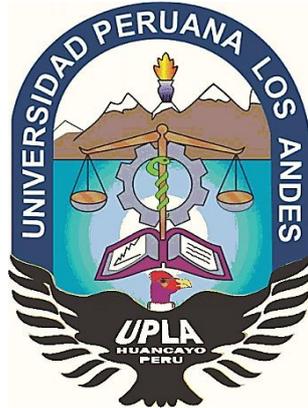


**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**  
**Escuela Profesional de Enfermería**



TESIS

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE  
SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS**

Para optar el título profesional de licenciada en enfermería

Autores : Montoya Cahuana Elvis Matias.  
Ospino Santos Yomali Estefany

Asesora : Lic. Janneth Del Pilar Núñez  
Velásquez

Línea de investigación : Salud y gestión en salud.

Fecha de inicio y  
culminación de la  
investigación : Agosto del 2019 a julio del 2020

Huancayo, Perú,

2019

## **DEDICATORIA**

A mi madre y mi tía por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchas de las cosas que eh logrado se lo debo a ustedes. Gracias por motivarme constantemente para alcanzar mis anhelos.

ELVIS

A mi padre que desde el cielo me cuida y guía en cada logro que doy, y para mi amada madre, hermanos y novio que me apoyaron en todo momento, por su paciencia, su compañía y ayuda. Todo lo que hoy soy es gracias a ellos.

**AGRADECIMIENTO:**

- A Dios que me ha permitido llegar tan lejos en la vida.
- A la Universidad que me dio la bienvenida al mundo como tal, las oportunidades que me ha brindado son incomparables.
- Agradezco mucho por el apoyo de mis docentes personas de gran sabiduría

que me ayudaron a forjarme como un gran profesional.

## **PRESENTACIÓN**

El sobrepeso y la obesidad, en los diferentes grupos etarios, presenta una tendencia que va en aumento en los últimos años, en muchos países esta tendencia tiene carácter de epidemia, según lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS). Fue cambiando la conducta alimenticia tendiente al uso indiscriminado de comida rápida, cargada excesivamente de altos niveles de carbohidratos. Desde los medios de comunicación, se ha venido promoviendo el consumo de alimentos basados en frituras, como hamburguesas, pollo a la brasa, chicharrones, pollo broaster, papas fritas, carnes ahumadas, pizza, así como de numerosos tipos de postres, pasteles, helados, entre otros, los cuales son consumo preferencial por los jóvenes quienes no han desarrollado una conciencia por el cuidado con la alimentación y se dejan llevar fácilmente por las corrientes que impulsan el consumo de este tipo de alimentos no saludables.

Una de las dificultades más importantes de nuestros jóvenes adolescentes, es que han adoptado estilos de vida no saludables, y vienen transmitidas por sus padres y amistades, estas formas vivenciales de alimentación constituyen sus hábitos alimenticios, los cuales permanecerán por un tiempo muy prolongado y llegarán a ser dañinos a su propia salud, dando lugar

primeramente a la aparición del sobrepeso y obesidad, las cuales darán manifestaciones serias posteriormente afectando a su salud en general.

Por lo ya mencionado anteriormente, en el presente estudio, se indagó información para poder determinar la relación de los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. Con el propósito de identificar los hábitos alimenticios y cuantas adolescentes presentan sobrepeso y obesidad.

Desde el punto de vista metodológico: el estudio fue de tipo básica, diseño correlacional, la población fue de 600 adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas, la muestra fue de 113 adolescentes. Los datos fueron recolectados mediante las técnicas de encuesta y observación, para hallar el diagnóstico de sobrepeso y obesidad se recurrió al cálculo del IMC, evaluado mediante el punto de corte (desviación estándar)". Debiendo de considerar a sobrepeso:  $> a 1$  hasta  $2$ . D.E. y obesidad:  $> a 2$  D.E. Referencia de la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente 2015. Los resultados de las relaciones entre las distintas dimensiones de los hábitos alimenticios y el diagnóstico de sobrepeso y obesidad, fueron medidos con análisis de correlaciones bi variadas.

En el presente estudio se tomó en cuenta la descripción de cinco capítulos, iniciando desde Capítulo I: Planteamiento del problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Hipótesis, Capítulo IV: Metodología. Capítulo V: Resultados, además de las referencias bibliográficas y de los anexos.

El presente trabajo nos permitió la identificación del problema planteado sobre los hábitos alimenticios en relación a la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas, a fin de determinar que tanto conocen las adolescentes sobre hábitos alimenticios y su relación con sobrepeso y obesidad.

Los autores.

## **CONTENIDO**

### **CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1.1.	Descripción de la realidad problemática	22
1.2.	Delimitación del problema	26
1.2.1	Delimitación temática	26
1.2.2	Delimitación poblacional y espacial	26
1.2.3	Delimitación temporal	26
1.3.	Formulación del problema	27
1.3.1	Problema General	27
1.3.2	Problema (s) Especifico (s)	27
1.4.	Justificación	28
1.4.1	Social	28
1.4.2	Teórica	29
1.4.3	Metodológica	30
1.5.	Objetivos	30
1.5.1	Objetivos General	30
1.5.2	Objetivo(s) Especificos(s)	30

### **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO:**

2.1.-	Antecedentes (nacionales e internacionales)	32
2.2.-	Bases Teóricos o Científicas	38
2.3.-	Marco Conceptual (de las variables y dimensiones)	50

### **CAPÍTULO III. HIPÓTESIS**

3.1.-	Hipótesis General	52
3.2.-	Hipótesis específico	52

3.3.-Variables (definición conceptual y operacional)	53
<b>CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA</b>	
4.1.-Método de Investigación	57
4.2.-Tipo de Investigación	58
4.3.-Nivel de Investigación	58
4.4.-Diseño de la Investigación	59
4.5.-Población y muestra	59
4.6.-Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	62
4.7.-Técnicas de procesamiento y análisis de datos	67
4.8.-Aspectos éticos de la Investigación	67
<b>CAPÍTULO V. RESULTADOS</b>	
5.1.-Descripción de resultados	69
5.2.-Contrastación de hipótesis	83
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	102
<b>CONCLUSIONES</b>	109
<b>RECOMENDACIONES</b>	110
<b>CAPITULO VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	111
<b>ANEXOS</b>	118
Matriz de consistencia	A1
Matriz de operacionalización de variables	A2
Matriz de operacionalización del instrumento	A3
El instrumento de investigación y consistencia de su aplicación	A4
Confiabilidad válida del instrumento	A5
La data de procesamiento de datos	A6

Consentimiento informado	A7
Juicio de expertos	A8
Imágenes de la aplicación del instrumento	A9

## CONTENIDO DE TABLAS

	N°
TABLA N° 1:	69
Presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
TABLA N° 2:	70
Tipo de alimentos consumidos en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
TABLA N° 3:	72
Tipo de alimentos consumidos en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
TABLA N° 4:	73
Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
TABLA N° 5:	75
Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	

TABLA N° 6:	76
Frecuencia del lugar de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
TABLA N° 7:	78
Lugar de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
TABLA N° 8:	79
Frecuencia de consumo de comida rápida de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
TABLA N° 9:	80
Tipo de bebida que consumió en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019	
TABLA N° 10:	81
Frecuencia de tipo de bebida de consumo de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019	

TABLA N° 11:	82
Tipo de bebida que consumió en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019	
TABLA N° 12:	84
Relación entre los hábitos alimenticios con el tipo de alimento y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019	
TABLA N° 13:	88
Relación entre los hábitos alimenticios con la frecuencia de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
TABLA N° 14:	92
Relación entre los hábitos alimenticios con el lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	

TABLA N° 15:	96
Relación entre los hábitos alimenticios con el consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
TABLA N° 16:	100
Relación entre los hábitos alimenticios con el tipo de bebidas y la presencia del sobrepeso y obesidad de las adolescentes en la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	

## CONTENIDO DE FIGURAS

	N°
GRÁFICO N° 1: Presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	70
GRÁFICO N° 2: Tipo de alimentos consumidos en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	71
GRÁFICO N° 3: Tipo de alimentos consumidos en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	72
GRÁFICO N° 4: Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	74
GRÁFICO N° 5: Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	75

GRÁFICO N° 6:	77
Frecuencia del lugar de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
	78
GRÁFICO N° 7:	
Lugar de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
GRÁFICO N° 8:	80
Frecuencia de consumo de comida rápida de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
GRÁFICO N° 9:	81
Tipo de bebida que consumió en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019	
GRÁFICO N° 10:	82
Frecuencia de tipo de bebida de consumo de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019	
GRÁFICO N° 11:	83
Tipo de bebida que consumió en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019	

GRÁFICO N° 12:	86
Relación entre los hábitos alimenticios con el tipo de alimento y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019	
GRÁFICO N° 13:	90
Relación entre los hábitos alimenticios con la frecuencia de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
GRÁFICO N° 14:	94
Relación entre los hábitos alimenticios con el lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	
GRÁFICO N° 15:	98
Relación entre los hábitos alimenticios con el consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.	

GRÁFICO N° 16:

101

Relación entre los hábitos alimenticios con el tipo de bebidas y la presencia del sobrepeso y obesidad de las adolescentes en la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

## RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. La metodología que se aplicó fue: tipo relacional, cuantitativa, observacional, el diseño fue correlacional. La población fue de 600 estudiantes del primero al quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Micaela Bastidas y la muestra de 113 estudiantes. La técnica de recolección de datos fue el cuestionario, el instrumento fue la ficha: "Inventario de datos para el cálculo del IMC", evaluado mediante el punto de corte. El instrumento para evaluar hábitos alimenticios consta de 5 dimensiones: Tipo de alimentos, frecuencia de consumo, lugar de consumo, consumo de comida rápida y tipo de bebidas. La hipótesis fue comprobada mediante el análisis de correlación y la prueba de comparación proporcional  $\chi^2$ , con un p valor menor a 0.05. El resultado obtenido fue el siguiente: 23.9% de las adolescentes presentan sobrepeso, el 1.8% presenta obesidad y el 74.3% no presentan ni sobrepeso ni obesidad, la correlación entre la presencia de sobrepeso y obesidad con el tipo de alimentos fue  $r = 0,682$ ; con la frecuencia de consumo fue  $r = 0,562$ ; con el lugar de consumo fue  $r = 0,784$ ; con comida rápida fue  $r = 0,798$ ; con el tipo de bebidas fue  $r = 0,673$ ; se observa que el 39 estudiantes consumen alimentos no saludables siendo el 34.5% del total, de este grupo 26 (23%) adolescentes presentan sobrepeso y obesidad. 29 (25,7%) adolescentes

presentan una alta frecuencia de consumo de alimentos, de este grupo 26 (23%) muestran sobrepeso y obesidad. 46 (40.7%) de estudiantes que consumen alimentos en un lugar inadecuado, 29 (25.7%) presentan sobrepeso y obesidad. 39 (34.5%) de estudiantes presentan alta frecuencia de consumo de comida rápida, de ellas 25 (22.1%) presentan sobrepeso y obesidad. Así mismo, 39 (34,5%) de estudiantes que consumen bebidas industrializadas con alta frecuencia (gasificadas, chocolatadas, refrescos azucarados), 25 (22.1%) presentan sobrepeso y obesidad.  $P < 0.05$ .

**Palabras clave:** Hábitos alimenticios, sobrepeso, obesidad, tipo de alimento, frecuencia de consumo, lugar de consumo, comida rápida, tipo de bebida.

## ABSTRACT

The objective of the present study was to determine the relationship between eating habits and the presence of overweight and obesity in adolescent schoolgirls of the Micaela Bastidas Huancayo Educational Institution, 2019. The methodology that was applied was: relational, quantitative, observational type, the design was correlational. The population size was 600 students from the first to the fifth grade of secondary school at the Micaela Bastidas Educational Institution. The data collection technique was the questionnaire, the instrument was the "File: Data inventory for the calculation of the BMI", evaluated by the Cut-off point. The instrument to evaluate eating habits consists of 5 dimensions: Type of food, Frequency of consumption, Place of consumption, Consumption of fast food and Type of beverages. The hypothesis was verified by means of the correlation analysis and the proportional comparison test  $\chi^2$ , with a p value less than 0.05. The result obtained was the following: 23.9% of the schoolchildren are overweight, 1.8% are obese and 74.3% are neither overweight nor obese, the correlation between the presence of overweight and obesity with the type of food was  $r = 0.682$ ; with the frequency of consumption it was  $r = 0.562$ ; with the place of consumption it was  $r = 0.784$ ; with fast food it was  $r = 0.798$ ; with the type of beverages it was  $r = 0.673$ ; It is observed that 39 students consume unhealthy foods, 34.5% of the total, of this group 26 (23%) schoolchildren are overweight and obese. 29 (25.7%) schoolchildren show a high frequency of food consumption, of this group 23% (26 schoolchildren) show overweight and obesity. 46 (40.7%) of students who consume food in an inappropriate

place, 29 (25.7%) are overweight and obese. 39 (34.5%) of students have a high frequency of fast-food consumption, of which 25 (22.1%) are overweight and obese. Likewise, 39 (34.5%) of students who consume industrialized beverages with high frequency (carbonated, chocolate, sugary soft drinks), 25 (22.1%) are overweight and obese.  $P < 0.05$ .

**Key words:** Eating habits, overweight, obesity. Type of food, frequency of consumption, place of consumption, fast food, type of drink

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA**

Los hábitos alimentarios se definen como un conjunto de comportamientos condicionados por cuantiosas influencias que determinan el tipo de alimentos a consumirse, además del lugar donde se consumen, así como la cantidad de alimentos, la calidad de los mismos, las predilecciones o favoritismos hacia algún tipo de comidas y las circunstancias en las que se decide consumirlas, cuando estos hábitos son inadecuados en calidad y cantidad de alimentos consumidos, generando en muchas personas la presencia de malnutrición que es el estado nutricional anormal causado por la deficiencia o exceso de energía, macronutrientes y/o micronutrientes; incluye la delgadez, el sobrepeso, la obesidad, la anemia, entre otros. Siendo objeto de estudio las variables de sobrepeso y la obesidad en nuestro trabajo de investigación.

Estas patologías se inician desde edades tempranas. En el Perú, el 18.5% de adolescentes presenta sobrepeso y 7.5% obesidad. (1) La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre el gasto y el consumo. (2) La obesidad está asociada a diversas causas, entre ellas, la libre disponibilidad de alimentos, el cambio de los hábitos alimentarios, el sedentarismo y finalmente los factores psicológicos y sociales que han cobrado relevancia últimamente. (3)

Actualmente, el aumento de los índices de sobrepeso y obesidad en la población, se han visto asociados a la inactividad física y los cambios alimentarios. (4)

Actualmente los inadecuados hábitos alimenticios es uno de los problemas más frecuentes en los adolescentes, desde el punto de vista de la salud pública, poniendo en riesgo la salud nutricional del mismo (1) ya que se observa con frecuencia el sobrepeso y la obesidad, en los diferentes grupos etarios, estas patologías presentan una tendencia que va en aumento en los últimos años, en muchos países esta tendencia tiene carácter de epidemia, según lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS), (2)

La definición del sobrepeso y obesidad en adultos se explica con el uso de los puntos de corte del Índice de Masa Corporal (IMC), cuando es mayor a 25 Kg. /m<sup>2</sup> se trata del sobrepeso y cuando pasa 30 Kg. /m<sup>2</sup> hablamos de obesidad. Esta definición se complica al evaluar a los niños y adolescentes, ya que existe una serie de puntos de corte y de métodos aceptados a nivel internacional, que sirven para establecer el diagnóstico de sobrepeso y

obesidad, esta situación pone un cálculo único de la presencia y de la comparación de la misma a nivel de distintas zonas evaluadas, ya que dependerá mucho del tipo de escala que se utiliza, basadas en las curvas de crecimiento poblacional y en el concepto de los percentiles del peso. (2)

La adolescencia, es una etapa que se caracteriza por la aceleración del crecimiento y desarrollo, con notorias modificaciones morfológicas y fisiológicas, por lo que resulta esencial valorar el aspecto nutricional de estos adolescentes y vigilar el tipo de alimentación que reciben a fin de garantizar una nutrición adecuada. Sin embargo, es en este periodo de la vida es donde se asumen conductas de mayor riesgo, principalmente referidas a la alimentación, las preferencias y selección de alimentos no saludables, se van consolidando en una práctica cotidiana hasta que constituyen la base del comportamiento alimentario que permanece por el resto de la vida. (3)

Existen evidencias de la presencia de este problema a nivel internacional, así tenemos que, en Ecuador, para el 2016 se reporta un 28% de sobrepeso y obesidad según el estudio de Abigail, H. quien también demostró una relación significativa entre los hábitos alimenticios inadecuados, basados en el consumo de dieta en base a carbohidratos y grasas con el sobrepeso y la obesidad ( $p < 0.05$ ). (4)

Así mismo en Cartagena - Colombia. Arellano, M. en su tesis publicada el 2015 reporta un 29.5% de escolares con exceso de peso, correspondiendo al 18.8% de escolares con sobrepeso y 10.7% con obesidad, estos

resultados los explica demostrando su asociación con hábitos alimenticios inadecuados y actividades físicas insuficientes en la población evaluada. (5)

A nivel nacional, en el 2015, Yupanqui M, en su estudio desarrollado en Ica en escolares de 9 a 12 años, informa que el 97.7% de los escolares evaluados, presentan hábitos alimenticios no saludables, relacionados a la presencia de sobrepeso en el 28.6% de menores y el 26.8% con obesidad. (6)

En Juliaca, Puno; el 2015 Dávila R. en un estudio de investigación realizado en estudiantes adolescentes, para conocer la presencia de sobrepeso y obesidad, encuentra que las mujeres presentan un 53.6% de sobrepeso y 23.3% de obesidad, en los varones se halló un 46.4% de sobrepeso y 31.0% de obesidad. El factor asociado en este estudio fueron un 68% de hábitos alimenticios inadecuados, además de la falta de actividad física. (7)

A nivel regional, Ramos J. y Ramos L, en el 2015 encuentra una presencia de obesidad de 0.9% y de sobrepeso un 10.2%, observándose que la presencia se eleva con la edad. En este estudio no se evaluó los estilos de vida, sino las consecuencias del exceso de peso. (8)

Romero S. el 2016, en escolares de Huancayo encuentra que la mayoría de los menores escolares tienen practicas inadecuadas en el consumo de alimentos, encontrando asociación significativa con la presencia de sobrepeso y obesidad, donde también se encontró que el sobrepeso en adolescentes es mayor a nivel internacional que en la nacional , los adolescente con sobrepeso en este estudio, predominio de poca actividad

física diaria, escasa práctica de deportes, promedio elevado de horas frente al televisor, video o computador . (9)

A nivel del Centro Educativo Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019, se observa con frecuencia el expendio de alimentos con alto contenido calórico como son los productos de confitería como dulces, diversos tipos de galletas, chocolates, caramelos, a esto se acompaña los alimentos de pastelería como queques, pasteles dulces, panes, biscochos, entre otros, además también se observa una gran cantidad de alimentos provenientes de frituras, como hamburguesa, papas fritas con pollo, salchipapas, tallarines con pollo frito, alitas de pollo broaster, que se sirven con distintas salsas hechas con abundante aceite y sal, esto pone en evidencia los hábitos inadecuados de alimentación, además se observa la presencia de estudiantes cuya contextura es gruesa, debido principalmente al tipo de alimentos que consumen.

