivas recomendadas para cada grupo de edad, teniendo en cuenta el historial alimentario de los alumnos y las valoraciones de los padres.

#### **1.5 Delimitaciones del estudio**

- la Institución Educativa Andrés de los Reyes será la sede del estudio
- El desarrollo temático se limita al propósito de la investigación
- Metodológicamente se limitará al alcance correlacional

#### **1.6 Viabilidad del estudio**

- Podemos llevar a cabo la investigación actual porque disponemos de los medios económicos necesarios para sufragar los gastos que irroga el trabajo.
- Es viable porque contamos con el tiempo necesario para dedicarlo al desarrollo de la investigación ocasione el presente.

- La investigación cuenta con un presupuesto autofinanciado por la tesista.
- Hay margen para la recopilación de datos empíricos.
- lista de referencias especializadas

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1 Investigaciones internacionales

Barriguet, y otros, (2017) en su tesis, hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán, averiguar cómo comían y vivían los adolescentes en edad escolar fue el objetivo de este estudio. Dieron su consentimiento 956 adolescentes mexicanos voluntariamente en la encuesta, En contraste con la población adolescente de Michoacán, los adolescentes de la ciudad de México tomaban regularmente más bebidas azucaradas (94,2%) que los de Michoacán (94,2%). El porcentaje de frutas y verduras de la ciudad de México y Michoacán indicaron consumir diariamente más de una verdura al día es decir un consumo de 16.3% y 14.86%, , y de 10.3% y 16.00%, respectivamente. Se descubrió que una parte considerable de los estudiantes pasaba sus días en actividades sedentarias. Los bajos niveles de actividad física mezclados con altos niveles de consumo de frutas y verduras

Ambuludi Salazar, (2018) según en su tesis, *estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de la escuela alberto cruz murillo de la ciudad de Machala*, Con el fin de identificar tempranamente problemas relacionados con el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes, el objetivo de este estudio fue conocer el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes matriculados en cuarto y quinto año de educación, En total, 119 alumnos de 8 y 9 años participaron en la investigación cualitativa, descriptiva y transversal. Se descubrió que, aunque los IMC de los encuestados estaban dentro de los rangos normales para su estatura y peso, hay casos de niños con sobrepeso y desnutrición. Además, se descubrió que los hábitos alimentarios de los escolares influyen en su estado nutricional, y que los niños obesos tienen hábitos alimentarios inadecuados y deficientes.

Antoniazzi, (2019) según su tesis, Estado nutricional en estudiantes de educación física asociado al nivel de riesgo cardiovascular, hábitos alimentarios y nivel de actividad física. El objetivo principal de este estudio fue determinar el estado nutricional de los

estudiantes de dos programas de formación de profesores de educación física, su asociación con el nivel de actividad física, la dieta y el riesgo cardiovascular tanto al ingreso como a lo largo de los tres primeros años del programa. En este estudio longitudinal, descriptivo y observacional participaron 134 estudiantes. Para conocer las elecciones y hábitos alimentarios, se realizó una encuesta establecida en las pautas dietéticas de la población argentina. Para la medición de las variables cuantitativas y cualitativas se utilizó la prueba de Chi-cuadrado para el análisis comparativo, que hizo uso del coeficiente de correlación de Pearson. Para todos los casos, se estableció un nivel de significación de  $p < 0,05$ . El 20% de las alumnas y el 34% de los alumnos presentaban preobesidad y obesidad al inicio del curso, según los 134 alumnos evaluados. A lo largo de los tres años de estudio, se produjo una reducción del 50% en el número de alumnos evaluados, con  $n = 31$  alumnas y  $n = 36$  alumnos. Los casos de pre y obesidad aumentaron en ambos sexos, alcanzando los casos masculinos el 50% ( $p < 0,05$  vs 2015). Los casos de alto riesgo cardiovascular también aumentaron, con un incremento significativo en las mujeres, especialmente en el segundo año del estudio (43%;  $p < 0,05$  respecto a 2015). En cuanto a las elecciones alimentarias, el 87% de las mujeres y el 97% de los hombres las consideraban saludables al inicio del estudio.

Nieto, Nieto, & Mejia, (2020) según la investigación de los autores, *hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla*: el objetivo describir los patrones alimentarios su masa corporal de los estudiantes de primer semestre de la Universidad del Atlántico que cursan la licenciatura en cultura física, recreación y deporte en 2019. En este estudio descriptivo-transversal, que incluyó como muestra 110 estudiantes, El Índice de Masa Corporal (IMC) se calculó mediante un cuestionario de medidas antropométricas (peso y altura) y hábitos alimentarios. Hay pruebas de un cambio en los patrones alimentarios tanto antes como después de asistir a la universidad, así como indicadores de masa corporal que apuntan al sobrepeso. Es crucial enseñar a los universitarios los beneficios del ejercicio y de una dieta equilibrada para fomentar estilos de vida saludables.

### 2.1.2 Investigaciones nacionales

Ricapa & Villanueva, (2020) según la tesis, hábitos alimentarios de los estudiantes de 6 a 12 años de la institución educativa primaria n°30001-3 “19 de abril” chupaca 2020, El objetivo de este estudio era conocer los patrones alimentarios de los participantes de la Escuela que tenían entre 6 y 12 años de edad. Para ello se empleó un proceso de diseño no experimental de tipo descriptivo transversal. 50 alumnos de esta institución académica conformaron la población y muestra de estudio. Con respecto a la salida a la hora de comer, el 88% de los alumnos mostró un comportamiento adecuado. En cuanto al lugar de consumo, el 76% mostró prácticas alimentarias adecuadas. En relación con comer en compañía, el 76% exhibió comportamientos adecuados. El 74% consumía los tentempiés de forma adecuada. Además, el 82% de los encuestados declaró comer de forma adecuada en términos de frecuencia. Se demostró que el 66% de los comportamientos alimentarios de los alumnos de entre 6 y 12 años son adecuadas.

Mondragon & Vilchez, (2020) según la tesis, “hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular “de la cruz” pueblo libre. lima, 2020” El objetivo es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. La muestra estaba formada por 88 estudiantes que respondieron a 18 preguntas sobre hábitos alimentarios y 6 sobre estado nutricional. De los participantes, el 56,8% tenía hábitos alimentarios poco saludables; las edades de los participantes eran 63,2%, 52,0% y 52,0%, respectivamente de 11 años. y el 60,6%. El 37,5% de los participantes eran hombres y el 62,5% mujeres. El 39,8% tenía un estado nutricional normal; asimismo, el 40% de los participantes de 10 y 11 años eran mujeres, que constituían el 42,1% y el 38,0% de la muestra, respectivamente. El porcentaje de hombres obesos fue del 39,4%. Las prácticas alimentarias y la obesidad no parecen estar correlacionadas, como indica el valor p de 0,766

Sierra Gavancho, (2021) según su tesis, hábitos alimentarios y estado nutricional durante la pandemia Covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima - 2021. Este estudio se propuso determinar, a partir de los hábitos alimentarios, la relación entre las prácticas alimentarias y el estado nutricional. Se descubrió una sig. bilateral de 0,0024 (menor que  $p < 0,050$ ) y un nivel de correlación de 0,034 mediante la prueba estadística Rho de Spearman. Se descubrió que existe una correlación positiva y

directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de nutrición que asisten a una universidad privada.

Jose (2019) según su tesis, hábitos alimentarios y estado nutricional por antropometría en docentes del nivel primario en instituciones educativas estatales, San Juan de Lurigancho El objetivo de este estudio era investigar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional a partir de datos antropométricos de profesores de enseñanza primaria. Participaron en el estudio 76 profesores de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 22 y los 59 años. El índice de masa corporal mostró que el 26,9% de los hombres y el 50% de las mujeres tenían sobrepeso, y el 70,8% de los hombres también.

Leon , Obregon, & Ojeda, (2021) En su trabajo *estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa , los olivos*, El objetivo principal era determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Se utilizó el índice de masa corporal (IMC) para evaluar el estado nutricional. Se utilizó un cuestionario con preguntas para evaluar los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) para evaluar el estado nutricional. El alfa de Cronbach para los resultados es de 0,751. El 58,9% de los niños en edad escolar cumplían las normas nutricionales recomendadas, junto a un 22,2% de sobrepeso, un 15,6% de bajo peso y un 3,3% de obesidad. El 86,7% de los encuestados declararon tener hábitos alimentarios saludables. una proporción exacta.

## **2.2 Bases teóricas**

### Hábitos Alimentarios

Los hábitos son universales porque los esquemas mentales que influyen regularmente en la elección de los alimentos consumidos pueden observarse en todas las culturas, lo que demuestra el carácter universal de los hábitos alimentarios. Sin embargo, también son únicos porque adoptan una forma específica en cada cultura, estilo de vida y contribuyen a sus hábitos nutricionales, una característica del modo de vida.

Su forma les viene dada por la cultura. En consecuencia, aunque hay importantes variaciones también hay constantes que existen en todas las latitudes y en todas las épocas. variaciones entre zonas geográficas. Las condiciones de vida son uno de los factores que producen un mayor nivel de especificidad, explica (Munarriz, 2014) los hábitos alimentarios

de una persona están influidos por su comportamiento y conducta culturales, esto nos dice que el comportamiento de cada individuo está influido por su familia, su comunidad, su estatus socioeconómico, su educación y su lugar de residencia, entre otros factores, según confirma (Carrera, s/f) es que los comportamientos que realizamos a lo largo de nuestra vida y que influyen en nuestros patrones alimentarios pueden clasificarse como hábitos alimentarios. La clave para estar sano es combinar la actividad física con una dieta suficiente, variada y equilibrada. hacer ejercicios y comer sano es lo ideal para poder llevar una vida sana, para (Laguna Camacho, 2015) Hoy en día, la cultura, la publicidad y la falta de tiempo para preparar comidas saludables en casa son los principales determinantes de las pautas alimentarias de los preescolares. En otras situaciones, esto se debe a su incapacidad para obtener recursos y conocimientos sobre una dieta sana. Todos los grupos de edad se ven afectados por esta circunstancia, pero Es posible modificar voluntariamente los hábitos alimentarios, algo que se enseña y se forma en los primeros años de vida. La familia es el entorno natural donde se desarrollan los estilos de vida, los hábitos alimentarios y otras costumbres. compartidos y las experiencias alimentarias. Estos comportamientos se ven apoyados por el entorno escolar, pero también contrastados por la comunidad y las interacciones sociales. Otros factores son la disponibilidad de alimentos, las costumbres y la geografía, como ya se ha dicho. En la actualidad, el hábito alimentario se utiliza mal debido a varios factores, como la falta de interés, la falta de apoyo en casa y en las escuelas, el comportamiento de los escolares, el comportamiento de algunos padres que se refleja en la comida que dan a sus hijos y la disponibilidad de recursos para la compra de alimentos. (Plaza, Martínez, & Navarro, 2023) nos dice que la dieta es uno de problemas que se ve en nuestro día a día No en vano, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró en 2009 que aproximadamente el 60% de las enfermedades prevenibles en Europa encontramos demasiada gente con malos hábitos alimentarios, población llena de enfermedades personas que consume alcohol, el tabaquismo y gente que no hace deporte físico, todo esto produce casi un tercio de las muertes en España. En 2017, las causas relacionadas con el tabaquismo representaron aproximadamente el 16% de las muertes en nuestro país, mientras que el bajo consumo de frutas y verduras (dieta) supuso el 12%, los hábitos y los comportamientos alimentarios influyen bastante en la salud, nos pueden llevar desde una mala desnutrición y llevar a causar enfermedades tanto como anemia, colesterol, diabetes o hasta la muerte, por ello (Batalla, 2016) nos dice que debemos saber cómo mantener una dieta nutritiva y equilibrada si Nuestro objetivo es adquirir hábitos alimentarios saludables que nos protejan de las enfermedades. Sin embargo, saber esto no nos obliga a abandonar las malas elecciones