Se observa que la adopción de los hábitos alimenticios no saludables son la base que fundamenta la existencia de la alteración del estado nutricional, es por ello que en el presente estudio se encontró los hábitos alimenticios que influyen directamente en la existencia de sobrepeso y obesidad.

## **1.2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1 Delimitación temática:**

La investigación de sobrepeso y obesidad se orientó en el supuesto; que las adolescentes no realizan una alimentación saludable, se

observa que los hábitos alimenticios que tienen los lleva al consumo de alimentos no saludables tales como: frituras, harinas y pasteles, así como gaseosas y golosinas.

### **1.2.2 Delimitación poblacional y espacial:**

El estudio se realizó evaluando el estado nutricional y los hábitos alimenticios de las adolescentes de 12 años – 17 años ,11 meses y 29 días de la Institución Educativa Micaela Bastidas de la ciudad de Huancayo.

### **1.2.3. Delimitación temporal:**

El estudio se efectuó de agosto del 2019 a julio del 2020, se involucró a todas las estudiantes matriculadas que se encuentran dentro de la etapa de vida de la adolescencia (12 años – 17 años, 11 meses y 29 días) de la Institución Educativa mencionada.

## **1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.3.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019?

### **1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

1. ¿Cuál es la relación entre tipo de alimento con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019?
2. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019?
3. ¿Cuál es la relación entre el lugar de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019?
4. ¿Cuál es la relación entre frecuencia de consumo de comida rápida con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019?
5. ¿Cuál es la relación entre el tipo de bebidas con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019?

### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

#### **1.4.1. SOCIAL**

Luego de efectuar esta investigación, hemos conseguido confirmar la asociación, entre los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso y obesidad, se recomendó la

implementación de estrategias que resuelvan en algún grado, los problemas nutricionales de las adolescentes, mediante la información de los resultados encontrados en el presente estudio, así mismo recomendamos un programa de control de los alimentos que consumen las adolescentes dentro de la Institución Educativa, así mismo se recomendó que se realice actividades de capacitación para los padres de familia a fin de que ellos puedan mejorar la conducta alimentaria de sus menores hijos.

#### **1.4.2. TEÓRICA**

El hallazgo de este estudio nos condujo a profundizar la caracterización de las teorías de atención de enfermería en relación a la práctica preventiva del sobrepeso y la obesidad, ya que al hacer la identificación de los estilos de vida no saludables se tendrán que redefinir los procedimientos en la atención preventiva dirigidos a corregir los hábitos alimenticios inadecuados. Este estudio busca reafirmar la teoría de Nola Pender, autora del modelo de prevención de la salud, donde refiere que el fin de la salud es el bienestar y este se logra mediante una adecuada conducta motivada hacia la buena salud.

### **1.4.3. METODOLÓGICA**

La investigación ejecutada comprobó la validez y confiabilidad del instrumento utilizado, posteriormente estos instrumentos podrán ser utilizados como guía en investigaciones para futuros temas a nivel nacional y regional.

## **1.5. OBJETIVOS**

### **1.5.1. OBJETIVO GENERAL**

Establecer la relación entre los hábitos alimenticios con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

### **1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Establecer la relación entre el tipo de alimento con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.
2. Establecer la relación entre la frecuencia de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.
3. Establecer la relación entre el lugar de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

4. Establecer la relación entre frecuencia de consumo de comida rápida con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

5. Establecer la relación entre el tipo de bebidas con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES**

##### **A NIVEL INTERNACIONAL**

Reyes J, realiza una investigación titulada “Presencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física en el Hospital Central Militar ” en México, con el objetivo de identificar los hábitos alimenticios y la actividad física en relación con la presencia de sobrepeso y obesidad, efectuaron un estudio de tipo clínico epidemiológico, transversal, descriptivo, observacional realizado de mayo a junio del 2015, se efectuó una población de 122 escolares, para recolectar información se aplicó una encuesta de hábitos alimenticios, entre los resultados se muestran una presencia de sobrepeso y obesidad de 37,8%. El consumo de comida chatarra se da en un 68.9%

en dos veces por semana, un 47.5% consume gaseosas o bebidas azucaradas dos veces por semana. Se encuentra una relación significativa entre el consumo de comida chatarra con la presencia de sobrepeso y obesidad (10).

Herrera D, desarrolló el estudio denominado: “Hábitos Alimentarios y su relación con el Sobrepeso y Obesidad en adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle”, en Quito, Ecuador, con el objetivo de relacionar los hábitos alimentarios con el sobrepeso y obesidad en adolescentes en la Unidad Educativa, efectuaron un estudio de tipo observacional, con enfoque cualicuantitativo, transversal, la población en la que se aplicó fue de 722 estudiantes de 12 a 18 años. El instrumento de recolección de datos para el estado nutricional fue el programa Anthroplus de la OMS, el muestreo fue aleatorio sistemático. Para evaluar los hábitos alimenticios se utilizó una encuesta, entre los resultados se muestra una presencia de sobrepeso y obesidad en 28%. Los hábitos alimenticios no mostraron relación con el sobrepeso y la obesidad (11).

Hernández G, realiza una tesis titulada “Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de una localidad de la ciudad Cartagena”, en Colombia, con el objetivo de identificar el sobrepeso, obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de Cartagena, su metodología fue de tipo cuantitativo, transversal, descriptivo, aplicado a una muestra por

conglomerados conformada por 750 escolares, el instrumento de recolección de datos fue con tres instrumentos: para el estado nutricional se aplicó el instrumento ENSIN (para datos antropométricos y socioeconómicos), para los hábitos en general se utilizó el inventario de consumo de alimentos, y para la actividad física se usó un cuestionario PQA-C, entre los resultados se muestran que el 29.5% con exceso de peso, de los cuales el 18.8% presenta sobrepeso y 10.7% obesidad. Se presentó mayor presencia en las mujeres, con un sobrepeso de 51.1% y obesidad con el 52.5%, según la edad, se presentó más en los menores de 10 a 11 años (12).

Cueva E, realiza una tesis titulada “Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los escolares del Centro Educativo “La Salle” de Cariamanga, Ecuador”, en Ecuador, con el objetivo de determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y actividad física con el sobrepeso y obesidad de los escolares del Centro Educativo “La Salle” de Cariamanga, Ecuador, efectuó un estudio de tipo descriptivo, transversal, se aplicó una encuesta, entre los resultados se encuentra un 41% de sobrepeso y 1% de obesidad, los hábitos alimentarios refieren que la frecuencia del tipo de alimentos es un 75% de cereales, un 52% consume lácteos y un 30% de embutidos. Respecto a la fruta solo el 51% refiere que a veces la consume, un 49.3% consume comida chatarra frecuentemente. La relación entre consumo de comida chatarra con el sobrepeso y obesidad es altamente

significativa, sin embargo, la alteración nutricional también se asocia a actividad física (13).

Alva R, realizó su tesis titulada “Presencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en escolares”, en España, con el objetivo de clasificar a la población de estudio en función de su Índice de Masa Corporal (IMC) para establecer la relación que existe entre obesidad infantil y los hábitos alimenticios, efectuaron un estudio de tipo observacional descriptivo transversal sobre obesidad en niños de 6 años. Para la recogida de datos, se utilizó una báscula para medir el peso y una cinta métrica para tallarlos, y con los datos de peso y estatura recogidos se calculó el IMC. Por otro lado, para poder comprobar el menú, el personal del comedor escolar nos facilitó un menú mensual, dentro de los resultados se muestran que, de los porcentajes europeos, la muestra reflejó que los niños con sobrepeso y obesidad y también un considerable porcentaje de niños con bajo peso. Destacar el papel fundamental de la familia y cuidadores en los comedores escolares; fomentando hábitos saludables (ejercicio y dieta equilibrada) para poder prevenir patologías en la edad adulta secundarias a la obesidad, lo cual es una gran estrategia de seguridad para la salud pública y para la economía de los sistemas sanitarios (14).

## **A NIVEL NACIONAL**

Quiroz G, Salas D, y Salazar D, realizaron una tesis titulada “Relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una Institución Educativa Privada”, en Lima, Perú, su objetivo fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física con el índice de masa corporal en niños en etapa escolar de 6 a 11 años en la institución educativa privada “Frederick Taylor”, la metodología utilizada del estudio fue de tipo descriptivo y correlacional; con una población conformada por 62 alumnos. En las conclusiones se halló que el 19.7% de los niños tiene sobrepeso y el 32.2% tiene obesidad. Existe relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física con el índice de masa corporal en los niños escolares (15).

Flores A, realizó una tesis titulada “Actividad alimenticia y física en relación con la presencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes”, en Puno, con el objetivo de evaluar la relación de la actividad física con la presencia de sobrepeso u obesidad en escolares de 12 a 18 años. El método utilizado fue el hipotético deductivo, tipo de estudio descriptivo, diseño descriptivo relacional, su población fue de 4813 escolares, con una muestra probabilística por conglomerados, siendo esta de 1488 estudiantes, entre los resultados mostrados presenta una presencia alta de sobrepeso y obesidad, la correlación de hábitos inadecuados de alimentación es directamente proporcional con el estado nutricional, la

presencia de sobrepeso en mujeres fue de 53.6% y en varones fue de 46.4%, la obesidad en mujeres fue de 69% y en varones fue de 31% (7).

Reyes J, realiza una tesis titulada "Presencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física", en Lima en Perú, con el objetivo de identificar la relación de los hábitos alimenticios y el estado nutricional en personas que asisten a un programa municipal, el estudio fue de tipo transversal, descriptivo, la población fue de 115 personas adultas, los hábitos alimenticios fueron evaluados mediante una encuesta, el estado nutricional fue clasificado según el IMC, como resultados se encuentra una presencia de sobrepeso de 42.6% y obesidad de 19.1%, respecto a los hábitos alimenticios inadecuados en cuanto al consumo de carnes 65%, lácteos se dio en el 78.3%, menestras 87.8%, frutas y verduras en 64,3%, el estado nutricional tuvo una asociación significativa con los hábitos alimenticios (16).

Ramos J y Ramos L, en su tesis titulada "Presencia de obesidad en escolares de las instituciones educativas de nivel secundario" en Huancayo - Perú, con el objetivo de identificar la presencia de sobrepeso y obesidad, mediante un estudio de tipo descriptivo, observacional, a una población de 21672 escolares, con muestreo probabilístico de 455 escolares. La técnica de recolección de datos fue la ficha de observación para cuantificar el IMC, entre los resultados se muestran una presencia de obesidad de 0.9% y de sobrepeso el 10.2% siendo este hallazgo similar en varones y mujeres, la presencia de obesidad se vio elevarse

a medida que la edad avanza, siendo de 19 por mil en el grupo de menores de 17 años (8).

Romero S, realizó su tesis titulada “Factores de riesgo del sobrepeso en niños escolares de 9 a 11 años en comparación nacional e internacional”, en Huancayo – Perú, con el objetivo de determinar los factores asociados al sobrepeso en niños de 5 a 9 años. Realizó un estudio de tipo comparativo retrospectivo, transversal y observacional, como resultado se encontró que entre alimentos no saludables publicitados y sobrepeso de preescolares de menor nivel nacional existe asociación estadísticamente significativa, lo que para este estudio lo convierte en un factor asociado al sobrepeso (9).

## **2.2. BASES TEÓRICAS O CIENTÍFICAS**

### **2.2.1. HÁBITOS ALIMENTICIOS:**

El hábito es el modo de proceder, mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. (17)

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamiento que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria. (17).

Se dice que las personas somos reflejo de lo que comemos, casi siempre, la decisión por uno u otro plato depende de nuestros hábitos alimenticios, de las costumbres que traemos desde la

niñez. Por ejemplo, si nos han acostumbrado desde siempre, que una “buena comida” tiene que llevar carne y que un buen almuerzo debe ser abundante, así lo practicamos y así lo enseñamos a nuestros hijos con dietas que tienen más grasas y menos verduras. (17)

Según el UNICEF de esos buenos o malos hábitos alimenticios que practicamos cada día de nuestra vida, dependerá nuestra “buena o mala” salud y nuestra buena o mala vejez. Si los padres enseñan a sus hijos a comer más verduras y frutas, más menestras y cereales y menos alimentos de origen animal, grasas y azúcar, les están creando buenos hábitos alimenticios. (18)

Esto no quiere decir dejar de comer carnes, grasas y dulces por completo. Esto quiere decir que debemos comer menos de unos y más de los otros. Lo que se aprende de niño no se olvida jamás y, en ese sentido, si enseñamos a nuestros hijos a comer adecuadamente, su salud será buena hasta la vejez. (18)

### **2.2.2 IMPORTANCIA DE LOS HáBITOS ALIMENTICIOS**

Para Efrén A.; la promoción, formación y consolidación de los hábitos alimenticios y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a:

- ✓ Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y

nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta.

✓ Lograr que los conocimientos en materia salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.

✓ Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.

✓ Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.

✓ Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas. (19)

### **2.2.3 LOS ALIMENTOS Y NUTRIENTES**

#### **LOS ALIMENTOS:**

La OMS define a los alimentos como: “Productos naturales o elaborados, que ingeridos diariamente aportan los nutrientes que nos permiten crecer y mantenernos sanos y activos”. (20).

Es por eso que, para conseguir una alimentación equilibrada, los alimentos deben consumirse en forma combinada buscando las mejores complementaciones. (20)

## **NUTRIENTE:**

También se menciona que el ser humano necesita para poder vivir y desarrollarse numerosos nutrientes y estos se clasifican según los requerimientos del organismo:

**a) Macronutrientes:** Son aquellos nutrientes que necesitamos en gran cantidad y aportan la energía (calorías) para el funcionamiento de nuestro organismo, estos pueden ser: carbohidratos, grasas o lípidos, proteínas y agua.

**b) Micronutrientes:** Son sustancias necesarias para el organismo en pequeñas cantidades y corresponden a las vitaminas y los minerales, se necesitan en pequeñas cantidades y no aportan energía. (20)

Los hábitos alimentarios saludables incluyen en comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas y consumir grasa, sal y azúcar solo en pocas cantidades. Sin embargo, en la actualidad la economía alimentaria ha cambiado y en efecto los hábitos alimenticios también, hay mayor consumo de alimentos muy energéticos con alto contenido de grasas, en particular grasas saturadas, y bajos en carbohidratos no refinados. Estas características se combinan con la disminución del gasto energético que conlleva un modo de vida sedentario: transporte motorizado, aparatos que ahorran trabajo en el hogar, disminución gradual de las tareas manuales físicamente exigentes. (21)

Debido a estos cambios en los hábitos alimentarios y el modo de vida, las enfermedades crónicas no transmisibles son causa cada vez más importante de discapacidad y muerte prematura en los países tanto en desarrollo como en los desarrollados. (22)

En el informe de la dirección ejecutiva de vigilancia alimentaria y nutricional de Perú (DEVAN), indica que el sobrepeso en niños menores de 5 a 9 años es de 18,3% y la obesidad de 6,7%. (23)

✓ El 87.1% de la población encuestada manifestó comer frituras con una frecuencia de una vez por semana.

✓ El 20.2% de los entrevistados agregan sal extra a las comidas, siendo los pobladores de la sierra rural los que más agregan sal extra en un 33.7%.

✓ La frecuencia con la que consumen comidas rápidas conocidas como “fastfood” una vez por semana en los habitantes de Lima Metropolitana es de 30.4%”.

Alimentos consumidos con poca o ninguna frecuencia de acuerdo a las encuestas anuales sobre situación de la Salud realizadas por la Universidad de Lima:

<b>ALIMENTOS</b>	<b>2014</b>	<b>2015</b>
Carne de res	72.7%	74.1%
Vitámicas y minerales	80.9%	80.8%
Productos naturales	76.8%	76.4%
Carne de pescado	44.5%	49.7%
Frutas	41.5%	48.4%

Menestras	35.9%	41.4%
Vegetales	29.2%	34.4%
Carne de pollo	29.4%	29.1%

Fuente: Universidad de Lima. II encuesta anual sobre situación de la salud. Universidad de Lima; 2014.

#### 2.2.4 DIETA BALANCEADA

MINSA., refiere que una dieta balanceada y equilibrada es la cantidad de alimento y de bebida que se ingieren en un día. El organismo necesita para mantener una adecuada salud, el aporte equilibrado de nutrientes y para lograrlo se recomienda el consumo en proporciones equilibradas de los siguientes cinco grupos de alimentos. (24,25)

- Leches y derivados lácteos, constituyen una fuente importante de proteínas, grasa de origen animal, hidratos de carbono, calcio y vitaminas, sobre todo, riboflavina.
- Carnes, huevos, legumbres, frutos secos y pescado. Aportan proteínas, lípidos y hierro y vitaminas, en especial tiamina y generan una elevada cantidad de calorías. Se recomienda consumir 2 o 3 raciones diarias.
- Cereales y tubérculos. Los cereales y sus derivados (pan, pastas, harinas, etc.), especialmente los integrales, y los tubérculos aportan hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas. Se recomienda consumir de 6 a 11 raciones.

- Frutas. Las frutas proporcionan un aporte importante de hidratos de carbono y de vitaminas A y C, y pequeñas cantidades de otros nutrientes. Se recomienda de 2 a 3 raciones diarias.
- Verduras. Aportan principalmente hidratos de carbono, vitaminas (en especial B2 y ácido fólico) y minerales. Lo recomendado es ingerir de 3 a 5 raciones al día.

### **2.2.5 CONSECUENCIA DE INADECUADOS HÁBITOS ALIMENTICIOS**

El INCAP de la Organización Panamericana de la Salud manifiestan que cuando la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos no son las requeridas, ocurre un desbalance (desequilibrio) por exceso o defecto entre las necesidades de energía y nutrientes del organismo y el aporte de estos en la dieta; a esto llamamos desnutrición o mala nutrición. La desnutrición afecta la salud, el desánimo físico e intelectual de quien la padece las personas más vulnerables, son niños lactantes o menor de 5 años, madres embarazadas y enfermas convalecientes, y de estos grupos mencionados los más afectados son las personas que viven en área rural, con baja escolaridad, sin terrenos agrícolas y que no tienen una fuente de ingresos, sumado a esto la baja capacidad de comprar o la mala distribución de los recursos. (25)

- **CANSANCIO Y FATIGA:** El exceso de comida rápida puede provocarte cansancio, fatiga, bajones de ánimo, irritabilidad. Ello es debido a que no estamos aportando todos los nutrientes necesarios para un óptimo estado de salud. En concreto, las vitaminas y minerales, son claves para el buen funcionamiento del organismo. (26)
- **SEDENTARISMO:** La falta de ejercicio combinado con una dieta inadecuada puede suponer la aparición de enfermedades cardiovasculares. Pero además puede provocar enfermedades como la osteoporosis; ya que el calcio no se absorbe correctamente en los huesos. (26)
- **PROBLEMAS DE ESTÓMAGO E INTESTINO:** Una mala alimentación puede provocar desde dolores de estómago a ardor, acidez, diarreas o estreñimiento. (26)
- **DIABETES:** Existe relación entre la aparición de sobrepeso y el desarrollo de diabetes, fundamentalmente del tipo 2. (26)
- **ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:** Incluir cereales, frutas de temporada y aceite de oliva en tu dieta saludable ayuda a prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como son el aumento de la presión arterial y la aparición del denominado colesterol malo. También practicar deporte ayuda a prevenir infartos al mejorar la circulación sanguínea. (26)

- **DESNUTRICIÓN:** Es el primer signo que se observa, es la pérdida o poca ganancia de peso, el cuerpo adelgaza. Se da más en los niños/as menores de 3 años. Cuando la desnutrición ha durado mucho tiempo los niños/as presentan retardo en su crecimiento o sea cuando crecen según lo esperado para su edad, algunas veces aparecen otros signos de desnutrición, como desgano, pereza, falta de apetito, diarrea, otras enfermedades infecciosas como infecciones respiratorias e infecciones de la piel. (26)
- **SOBREPESO:** También puede ocurrir debido a exceso de músculo, hueso o agua. Las personas con obesidad generalmente tienen demasiada grasa corporal. No es lo mismo sobrepeso, que pesar demasiado. (26)
- **OBESIDAD:** Esta es la consecuencia más común de una alimentación poco saludable o de hábitos alimenticios que perjudican la salud. Este exceso de grasa sobrecarga las articulaciones y los músculos, lo que les produce dolores en todo el cuerpo. (26)

## **2.2.6: PRESENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD:**

### **2.2.6.1 SOBREPESO:**

El sobrepeso es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado y para evaluar si una persona presenta sobrepeso, los expertos emplean una fórmula llamada

índice de masa corporal (IMC), que calcula el nivel de grasa corporal en relación con el peso y estatura. (27)

En adolescentes, es determinado por un índice de masa corporal para la edad entre más de 1 a 2 desviaciones estándar de la población de referencia. (28)

#### **2.2.6.2 OBESIDAD:**

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial, caracterizada por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo.

Los factores sociales implicados con el aumento de la presencia de obesidad incluyen: fenómenos migratorios, transculturización, aumento de las porciones de alimentos, condiciones de urbanización no aptas para caminar, falta de cultura nutrimental, ofertas sin fin de soluciones fantásticas para la obesidad y condiciones económicas que favorecen todo lo anterior. (29)

Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.

En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.

En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.

La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal. En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos. En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad. La obesidad puede prevenirse. (29)

En la declaración política de la Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles, de septiembre de 2011, se reconoce la importancia crucial de reducir la dieta malsana y la inactividad física. (28)

Asimismo, la OMS ha creado el plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020, que tiene por objeto cumplir los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles. El Plan de acción mundial contribuirá a realizar avances en nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles que deben alcanzarse no más tarde de 2025, en el cual incluyen una detención del aumento de la obesidad mundial para coincidir con las tasas de 2010. (28)

La Asamblea Mundial de la Salud acogió con satisfacción el informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil (2016) y sus seis recomendaciones a fin de dar respuesta al entorno obeso génico y los periodos cruciales en el ciclo de vida de manera que se combatiera la obesidad infantil. (28)

### **CAUSAS DE SOBREPESO Y OBESIDAD:**

Hay diversos factores que pueden tener un rol en el aumento de peso. Estos incluyen la dieta, la falta de ejercicio y factores genéticos o del entorno de la persona. Algunos de estos factores se describen brevemente a continuación:

- ✓ Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.
- ✓ Un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos y educación. (29).

## 2.3 MARCO CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

- **Sobrepeso:** El sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. (30)
- **Obesidad:** La obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. (30)
- **Peso:** El peso es una de las medidas antropométricas utilizada frecuentemente en la evaluación del estado nutricional, se realiza la medición con el apoyo de una balanza.

El peso, no obstante, está en función del tipo morfológico y del esqueleto del individuo. (31)

- **Talla:** La talla mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones)

La talla es una medición en centímetros de la altura de cada persona, medición antropométrica que se realiza con la ayuda de un tallímetro. (31)

- **Hábitos alimenticios:** Es un conjunto de costumbres que se aborda desde la selección de los alimentos, almacenaje, preparación, distribución y consumo. (32)
- **Frecuencia del consumo:** En términos prácticos, la persona encuestada responde el número de veces que, como promedio, ha ingerido un alimento determinado durante un período de tiempo. (33)

- **Comida rápida:** La comida rápida (fast food), es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación y, como su mismo nombre indica, de rápida preparación e ingestión. (34)

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS**

#### **3.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Existe relación directa y significativa de los hábitos alimenticios inadecuados con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

#### **3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICOS**

1. Existe relación directa y significativa entre el tipo de alimentos consumidos con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor consumo de alimentos no saludables mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

2. Existe relación directa y significativa entre la frecuencia de consumo de alimentos con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia de consumo de alimentos

mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

3. Existe relación directa y significativa entre el lugar de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos en lugar inadecuado, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

4. Existe relación directa y significativa entre frecuencia de consumo de comida rápida con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia de consumo de comida rápida mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

5. Existe relación directa y significativa entre el tipo de bebidas con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia de consumo de bebidas industrializadas, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

### **3.3. VARIABLES**

- **VARIABLE** 1: Hábitos alimenticios.
- **VARIABLE** 2: Presencia de sobrepeso y obesidad.

### Operacionalización de variables:

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Items	Tipo de variable y escala de medida
Hábitos alimenticios	Son patrones de alimentación que sigue una persona diariamente, incluye las preferencias alimentarias.	Tipo de alimentos.	Es la clasificación de los alimentos según el aporte de nutrientes, vitaminas,, minerales, carbohidratos y grasas de los mismos.	Alimentos saludables:  Alimentos no saludables:	Lácteos (leche, queso, yogurt) Carnes (res, pollo, pescado) Vísceras (hígado, bazo) Frutas Verduras Tubérculos (papa, camote, yuca) Menestras  Dulces, pastelería y panadería. Hamburguesa, Sándwich, Frituras	Variable cualitativa nominal/ escala nominal.
		Frecuencia de consumo.	Es el índice de repetibilidad del consumo de alimentos en 24 horas.	Alta frecuencia:  Media frecuencia.  Baja frecuencia	. Diario o interdiario. . Una vez por semana. . Cada quince días . Una vez al mes.	Variable cualitativa ordinal/ escala ordinal

		Lugar de consumo.	Es el espacio donde suele consumir los alimentos con mayor frecuencia.	Lugar adecuado. Lugar inadecuado.	. Casa . Ambulante . Kiosco . Restaurante . Cafetín (colegio)	Variable cualitativa nominal/escala nominal.
		Frecuencia de consumo de comida rápida.	Es el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcares y carbohidratos.	Alta frecuencia: Media frecuencia. Baja frecuencia	. De cinco a más veces por día . Cuatro veces/día. . Dos a tres veces/día	Variable cualitativa ordinal/escala ordinal.
		Tipo de bebida	Es la clasificación de bebidas en función al uso de sustancias industrializadas colorantes, gasificantes, edulcorantes, azucaradas, etc. en comparación con las bebidas naturales o no industrializadas.	Tipo de bebidas naturales o no industrializadas.  Tipo de bebidas industrializadas.	. Chicha de casa/jugo de frutas. . Agua mineral/mates  . Gaseosas, energizantes. . Yogurt. . Jugos y Refrescos industrializados.	Variable cualitativa nominal/escala nominal.
Presencia de sobrepeso y obesidad	Sobrepeso es una patología en la cual hay un incremento excesivo de la grasa corporal que puede ser	Presencia de sobrepeso.	Número de casos que se encuentran con sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso: > a 1 hasta 2. D.S.	Variable cualitativa nominal/escala nominal.
		Presencia de obesidad.	Número de casos que se	Obesidad	Obesidad: > a 2 D.S.	Variable cualitativa

	<p>perjudicial para la salud. Obesidad es una enfermedad crónica, que se caracteriza por un incremento anormal de peso, debido a una proporción excesiva de grasa, resultado de la pérdida de balance entre el consumo y el gasto de energía.</p>		<p>encuentran con obesidad.</p>			<p>nominal/escala nominal.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------	--	--	--------------------------------

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

El método general utilizado fue el método científico, es por ello que se rige en los pasos ordenados de la metodología, comenzando desde el planteamiento del problema, formulación de objetivos e hipótesis, recolección de datos, análisis de la información y conclusiones. (35)

Los métodos específicos fueron:

Método inductivo, debido a que en este estudio se analizó la muestra de estudiantes debidamente calculada y seleccionada, a fin de generalizar los resultados hacia toda la población evaluada. (35)

Método descriptivo, ya que se identificaron las características más importantes de los hábitos alimenticios de las adolescentes y las características de su estado de sobrepeso y obesidad. (37)

## 4.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La Investigación realizada fue: básica, transversal, observacional.

**Básica:** Porque organizó conocimientos para fortalecer las teorías existentes respecto a la relación entre los hábitos alimenticios con la presencia de sobrepeso u obesidad. (35)

**Transversal:** Porque se recolectó los datos en una sola oportunidad, haciendo uso de un corte en el tiempo. (35)

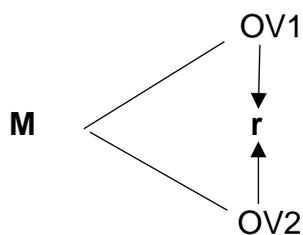
**Observacional:** Debido a que las variables no fueron manipuladas por el investigador. (35)

## 4.3. NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación correspondió al nivel relacional, porque se midió la conducta de dos variables, para conocer su fuerza de atracción entre las mismas. (36).

## 4.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Corresponde al diseño correlacional: Ya que se estableció la medición de la relación entre la variable hábitos alimenticios con la presencia de sobrepeso y obesidad. (35)



Donde:

M = Muestra a evaluarse.

OV1 = Conjunto de datos en referencia a la variable hábitos alimenticios.

OV2 = Conjunto de datos en referencia a la variable presencia de sobrepeso y obesidad.

r = Coeficiente de correlación.

## 4.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 4.5.1. POBLACIÓN

La población de referencia fue conformada por el total de 600 adolescentes del primero al quinto grado de secundaria de la I.E. Micaela Bastidas el Tambo - Hyo 2019, la población fue identificada tomándose en cuenta el nivel del estudio, ya que al ser relacional requiere de la comparación de los grupos de diferente diagnóstico nutricional con los hábitos alimenticios.

Además, se tuvo la intención de conocer cuál es la frecuencia de la presencia de sobrepeso y obesidad en una población que no había sido evaluada previamente.

### 4.5.2. MUESTRA Y TIPO DE MUESTREO.

**Muestra:**

Para el cálculo del tamaño de muestra se usó la fórmula para proporciones en variables cualitativas, siendo la siguiente:

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

**Donde:**

**Z<sup>2</sup>** = 95% de nivel de confianza con un valor estándar de 1,6.

**p** = Probabilidad de éxito de 0,10% para sobrepeso a nivel regional, tomando como referencia del estudio de Ramos J. y Ramos L. (8), en su tesis: "Presencia de sobrepeso y obesidad en escolares de las instituciones educativas de nivel secundario en el distrito de Huancayo, 2015", citado en antecedentes regionales.

**q** = Probabilidad de fracaso: 0,90.

**e** = Margen de error muestral: 0.05.

**N** = Población total: 600 escolares.

Reemplazando los valores estimados, la muestra resultó ser de 113 adolescentes, los que fueron seleccionados tomando en cuenta criterios de inclusión y exclusión:

$$n = \frac{1.96^2 * 600 * 0.10 * 0.90}{(600-1) 0.05^2 + 1.96^2 * 0.10 * 0.90}$$

$$n = \frac{3.8416 * 54}{1.4975 + 0.345744}$$

$$n = \frac{207.4464}{1.843244}$$

$$n = 112.54419 \text{ es decir son } 113 \text{ adolescentes.}$$

**Tipo de muestreo y técnica muestral:**

El muestreo fue de tipo probabilístico, ya que todas las 600 adolescentes tuvieron la misma oportunidad de ser seleccionados para la muestra, mediante el criterio del azar, se tuvo como técnica al muestreo aleatorio simple. (36)

**4.5.2.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

1. Adolescentes que estuvieron de acuerdo en participar en la evaluación.
2. Padres que estuvieron de acuerdo con el consentimiento informado para la evaluación a sus menores hijos.
3. Adolescentes que se encontraron legalmente matriculados en la institución educativa Micaela Bastidas durante el periodo escolar 2019.

**4.5.2.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

1. Adolescentes que se encontraron con diagnóstico médico que afectó su estado nutricional, como anemia, bulimia, diabetes comunicada por los padres.
2. Adolescentes que no asistieron a clases los días de la evaluación.

## 4.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 4.6.1. PARA VALORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS:

La técnica que nos permitió la evaluación de los hábitos alimenticios fue la encuesta.

El instrumento aplicado fue un cuestionario el cual constó de la presentación de: datos generales, instrucciones y datos específicos sobre los hábitos alimenticios, se utilizó como referencia el instrumento de Monge Di Natale.

#### FICHA DEL INSTRUMENTO

##### Detalles del instrumento:

Nombre del instrumento	: Evaluación de los hábitos alimenticios (2007)
Autor	: Monge Di Natale (32)
Objetivo	: Identificar los hábitos alimenticios.
Lugar de aplicación	: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, a estudiantes del internado de la Facultad de Enfermería.
Forma	: Directa.
Duración	: Aproximadamente 10 minutos.
Descripción breve	: Encuesta de aplicación individual, con 27 items de respuesta múltiple.
Escala de medición	: La escala de medición es diferenciada para cada dimensión, siendo en algunas nominales y en otras ordinales, la escala

general es nominal.

Este primer instrumento fue estructurado en 5 dimensiones que fueron:

- ✓ **Tipo de alimentos:** Con los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
- ✓ **Frecuencia de consumo:** Con los ítems 11, 12, 13, 14.
- ✓ **Lugar de consumo:** Con los ítems 15, 16, 17, 18, 19.
- ✓ **Frecuencia de consumo de comida rápida:** Con los ítems 20, 21, 22.
- ✓ **Tipo de bebida:** Con los ítems 23, 24, 25, 26, 27.

Para el cálculo de la escala o baremo para identificar el tipo de hábitos alimenticios, se utilizará mediante la escala nominal:

- ✓ Hábitos alimenticios adecuados : de 20 a 27 puntos. (considerando un punto a la respuesta adecuada).
- ✓ Hábitos alimenticios inadecuados: de 0 a 20 puntos. (considerando un punto a la respuesta adecuada).

Para ello se tomó en cuenta los cuartiles, considerando el  $C3 = 20.25$  equivalente a 20 puntos.

### **Validez y confiabilidad:**

#### **Validez:**

La validez del instrumento fue evaluada con la participación de jurados expertos, haciendo uso de la validez por contenido. Esta validación se realizó por opinión de juicio de expertos, encontrando una aprobación de su proceso examinador, cuyos formatos se encuentran en anexos.

### **La confiabilidad:**

La confiabilidad fue evaluada mediante un estudio piloto, teniendo la autorización de realizarlo con 30 escolares que estudian en otra institución educativa, al tratarse de escalas nominales u ordinales, el índice de la correlación para el cálculo del coeficiente fue mediante el análisis del coeficiente de correlación dos mitades de pares e impares, llegando a ser de 0.903 de confiabilidad general, cuyo baremo de interpretación es el siguiente:

Rangos	Interpretación
0,81 a 1,00	Confiabilidad muy alta
0,61 a 0,80	Confiabilidad alta
0,41 a 0,60	Confiabilidad moderada
0,21 a 0,40	Confiabilidad baja
0,01 a 0,20	Con muy baja

#### **4.6.2. PARA VALORAR EL SOBREPESO Y OBESIDAD**

La técnica que se utilizó para evaluar el sobrepeso y obesidad, fue la observación, ya que se tomó la medición de la talla, el peso y la edad de la menor.

El instrumento fue una tabla de clasificación de datos para el cálculo del IMC, evaluado mediante el Punto de corte (desviación estándar)". Considerándose a sobrepeso: > a 1 hasta 2. D.S. y obesidad: > a 2 D.S.

Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad)

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

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS 2007

## ÍNDICE DE MASA CORPORAL O ÍNDICE DE QUETELET

Es un indicador antropométrico, en donde los únicos cambios somato métricos medibles son los resultantes del aporte nutricional y/o actividad física (27).

Índice de masa corporal (IMC): es la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona. Se le conoce también como índice de Quetelet, y su fórmula de cálculo es:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ . (27)

El peso ideal para los adolescentes depende en gran medida de su índice de masa corporal o IMC. Este cálculo determina la salud del adolescente basándose en su actual altura y peso (27).