de estilo de vida, que implican mejorar no sólo nuestros patrones alimentarios, sino también otras actividades cotidianas como hacer ejercicio. Aunque existen barreras que dificultan la modificación de estos hábitos, comprenderlas es crucial para elegir alimentos más saludables. ¿Cuál es el momento ideal para consumir fruta: ¿antes, durante o después de las comidas? Es imprescindible consumir de dos a tres raciones de fruta al día. Esto incluye las raciones diarias recomendadas, así como la ingesta necesaria de vitaminas y minerales. Es irrelevante si se hace como desayuno, entre comidas o como, Sin embargo, es fundamental tener en cuenta que el consumo de hidratos de carbono provoca un aumento de la insulina.

Esta hormona actúa facilitando a las células la absorción de glucosa y, en consecuencia, la utilización de nutrientes. Por lo tanto, la fruta -que incluye hidratos de carbono como la fructosa- aumenta la utilización de nutrientes cuando se consume con otros alimentos sin que necesariamente requiera una mayor ingesta de calorías, el ser humano tiene que saber adaptarse a combinar alimentos que nos aporten vitaminas, nutrientes si hablamos de comer una fruta o cualquier alimento sería buena adecuarse a su horario correspondientes para la ingesta de dichos alimentos de igual manera con los ejercicios buscar el horario que mejor les sea factible.

### Motivación Alimentaria

La salud de los niños depende de su alimentación, por eso es importante enseñarles a comer sano y a prepararse comidas saludables. Los padres son la fuente de motivación; es su deber animar a sus hijos a comer más sano y a llevar una vida saludable en el futuro. Anima a uno de ellos a ser la creación de los padres en el proceso de alimentación dándoles instrucciones sobre cómo picar y preparar alimentos como frutas, verduras, batidos y salsas. (Ballesteros & Voltz, 2020) explica este estudio, realizado y examina las conexiones entre los entornos motivacionales, las orientaciones disposicionales de meta y los comportamientos asociados a estilos de vida saludables (como participar en deportes extraescolares, seguir una dieta equilibrada y mantener periodos de descanso adecuados). El análisis se realiza desde un punto de vista sociocognitivo, estudiantes de educación física de 14 a 18 años. Para ello se empleó un análisis mediante ecuaciones estructurales. Los resultados demuestran que la práctica deportiva extraescolar se correlaciona positivamente con la orientación a la tarea, así como con la percepción del entorno motivacional de la tarea. Además, aunque no son estadísticamente significativas, estas prácticas predicen positiva y significativamente una dieta equilibrada, el cumplimiento de los horarios de comida y los

hábitos de descanso. Por lo tanto, los deportes extraescolares y la educación física fuera del aula sirven de puente entre el entorno relacionado con la tarea y las conductas promotoras de la salud, Recetas sencillas y desenfadadas, presentadas de forma sencilla para los niños, Los libros que transforman alimentos, mercados, recetas o productos exóticos en algo encantador y fascinante pueden ayudar realmente a despertar o mantener el interés de los niños pequeños por la comida y la cocina los padres son quienes tienen que ayudar y motivar a sus hijos. En casa, todos tienen que comer sano. Como a los niños les suelen gustar los dulces, un capricho sencillo y sano, bajo en calorías y rico en nutrientes, puede ser la motivación perfecta. Enseñarles un deporte físico también podría inspirarles a cambiar sus hábitos alimentarios para rendir mejor físicamente.

### Preferencia alimentaria

La preferencia alimentaria es la propensión de una persona a un alimento concreto. La condición de favorecer una dieta sana se denomina preferencia alimentaria. es responsabilidad de los padres elegir alimentos saludables para sus hijos. Los niños deben elegir alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, fibra y minerales en lugar de alimentos ricos en estos nutrientes para reforzar sus defensas, que incluyen frutas y verduras, y garantizar una buena salud, Explica (García, 2023) que, en este punto, la gente está un poco perpleja porque no sabe qué alimentos son realmente saludables y cuáles debe consumir. Además, es sabido que a menudo se puede acceder a información incoherente y que distintos expertos recomiendan con frecuencia dietas y directrices basadas en criterios muy diferentes: ¿Qué podemos hacer ante tanta confusión cuando unos afirman dietas y pautas basadas en estándares completamente distintos y otros afirman que la leche es venenosa? Mientras unos defienden que nuestra dieta es superior a la de nuestros antepasados, otros sostienen que deberíamos comer como lo hacían ellos, es así que Algunos padres creen que ciertos alimentos son poco saludables o poco apetecibles, por lo que nunca los comen. Por otro lado, algunas familias prefieren alimentos procesados como el atún, mientras que otras sólo comen verduras o evitan el gluten. Cada familia tiene sus propias creencias y preferencias, y cuando hablamos de preferencias, también podemos hablar de dónde prefieren comprar la comida: algunos compran en supermercados, otros en mercados, otros comen en restaurantes y otros en carritos callejeros, explican (Lusia Martínez, Aitor Sánchez) ciertas expresiones como "mi primer yogur", "leche de continuación" y "crema de cacao sin azúcar" evocan imágenes de buenos alimentos infantiles y una dieta sana y bien planificada elegida por padres preocupados. Sin embargo, ¿son éstos los alimentos que deberían consumir los más

pequeños de la casa? ¿Son realmente saludables los mensajes que acompañan a los anuncios de estos productos? ¿Son mejores que una pieza de fruta sola? ¿Qué alimentos debería darles? Adquiriremos conocimientos sobre cómo manejar los primeros meses de alimentación sólida de los bebés (BLW, BLISS, etc.), así como los fundamentos necesarios para elegir alimentos más sanos y considerados para nuestros hijos. Muchos padres siguen el marketing y la promoción que hacen de los productos, pero la verdad sobre el contenido nutricional de los envases de cada producto varía. Muchos padres ignoran que un producto que podemos encontrar fácilmente en el mercado puede ayudarnos a llevar una vida sana o lo contrario, nos dicen (Martinez Gonzales & Guisasola, 2020) ¿Cuánto sabemos de alimentos saludables? ¿Llevamos una vida sana y con muchas dietas saludables? ¿Sabía que comer bien es el primer paso para aumentar la inmunidad? que seguir una dieta sana puede ayudar a prevenir la depresión, ¿la enfermedad de Alzheimer y el cáncer de mama? que quienes padecieron diabetes, cardiopatías o hipertensión murieron a causa del virus COVID-19? que el riesgo de infecciones agudas disminuye con la vitamina D? Comer con atención es esencial en estos tiempos en los que se nos exige a todos resiliencia. Por eso es tan importante defender los valores morales y tomar conciencia de los trucos y falsedades que las industrias alimentaria y farmacéutica utilizan para engañar al público, ¿somos realmente conscientes de lo que comemos? Muchas familias tienen preferencia por determinados alimentos porque padecen ciertas enfermedades y estos alimentos les curan esto significaba que se curaban con hierbas curativas. Por lo tanto, hay alimentos que ayudan a combatir la gastritis como el tocosh y la sábila, la manzanilla como buen relajante, la piña para la indigestión y la hoja de guanábana buena para el cáncer. En nuestra cultura hay muchos tipos de personas que optan por los remedios naturales, mientras que otros sólo recurren a los medicamentos recetados.

#### Frecuencia alimentaria

La cantidad de veces que se alimenta a un niño en un día determinado se conoce como frecuencia de alimentación. El niño come cuatro veces al día, que consisten en desayuno, comida, cena merienda. Es importante programar las comidas en casa de modo que complementen las que se hacen en la escuela, comenta (Nicolas, 2019) El Leicester, un equipo poco conocido que nunca fue elegido para ganar la Premier League inglesa, logró algunas hazañas increíbles en 2015-2016, desafiando todas las expectativas. Todo comenzó cuando investigadores de la Universidad de Exeter demostraron que consumir zumo de remolacha podía aumentar el rendimiento entre un 5 y un 10%. Esta hortaliza también puede

augmentar la fuerza en un 16% y acelerar la recuperación muscular hasta en un 10%. Esto es resultado del alto contenido en nitratos de la remolacha, que se descomponen lo que resulta comprensible es la frecuencia con la que consumían este tipo de alimentos. Consumir un alimento a diario puede ser muy beneficioso, como demuestran los logros del equipo de fútbol, que fueron posibles gracias a su estricta disciplina y al uso de zumo de remolacha.

Todo el mundo tiene preferencias por distintos alimentos; algunas personas comen grasas casi todos los días, otras personas consumen agua más de 2 litros de agua diario, otras optan por alternativas saludables, explica (Ronald, 2013) que muchas de las ventajas nutricionales de la fruta eran poco conocidas para el público en general o la comunidad científica cuando los escritores empezaron a investigar la Frutoterapia hace cuarenta años. Gracias a los numerosos estudios que han llevado a cabo con universidades, institutos y centros de investigación, ahora pueden compartir estos conocimientos con los lectores e inspirarles para que conozcan el fascinante mundo de los alimentos y sus cualidades nutricionales y medicinales, los alimentos incluyen frutas, verduras, plantas, legumbres, hierbas, especias, salsas, harinas, cereales y sus derivados, tubérculos, semillas y condimentos, Muchos de nosotros tenemos hábitos alimentarios similares, como los veganos que sólo comen verduras y carne de soja. Esto es aceptable porque las menestras nos aportan proteínas, y otras familias solo comen camote y pechuga.