Este índice es la razón entre el peso (Kg) y la talla al cuadrado (m) ( $P/T^2$ ), ha sido recomendado por la Organización Mundial de la Salud. La identificación del estado nutricional de las escolares se hará mediante el uso de la siguiente tabla:

Tabla de índice de masa corporal por edad para adolescentes. (IMC/EDAD)

**MUJERES**

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

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS 2007  
[http://www.who.int/growthref/bmifa\\_girls\\_5\\_19years\\_z.pdf](http://www.who.int/growthref/bmifa_girls_5_19years_z.pdf)  
[http://www.who.int/growthref/bmifa\\_boys\\_5\\_19years\\_z.pdf](http://www.who.int/growthref/bmifa_boys_5_19years_z.pdf)

Para el IMC, se estimó la evaluación del peso y la talla de las escolares.

**Validez y confiabilidad del instrumento:**

El instrumento para valorar el sobrepeso y obesidad, mediante la ficha de evaluación nutricional el cual es altamente confiable y válido, sugerido por la Organización Mundial de la Salud. Los instrumentos para valorar el peso y la talla, fueron obtenidos mediante el trámite de préstamo al Centro de Salud La Libertad, la balanza de pie marca Seca Tipo 750 y el tallímetro de madera de 3 cuerpos.

## **4.7. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

### **PROCESAMIENTO DESCRIPTIVO**

Con los datos obtenidos se construyó una base de datos con el programa estadístico SPSS v.24 IBM Windows para su análisis.

Para determinar el tipo de hábitos alimenticios se contabilizaron los puntajes obtenidos para lo cual se construyeron tablas de frecuencia de forma global y para cada una de las dimensiones, se calcularon estadísticos descriptivos como gráficos y tablas de frecuencia, a su vez se buscaron variaciones para cada una de las variables de contraste.

### **PROCESAMIENTO INFERENCIAL DE DATOS**

Para comprobar la relación de los hábitos alimenticios con la presencia de sobrepeso y obesidad, se realizaron análisis de relaciones aplicando para ello el Coeficiente de correlación Rho de Spearman, como también se utilizó el Chi cuadrado de Pearson y la correlación de continuidad, teniendo en cuenta el valor de la significancia estadística ( $\alpha \leq 0.05$ ).

### **PROCEDIMIENTO A SEGUIR PARA PROBAR LAS HIPÓTESIS**

- Especificar la hipótesis nula y la alterna ( $H_0$ ,  $H_1$ ).
- Elegir el nivel de significancia ( $\alpha = 0.05$ )
- Elegir el tipo de análisis.
- Comparar el valor calculado con el valor de prueba establecida.
- Decidir rechazar o no rechazar la  $H_0$ .

#### **4.8. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación basa sus aspectos éticos en el artículo 27 y 28 del Reglamento de Investigación de la Universidad Peruana los Andes, de esta manera se garantizó la ausencia de procedimientos que dañe la integridad física o psicológica de los estudiantes de la muestra establecida, siendo un aspecto importante en el desarrollo de la investigación basada en principios éticos, que se detalla a continuación.

Autonomía, se define como la capacidad de tomar decisiones sin intervención alguna, es decir uno mismo es el que toma la decisión frente a diferentes situaciones, también supone respeto por las personas, tratarlas como lo que son.

En este estudio solo se consideraron como participantes a aquellos escolares matriculados en la Institución Educativa Micaela Bastidas, sin incurrir en ningún tipo de coacción, para ello se brindó información sobre el trabajo de tesis y su importancia, además se hizo uso del consentimiento informado y del asentimiento a los padres de familia.

Beneficencia, este principio se basa en la necesidad de no hacer daño, de siempre hacer el bien.

El estudio está orientado hacia la mejora de la calidad nutricional de las adolescentes, buscando superar los problemas de malnutrición, asimismo, se buscó disminuir la frecuencia de sobrepeso y obesidad en las adolescentes, ya que recibieron orientación nutricional con la finalidad de que busquen mejorar sus hábitos alimenticios, tomando como referencia los resultados encontrados en este estudio, adicionalmente, se

precisa la validez metodológica y las conclusiones derivadas de esta investigación.

No maleficencia, este principio se basa en no causar daño hacia otro ser humano, ah tratar a la persona por igual consideración y respeto.

Puesto que en este estudio no se busca realizar ninguna acción que pueda perjudicar y/o empeorar la situación de las escolares adolescentes, se aplicaron en todo momento las normas del comité de ética de la institución universitaria, mediante la recolección de datos, se buscó asegurar el derecho a la individualidad y se comunicó de manera reservada el diagnóstico nutricional de las escolares.

Justicia, este principio obliga a tratar a todas las personas con equidad, es decir, con igual consideración y respeto, sin importar ninguna condición.

Las escolares, al ser evaluadas y consultadas tuvieron un trato igualitario, sin discriminación de raza, etnia, edad, nivel económico, ni procedencia; se jerarquizó adecuadamente las acciones a realizar las que fueron dadas mediante sugerencias a las autoridades respectivas, y se hizo un uso racional de los recursos.

Los datos e información que se obtuvieron de las adolescentes fueron manejados de forma confidencial y con responsabilidad, como se muestra en el compromiso de Declaración de confidencialidad como se evidencia en los anexos (Anexo 8 y 9).

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

#### 5.1. DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

TABLA N° 1

**Presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

---

<b>Presencia de sobrepeso y obesidad</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
No	84	74.3
Sobrepeso	27	23,9
Obesidad	2	1,8
Total	113	100.0

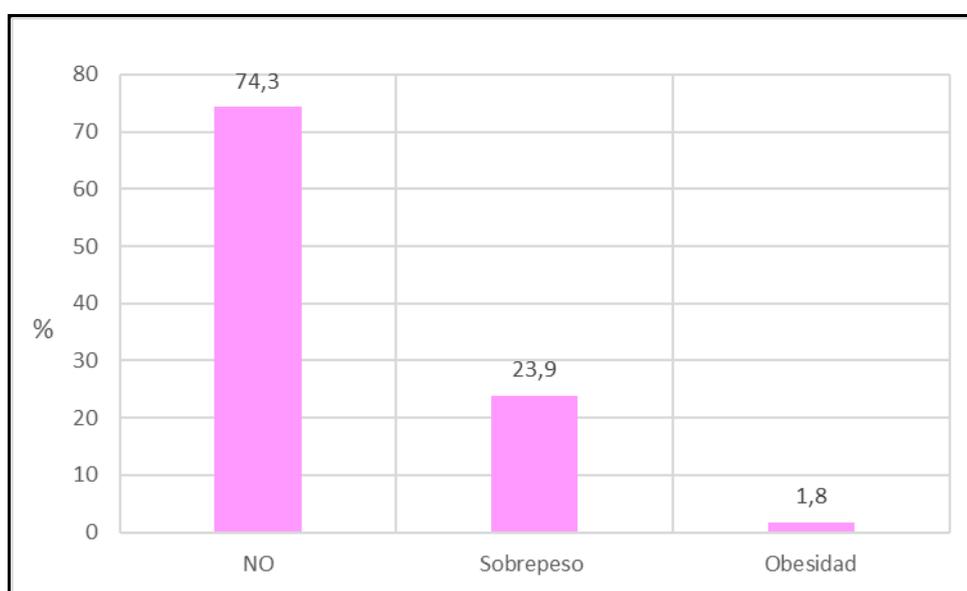
---

Fuente: Encuesta propia

Como se observa en la Tabla 1, existe un porcentaje de 23.9% (27) de adolescentes con sobrepeso y 1,8% (2) con obesidad, la mayoría de las adolescentes no presentan estas enfermedades llegando a 74.3%.

### GRÁFICO N° 1

**Presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**



Fuente: Encuesta propia

### TABLA N° 2

**Tipo de alimentos consumidos en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

Alimentos consumidos en las últimas 2 semanas	Si consumió		No consumió	
	N°	%	N°	%
Lácteos (leche, queso, yogurt)	97	85.8	16	14.2
Carnes (res, pollo, pescado)	111	98.2	2	1.8
Visceras (hígado, bazo)	27	23.9	86	76.1
Frutas	111	98.2	2	1.8
Verduras	106	93.8	7	6.2
Tubérculos (papa, camote, yuca)	98	86.7	15	13.3

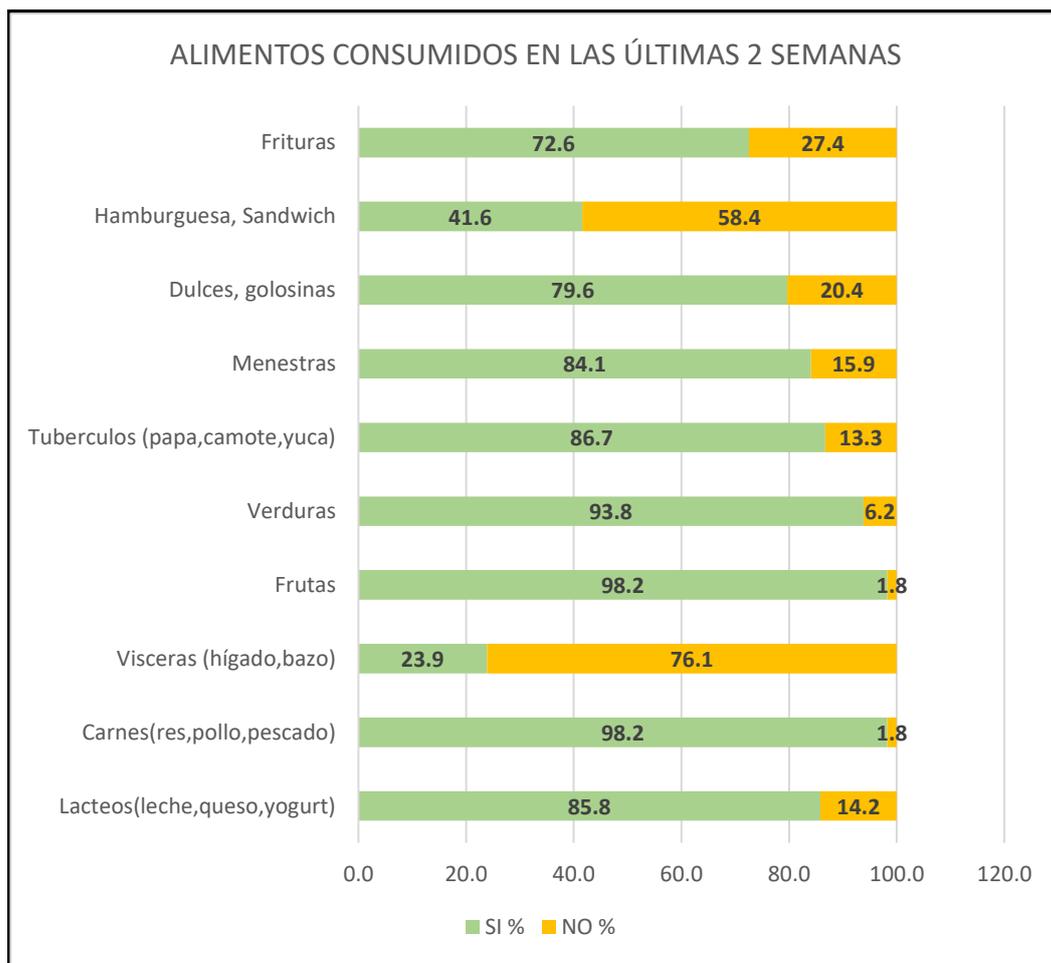
Menestras	95	84.1	18	15.9
Dulces, panes y pasteles.	90	79.6	23	20.4
Hamburguesa, Sandwich	47	41.6	66	58.4
Frituras	82	72.6	31	27.4

Fuente: Encuesta propia

La evaluación del tipo de alimentos consumidos en las últimas dos semanas, muestran que el 98.2% de los escolares consumieron carnes de diferente naturaleza y frutas, el 93.8% refieren que consumieron diferentes verduras, el 86.7% refieren que consumieron tubérculos como papa, camote, yuca, etc. El 84.1% consumieron menestras.

## GRÁFICO N° 2

**Frecuencia de alimentos consumidos en las últimas 2 semanas de los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**



Fuente: Encuesta propia

**TABLA N° 3**

**Tipo de alimentos consumidos en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

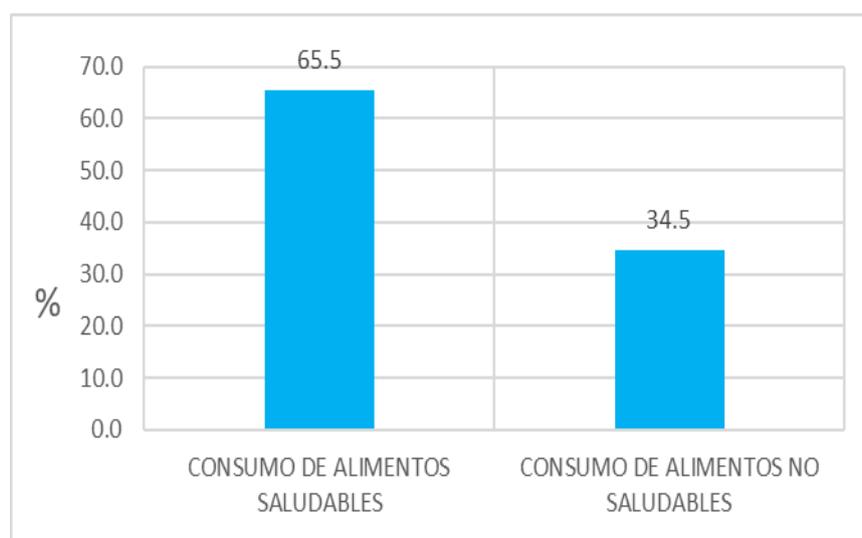
Tipo de alimentos de consumo	N°	%
Consumo de alimentos saludables	74	65.5
Consumo de alimentos no saludables	39	34.5
Total	113	100.0

Fuente: Encuesta propia

El 65.5% de las escolares evaluadas mencionan que mayormente consumen alimentos saludables, sin embargo, existe un elevado porcentaje que llega al 34.5% de escolares que consumen alimentos no saludables.

**GRÁFICO N° 3**

**Tipo de alimentos consumidos en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**



Fuente: Encuesta propia

**TABLA N° 4**

**Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

Alimentos	Frecuencia de consumo de alimentos			
	Diario / interdiario (%)	1 vez/ semana (%)	c/15 días (%)	1 vez/mes (%)
Lácteos ( leche, queso, yogurt)	48.7	25.7	17.7	8.0
Carnes (res, pollo, pescado)	51.3	38.1	9.7	.9

Vísceras (hígado, bazo)	5.3	13.3	30.1	51.3
Frutas	63.7	29.2	6.2	.9
Verduras	69.9	22.1	6.2	1.8
Tubérculos (papa, camote, yuca)	53.1	31.9	15.0	0
Menestras	10.6	24.8	59.3	5.3
Dulces, golosinas	23.9	36.3	29.2	10.6
Hamburguesa, Sandwich	8.8	15.0	38.1	38.1
Frituras	10.6	35.4	41.6	12.4

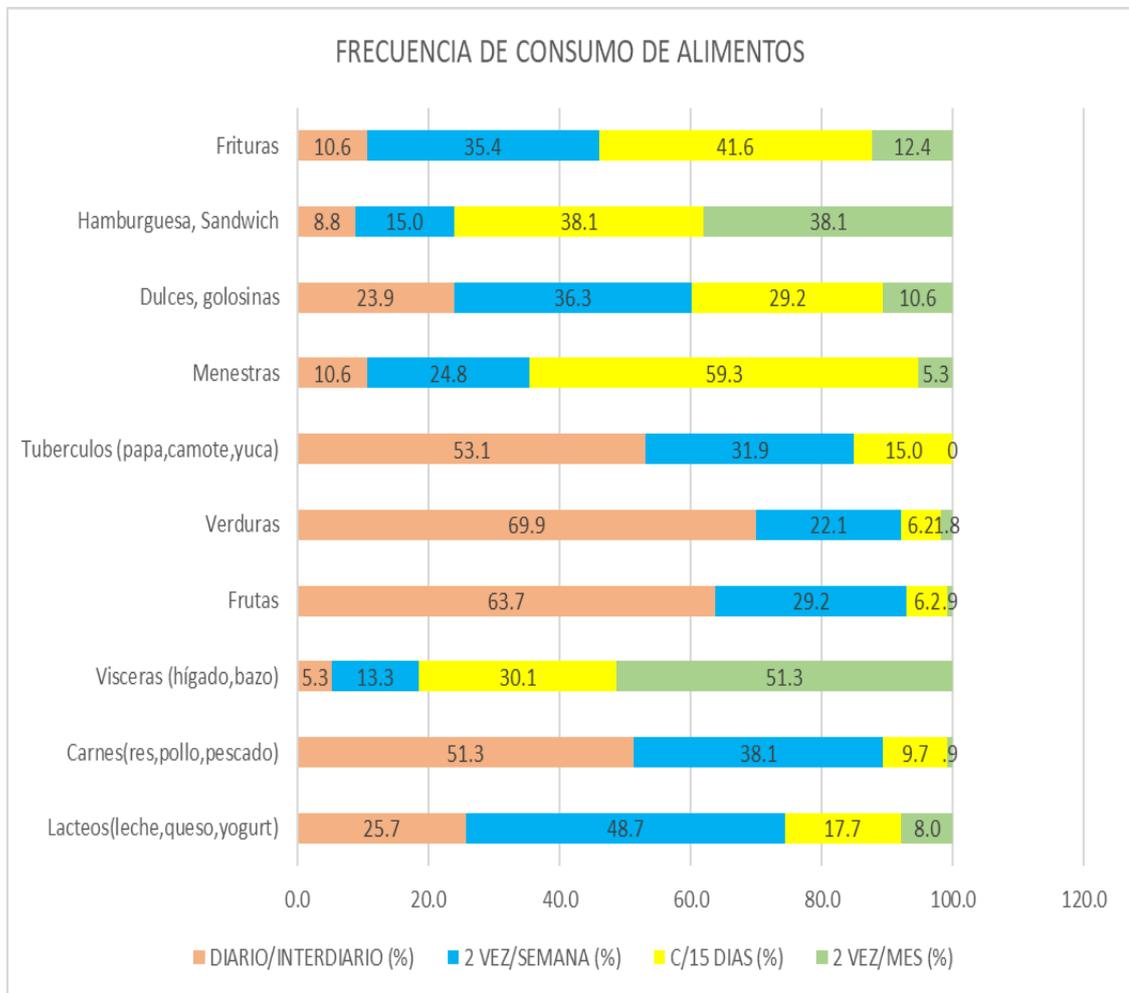
---

Fuente: Encuesta propia

Los mayores porcentajes según la frecuencia de consumo de alimentos, es el 63.7% de adolescentes que consumen frutas y el 69.9% que consumen verduras diariamente o interdiario, además el 51.3% consume carnes todos los días, lo mismo ocurre con el 48.7% que consumen diario, lácteos como leche, queso, yogurt. El 38.1% refieren que consumen carnes una vez a la semana, el 36.3% consumen dulces y golosinas una vez por semana, igualmente el 35.4% consumen frituras con la misma frecuencia. El 59.3% consumen menestras cada 15 días, el 41.6% consume frituras con esta misma frecuencia, el 51.3% refieren que consumen vísceras cada mes, así mismo el 38.1% consume hamburguesas o sándwich.

## GRÁFICO N° 4

### Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019



Fuente: Encuesta propia

## TABLA N° 5

### Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

Frecuencia de consumo	N°	%
Baja frecuencia de consumo	27	23.9
Regular frecuencia de consumo	57	50.4

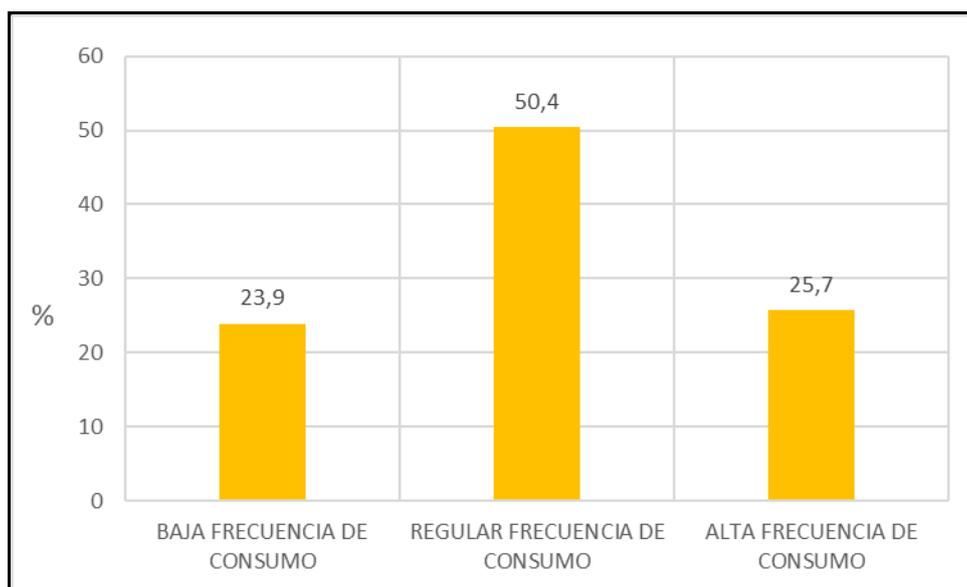
Alta frecuencia de consumo	29	25.7
Total	113	100.0

Fuente: Encuesta propia

La alta frecuencia de consumo de alimentos fue reportada en el 25.7%, el consumo de regular frecuencia de los alimentos evaluados fue en la mayoría de las adolescentes llegando a 50.4%, la baja frecuencia del consumo de alimentos fue del 23.9%.

### GRÁFICO N° 5

**Frecuencia de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**



Fuente: Encuesta propia

**TABLA N° 6**

**Frecuencia de lugar de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

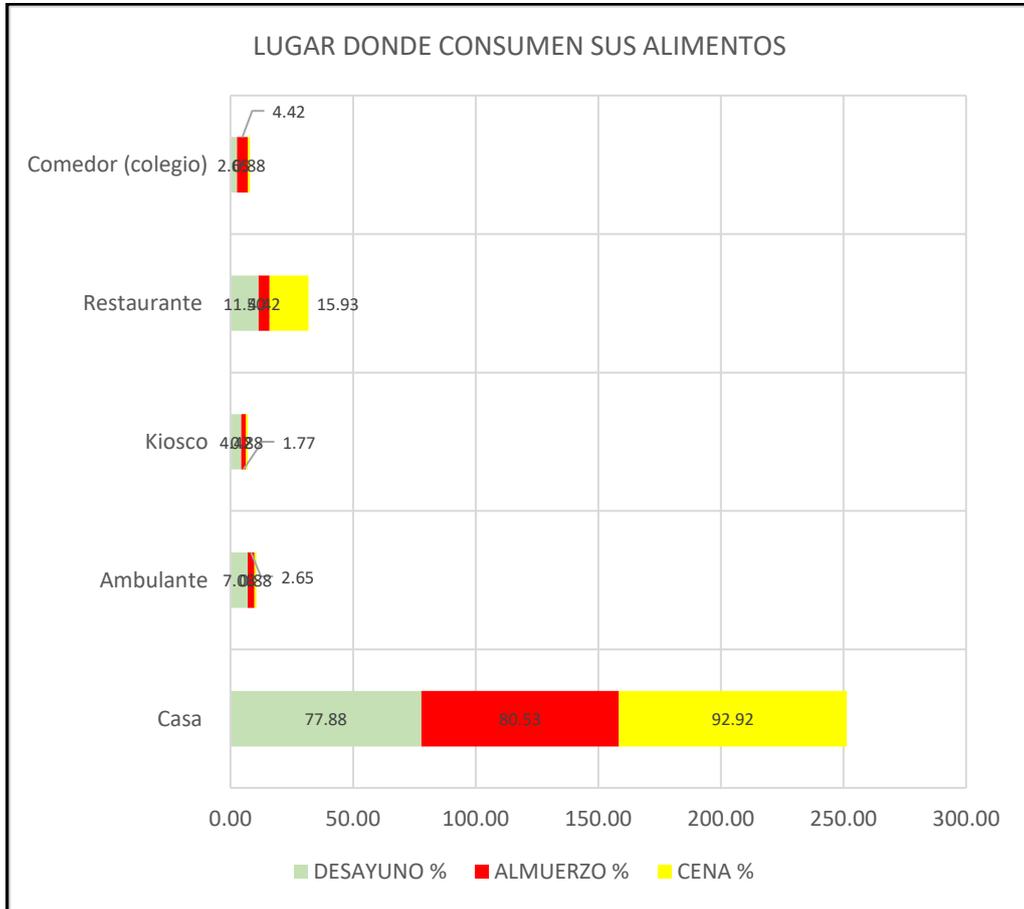
Lugar donde consumen sus alimentos	Desayuno		Almuerzo		Cena	
	N°	%	N°	%	N°	%
<b>Casa</b>	88	77.	91	80.	105	92.9
		88		53		2
<b>Ambulante</b>	8	7.0	3	2.6	1	0.88
		8		5		
<b>Kiosco</b>	5	4.4	2	1.7	1	0.88
		2		7		
<b>Restaurante</b>	13	11.	5	4.4	18	15.9
		50		2		3
<b>Cafetín (colegio)</b>	3	2.6	5	4.4	1	0.88
		5		2		

Fuente: Encuesta propia

Se observa que el 77.8% consume el desayuno en casa, el 11.5% lo hace en algún restaurante, respecto al almuerzo el 80.5% almuerzan en casa, el 4.42% en restaurante y el 4.42% en el comedor del colegio, en relación a la cena, el 92.2% indica que la cena la consume en casa, el 15.93% lo consumen en el restaurante.

## GRÁFICO N° 6

### Frecuencia de lugar de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.



Fuente: Encuesta propia

**TABLA N° 7**

**Lugar de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

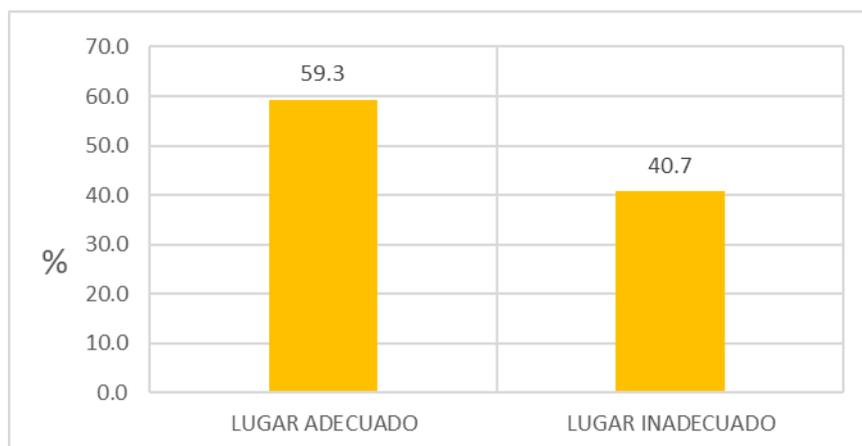
Lugar de consume	N°	%
Lugar adecuado	67	59.3
Lugar inadecuado	46	40.7
Total	113	100.0

Fuente: Encuesta propia

Se observa que el 40.7% de las adolescentes consumen sus alimentos principales generalmente en lugares inadecuados o fuera de casa, ya sea en restaurantes dentro o fuera del centro educativo, además muchas de ellas reemplazan sus alimentos principales como el almuerzo por golosinas, el 59.3% consumen sus alimentos principales en lugares adecuados.

**GRÁFICO N° 7**

**Lugar de consumo de alimentos de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**



Fuente: Encuesta propia

**TABLA N° 8****Frecuencia de consumo de comida rápida de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019**

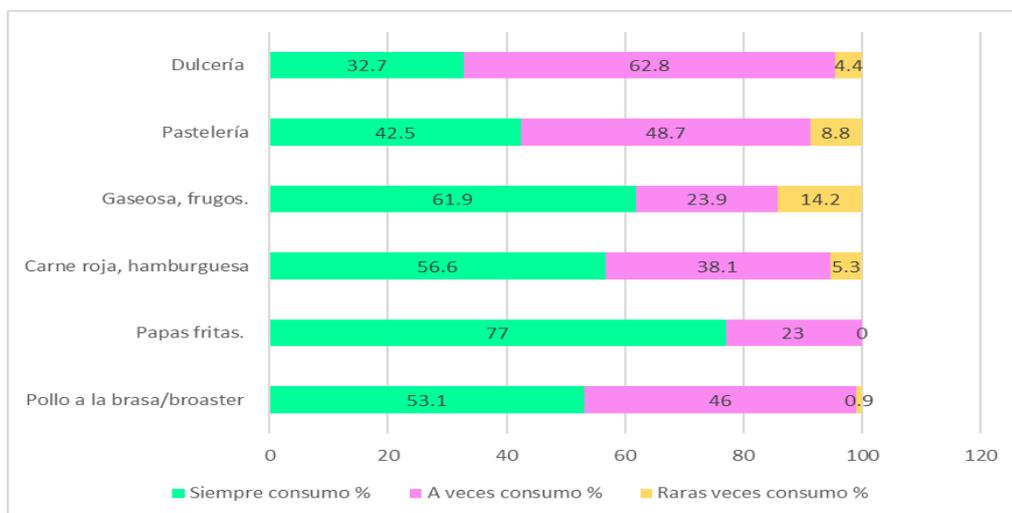
<b>Comida rápida</b>	<b>Siempre consume</b>		<b>A veces consume</b>		<b>Raras veces consumo</b>	
	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Pollo a la brasa/broaster	60	53.1	52	46.0	1	.9
Papas fritas.	87	77.0	26	23.0	0	0
Carne roja, hamburguesa	64	56.6	43	38.1	6	5.3
Gaseosa, frugos.	70	61.9	27	23.9	16	14.2
Pastelería	48	42.5	55	48.7	10	8.8
Dulcería	37	32.7	71	62.8	5	4.4

Fuente: Encuesta propia

Las respuestas que indican que el 77.0% refieren que siempre prefieren consumir papas fritas, el 56.6% siempre prefieren las carnes rojas en forma de hamburguesas, el 61.9% siempre prefieren consumir gaseosas o jugos industrializados, respecto a la frecuencia de a veces consumo, se muestra el 62.8% refieren que a veces consumen dulcería. El 77.0% refieren que siempre comen frituras como papas fritas, el 53.1% siempre consumen pollo a la brasa o pollo broaster.

### GRÁFICO N° 8

#### Frecuencia de consumo de comida rápida de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019



### TABLA N° 9

#### Tipo de bebida que consumió en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019

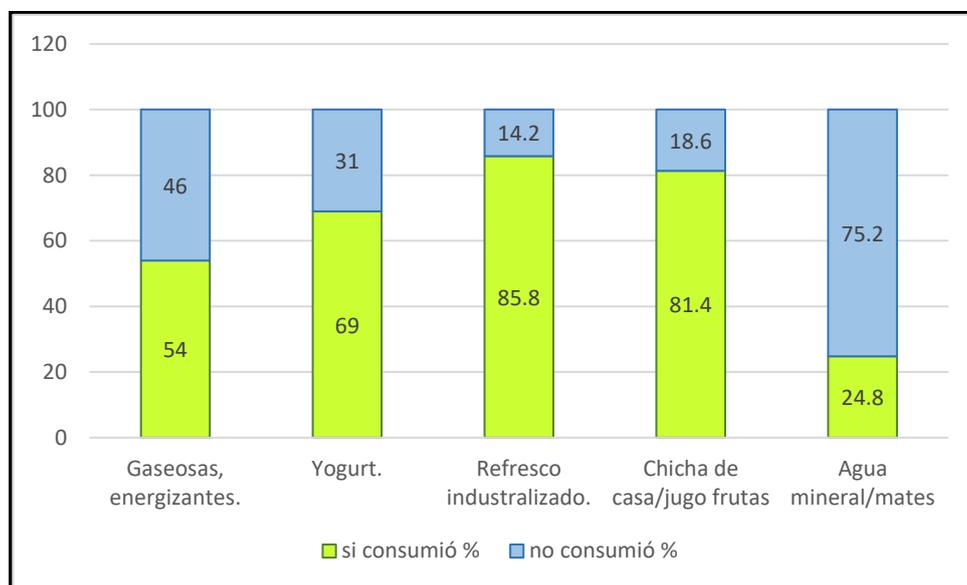
Tipo de bebida que consumió las últimas 2 semanas	Si consumió		No consumió	
	SI	%	No	%
Gaseosas, energizantes.	61	54.0	52	46.0
Yogurt.	78	69.0	35	31.0
Refresco industrializado.	97	85.8	16	14.2
Chicha de casa/jugo frutas	92	81.4	21	18.6
Agua mineral/mates	28	24.8	85	75.2

Fuente: Encuesta propia

El tipo de bebidas que consumió en las últimas dos semanas para el 85.8% es el refresco industrializado, el 54% consumieron gaseosas o bebidas energizantes, el 69% consumieron yogurt, el 81.4% refieren que consumen chicha de casa o jugos de frutas solo el 24.8% consumen agua mineral o mates.

### GRÁFICO N° 9

#### Bebida que consumió en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019



Fuente: Encuesta propia

### TABLA N° 10

#### Frecuencia de tipo de bebida de consumo de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019

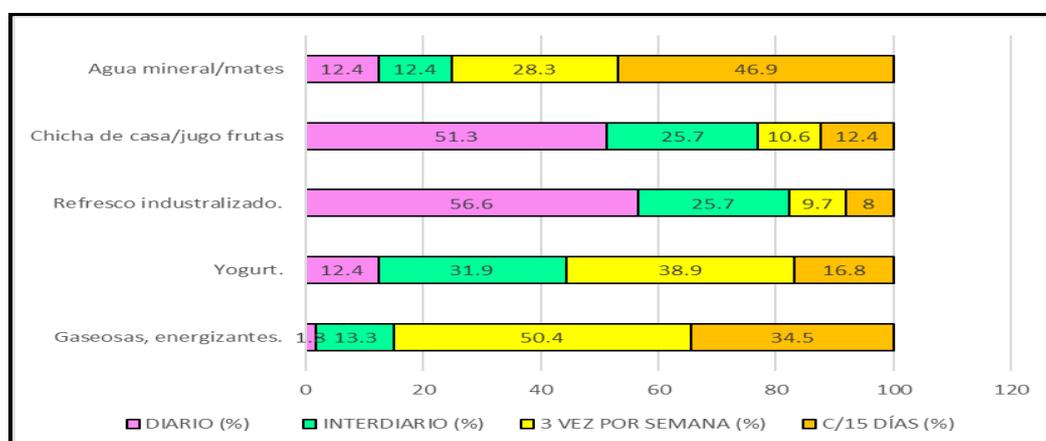
Bebidas	Frecuencia de consumo			
	Diario (%)	Interdiario (%)	1 vez por semana (%)	c/ 15 días (%)
Gaseosas, energizantes.	1.8	13.3	50.4	34.5
Yogurt.	12.4	31.9	38.9	16.8
Refresco industrializado.	56.6	25.7	9.7	8.0
Chicha de casa/jugo frutas	51.3	25.7	10.6	12.4
Agua mineral/mates	12.4	12.4	28.3	46.9

Fuente: Encuesta propia

El 56.6% de los escolares consumen refresco industrializado de manera diaria, el 51.3% consume diariamente chicha de casa o jugos de frutas, el 31.9% consume yogurt interdiario, el 50.4% consume gaseosas o bebidas energizantes una vez a la semana, el 46.9% consume agua mineral o mates cada 15 días.