#### Lugar alimenticio

Ya sea en un restaurante, en la escuela o en la calle, el lugar donde se alimenta a los niños no siempre es fiable, el hogar es el lugar más fiable, no el restaurante, la escuela o los vendedores ambulantes, el hogar familiar, ya que no se puede estar seguro de cómo se prepara la comida en los restaurantes. Los padres, por su parte, confían en estos establecimientos y sólo observan que sus hijos comen, sin fijarse en que reciben una alimentación adecuada, asegurarse de que comen lo suficiente. En la escuela se ofrecen frutas y verduras como tentempié para que los alumnos puedan seguir una dieta equilibrada. explica (Alexandra, 2014) cómo se elaboran los alimentos, cómo llegan hasta nosotros, qué alimentos son especiales o están prohibidos, cómo comerlos y cómo modificar los sabores y gustos para adaptarlos a los distintos grupos de edad y necesidades. Cuando hablamos de lugares de comida, podemos discutir cómo la producción de fruta en el norte de nuestro país será más barata, en cambio en nuestra capital los costos son más elevados. Son los lugares donde más comemos y donde las compras se hacen de forma más visible, siempre que

dispongamos de medios económicos para ello. Comenta (Carlos, 2016) Hace unos años, un periódico digital publicó un artículo en el que aparecía una foto en la que aparecían responsables políticos y sanitarios con el presidente de una empresa de panadería industrial. El artículo mostraba la «dedicación» de la empresa a investigar y crear productos novedosos y mejorados que no afectaran negativamente a los hábitos alimentarios de sus consumidores adolescentes. No he tenido la suerte de ver estos productos introducidos en el mercado. Mientras tanto, esta empresa y otras similares siguen ocultando la cantidad de calorías que contiene cada uno, por eso es importante donde comprar los alimentos y verificar siempre los ingredientes el valor nutricional verificar si el lugar cuenta con óptimas condiciones para el consumo, tanto en los colegios como en casa. Como afirma (Carlos J. , 2020) a quien no le gusta comer rico y saludable, por otra parte, cada día empeoramos las cosas, cada comida nos aporta diferentes nutrientes, algunos alimentos nos conduce a la obesidad porque dejamos que la industria alimentaria nos den falsas noticias culinarias, la publicidad y otras influencias nos engañen para tomar malas decisiones que perjudican nuestra energía, propagan enfermedades, y vivimos pendientes de algunas ofertas de ciertos alimentos en los supermercados Es por esta razón que debemos ser capaces de identificar la calidad de los alimentos que consumimos, así como la ubicación de nuestros locales de comida rápida, supermercados y restaurantes favoritos. Estos locales deben tener un permiso sanitario municipal y estar limpios.

#### Estado nutricional

El estado de salud y bienestar provocado por la nutrición en un individuo o grupo esto se conoce como estado nutricional. Los individuos tienen "necesidades nutricionales" específicas para que sus cuerpos estén sanos y funcionen según lo previsto. Los principales determinantes de estas necesidades de nutrientes y energía son la edad y la actividad física. Es decir, la ingesta dietética ideal de una persona varía en función de sus circunstancias actuales (crecimiento, embarazo, enfermedad, etc.) y de la cantidad de ejercicio regular o deporte que practique. Como sostienen (Luna Hernandez, Hernandez Arteaga, & Rojas Zapata, 2018) La Constitución colombiana establece que los derechos fundamentales de los niños son propiedad del Estado, la sociedad y las familias, y que estos derechos prevalecen sobre los de los demás. Entre estos derechos se encuentran el derecho a la vida, a la integridad corporal, a la salud, a la seguridad social y a una alimentación equilibrada. Es nuestra responsabilidad garantizar que los niños tengan un desarrollo equilibrado desde el punto de vista físico, cognitivo, emocional y social; es decir, un desarrollo integral que

facilite el mejor entorno posible. La probabilidad de un desarrollo integral inadecuado se ve incrementada en gran medida por la pobreza, la falta de acceso a agua potable, el saneamiento ambiental deficiente, la ingesta alimentaria inadecuada y poca educación de los padres. Según los estudios revisados, el estado nutricional de un niño viene determinado por la cantidad de alimentos que consume, la utilización que el organismo hace de ellos y si satisfacen o no las necesidades determinadas por edad, sexo, nivel de actividad física y estado fisiológico. El estado del organismo de un niño revelará si recibe o no una dieta equilibrada que permita una utilización biológica adecuada de los nutrientes. La evaluación nutricional mide los marcadores de la ingesta de nutrientes en relación con la salud física en función de la edad cronológica del niño. Esto permite detectar estados nutricionales desequilibrados, que se manifiestan como cambios en la talla y el peso. Los niños desnutridos menores de cinco años suelen proceder de hogares extremadamente disfuncionales. Por otro lado, las personas que mantienen un estado nutricional saludable residen en familias que apoyan su bienestar. Los enfoques y estilos de crianza varían en función del tipo de familia, pero la crianza protectora está relacionada con el sobrepeso, la crianza democrática con una nutrición normal, y la crianza autoritaria y negligente con la desnutrición o la sobrealimentación, la situación y salud que determina la nutrición del niño depende de cómo están criados como viven si son familias disfuncional, si viven con los abuelos, hermanos o padrastro aunque no parezca todo esto influye los niños sufren de estrés, sobrepeso etc, confirma (Cordero & Cesani Rossi, 2019)

Que desde la década de 1980 se viene investigando la importancia del territorio como red de causas mayoritariamente sociales en la determinación de la salud. Investigar el posible papel que puede desempeñar la fragmentación territorial en la manifestación de la malnutrición infantil resultaba intrigante, ya que las disparidades de ingresos y otros factores sociales y culturales relacionados tienen una influencia directa en la salud del público en general, debemos tener en cuenta que mucho depende de la población local, de las condiciones en que se entregan los alimentos en un pueblo o ciudad concretos y de si son asequibles o no para los padres. En las tierras altas, la gente tiende a comer lo que cultiva para sí misma. Desde el punto de vista (Metodo de valoración del estado nutricional, 2010)

Una medida fiable de la salud es el estado nutricional. La evaluación global subjetiva y la evaluación global objetiva son los métodos más utilizados, a pesar de que no existe un patrón oro reconocido en este campo.

Se recomienda que los pacientes desnutridos o con riesgo de desnutrición se sometan a una evaluación. Cuando sea necesario tratar las anomalías relacionadas con la malnutrición, se deben dar consejos dietéticos individualizados. Entre los indicadores de gestión sencillos y prácticos que se emplean en su realización se encuentran los antropométricos, nutricionales, socioeconómicos y clínicos. Otro diagnóstico del paciente hospitalizado podría ser la evaluación con parámetros clínicos derivados de las variaciones en el peso corporal, consumo de alimentos, problemas gastrointestinales y capacidad funcional. Este método de evaluación es valioso porque permite identificar a los pacientes desnutridos o en situación de riesgo. Hablamos de la talla, el peso y la obesidad, todas ellas que se ponen de manifiesto en las escuelas y para las que se evalúa a cada alumno, se le pesa y se le mide la grasa corporal. La evaluación del estado nutricional de un individuo es uno de los componentes más cruciales de la práctica profesional de un nutricionista, como explica (Lucia, s/f), en la sección relativa a los hábitos alimentarios típicos de los estudiantes. La evaluación del estado nutricional, tanto en individuos como en grupos de población, es uno de los aspectos más pertinentes y útiles del proceso. El nutricionista puede diagnosticar e implementar estrategias para la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de problemas relacionados con la nutrición basándose en los resultados de esta evaluación. Necesariamente cada colegio como mínimo debería haber una nutricionista para llevar una evaluación nutricional a cada estudiante y así poder guiarlos y aconsejarlos eso podría ayudar a su rendimiento académico explica (Cabezuelo & Frontera , s/f) el proceso de enseñar a personas o grupos de personas comportamientos que promuevan, mantengan o restablezcan la salud se conoce como educación sanitaria. Esto incluye enseñar a la gente sobre alimentación y nutrición, higiene personal, prevención de accidentes, prevención de enfermedades transmisibles, integración psicosocial y prevención de adicciones como el consumo de drogas y alcohol. Pero los mejores lugares para aprender son el hogar y el aula. Aunque muchos estudiantes comen sano, consumen tabaco, alcohol y drogas, lo que aumenta su riesgo de desarrollar trastornos mentales como ansiedad y depresión.

#### Antropometría

Esta técnica se emplea para medir las diferencias en la estructura corporal global y las dimensiones físicas. Detectar y tratar con prontitud a los niños con anomalías del crecimiento mediante un seguimiento, atención y tratamiento adecuados, el peso y la talla son los indicadores más utilizados, ya que son fáciles de medir tanto en grupo como

individualmente,  $IMC = \text{peso (kg)}/\text{altura (m}^2\text{)}$  es la fórmula, y la respuesta a esta ecuación puede sugerir que el sujeto tiene sobrepeso. Intervención adecuada confirman (Marrodan Serrano & Gonzales Montero de Espinosa, 2019) Con un vasto corpus de conocimientos, aplicaciones clínicas y epidemiológicas, la antropometría es un campo científico altamente organizado. Sin embargo, con frecuencia, su uso y aplicación no reciben la suficiente importancia o crédito. La antropometría como herramienta sirve para la evaluación nutricional en entornos clínicos y estudios de salud pública. El objetivo es crear una recopilación clara, concisa, precisa y contrastada de toda la información disponible en la actualidad. Los profesionales podrán evitar largas búsquedas bibliográficas en revistas o manuales generales utilizando esta metodología actualizada y sus contenidos de gran utilidad, Este método, que mide las alteraciones de la estructura general y las dimensiones físicas de un organismo, es muy beneficioso. Niños con enanismo u otras formas de baja estatura El peso y la talla son los indicadores más utilizados para la detección precoz de niños con anomalías del crecimiento y para proporcionarles los cuidados, el tratamiento y el seguimiento adecuados. Además, estas mediciones son sencillas de realizar, tanto individualmente como en grupo. Se gestionan adecuadamente. Explica (Malagon de Garcia, S/F) El análisis antropométrico, que se realiza a los deportistas en el transcurso de la creación de regímenes de entrenamiento o de clases de Educación Física, ofrece la posibilidad de evaluar las cargas aplicadas para registrar la resistencia o la capacidad de carga de los deportistas y, en caso necesario, ajustarlas aplicando las técnicas y los métodos adecuados tras las mediciones, Por lo tanto, el dominio de las técnicas antropométricas y la capacidad de análisis preciso de los datos son imprescindibles para los licenciados en los campos de la educación física, la medicina deportiva, la dietética, la nutrición, la biología y otros campos relacionados con el desarrollo físico humano. Es fundamental saber realizar los ejercicios correctamente porque una técnica inadecuada puede provocar lesiones. Por este motivo, necesitas expertos que conozcan bien el tema. confirma (Mazza, 1995) Como muchas otras ciencias antiguas, la antropometría es un campo antiquísimo que ha experimentado múltiples vías evolutivas. La diversidad de los caminos antropométricos es a la vez su bendición y su perdición. Mientras escribíamos este libro descubrimos que antropometristas de distintas partes del mundo han marchado en paralelo sin llegar a reunirse nunca. Científicos del deporte, ergónomos, psicólogos y nutricionistas son algunos de estos grupos, Hoy en día todo está más avanzado. Por ejemplo, Messi, sufría un déficit de hormona de crecimiento pero lo superó recibiendo tratamiento a tiempo, lo que le permitió crecer unos centímetros más con ayuda de las técnicas antropométricas más recientes.

IMC	Estado
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18,5-24,9	Peso normal
25.0-29.9	Pre-obesidad o sobrepeso
30.0-34.9	Obesidad clase I
35,0-39.9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

Fuente (OMS, 2024)

Tabla 1

### 2.3 Definición de términos básicos

- Hábitos alimentarios: los hábitos alimentarios de una persona están influidos por su comportamiento y conducta culturales (Munarriz, 2014)
- Motivación alimentaria: las orientaciones disposicionales de meta y los comportamientos asociados a estilos de vida saludables (Ballesteros & Voltz, 2020)
- Preferencia alimentaria: inclinación por ciertos alimentos (García, 2023)
- Frecuencia alimentaria: frecuencia de consumir ciertos alimentos las frutas por ejemplo (Ronald, 2013)
- Lugar alimenticio: lugar donde se elaboran los alimentos, donde se producen o se venden (Alexandra, 2014)
- Estado nutricional: la alimentación equilibrada, ingesta nutricional inadecuada (Luna Hernandez, Hernandez Arteaga, & Rojas Zapata, 2018)
- Medidas antropométricas: es la herramienta que sirve para la evaluación nutricional en entornos clínicos como peso, talla masa corporal (Marrodan Serrano & Gonzales Montero de Espinosa, 2019)

### 2.4 Hipótesis de investigación

#### 2.4.1 Hipótesis general

Existe relación directa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023

## 2.4.2 Hipótesis específicas

Existe relación directa entre su dimensión motivación alimentaria y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.

Existe relación directa entre su dimensión preferencia alimentaria y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.

Existe relación directa entre su dimensión frecuencia alimentaria y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.

Existe relación directa entre su dimensión lugar alimenticio y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.

## 2.5 Operacionalización de las variables

### 2.6.1 Variable I: Hábitos alimentarios

Variable	Dimensiones	Indicadores
Hábitos alimentarios	Motivación alimentaria	Comidas saludables
		Deportes extraescolares
		Recetas sencillas
	Preferencia alimentaria	Proteínas, carbohidratos
		Vitaminas, fibras, minerales
	Frecuencia alimentaria	Desayuno, almuerzo, merienda cena
	Lugar alimenticio	Restaurante, carretillas ambulantes, mercado, colegios, supermercados, hogar casa.

Tabla 2

### 2.6.2 Variable II: Estado nutricional

Variable	Dimensiones	Indicadores
<b>Estado nutricional</b>	<b>Medidas antropométricas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peso</li><li>• Talla</li><li>• IMC</li></ul>

Tabla 3

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Diseño metodológico**

- Metodología, deductivo-analítico.
- Enfoque, medición.
- No experimental, transversal, correlacional

#### **3.2 Población y muestra**

##### **3.2.1 Población**

La población de estudio estará conformada por 26 estudiantes de primer grado de secundaria institución educativa publica “Andrés de los reyes” divididos de la siguiente manera

Estudiantes mujeres	15
Estudiantes varones	11
total	26

Fuente: Ficha de matrícula de la Institución Educativa Andrés de los reyes

*Tabla 4*

##### **3.2.2 Muestra**

Para la muestra de investigación se consideró el total de la población

#### **3.3 Técnicas de recolección de datos**

- Técnica: Observación, encuesta, antropometría
- Instrumento: Cuestionario, balanza, tallímetro

#### **3.4 Técnicas para el procedimiento de la información**

- Clasificación de datos
- Registrar de datos
- Tabular de datos
- codificarlos

##### **3.4.1 Instrumentos.**

- SPSS

# CAPÍTULO IV

## RESULTADOS

### 4.1 Análisis de resultados

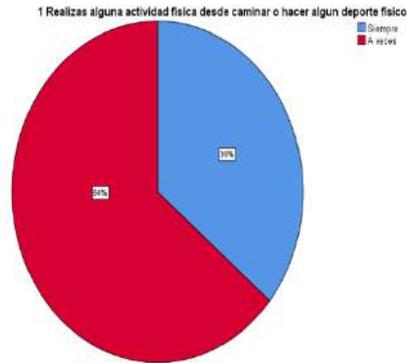


imagen 1

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces realizan alguna actividad física desde caminar o hacer algún deporte físico

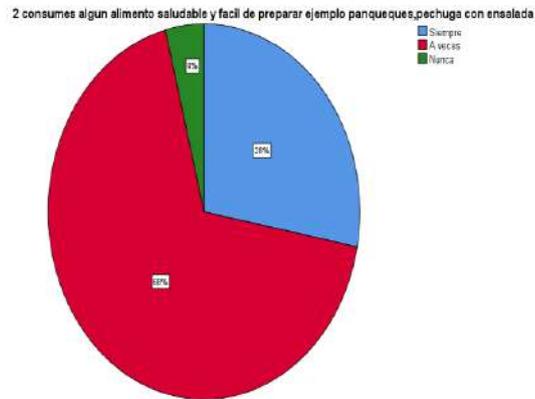


imagen 2

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces consumen algún alimento saludable y fácil de preparar ejemplo panqueques, pechuga con ensaladas y otro grupo estadístico muestra una parte muy bajo que nunca consumen alimentos saludables

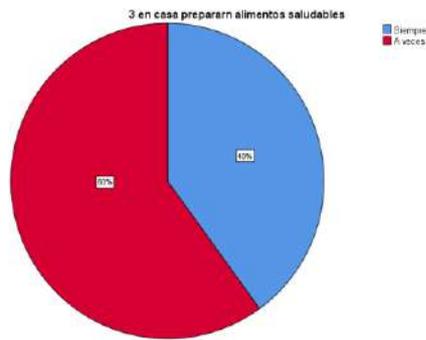


imagen 3

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces en casa preparan alimentos saludables



imagen 4

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que nunca leen ningún libro de repostería o comida rápida

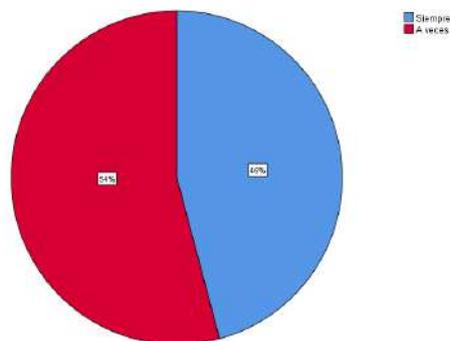


imagen 5

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces consumen frutas el otro grupo con mínima diferencia siempre consumen frutas.

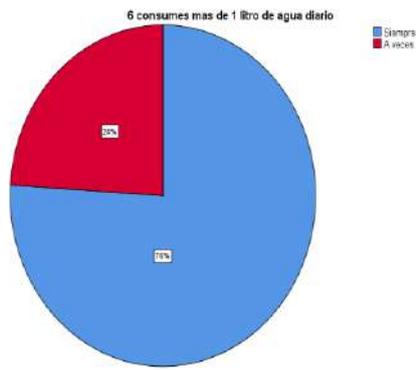


imagen 6

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que siempre consumen más de 1 litro de agua diario

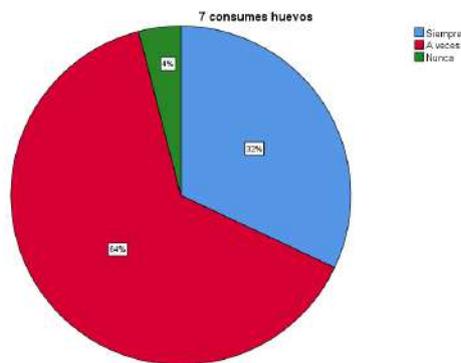


imagen 7

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces consumen huevo.

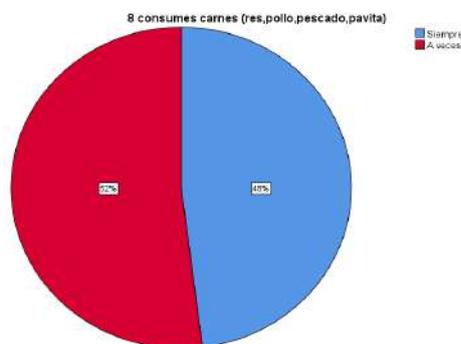


imagen 8

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces consumen carnes (res, pollo, pescado, pavita) el otro grupo con una mínima diferencia siempre consumen carnes.

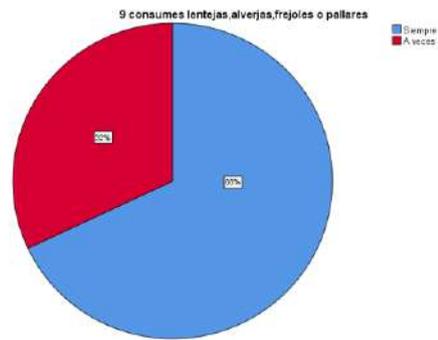


imagen 9

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que siempre consumen lentejas, alverjas, frejoles o pallares

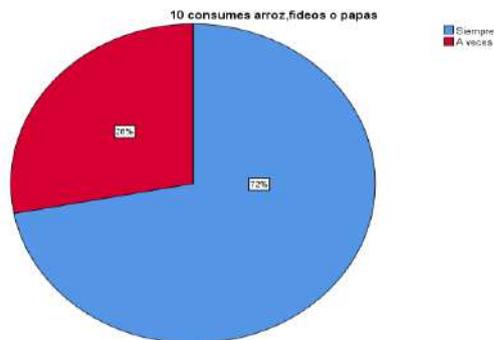


imagen 10

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que siempre consumen arroz fideos o papas

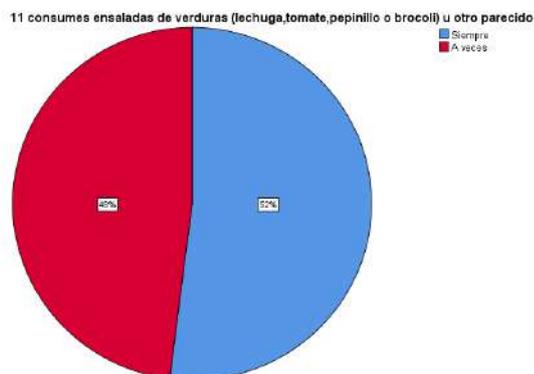


imagen 11

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que siempre consumen ensalada de verduras (lechuga, tomate, pepinillo o brócoli) u otro

parecido, el otro porcentaje de grupo con una mínima diferencia declaro que a veces consumen ensalada de verduras



imagen 12

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que siempre consumen avena, quinua, soya, kiwicha



imagen 13

Según muestra la imagen estadística hay 1 grupo con bajo porcentaje que siempre consumen azúcar, galletas, chocolates y gaseosas mientras que el otro grupo bien significativo a veces consumen azúcar, galletas chocolates y gaseosas mientras el otro grupo con bajo porcentaje nunca consumen.