**GRÁFICO N° 10**

**Frecuencia de tipo de bebida de consumo de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019**



**TABLA N° 11**

**Tipo de bebida que consumió en las últimas 2 semanas de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019**

Tipo de bebidas	N°	%
Bebidas naturales	73	64.6
Bebidas industrializadas	40	35.4
Total	113	100.0

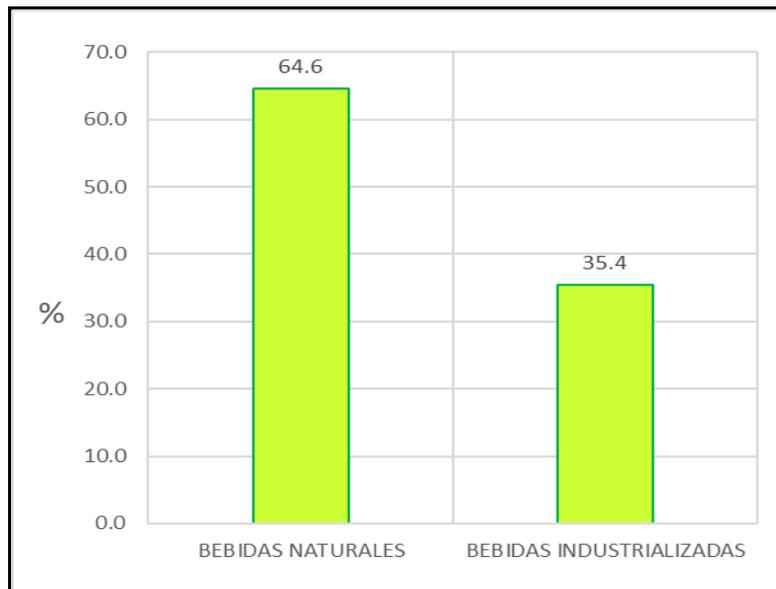
Fuente: Encuesta propia

El 35.4% de las bebidas de consumo son de tipo industrializadas, como gaseosas, frugos, refrescos industriales, bebidas gasificadas, carbonatadas,

el 64.6% de las escolares consumen bebidas naturales como agua mineral o de mesa, jugos de frutas y chichas hechas en casa.

### GRÁFICO N° 11

**Tipo de bebida que consumió en las últimas 2 semanas las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019**



Fuente: Encuesta propia

## 5.2 Análisis Inferencial

### PASOS PARA LA CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

#### PARA LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1:

##### 1. Especificar la hipótesis:

Ho: No existe relación directa y significativa entre el tipo de alimentos consumidos con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor consumo de alimentos no saludables mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

Ha: Existe relación directa y significativa entre el tipo de alimentos consumidos con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor consumo de alimentos no saludables mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

**2. Se eligió el nivel de significancia (también denominado alfa o  $\alpha$ ).**

El nivel de significancia estadística fue de 0.05

**3. Se eligió el tipo de análisis estadístico para contrastar la hipótesis.**

Debido a que se trata de una correlación de variables categóricas, se evaluó con el coeficiente de correlación de Spearman y la comparación de proporciones para establecer la relación entre variables categóricas de  $\chi^2$ . Teniendo en cuenta la construcción de la tabla de contingencias y el cálculo de los grados de libertad (gl).

**TABLA N° 12**

**Relación entre los hábitos alimenticios con el tipo de alimento y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019**

<b>Correlaciones</b>				
			Diagnóstico	Tipo de alimentos de consumo
Rho de Spearman	Diagnóstico	Coeficiente de correlación	1,000	,682**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	113	113
Tipo de alimentos de consumo		Coeficiente de correlación	,682**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	113	113

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

El coeficiente de correlación que mide la relación entre el tipo de alimento y la presencia de sobrepeso y obesidad es buena, directa y significativa. Con un  $r = 0,682$ ;  $P < 0.05$ .

En seguida se presenta la tabla de contingencias entre tipo de alimentos de consumo y diagnóstico de sobrepeso y obesidad:

			Diagnóstico de sobrepeso y obesidad			Total
			No presenta	Sobrepeso	Obesidad	
Tipo de alimentos de consumo	Consumo de alimentos saludables	N°	71	3	0	74
		% Tipo alimentos	95,9%	4,1%	0,0%	100,0%
		% del total	62,8%	2,7%	0,0%	65,5%
	Consumo de alimentos no saludables	N°	13	24	2	39
		% Tipo alimentos	33,3%	61,5%	5,1%	100,0%
		% del total	11,5%	21,2%	1,8%	34,5%
Total		N°	84	27	2	113
		% Tipo alimentos	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%
		% del total	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%

Fuente: Encuesta propia

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	52,585	2	,000
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	54,405	2	,000
N de casos válidos	113		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 10,01.

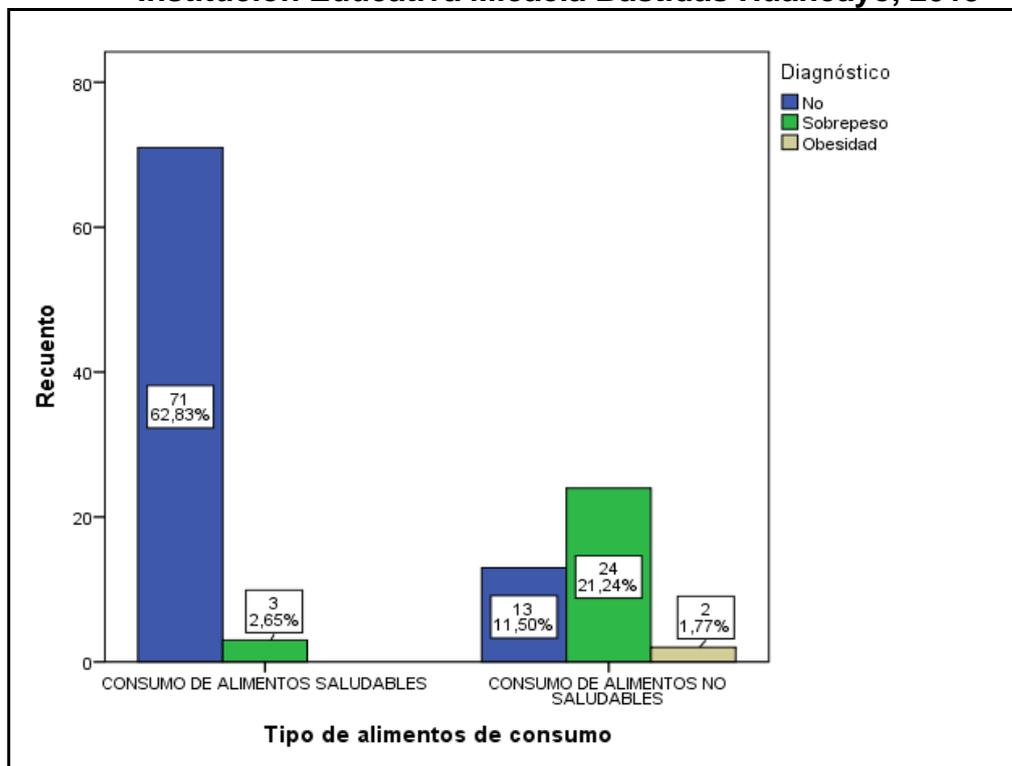
b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Fuente: Encuesta propia

La tabla de contingencias entre el tipo de alimentos de consumo y sobrepeso y obesidad, muestra que 39 adolescentes consumen alimentos no saludables siendo el 34.5% del total, de este grupo 24 (21,2%) presentan sobrepeso y 2 (1,8%) obesidad, Contrariamente a ello, 74 adolescentes consumen alimentos saludables, de este grupo solo 3 (2.7%) presentan sobrepeso y obesidad.

## GRÁFICO N° 12

**Relación entre los hábitos alimenticios con el tipo de alimento y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019**



Fuente: Encuesta propia

### 1. Comparar el valor p de la prueba con el nivel de significancia.

- Para el análisis de la relación de  $\chi^2$ , se tiene un

$$P = 0.000;$$

$$\text{el valor } \chi^2 = 52,585;$$

$$gl = 2.$$

$$r = 0,682 (p < 0.000)$$

### 2. Decidir rechazar o no rechazar la hipótesis nula.

Como el valor de  $p \leq 0.05$ , a nivel de la comparación de proporciones de  $\chi^2$ , entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, dando a conocer la existencia de la relación de los hábitos alimenticios y de la presencia de sobrepeso y obesidad de los escolares.

## **PARA LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2:**

### **1. Especificar las hipótesis:**

Ho: No existe relación directa y significativa entre la frecuencia de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, frente a una alta frecuencia de consumo de alimentos mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

Ha: Existe relación directa y significativa entre la frecuencia de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, frente a una alta frecuencia de consumo de alimentos mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

### **2. Se eligió el nivel de significancia (también denominado alfa o $\alpha$ ).**

El nivel de significancia estadística fue de 0.05.

### **3. Se eligió el tipo de análisis estadístico para contrastar la hipótesis.**

Se evaluó mediante el análisis coeficiente de correlación de Rho de Spearman, y la prueba de comparación de proporciones para establecer la relación entre variables categóricas utilizando el  $\chi^2$ . Teniendo en cuenta la construcción de la tabla de contingencias y el cálculo de los grados de libertad (gl).

**TABLA N° 13**

**Relación entre los hábitos alimenticios con la frecuencia de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

Correlaciones				
			Diagnóstico	Frecuencia de consumo
Rho de Spearman	Diagnóstico	Coeficiente de correlación	1,000	,562**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	113	113
Frecuencia del consumo	Frecuencia del consumo	Coeficiente de correlación	,562**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	113	113

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

El coeficiente de correlación que mide la relación entre la frecuencia de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad es buena, directa y significativa. Con un  $r = 0,562$ ;  $P < 0,05$ .

En seguida se presenta la tabla de contingencias entre frecuencia de consumo y diagnóstico de sobrepeso y obesidad:

			Diagnóstico de sobrepeso y obesidad			Total
			No	Sobrepeso	Obesidad	
Frecuencia de consumo	Baja frecuencia de consumo	N°	27	0	0	27
		% Frecuencia de consumo	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% del total	23,9%	0,0%	0,0%	23,9%
	Media frecuencia de consumo	N°	54	2	1	57
		% Frecuencia de consumo	94,7%	3,5%	1,8%	100,0%
		% del total	47,8%	1,8%	0,9%	50,4%
Alta frecuencia de consumo	N°	3	25	1	29	
	% Frecuencia de consumo	10,3%	86,2%	3,4%	100,0%	
	% del total	2,7%	22,1%	0,9%	25,7%	

Total	N°	84	27	2	113
	% Frecuencia de consumo	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%
	% del total	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%

Fuente: Encuesta propia

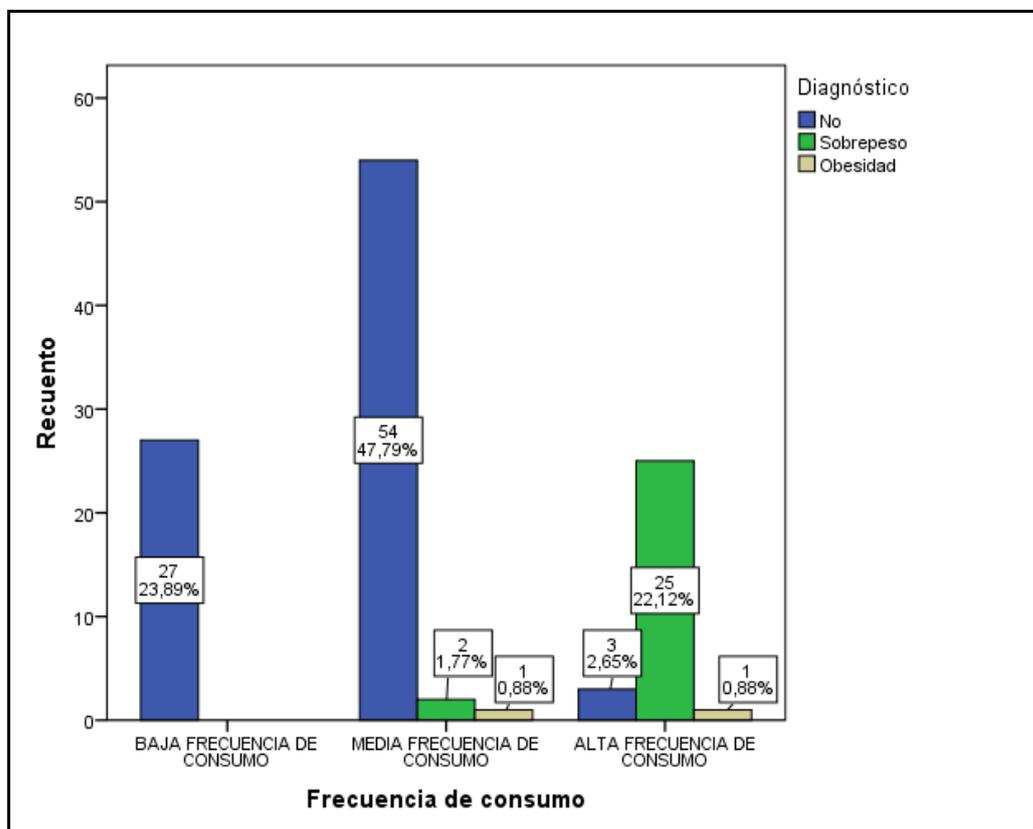
<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	85,990 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	88,172	4	,000
Asociación lineal por lineal	52,848	1	,000
N de casos válidos	113		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 6,93.

La tabla de contingencias entre la frecuencia de consumo; el sobrepeso y obesidad de las adolescentes, muestran que 29 (25,7%) presentan una alta frecuencia de consumo de alimentos, de este grupo 22,1% (25) muestran sobrepeso y 1 (0,9%) muestran obesidad. contrariamente a ello, 27 (23,9%) adolescentes consumen alimentos con baja frecuencia, el 63.6% presentan un estado nutricional normal.

### GRÁFICO N° 13

**Relación entre los hábitos alimenticios con la frecuencia de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**



Fuente: Encuesta propia

#### 4. Comparar el valor p de la prueba con el nivel de significancia.

- Para el análisis de la correlación de  $\chi^2$ , se tiene un

$P = 0.000$ ;

El valor  $\chi^2 = 85,990$ ;

$gl = 4$ .

$r = 0,562$ ;  $P < 0.05$ .

#### 5. Decidir rechazar o no rechazar la hipótesis nula.

Como el valor de  $p \leq 0.05$  a nivel de la comparación de proporciones de  $\chi^2$ , entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, dando

a conocer la existencia de la relación entre la Frecuencia de consumo y de la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes.

### **PARA LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3:**

#### **1. Especificar las hipótesis:**

Ho: No existe relación directa y significativa entre el lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos en lugar inadecuado, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

Ha: Existe relación directa y significativa entre el lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos en lugar inadecuado, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

#### **2. Se eligió el nivel de significancia (también denominado alfa o $\alpha$ ).**

El nivel de significancia estadística fue de 0.05

#### **3. Se eligió el tipo de análisis estadístico para contrastar la hipótesis.**

Debido a que se trata de una correlación de variables categóricas, se evaluó la comparación de proporciones para establecer la relación entre variables categóricas de  $\chi^2$ . Teniendo en cuenta la construcción de la tabla de contingencias y el cálculo de los grados de libertad (gl).

**TABLA N° 14**

**Relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las escolares adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

Correlaciones			Diagnóstico	Frecuencia de consumo
Rho de Spearman	Diagnóstico	Coefficiente de correlación	1,000	,784**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	113	113
	Frecuencia del consumo	Coefficiente de correlación	,784**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	113	113

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

El coeficiente de correlación que mide la relación entre lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad es fuerte, directa y significativa. Con un  $r = 0,784$ ;  $P < 0.05$ .

			Diagnóstico			Total
			No	Sobrepeso	Obesidad	
Lugar de consumo	Lugar adecuado	N°	67	0	0	67
		% Lugar de consumo	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% del total	59,3%	0,0%	0,0%	59,3%
	Lugar inadecuado	N°	17	27	2	46
		% Lugar de consumo	37,0%	58,7%	4,3%	100,0%
		% del total	15,0%	23,9%	1,8%	40,7%
Total		N°	84	27	2	113
		% Lugar de consumo	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%
		% del total	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%

Fuente: Encuesta propia

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	56,822 <sup>a</sup>	2	,000
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	68,107	2	,000
Razón de verosimilitud	52,361	1	,000
N de casos válidos	113		

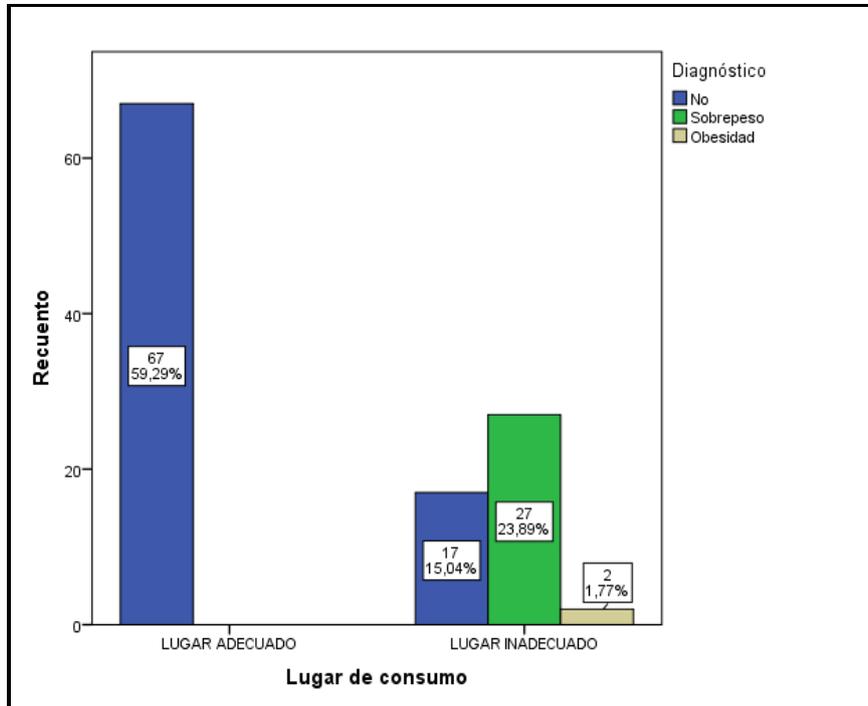
a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 11,81.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

La tabla de contingencias entre lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad, muestran que 40,7% de adolescentes que consumen alimentos en un lugar inadecuado, el 23,9% presentan sobrepeso y 1,8% presenta obesidad. Contrariamente a ello, el 59,3% de adolescentes que consumen alimentos en sus hogares como lugar adecuado, el 59,3% no presentan sobrepeso y obesidad.

## GRÁFICO N° 14

**Relación entre los hábitos alimenticios con el lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**



Fuente: Encuesta propia

#### 4. Comparar el valor p de la prueba con el nivel de significancia.

- Para el análisis de la correlación de  $\chi^2$ , se tiene un

$P = 0.000$ ;

el valor  $\chi^2 = 56,822$ ;

$gl = 2$ .

$r = 0.784$  ( $p < 0.05$ )

#### 5. Decidir rechazar o no rechazar la hipótesis nula.

Como el valor de  $p \leq 0.05$ , a nivel de la comparación de proporciones de  $\chi^2$ , entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, dando a conocer la existencia de la relación de los hábitos alimenticios en su

dimensión lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes.