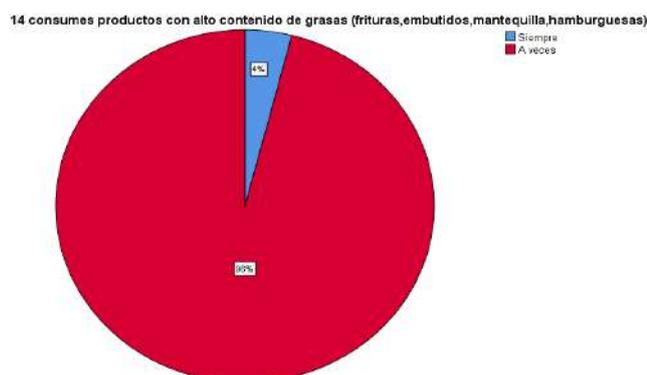


imagen 14

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces consumen (frituras, embutidos, mantequillas hamburguesas) mientras el otro grupo con un bajo porcentaje siempre consumen

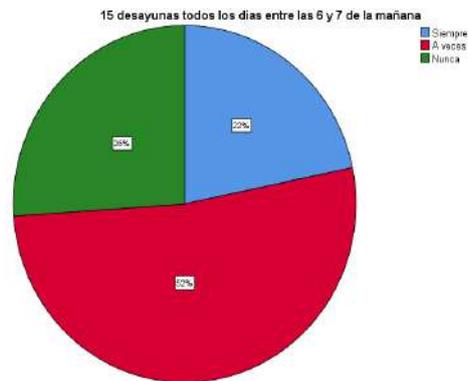


imagen 15

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces desayunan todos los días entre las 6 y 7 de la mañana, mientras los otros grupos de siempre y nunca contaron con bajo porcentaje

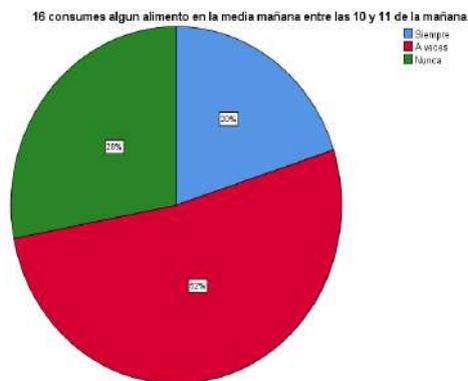


imagen 16

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces si consumen algún alimento en la media mañana entre las 10 y 11 de la mañana.

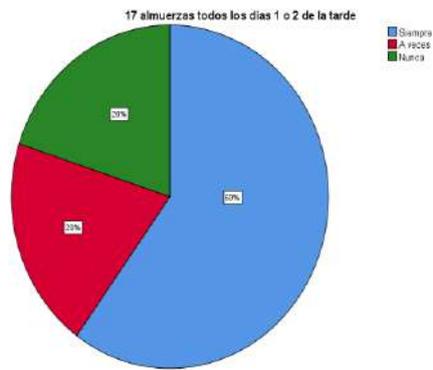


imagen 17

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que según siempre almuerzan todos los días de 1 a 2 de la tarde

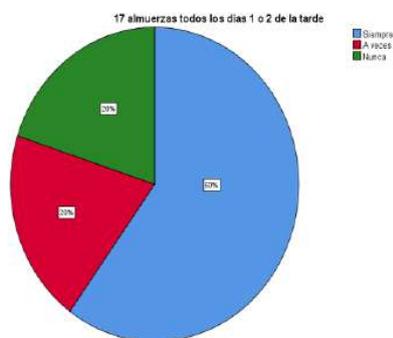


imagen 18

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que siempre almuerzan todos los días de 1 a 2 de la tarde

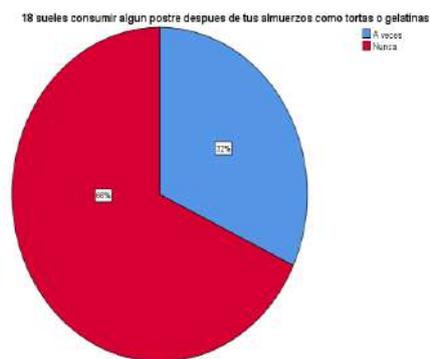


imagen 19

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces suelen consumir algún postre después de sus almuerzos como tortas o gelatinas

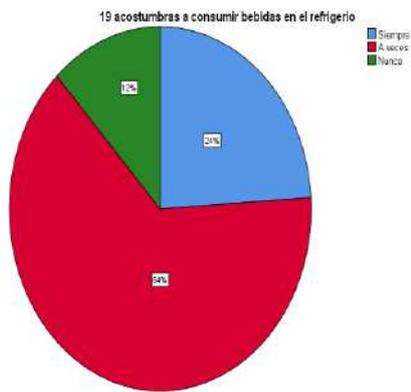


imagen 20

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces acostumbran a consumir bebidas en el refrigerio.



imagen 21

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces evitan las frituras porque engorda mientras los otros grupos de siempre y nunca están en bajos porcentajes

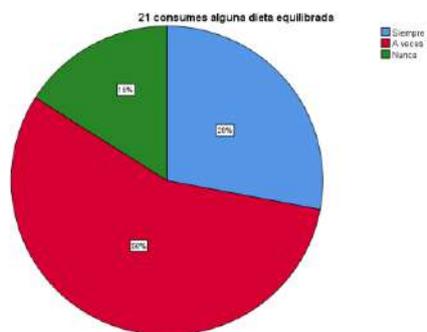


imagen 22

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces consumen alguna dieta equilibrada

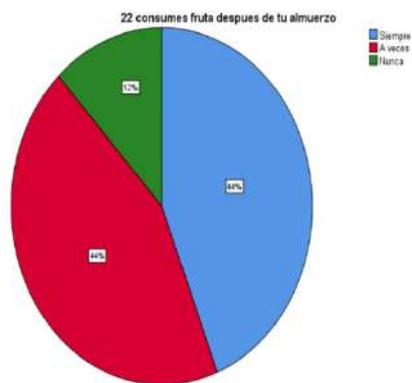


imagen 23

según la muestra estadística hay 2 grupos significativos de los encuestados refieren que siempre y a veces consumen fruta después de su almuerzo.

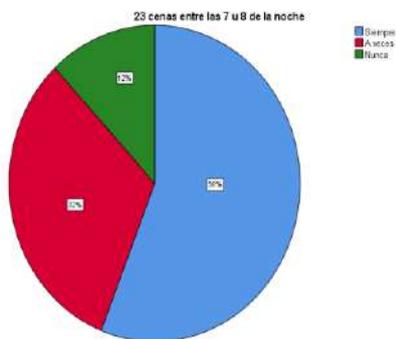


imagen 24

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que siempre cenan entre las 7 u 8 de la noche.

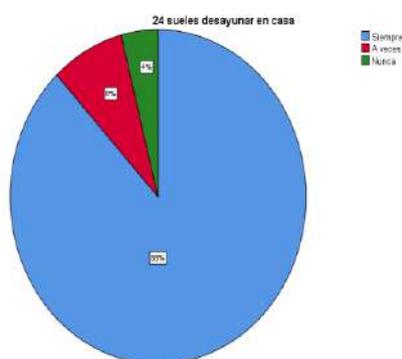


imagen 25

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que siempre suelen desayunar en casa

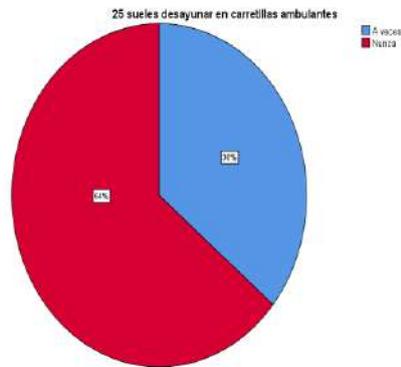


imagen 26

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que nunca desayunan en carretillas ambulantes

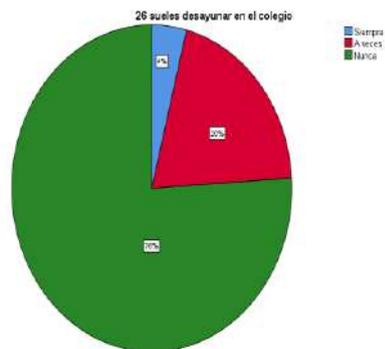


imagen 27

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que nunca desayunan en el colegio mientras el otro grupo con bajo porcentaje fue el siempre

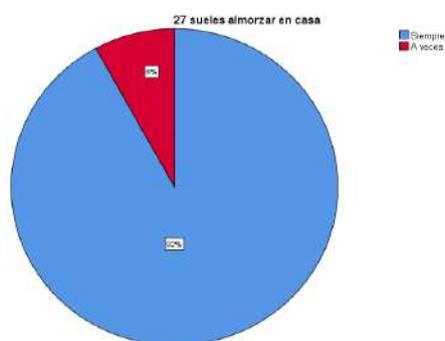


imagen 28

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que siempre almuerzan en casa, mientras el grupo de a veces cuenta con bajo porcentaje



imagen 29

La muestra estadística indica que hay 2 grupos muy significativos el primer grupo que a veces suelen consumir algún postre en alguna dulcería y el segundo grupo nunca, mientras el 3 grupo con muy bajo porcentaje siempre consumen algún postre en alguna dulcería

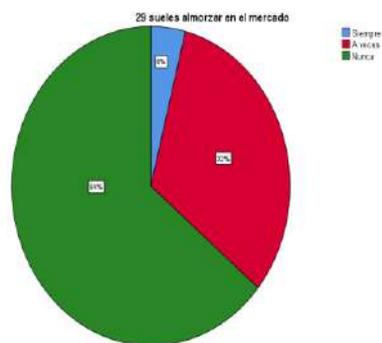


imagen 30

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que nunca suelen almorzar en el mercado y el grupo con bajo porcentaje fue el siempre.