#### **PARA LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4:**

##### **1. Especificar las hipótesis:**

Ho: No existe relación directa y significativa entre la frecuencia de consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, frente a la alta frecuencia de consumo de comida rápida mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

Ha: Existe relación directa y significativa entre la frecuencia de consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, frente a la alta frecuencia de consumo de comida rápida mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

##### **2. Se eligió el nivel de significancia (también denominado alfa o $\alpha$ ).**

El nivel de significancia estadística fue de 0.05

##### **3. Se eligió el tipo de análisis estadístico para contrastar la hipótesis.**

Debido a que se trata de una correlación de variables categóricas, se evaluó la comparación de proporciones para establecer la relación entre variables categóricas de  $\chi^2$ . Teniendo en cuenta la construcción de la tabla de contingencias y el cálculo de los grados de libertad (gl).

**TABLA N° 15**

**Relación entre los hábitos alimenticios con el consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

		Correlaciones		
			Diagnóstico	Frecuencia de consumo
Rho de Spearman	Diagnóstico	Coeficiente de correlación	1,000	,798**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	113	113
	Frecuencia del consumo	Coeficiente de correlación	,798**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	113	113

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

El coeficiente de correlación que mide la relación entre lugar de consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad es fuerte, directa y significativa. Con un  $r = 0,798$ ;  $P < 0,05$ .

			Diagnóstico de sobrepeso y obesidad			
			No	Sobrepeso	Obesidad	Total
Consumo de comida rápida	Baja frecuencia de consumo	N°	29	1	0	30
		% Comida rápida	96,7%	3,3%	0,0%	100,0%
		% del total	25,7%	0,9%	0,0%	26,5%
	Media frecuencia de consumo	N°	41	2	1	44
		% Comida rápida	93,2%	4,5%	2,3%	100,0%
		% del total	36,3%	1,8%	0,9%	38,9%
Alta frecuencia de consumo	N°	14	24	1	39	
	% Comida rápida	35,9%	61,5%	2,6%	100,0%	
	% del total	12,4%	21,2%	0,9%	34,5%	
Total	N°	84	27	2	113	
	% Comida rápida	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%	
	% del total	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%	

Fuente: Encuesta propia

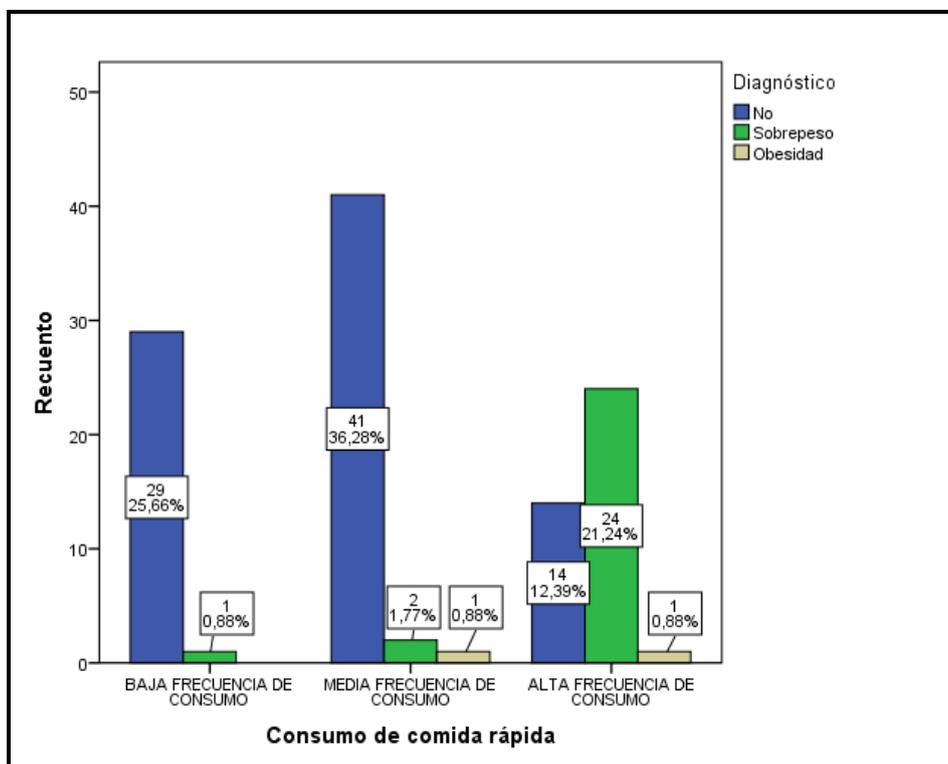
<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	47,931 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	49,455	4	,000
Asociación lineal por lineal	31,426	1	,000
N de casos válidos	113		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 7,70.

La tabla de contingencias entre el consumo de comida rápida y el estado nutricional de las adolescentes, muestran que 34.5% de adolescentes presentan alta frecuencia de consumo de comida rápida, el 21.2% presentan sobrepeso y 0,9% obesidad. Contrariamente a ello, el 34.5% de adolescentes que consumen con baja frecuencia alimentos de comida rápida, el 25.7% no presentan sobrepeso y obesidad.

## GRÁFICO N° 15

**Relación entre los hábitos alimenticios con el consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**



Fuente: Encuesta propia

#### 4. Comparar el valor p de la prueba con el nivel de significancia.

- Para el análisis de la correlación de  $\chi^2$ , se tiene un

$P = 0.000$ ;

el valor  $\chi^2 = 47,931$ ;

$gl = 4$ .

$r = 0.798$  ( $p < 0.05$ )

#### 5. Decidir rechazar o no rechazar la hipótesis nula.

Como el valor de  $p \leq 0.05$ , a nivel de la comparación de proporciones de  $\chi^2$ , entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, dando a conocer la existencia de la relación de los hábitos alimenticios en su

dimensión consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes.

## **PARA LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 5:**

### **1. Especificar las hipótesis:**

Ho: No existe relación directa y significativa entre el tipo de bebidas y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia de consumo de bebidas industrializadas, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

Ha: Existe relación directa y significativa entre el tipo de bebidas y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia de consumo de bebidas industrializadas, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.

### **2. Se eligió el nivel de significancia (también denominado alfa o $\alpha$ ).**

El nivel de significancia estadística fue de 0.05

### **3. Se eligió el tipo de análisis estadístico para contrastar la hipótesis.**

Se evaluó mediante la comparación de proporciones para establecer la relación entre variables categóricas de  $\chi^2$ . Teniendo en cuenta la construcción de la tabla de contingencias y el cálculo de los grados de libertad (gl).

**TABLA N° 16**

**Relación entre los hábitos alimenticios con el tipo de bebidas y la presencia del sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**

		<b>Correlaciones</b>		
			Diagnóstico	Frecuencia de consumo
Rho de Spearman	Diagnóstico	Coeficiente de correlación	1,000	,673**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	113	113
Frecuencia del consumo		Coeficiente de correlación	,673**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	113	113

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

El coeficiente de correlación que mide la relación entre tipo de bebidas de consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad es fuerte, directa y significativa. Con un  $r = 0,798$ ;  $P < 0,05$ .

			Diagnóstico de sobrepeso y obesidad			Total
			No	Sobrepeso	Obesidad	
Tipo de bebidas	Bebidas naturales	N°	70	3	0	73
		% Tipo de bebidas	95,9%	4,1%	0,0%	100,0%
		% del total	61,9%	2,7%	0,0%	64,6%
Bebidas industrializadas		N°	14	24	2	40
		% Tipo de bebidas	35,0%	60,0%	5,0%	100,0%
		% del total	12,4%	21,2%	1,8%	35,4%
Total		N°	84	27	2	113
		% Tipo de bebidas	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%
		% del total	74,3%	23,9%	1,8%	100,0%

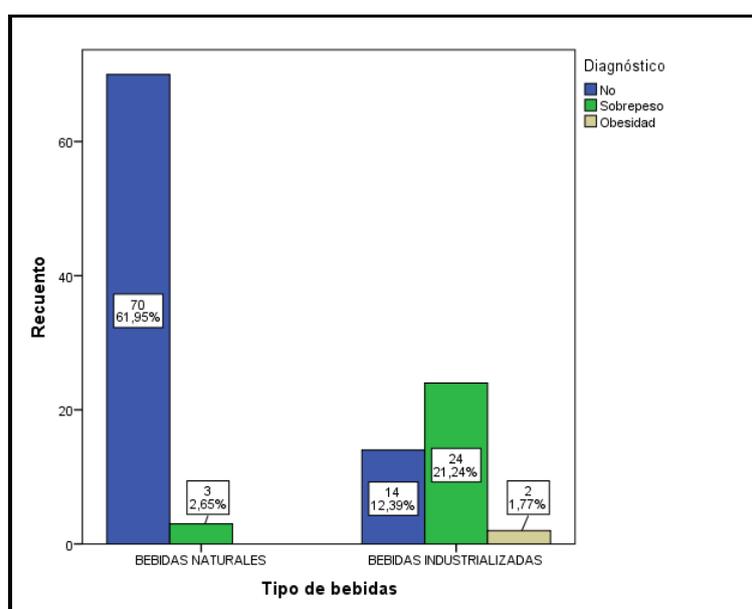
Fuente: Encuesta propia

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	50,321 <sup>a</sup>	2	,000
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	52,341	2	,000
Razón de verosimilitud	47,423	1	,000
N de casos válidos	113		

La tabla de contingencias entre el tipo de bebidas y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, muestran que 35,4% de estudiantes que consumen bebidas industrializadas con alta frecuencia (gasificadas, chocolatadas, refrescos azucarados), el 21,2% presentan sobrepeso y 1,8% obesidad.

### GRÁFICO N° 16

**Relación entre los hábitos alimenticios con el tipo de bebidas y la presencia del sobrepeso y obesidad de las adolescentes en la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.**



Fuente: Encuesta propia

#### 4. Comparar el valor p de la prueba con el nivel de significancia.

- Para el análisis de la correlación de  $\chi^2$ , se tiene un

$$P = 0.000;$$

$$\text{el valor } \chi^2 = 50,321;$$

$$gl = 2.$$

$$r = ,673 (p < 0.05)$$

#### 5. Decidir rechazar o no rechazar la hipótesis nula.

Como el valor de  $p \leq 0.05$ , a nivel de la comparación de proporciones de  $\chi^2$ , entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, dando a conocer la existencia de la relación de los hábitos alimenticios en su dimensión consumo bebidas industrializadas y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes.

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a la evaluación realizada se encontró el 23.9% de adolescentes con sobrepeso y el 1.8% con obesidad, llegando a 25.7% en total, la mayoría de los menores que presentaron sobrepeso y obesidad, se explica por los hábitos alimenticios inadecuados que practican, como se muestra a nivel de la comprobación de las hipótesis específicas que se desprenden de la hipótesis general, es así que explicamos los siguientes hallazgos.

En la hipótesis del presente estudio se busca establecer la relación de los hábitos alimenticios inadecuados y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, ha sido contrastada mediante las 5 hipótesis específicas planteadas, se llegó a comprobar la relación existente entre cada factor

evaluado referente a los hábitos alimenticios, con el sobrepeso y obesidad. La correlación entre la presencia de sobrepeso y obesidad con el tipo de alimentos fue  $r = 0,682$ ; con la frecuencia de consumo fue  $r = 0,562$ ; con el lugar de consumo fue  $r = 0,784$ ; con comida rápida fue  $r = 0,798$ ; con el tipo de bebidas fue  $r = 0,673$ ;

La hipótesis primera específica refiere que: “Existe relación directa y significativa entre el tipo de alimentos consumidos y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor consumo de alimentos no saludables mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019”, se encuentra que esta relación es directa y significativa, donde a mayor frecuencia de consumo de alimentos no saludables, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, ( $p=0.000$ ). así mismo se comprobó las diferencias proporcionales entre los tipos de consumo de alimentos y el sobrepeso y obesidad, así tenemos que 39 adolescentes consumen alimentos no saludables siendo el 34.5% del total, de este grupo 26 (23%) adolescentes presentan sobrepeso y obesidad, 74 adolescentes consumen alimentos saludables, de este grupo solo 3 (2.7%) presentan sobrepeso y obesidad.

Así mismo, la segunda hipótesis específica planteada “Existe relación directa y significativa entre la frecuencia de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, frente a una alta frecuencia de consumo de alimentos mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad en la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019”, los hallazgos muestran un nivel de coeficiente de correlación ( $p=0.000$ ), donde a mayor

frecuencia de consumo de alimentos mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad en las adolescentes evaluadas, ya que a nivel de la comparación de proporciones, se comprobó que del 25.7% de estudiantes que consumen alimentos con alta frecuencia, el 23.0% de ese porcentaje presentan sobrepeso, y obesidad ( $p \leq 0.05$ ).

Estos hallazgos fueron corroborados con el resultados de la tercera hipótesis específica, donde se plantea que: “Existe relación directa y significativa entre el lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos en lugar inadecuado, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad en la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019”, se comprueba una correlación significativa ( $p = 0.040$ ), donde a mayor frecuencia de consumo de alimentos mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad en los escolares evaluados. ( $p \leq 0.05$ ).

Así mismo el planteamiento de la cuarta hipótesis específica resulta ser coherente con el resultados de las hipótesis anteriores, ya que en este caso se buscó encontrar si “Existe relación directa y significativa entre el consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, frente a la alta frecuencia de consumo de comida rápida mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad en la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019”, encontrándose una relación significativa ( $r = .561$ ;  $p = 0.000$ ). Además, proporcionalmente se muestran que 34.5% de adolescentes presentan alta frecuencia de consumo de comida rápida, el 22.1% presentan sobrepeso y obesidad. ( $p \leq 0.05$ ).

La comprobación de estas hipótesis, es concordante con el resultado de la última hipótesis específica planteada, que refiere lo siguiente: “Existe relación directa y significativa entre el tipo de bebidas y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia de consumo de bebidas industrializadas, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019”. Encontrándose una relación directa y significativa entre el tipo de bebidas y el sobrepeso y obesidad, donde a mayor frecuencia de consumo de bebidas azucaradas, chocolatadas y gaseosas mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad en las adolescentes evaluadas. ( $p=0.013$ ). así mismo la comparación de proporciones evaluada mediante  $X^2$  muestra que frecuencia (gasificadas, chocolatadas, refrescos azucarados), el 22.1% presentan sobrepeso y obesidad. ( $p\leq 0.05$ ).

Como se evidencia existe una coherencia entre el hallazgo de la comprobación de las hipótesis, ya que todos los aspectos evaluados referentes a los hábitos alimenticios, presentan una relación significativa con el sobrepeso y obesidad.

Igualmente, nuestros hallazgos fueron contrastados teniendo en cuenta el hallazgo del 23.9% de adolescentes con sobrepeso y el 1.8% con obesidad, estas cifras son menores a lo encontrado por Reyes J., en México, muestra una presencia de sobrepeso y obesidad de 37,8%. Como se observa esta presencia estimada es mayor a lo hallado en este estudio, sin embargo, respecto a los hábitos alimenticios nuestros hallazgos son muy cercano a lo reportado por este autor, quien menciona que el consumo de comida rápida se da en un 68.9% en dos veces por semana, un 47.5% consume gaseosas o bebidas azucaradas dos veces por semana. Así como en este estudio sus

hallazgos respecto a la relación entre hábitos alimenticios y presencia de sobrepeso y obesidad, resultan ser significativos. Se encuentra una relación significativa entre el consumo de comida chatarra con la presencia de sobrepeso y obesidad. (10)

Nuestros hallazgos respecto a la estimación de la presencia de sobrepeso y obesidad comparados con Hernández G., en Colombia, resulta ser mayor a lo hallado por este autor en el caso de sobrepeso, reportando el 18.8%, pero en el caso de la obesidad nuestros hallazgos son menores al 10.7% encontrado por Hernández. (12)

Contrariamente al hallazgo de afirmación de nuestras hipótesis, para Herrera D. en Quito, Ecuador, encontró una presencia de sobrepeso y obesidad en 28%, como se observa son puntos porcentuales un poco más altos a los de este estudio, además para Herrera los hábitos alimenticios no mostraron relación con el sobrepeso y la obesidad. Es decir, niega la relación de los hábitos alimenticios con el sobre peso y obesidad, contrariando a esta investigación. (11)

Así mismo nuestros hallazgos respecto a la presencia estimada de sobrepeso y obesidad, difieren con Cueva E., en Ecuador, quien encuentra un 41% de sobrepeso y 1% de obesidad, los hábitos alimentarios refieren que la frecuencia del tipo de alimentos es un 75% de cereales, un 52% consume lácteos y un 30% de embutidos. Respecto a la fruta solo el 51% refiere que a veces la consume, un 49.3% consume comida chatarra frecuentemente. La relación entre consumo de comida chatarra y el sobrepeso y obesidad es altamente significativa. (13)

A nivel nacional, Quiroz G, Salar D, y Salazar D. reportan un 50.0% de evaluados realizan un consumo de alimentos medianamente adecuados, Sin embargo, se halló que el 19.7% de los niños tiene sobrepeso y el 32.2% tiene obesidad, estas cifras porcentuales son mayores a las reportadas en este estudio, así mismo el autor refiere que existe relación entre los hábitos alimentarios, con el índice de masa corporal en los niños escolares. (15) Coincidiendo de esta manera con nuestros hallazgos respecto a la aceptación de las hipótesis.

Para Dávila R., en Puno reporta una presencia de sobrepeso en mujeres de 53.6% y en varones de 46.4%, la obesidad en mujeres fue de 69% y en varones fue de 31%, estos porcentajes son discordantes y significativamente mayores a lo hallado en este estudio, sin embargo, respecto a la relación de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios, Dávila R., reporta la existencia de correlación de hábitos inadecuados de alimentación es directamente proporcional con el estado nutricional, (7) coincidiendo con lo encontrado en este estudio.

Así mismo para Sánchez F. en el 2014 en Lima muestran una presencia de sobrepeso de 42.6% y obesidad de 19.1%, cifras notoriamente mayores porcentualmente a lo reportado en esta investigación; respecto a los hábitos alimenticios encuentra que estos son inadecuados en cuanto al consumo de carnes 65%, lácteos se dio en el 78.3%, menestras 87.8%, frutas y verduras en 64,3%, cifras bastante cercanas a lo hallado en esta investigación, así mismo este autor llega a comprobar que el estado nutricional tuvo una asociación significativa con los hábitos alimenticios. (16) coincidiendo de esta manera con lo encontrado en esta investigación.