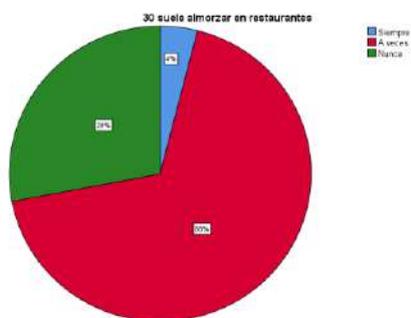


imagen 31

La muestra estadística indica que una parte considerable de los encuestados declaró que a veces suelen almorzar en restaurantes, mientras el grupo de siempre conto con bajo porcentaje

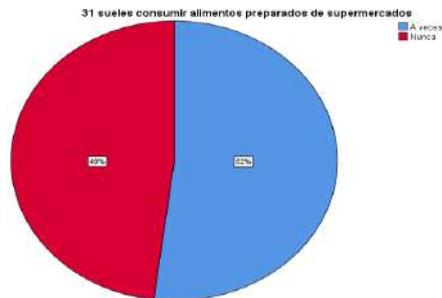
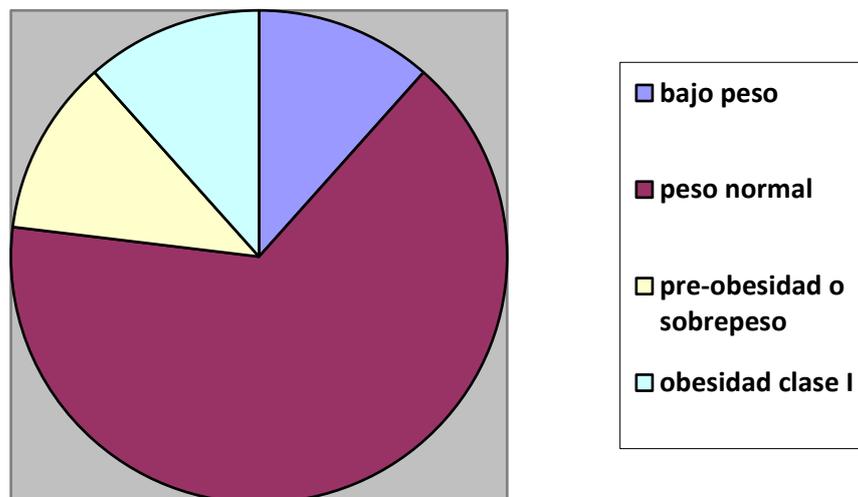


imagen 32

La muestra estadística indica que hay 2 grupos muy significativos el primer grupo que a veces suelen consumir alimentos preparados de supermercados, el siguiente grupo con mínimo de diferencia nunca consumen alimentos preparados de supermercados

## 4.2 Contratación de hipótesis



Según los datos antropométricas de la muestra se obtiene los siguientes resultados: el 11,5 % presenta bajo peso, el 65,3% presenta peso normal, el 11,5% presenta pre-obesidad o sobrepeso y el 11,5% presenta obesidad clase I

### Hipótesis general

**HO:** Los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de primer grado de secundaria no están relacionados, según la institución educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023

**H1:** Los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023 tienen una relación entre sus hábitos alimenticios y su estado nutricional.

Correlaciones			Hábitos alimentarios	Estado nutricional
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,355
		Sig. (bilateral)	.	,082
		N	25	25
	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	,355	1,000
		Sig. (bilateral)	,082	.
		N	25	25

El coeficiente de Rho de Spearman refiere una correlación muy alta al relacionar los factores del estado nutricional y hábitos alimentarios dado el umbral de significación es menor, podemos concluir que existe una fuerte correlación entre las variables.

### Hipótesis específica 01

**HO:** el estado nutricional y la motivación alimentaria no están relacionados en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023

**H1:** el estado nutricional y la motivación alimentaria se relaciona en estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023

<b>Correlaciones</b>			
		Motivación alimentaria	Estado nutricional
Motivación alimentaria	Correlación de Pearson	1	.733**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	26	26
Estado nutricional	Correlación de Pearson	.733**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	26	26

\*\* . Al nivel de significación bilateral de 0,01, la conexión es notable.

Si la correlación es muy alta con baja significación, el coeficiente de Pearson sugiere una fuerte relación entre la dimensión y la variable.

### **Hipótesis 02**

HO: La preferencia alimentaria y el estado nutricional de los alumnos de primer grado de secundaria no están relacionados, según la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023

H1: la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023 encontró una relación entre las preferencias alimentarias de los alumnos de primer grado de secundaria y el estado nutricional.

<b>Correlaciones</b>			
		Preferencia alimentaria	Estado nutricional
Preferencia alimentaria	Correlación de Pearson	1	.654**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	26	26
Estado nutricional	Correlación de Pearson	.654**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	26	26

\*\* . Al nivel de significación bilateral de 0,01, la conexión es notable

Si hay una correlación alta y un grado de significación bajo, el coeficiente de Pearson sugiere que la dimensión y la variable están fuertemente asociadas.

### **Hipótesis 03**

HO: Frecuencia alimentaria y estado nutricional en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023 no guardan relación.

H1: Frecuencia alimentaria y estado nutricional de los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023 están conectados.

Correlaciones		Frecuencia alimentaria	Estado nutricional
Frecuencia alimentaria	Correlación de Pearson	1	.840**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	26	26
Estado nutricional	Correlación de Pearson	.840**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	26	26

\*\* . Al nivel de significación bilateral de 0,01, la conexión es notable

Si hay una correlación alta y un grado de significación bajo, el coeficiente de Pearson sugiere que la dimensión y la variable están fuertemente asociadas.

#### Hipótesis 04

HO: el lugar alimenticio y el estado nutricional no están relacionados en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023

H1: el lugar alimenticio y el estado nutricional presentan una relación entre los estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.

Correlaciones		Lugar alimenticio	Estado nutricional
Lugar alimenticio	Correlación de Pearson	1	.664**
	Sig. (bilateral)		<.001
	N	26	26
Estado nutricional	Correlación de Pearson	.664**	1
	Sig. (bilateral)	<.001	
	N	26	26

\*\* . Al nivel de significación bilateral de 0,01, la conexión es notable

Si hay una correlación alta y un grado de significación bajo, el coeficiente de Pearson sugiere que la dimensión y la variable están fuertemente asociadas.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN**

#### **5.1 Discusión de resultados**

Según la hipótesis general, si los hábitos alimentarios y el estado nutricional están relacionados en los estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023 después de estudiar las variables que influyen en los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en los estudiantes del primer grado de secundaria Podemos concluir que existe una correlación sustancial entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional debido a que la correlación es muy fuerte y el umbral de significación menor a 0,05.

Barriguete, y otros, (2017) descubrió que un porcentaje considerable de los días de los alumnos se dedicaba a actividades sedentarias. La dieta rica en frutas y verduras combinada con bajos niveles de actividad.

Ambuludi Salazar, (2018) En la encuesta transversal, cualitativa y descriptiva participaron 119 alumnos de 8 y 9 años curso. Se descubrió que, aunque los IMC de los encuestados estaban dentro de los rangos normales para su estatura y peso, hay casos de jóvenes con sobrepeso y desnutrición. Además, se descubrió que los hábitos alimentarios de los escolares influían en su estado nutricional, y que los alumnos obesos tenían hábitos alimentarios inadecuados y deficientes.

Antoniazzi, (2019) Se utilizó la prueba de Chi-cuadrado para evaluar las variables cualitativas y el coeficiente de correlación de Pearson para analizar los factores cuantitativos en un estudio comparativo. Para cada ejemplo se estableció un nivel de significación de  $p < 0,05$ . Según la evaluación de 134 alumnos, el 20% de las alumnas y el 34% de los alumnos presentaban preobesidad y obesidad al inicio del curso. El número de alumnos examinados disminuyó en un 50% a lo largo de los tres años del estudio, con  $n = 31$  alumnas y  $n = 36$  alumnos. Ambos géneros tuvieron un aumento de casos de preobesidad y obesidad, con los casos masculinos alcanzando el 50% ( $p < 0,05$  frente a 2015). También aumentaron los casos

de alto riesgo cardiovascular, con un notable incremento de los casos femeninos, sobre todo en el segundo año del estudio (43%;  $p < 0,05$  en comparación con 2015). Al inicio del estudio, el 87 % de las mujeres y el 97 % de los hombres pensaban que sus elecciones alimentarias eran saludables.

Jose (2019) De los profesores de primaria, se demostró que 23 (30,3%) y 53 (69,7%) tenían hábitos alimentarios inadecuados. Según el índice de masa corporal, el 26,9% de los hombres y el 50% de las mujeres tenían sobrepeso, y el 70,8% de los hombres también.

Nieto, Nieto, & Mejia, (2020) Hay pruebas de que los patrones alimentarios cambiaron tanto antes como después de matricularse en la universidad, así como índices de masa corporal que apuntan al sobrepeso. Enseñar a los universitarios la importancia del ejercicio y de una dieta equilibrada es crucial para promover estilos de vida saludables.

Ricapa & Villanueva, (2020) Se descubrió que 88% (44), 76% (38), en compañía 76% (38), refrigerados 74% (38) y frecuencia de consumo (82% (41) de los hábitos alimentarios están asociados a la ausencia de horarios. Se descubrió que el 66% (33) de los alumnos de la escuela primaria N°30001-3 “19 de abril” que tienen entre 6 y 12 años tenían hábitos alimentarios correctos.

Mondragon & Vilchez, (2020) Según los resultados, el 37,5% de los participantes eran hombres y el 62,5% mujeres. El 39,8% de los participantes de entre 10 y 11 años tenían un estado nutricional normal; asimismo, el 40% de los participantes de entre 10 y 11 años eran mujeres, y el 42,1% y el 38,0% y el 38,0% de los participantes eran hombres, respectivamente. El porcentaje de hombres obesos fue del 39,4%. Las prácticas alimentarias y la obesidad no parecen estar correlacionadas, como indica el valor  $p$  de 0,766.

Sierra Gavancho, (2021) Se descubrió una sig. bilateral de 0,0024 (inferior a  $p < 0,050$ ) y un nivel de correlación de 0,034 mediante la prueba estadística Rho de Spearman. Se descubre que, entre los estudiantes de nutrición de una universidad privada, los hábitos alimentarios y el estado nutricional están correlacionados positiva y directamente.

Leon , Obregon, & Ojeda, (2021) Los resultados se basaron en el alfa de Cronbach de 0,751. Para el análisis estadístico se empleó la prueba chi-cuadrado. De los niños escolarizados, el 58,9% presentaba un estado nutricional normal, seguido de los que tenían sobrepeso

(22,2%), los que tenían un peso inferior al normal (15,6%) y los obesos (3,3%). El 86,7% de los participantes declararon tener hábitos alimentarios suficientes, una proporción exacta.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1 Conclusiones

Los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023 están directamente correlacionados.

Dado que el coeficiente Rho de Spearman muestra un bajo nivel de significación y una correlación muy alta, está claro que las variables tienen un vínculo significativo.

La dimensión motivación alimentaria y el estado nutricional de los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023 están directamente correlacionados. Debido a que el coeficiente de Pearson indica una correlación muy alta y un grado de significación bajo, podemos concluir que existe una correlación significativa entre las variables.

La dimensión preparación alimentaria y el estado nutricional están directamente correlacionados con los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023. Debido a que el coeficiente de Pearson indica una correlación muy alta y el umbral de significancia es bajo, podemos suponer que existe una fuerte asociación entre las variables.

Según la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral 2023, existe una correlación directa entre la dimensión frecuencia alimentaria y el estado nutricional de los estudiantes de primer grado de secundaria. Debido a que el coeficiente de Pearson indica una correlación muy alta y un grado de significación bajo, podemos concluir que existe una correlación significativa entre las variables.

Los estudiantes de la Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023 del primer año de secundaria muestran una correlación directa entre su estado nutricional y su dimensión lugar alimenticio. Dado que el coeficiente de Pearson indica una alta correlación

con un bajo grado de significación, podemos concluir que existe una fuerte conexión entre las variables.

## **6.2 Recomendaciones**

Tras la evaluación, se aconseja analizar los resultados:

En primer lugar, hay que asegurarse de que el horario de las comidas sea el adecuado, por ejemplo, a media mañana, a mediodía o a media tarde.

La segunda estrategia consiste en mantener conversaciones con los padres sobre cómo preparar almuerzos sanos y comer bien para mantener a sus hijos motivados para estudiar tanto en casa como durante la jornada escolar.

En tercer lugar, fomentar la incorporación de opciones alimentarias más sanas en los quioscos escolares. Inspección de los alimentos para asegurarse de que están en buen estado y pegar carteles que destaquen el valor de comer frutas, verduras, agua y otros alimentos. Cuarto, fomentar o programar más actividades físicas para que los escolares tengan más tiempo para jugar.

## REFERENCIAS

### 7.1 Fuentes documentales



## 7.2 Fuentes Bibliográficas

Alexandra, M. (2014). ¡que rico! Barcelona, España: Takatuka.

Angelica, S. (2021). Hábitos alimentarios y estado nutricional durante de la pandemia covid-19 en estudiantes de la escuela de nutrición de una universidad privada, Lima-2021. Lima, Peru.

Arrieta, E. (2007). diferenciador. Obtenido de <https://www.diferenciador.com/texto-literario-y-texto-no-literario/#:~:text=Un%20texto%20no%20literario%20es%20aquel%20que%20tiene%20una%20funci%C3%B3n,expresar%20la%20subjetividad%20del%20autor.>

Ballesteros, X., & Voltz, c. (2020). Pastel, Un rico. (Kalandraka, Ed.) España.

Barrera, M. (2018). Enseñanza de la Lectoescritura en el Preescolar del Colegio Ismael Perdomo I.E.D. Universidad Externado de Colombia, Facultad de Educación. Bogotá, Colombia: UEXTERNADO. Obtenido de [https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/handle/001/939/CCA-spa-2018-Enseñanza\\_de\\_la\\_lectoescritura\\_en\\_el\\_preescolar\\_del\\_Colegio\\_Ismael\\_Perdomo\\_IED.pdf;jsessionid=6F953D3F86B292A6A5A51C889C3BBF95?sequence=1](https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/handle/001/939/CCA-spa-2018-Enseñanza_de_la_lectoescritura_en_el_preescolar_del_Colegio_Ismael_Perdomo_IED.pdf;jsessionid=6F953D3F86B292A6A5A51C889C3BBF95?sequence=1)

Barrigueté, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Moreno, R., . . . Murillo, E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la ciudad de México y del estado de Michoacán.

batalla, M. v. (2016). Hábitos Alimenticios.

Batalla, M. V. (2016). Hábitos Alimenticios. Elsevier.

Cabezuelo, G., & Frontera, P. (s/f). Educación Nutricional Básica (Narcea ed.). Madrid.

Carlos, C. (2016). Tu eliges lo que comes. España: Paidós.

Carlos, J. (2020). El milagro metabólico. Planeta S.A.

Carrera, F. S. (s/f). hábitos alimentarios. edición Nro.5.

Castañeda, O., Rocha, J., & Ramos, M. (Marzo de 2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. 10.

Colmenares Capacho, Y., Hernández Gonzales, K., Piedrahita Marín, M., Espinoza Castro, J., & Hernández Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. Cucuta, Colombia.

Contreras, J. (Ed.). (s.f.). Alimentación y Cultura (Univers Barcelona ed.). Barcelona.

Cordero, M., & Cesani Rossi, M. (2019). desigualdades y fragmentacion territorial en la Argentina durante la primera decada del siglo XXI. Argentina: Imago mundi .

correo, d. (2013). diario correo. Obtenido de <https://diariocorreo.pe/peru/como-se-alimentan-los-peruanos-66329/#:~:text=En%20la%20dieta%20del%20peruano,algunos%20d%C3%ADas%20de%20la%20semana.>

De Torres Aured , L., & Frances Pinilla , M. (2007). LA dieta equilibrada . zaragosa, España.

Díaz , C. (12 de abril de 2007). monografias.com. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos58/habitos-lectoescritura-escuela/habitos-lectoescritura-escuela3>

Entrena Duran, F. (2008). Globalizacion, identidad social y habitos alimentarios. Costa Rica.

Ferreiro, & Teberosky. (1979). Los sistemas de escritura en el desarrollo del niño. México DF: Siglo XXI.

Garcia, A. S. (2023). ¿Que pasa con la Nutricion? España: Paidos.

García, G. (2014). Influencia de ls imágenes enel mejoramiento del aprendizaje de la lectoescritura de los niños delprimer grado de la I.E. "Rafael Narvaez Cadenillas" - Trujillo-2012. Universidad Nacional de Trujillo, Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación. Trujillo: UNITRU. Obtenido de <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/4089/TESIS%20GARCIA%20CULQUE%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Giacoman Hernandez , C., Stanic Ruiz, A., & Cordova Molina , P. (2021). Creencias y practicas maternas sobre la alimentacion de hijos que asisten a jardines infantiles publicos, Santiago de Chile. Chile.

Goodman, K. (1989). El proceso de lectura: consideraciones a través de las lenguas y del desarrollo. México DF: Siglo XXI.

Guadarrama Guadarrama, R., Bautista Rodriguez , M., & Veytia Lopez, M. (2023). Preferencias y factores que influyen en la ingesta alimentaria en universitarios mexiquenses, segun el sexo. Mexico.

Jose , L. (2019). Habitros alimentarios y estado nutricional por antropometriaen docentes del nivel primario en instituciones educativas estatales, san juan de lurigancho. Lima.

Kohen, L. (2011). una vision global de los factores que condicionan la ingesta. Instrumentos de medida. 4. Madrid, España.

La Rosa, J. (2019). Motivación y la Lectoescritura de los estudiantes del segundo grado del nivel primaria, en la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán-Huacho 2015. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Escuela de Posgrado. Huacho, Perú: UNJFSC. Obtenido de <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2856/Jes%C3%BAAs%20Clemente%2C%20LA%20ROSA%20PRADA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laguna Camacho, A. (2015). Habitos alimenticios, peso y metabolismo. (U. A. Mexico, Ed.) 1era edicion .

Lazaro serrano, M., & Dominguez Curo, C. (2019). Guias alimentarias para la poblacion peruana. Lima.

Leon , S., Obregon, S., & Ojeda, H. (2021). Estado nutricional y habitos alimenticios en escolares de una institucion educativa, los Olivos,2021.

Lera, L., Fretes, G., Gonzales, C., Salinas, J., & Vio, F. (2015). Validacion de un instrumento para evaluar consumo, habitos y practicas alimentarias en escolares de 8 a 11 años. Chile.

Lucia, B. (s/f). Evaluacion Nutricional . Madrid: Brujas.

Luna Hernandez, J., Hernandez Arteaga, I., & Rojas Zapata, A. (2018). Estado Nutricional Y neurodesarrollo en la primera infancia. Rey Cubana Salud.

Malagon de Garcia, C. (S/F). Manual de antropometria. España: kinesis.

Marrodan Serrano, D., & Gonzales Montero de Espinosa , M. (2019). Antropometria:un recurso esencial en la evaluacion del estado nutritivo. (J. Martinez Alvarez , & A. Villartino Martin, Edits.) España: Punto Didot.

Martinez Gonzales, & Guisasola, M. (2020). ¿Que Comes? Ciencia y conciencia para resistir . Barcelona: Planeta.

Martinez Zazo, A., & Pedron Gimer, C. (2016). Conceptos Basicos en alimentacion. Madrid, España.

Mazza, J. (1995). Antropometrica. (K. Norton , & T. Olds, Edits.) Argentina.

Medina Castillo, J. (2022). Habitos alimentarios y estado nutricional de colaboradores de una universidad privada de Lima,Peru, mediante un programa de salud,2022. Lima, Peru.

Mercade, A. (2012). Los habitos alimenticios del mundo. Barcelona.

Metodo de valoracion del estado nutricional. (2010). SciELO Analytics.

- Metodos de valoracion del estado nutricional . (2010). Scielo Analytics.
- Metodos de valoracion del estado nutricional. (2010).
- Mialaret, G. (12 de marzo de 2010). monografias. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos58/habitos-lectoescritura-escuela/habitos-lectoescritura-escuela>
- Mondragon , G., & Vilchez, S. (2020). Habitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institucion educativa particular "de la cruz"pueblo libre. Lima,2020. Ica, Peru.
- Munarriz, L. A. (2014). habitos alimentarios saludables:el reto de una dieta personalizada. [https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS\\_PS/019art10.pdf](https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS_PS/019art10.pdf).
- Navarro Ortiz, L. (2019). Habitos de alimentacion y rendimiento academico en estudiantes del segundo año de secundaria de la I.E. Felix.B. Cardenas Santa Maria 2018. . Huacho, Peru.
- Nicolas, J. M. (2019). Un cientifico en el supermercado. España: planeta.
- Nieto, D., Nieto, I., & Mejia, M. (2020). Habitos alimentarios e indice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del atlantico, barranquilla:un estudio descriptivo-transversal. *Actividad fisica y deporte*, 7.
- Nottoli, H. (2017). Enseñanza de matemática para Arquitectos y Diseñadores. Buenos Aires: Diseño.
- OMS. (2024). Obtenido de <https://www.enterat.com/salud/imc-indice-masa-corporal.php>
- Piaget, J. (1994). *Psicología del niño*. España: Morata.
- Plaza, J., Martinez, J., & Navarro, R. (2023). Habitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud.Estudio en una poblacion militar (Vol. vol.8). madrid: Sanid. Mil.
- Ramírez, E. (2001). Cambios en el aprendizaje de la lectoescritura. Primer congreso internacional de Educación Inicial, Lima, Perú.
- Ramon de la Fuente , J., & Heinze , G. (2018). *Salud mental y medicina psicologica*. (U. |.-H. Facultad de Medicina, Ed.) Mexico: 3 era .
- Ricapa, M., & Villanueva, A. (2020). Habitos alimentarios de los estudiantes de 6 a 12 años de la institucion educativa primaria N°30001-3"19 de abril" chupaca 2020. Huancayo.

Rojo, M. (1990). Efectos de un programa de habilidades psicolingüísticas en el V / desarrollo de la comprensión de lectura. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú: PUCP.

Ronald, M. A. (2013). Nutricion y Calidad de vida (tercera ed.). Colombia: Ecoe Ediciones.

Rosique, J. (2010). Estado nutricional y habitos alimentarios en indigenas Embera de colombia. 37.

Sierra Gavancho, A. (2021). Habitos alimenticios y estado nutricional durante la pandemia covid-19 en estudiantes de la escuela de nutricion de una universidad privada,Lima-2021. Lima, Peru.

Tapia, V. (1999). Efectos de un programa de estrategias cognitivas y metacognitivas para mejorar la comprensión lectora. (U. N. Marcos, Ed.) Psicología(4), 10-21.

Unidas, N. (2021). Naciones Unidas. Obtenido de <https://www.un.org/es/global-issues/food#:~:text=Casi%20una%20de%20cada%20tres,aumentado%20debido%20a%20la%20pandemia>.

Vigotsky, L. (1996). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Editorial Crítica.

## **ANEXOS**

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA.
<p><b>Problema general</b> ¿De qué manera los hábitos alimentarios se relacionan con el estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿De qué manera la motivación alimentaria se relaciona con el estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023?</p> <p>¿De qué manera la preferencia alimentaria se relaciona con el estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023?</p> <p>¿De qué manera la frecuencia alimentaria se relaciona con el estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023?</p> <p>¿De qué manera el lugar alimenticio se relaciona con el estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Conocer la relación que existe entre su dimensión motivación alimentaria y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.</p> <p>Conocer la relación que existe entre su dimensión preferencia alimentaria y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.</p> <p>Conocer la relación que existe entre su dimensión frecuencia alimentaria, y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.</p> <p>Conocer la relación que existe entre en su dimensión lugar alimenticio y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación directa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023?</p> <p><b>Hipótesis específico</b> Existe relación directa entre su dimensión motivación alimentaria y estado nutricional entre los estudiantes del primer grado de secundaria Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.</p> <p>Existe relación directa entre su dimensión preferencia alimentaria y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.</p> <p>Existe relación directa entre su dimensión frecuencia alimentaria estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.</p> <p>Existe relación directa entre su dimensión lugar alimenticio y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los reyes” Huaral, 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos alimentarios</li> <li>Estado nutricional</li> </ul>	<p>Metodología, deductivo- analítico. Enfoque, medición no experimental, transversal, correlacional</p> <p><b>Población y muestra Población</b> Es el universo de elementos que permitirá la pesquisa. Es decir, son los estudiantes I.E. “Andrés de los reyes”, 2023</p> <p><b>Muestra</b> La muestra está constituida de una manera no aleatoria de 26 estudiantes del primer grado de educación secundaria.</p> <p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de información</b> <b>Técnica:</b> Encuesta <b>Instrumento:</b> Cuestionario</p>

Tabla 5 matriz de consistencia



## 01 INSTRUMENTOS PARA LA TOMA DE DATOS

### Lista de cotejo que mide Hábitos alimenticios

Estimado (a) Alumno

#### Instrucciones.

A continuación, se le presenta la leyenda de las alternativas que se han consignado en la escala de calificación.

1	2	3
Siempre	A veces	Nunca

Recomendación:

Se le agradece anticipadamente su colaboración responder con toda honestidad gracias

N°	Ítem	Escala de calificación		
		1	2	3
<b>Dimensión 1: motivación alimentaria</b>				
1	Realizas alguna actividad física desde caminar o hacer algún deporte específico			
2	Consumes algún alimento saludable y fácil de preparar ejemplo panqueques, pechuga con ensalada			
3	En casa preparan alimentos saludables			
4	Lees algún libro de repostería o comida rápida			
<b>Dimensión 2: preferencia alimentaria</b>				
5	Consumes frutas			
6	consumes más de 1 litro de agua diario			
7	Consume huevos			
8	Consume carnes (res, pollo, pescado, pavita)			

9	Consume lentejas, alverjas , frejoles o pallares			
10	Consume arroz o fideos o papas			
11	Consume ensaladas de verduras (lechuga, tomate, pepinillo o brócoli) u otro parecido			
12	Consume avena, quinua, soya, kiwicha			
13	Consumes productos que contienen elevada azúcar galletas chocolates y gaseosas			
14	Consumes productos con alto contenido de grasas (frituras, embutidos, mantequilla, hamburguesas)			
<b>Dimensión 3: frecuencia alimentaria</b>				
15	Desayunas todos los días entre las 6 y 7 de la mañana			
16	Consumes algún alimento en la media mañana entre las 10 y 11 de la mañana			
17	almuerzas todos los días 1 o 2 de la tarde			
18	Sueles consumir algún postre después de tus almuerzos como tortas o gelatinas			
19	acostumbras a consumir bebidas en el refrigerio			
20	Evitas las frituras por que engorda			
21	Consumes alguna dieta equilibrada			
22	Consumes fruta después de tu almuerzo			
23	Cenas entre las 7 u 8 de la noche			
<b>Dimensión 4: lugar alimenticio</b>				
24	Sueles Desayunar en casa			
25	Sueles Desayunar en carretillas ambulantes			
26	Sueles desayunar en el colegio			
27	Sueles almorzar en casa			
28	Sueles comer algún postre en alguna dulcería			
29	Sueles almorzar en el mercado			
30	Sueles almorzar en restaurantes			
31	Creer que fuera de la casa los alimentos son nutritivos			

## FICHA DE DATOS DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: 05/12/2023

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PESO	TALLA	IMC
01	Medrano Gonzales Andreu enrique	65	1.67	23.31
02	Florezin Silva Alexander benjamín	42	1.57	17.04
03	Díaz Gómez yanfranco yefri	47	1.51	20.61
04	Churrango Soto Fabiano Antonio	55	1.68	19.49
05	Trujillo Tamayo Valentino Sebastián	67	1.68	23.74
06	Luna Carrión Ziane Dominic	53	1.65	19.47
07	Salazar Yldefonso Maicol Smith	55	1.61	21.22
08	Huamán Melgarejo ,zaniñj	53	1.65	19.47
09	Lige Aparicio Heypri Yasumi	70	1.45	33.29
10	Ortiz Ramos Juan Leiser	50	1.57	20.28
11	León Larios Ayelen Ivana Tais	53	1.42	21.33
12	Barriga Echevarria Karla Jungsuñ	46	1.43	22.49
13	Espinoza Robles Alexa Damira	46	1.49	20.72
14	Oscar López Fabricio aron	42	1.53	17.94
15	Moreno Herrera Miluska Tatiana	86	1.68	30.47
16	Lozano Carbajal Deyanira Julieth	77	1.53	32.89
17	Luna huerta Ximena Stephany	59	1.56	24.24
18	León Torres Alexa Dayana	52	1.61	20.06
19	Venturo Ramírez ,Katherin Noemí	77	1.62	29.34
20	Contador Ramírez Ruth génesis	44	1.63	16.56
21	Gamarra Cajaleon Henrick	60	1.51	26.31
22	Vilca Pedroso Brillith Tatiana	44	1.52	19.04
23	Marianella Nolasco ,Tatiana Yamile	53	1.52	22.94
24	Caldas Noriega Zarahi Luhana	45	1.55	18.73
25	Fernández Santos ,Camila Mayte	70	1.55	29.14
26	Hinostroza Uribe, Aderli Isabel	45	1.46	21.11

### Constancia de Validación de Instrumentos

Yo Ana Consuelo López Castro miembro de colegiado de Nutricionista del Perú, con N°1731 con grado de Lic. en nutrición ejerciendo actualmente en el Hospital San Juan Bautista de Huaral

Por la presente hago constar que he revisado con fines de validación el instrumento (**Lista de cotejo**) a los efectos de su aplicación en el estudio "Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, institución educativa Andrés de los Reyes Huaral, año 2023".

Tras realizar las observaciones necesarias, puedo crear las siguientes apreciaciones:

Criterio	Deficiente	Aceptable	Bueno
Congruencia de ítems			X
Amplitud del Contenido			X
Redacción de ítems		X	
Claridad y Precisión			X
Pertinencia			X
Intencionalidad			X

Fecha:19/12/2023

  
Lic. Ana Consuelo López Castro  
NUTRICIONISTA CLÍNICO  
N° 1731  
Ana Consuelo López Castro  
DNI:16003484

---

**[Indique los nombres y apellidos completos del asesor o director]**  
**ASESOR**

---

**[Indique los nombres y apellidos completos del presidente]**  
**PRESIDENTE**

---

**[Indique los nombres y apellidos completos del secretario]**  
**SECRETARIO**

---

**[Indique los nombres y apellidos completos del primer vocal]**  
**VOCAL**

---

**[Indique los nombres y apellidos completos del segundo vocal]**  
**VOCAL**

---

**[Indique los nombres y apellidos completos del tercer vocal]**  
**VOCAL**