La presencia estimada de obesidad y sobrepeso en este estudio, es mayor a lo reportado por Ramos J. y Ramos L., a nivel regional, cuyos resultados muestran una presencia de obesidad de 0.9% y de sobrepeso el 10.2%. (8)

Nuestros resultados respecto a la relación entre las variables de estudio, son concordantes con Romero, Quien concluye que se encontró que los hábitos alimenticios inadecuados y sobrepeso presentan una asociación estadísticamente significativa, lo que para este estudio lo convierte en un factor asociado al sobrepeso. (9)

## CONCLUSIONES

1. Existe relación significativa de los hábitos alimenticios con el tipo de alimento con la presencia de sobrepeso de las adolescentes, encontrándose que, a mayor consumo de alimentos no saludables en la dieta, mayor fue la presencia de sobrepeso y obesidad, aceptándose la hipótesis alterna. ( $r = 0,682$ ;  $p=0.043$ ).
2. Existe relación significativa de los hábitos alimenticios con la frecuencia de consumo de alimentos y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes evaluadas, encontrándose que a mayor frecuencia de consumo de alimentos mayor es la presencia de sobrepeso y obesidad, aceptándose la hipótesis alterna. ( $r = 0,562$ ;  $p=0.000$ ).
3. Existe relación significativa de los hábitos alimenticios con el lugar de consumo y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos fuera de casa, mayor fue la presencia de sobrepeso y obesidad, aceptándose la hipótesis alterna ( $r = 0,784$ ;  $p=0.000$ ).
4. Existe relación directa y significativa de los hábitos alimenticios con el consumo de comida rápida y la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, encontrándose que a mayor frecuencia del consumo de comida chatarra, se eleva la presencia de sobrepeso u obesidad en los escolares evaluados, aceptándose la hipótesis alterna ( $r = 0,798$ ;  $p=0.000$ ).
5. Existe relación significativa de los hábitos alimenticios con el tipo de consumo de bebidas y la presencia de sobrepeso, demostrándose que a mayor frecuencia de consumo de bebidas industrializadas mayor es la presencia de sobrepeso y obesidad, aceptándose la hipótesis alterna ( $r = 0,673$ ;  $p=0.000$ ).

## RECOMENDACIONES

1. A la dirección del Centro Educativo, se le recomienda establecer estrategias de convenio con el personal de salud del Centro de salud de su jurisdicción, con el fin de recibir capacitación respecto a la alimentación saludable, con el propósito de esperar un cambio de conducta favorable hacia una adecuada nutrición.
2. Establecer estrategias para generar hábitos de consumo de alimentos que respeten los tres alimentos más importantes que se conoce como es desayuno, almuerzo y cena.
3. Se sugiere que los padres sean capacitados a fin de que puedan entender que el lugar de consumo de los alimentos, es un aspecto de manejo esencial en la salud de las personas, ya que existe un alto riesgo de que al consumir alimentos fuera de la casa, predispone a la adolescentes a padecer de enfermedades, así como también, cuando los alimentos no son nutritivos, se tiende a subir de peso, por lo tanto se debe generar estrategias para que el escolar consuma alimentos preparados en el hogar, el Centro educativo debe propiciar que los padres envíen a sus hijos sus alimentos preparados por ellos y les debe facilitar el acceso y el reparto de dichos alimentos.
4. A la dirección del Centro Educativo, se le sugiere supervisar los diferentes cafetines y kioscos, a fin de evitar la venta de comida rápida.
5. La dirección del Centro educativo y los docentes, deberían establecer normas o dispositivos administrativos, a fin de reducir el consumo de bebidas azucaradas como frugos embotellados, refrescos químicos, agua chocolatada, agua gasificada, etc., ya que son dañinos a la salud.
6. Se deben realizar otras investigaciones que comprueben otros factores además de los hábitos alimenticios, en relación al sobrepeso y obesidad.

## CAPITULO VI. - REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Instituto Nacional de Salud. Tendencia del sobrepeso y obesidad en niñas y niños de 5 a 9 años. 2017;2031. Disponible en: [http://www.observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacionnutricional/4.1\\_Tendencia del sobrepeso y obesidad en niñas y niños de 5 a 9 aos.pdf](http://www.observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacionnutricional/4.1_Tendencia%20del%20sobrepeso%20y%20obesidad%20en%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os%20de%205%20a%209%20aos.pdf).
- (2) OMS. Obesidad y sobrepeso. 2016; Disponible en: <http://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- (3) OMS. Riesgos para la Salud y Soluciones [Internet]. 2015. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>.
- (4) Abigail H. "Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016". Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1>
- (5) Arellano M. "Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares de una localidad de la ciudad Cartagena, 2014". Disponible en: <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2659/1/INFORME%20FINAL.pdf>
- (6) Yupanqui M. "Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo.". 2017 disponible en:

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7306/Yupanqui\\_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7306/Yupanqui_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- (7) Flores A, “Actividad alimenticia y física en relación con la presencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la ciudad de Juliaca 2015”. Puno, 2015. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2313-29572017000100011](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2313-29572017000100011)
- (8) Ramos J. y Ramos L., “Presencia de obesidad en escolares de las instituciones educativas de nivel secundario en el distrito de Huancayo, 2015 Disponible en: [http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/459/TMH\\_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/459/TMH_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- (9) Romero S. “Factores de riesgo del sobrepeso en niños escolares de 9 a 11 años en comparación nacional e internacional”. Huancayo – Perú, 2016. Disponible en: [http://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/UPECEN/60/1/T102\\_46093861\\_T.pdf](http://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/UPECEN/60/1/T102_46093861_T.pdf)
- (10) Reyes J., “Presencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física en el Hospital Central Militar de México, 2015”. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sanmil/sm-2016/sm1611.pdf>
- (11) Herrera D. “Hábitos Alimentarios y su relación con el Sobrepeso y Obesidad en adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle” en Quito, Ecuador en el año 2016” Disponible en:

<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- (12) Hernández G., “Sobrepeso y obesidad, hábitos alimenticios, actividad física y actividades de ocio en escolares” de una localidad de la ciudad Cartagena, Colombia. 2014 disponible en: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2659/INFORME%20FINAL.pdf;jsessionid=9AA59933FD606E4051D4245170D2AC?sequence=1>
- (13) Cueva E., “Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los escolares del Centro Educativo “La Salle” de Cariamanga, Ecuador”. 2017. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/19615/1/Tesis%20Habitos%20Alimenticios%20y%20Actividad%20Fisica%20asociados%20al%20Sobrepeso%20y%20Obesidad.pdf>
- (14) Alba R, Presencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. Enferma. globo. [Internet]. 2016 abr [citado 2020 mayo 21]; 15(42): 40-51. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412016000200003&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000200003&lng=es).
- (15) Quiroz G, Salas D, y Salazar D. “Relación entre hábitos alimentarios y actividad físicas con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una Institución Educativa Privada”, Lima – Perú, 2016. Disponible en: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/854/Relacion\\_QuirozVilela\\_Geraldine.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/854/Relacion_QuirozVilela_Geraldine.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

- (16) Reyes-J, et al “Presencia de obesidad infantil relacionada con hábitos alimenticios y actividad física “. Lima – Perú, 2014. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=73154>
- (17) Moreno L, Rodríguez G, Bueno G. Nutrición en la adolescencia. In: Martínez V, Maldonado J. Tratado de Nutrición: Nutrición Humana en el Estado de Salud. Madrid, España: Médica Panamericana; 2010. Disponible en: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:SxTgIxUPSwIJ:https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%2520ADOLESCERE/vol4num3-2016/06\\_la\\_nutricion\\_del\\_adolescente.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:SxTgIxUPSwIJ:https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%2520ADOLESCERE/vol4num3-2016/06_la_nutricion_del_adolescente.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe)
- (18) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Estado mundial de la infancia 2011: La adolescencia una época de oportunidades. [Internet] 2011[Acceso: 30 de ago. de 2011]; disponible en: [http://www.unicef.org/devpro/files/SOWC\\_2011\\_Main\\_Report\\_SP\\_02092011.pdf](http://www.unicef.org/devpro/files/SOWC_2011_Main_Report_SP_02092011.pdf)
- (19) Efrén A. “Hábitos alimenticios y actividad física asociados a sobrepeso y obesidad de los escolares de la Unidad Educativa “La Salle” de Cariamanga.”. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19615/1/Tesis%20Habitoss%20Alimenticios%20y%20Actividad%20Fisica%20asociados%20al%20Sobrepeso%20y%20Obesidad.pdf>
- (20) Organización Mundial de la Salud del adolescente [internet] [acceso: 20 de set de 2011]; disponible en: [www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/)

- (21) Salas D. y Salazar D. relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una institución educativa privada [Internet]. Universidad Cayetano Heredia; 2016. Disponible en:  
[http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/854/Relacion\\_QuirozVile\\_laGeraldine.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/854/Relacion_QuirozVile_laGeraldine.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- (22) Montero C. Alimentación y vida saludable ¿Somos lo que comemos? Madrid, España: Editoriales, S.L.
- (23) Encuesta Nacional de Indicadores Nacionales desarrollado por Organización Mundial de la salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [internet] [acceso: 10 de feb de 2012]; disponible en:  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanih\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanih_web.pdf)
- (24) DEVAN. Informe de la dirección ejecutiva de vigilancia alimentaria y nutricional de Perú. 2016
- (25) Ministerio de Salud (MINSA). Alimentación y Nutrición: construyamos un Perú saludable. [internet] [Acceso: 15 noviembre del 2019]-, disponible en:  
<ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/102.pdf>
- (26) OMS. Obesidad y sobrepeso. [internet] [Acceso: 12 febrero 2020]-, Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/)
- (27) Organización Mundial de la salud. Sobrepeso y Obesidad. [internet] [Acceso: 15 noviembre del 2019]-, Disponible en:  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/)

- (28) Organización Mundial de la Salud (OMS). “Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia”. Publicación del 53 Consejo directivo. Washington. 2014 páginas 3-4. Disponible en: <http://apps.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- (29) Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) What causes overweight and obesity. [Acceso: 10 febrero del 2020], Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/overweight-and-obesity>
- (30) Organización Mundial de la Salud. (2014). Estrategia mundial sobre régimen alimentario Obtenido de [www.who.int](http://www.who.int): <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- (31) Fundamentos de enfermería. Procedimiento peso y talla. Disponible en: <https://www.studocu.com/es/document/universidaddeevigo/fundamentos-de-enfermeria/otros/peso-y-talla/425679/view>
- (32) Monge Di N. en el 2007 en Lima realizó el estudio “. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M” disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/478>
- (33) Frecuencia de Consumo definición obtenido de [www.who.int](http://www.who.int): <https://www.alanrevista.org/ediciones/2011/3/art-11/>
- (34) Comida rápida definición Obtenido de [www.who.int](http://www.who.int): [https://www.tcsevillla.com/archivos/repercusiones\\_de\\_la\\_comida\\_rapida\\_en\\_la\\_sociedad.pdf](https://www.tcsevillla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf)

- (35) Bernal C. Metodología de la Investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3ra ed. 320 p. Prentice Hall. México. 2010. Disponible en: [https://abacoenred.com/wp\\_content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%c3%b3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf](https://abacoenred.com/wp_content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%c3%b3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf)
- (36) Rodríguez M. La ciencia, el método y las técnicas de investigación. 2014. gg

**ANEXO Nro. 1**

**1. Matriz de consistencia: HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS HUANCAYO, 2019**

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Establecer la relación de los hábitos alimenticios con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.</p>	<p>Existe relación directa y significativa de los hábitos alimenticios inadecuados con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes donde a mayor frecuencia de hábitos alimenticios inadecuados mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.</p>	<p><b>VARIABLES DE ESTUDIO:</b> Variable 1: Hábitos alimenticios. Variable 2: Presencia de sobrepeso y obesidad.</p>	<p><b>POBLACIÓN:</b> Conformadas por 600 escolares de la Institución Educativa Micaela Bastidas.  <b>MUESTRA:</b> Calculada mediante fórmula para proporciones, siendo de 113 escolares.</p>
<p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b> 1. ¿Cuál es la relación entre el tipo de alimento con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019? 2. ¿Cuál es la relación entre la frecuencia de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019? 3. ¿Cuál es la relación entre el lugar de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019? 4. ¿Cuál es la relación entre frecuencia de consumo de comida rápida con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019? 5. ¿Cuál es la relación entre el tipo de bebidas con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> 1. Establecer la relación entre el tipo de alimento con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. 2. Establecer la relación entre la frecuencia de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. 3. Establecer la relación de lugar de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. 4. Establecer la relación entre frecuencia de consumo de comida rápida con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. 5. Establecer la relación entre el tipo de bebidas con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.</p>	<p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</b> 1. Existe relación directa y significativa entre el tipo de alimento con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor consumo de alimentos calóricos en la dieta mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. 2. Existe relación directa y significativa entre la frecuencia de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia de consumo de alimentos mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. 3. Existe relación directa y significativa entre el lugar de consumo con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes a, donde a mayor frecuencia del consumo de alimentos fuera de casa, mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. 4. Existe relación directa y significativa entre frecuencia de consumo de comida rápida con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia del consumo de comida chatarra mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. 5. Existe relación directa y significativa entre el tipo de bebidas con la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes, donde a mayor frecuencia de consumo de bebidas calóricas mayor será la presencia de sobrepeso y obesidad de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019.</p>	<p><b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b> R.D.  <b>TÉCNICAS:</b> Encuesta y Observación.  <b>INSTRUMENTO:</b> Cuestionario y Guía de observación. <b>TÉCNICAS:</b></p>	<p><b>TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO:</b> Estudio básica ,transversal y observacional.  <b>DISEÑO:</b></p> <p align="center"><small>Componente de diseño combinado:</small></p>



					<ul style="list-style-type: none"> <li>. Cada quince días</li> <li>. Una vez al mes.</li> </ul>	
		Lugar de consumo.	Es el espacio donde suele consumir los alimentos con mayor frecuencia.	Lugar adecuado.  Lugar inadecuado	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Casa</li> <li>. Ambulante</li> <li>. Kiosco</li> <li>. Restaurante</li> <li>. Comedor (colegio)</li> </ul>	Variable cualitativa nominal/escala nominal.
		Frecuencia de consumo de comida rápida.	Es el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcares y carbohidratos.	Alta frecuencia:  Media frecuencia.  Baja frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>. De cinco a más veces por día</li> <li>. Cuatro veces/día.</li> <li>. Dos a tres veces/día</li> </ul>	Variable cualitativa ordinal/escala ordinal.
		Tipo de bebida	Es la clasificación de bebidas en función al uso de sustancias industrializadas colorantes, gasificantes, edulcorantes, azucaradas, etc. en comparación con las bebidas naturales o no industrializadas.	Tipo de bebidas naturales o no industrializadas.  Tipo de bebidas industrializadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Chicha de casa/jugo de frutas.</li> <li>. Agua mineral/mates</li> <li>. Gaseosas, energizantes.</li> <li>. Yogurt.</li> <li>. Jugos y Refrescos industrializados.</li> </ul>	Variable cualitativa nominal/escala nominal.
Presencia de		Presencia de sobrepeso.	Número de casos que se	Sobrepeso	Sobrepeso: > a 1 hasta 2. D.S.	Variable cualitativa

sobrepeso y obesidad	<p>Sobrepeso es una patología en la cual hay un incremento excesivo de la grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud.</p> <p>Obesidad es una enfermedad crónica, que se caracteriza por un incremento anormal de peso, debido a una proporción excesiva de grasa, resultado de la pérdida de balance entre el consumo y el gasto de energía.</p>		encuentran con sobrepeso.			nominal/escala nominal.
		Presencia de obesidad.	Número de casos que se encuentran con obesidad.	Obesidad	Obesidad: > a 2 D.S.	Variable cualitativa nominal/escala nominal.

### ANEXO Nro. 3

#### 3. Matriz de operacionalización de instrumento

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Hábitos alimenticios	Tipo de alimentos.	Alimentos saludables:	Lácteos (leche, queso, yogurt) Carnes (res, pollo, pescado) Vísceras (hígado, bazo) Frutas Verduras Tubérculos (papa, camote, yuca) Menestras
		Alimentos no saludables:	Dulces, pastelería y panadería. Hamburguesa, Sándwich, Frituras
	Frecuencia de consumo.	Alta frecuencia: Media frecuencia. Baja frecuencia	. Diario o interdiario. . Una vez por semana. . Cada quince días . Una vez al mes.

	Lugar de consumo.	Lugar adecuado.  Lugar inadecuado	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Casa</li> <li>. Ambulante</li> <li>. Kiosco</li> <li>. Restaurante</li> <li>. Comedor (colegio)</li> </ul>
	Frecuencia de consumo de comida rápida.	Alta frecuencia:  Media frecuencia.  Baja frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>. De cinco a más veces por día</li> <li>. Cuatro veces/día.</li> <li>. Dos a tres veces/día</li> </ul>
	Tipo de bebida	Tipo de bebidas naturales o no industrializadas.          Tipo de bebidas industrializadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Chicha de casa/jugo de frutas.</li> <li>. Agua mineral/mates</li> <li>. Gaseosas, energizantes.</li> <li>. Yogurt.</li> <li>. Jugos y Refrescos industrializados.</li> </ul>
Presencia de y sobrepeso y obesidad	Presencia de sobrepeso.	Sobrepeso	Sobrepeso: > a 1 hasta 2. D.S.
	Presencia de obesidad.	Obesidad	Obesidad: > a 2 D.S.

## ANEXO Nro. 4

4 el instrumento de investigación



### CUESTIONARIO



### Evaluación de los hábitos alimenticios

**I.-INTRODUCCIÓN:** Estimado (a) estudiante: El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre la presencia de sobrepeso y obesidad en relación a los hábitos alimenticios en las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas, con el objetivo de Determinar la relación de los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso y obesidad para poder sugerir estrategias orientadas a promover la adopción de conductas alimentarias saludables. Agradezco anticipadamente tu colaboración.

### II.-DATOS GENERALES

2.1. Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

2.1. Edad: \_\_\_\_\_

2.2. Sexo: a) M ( ) b) F ( )

2.3. Grado y Sección: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Lea detenidamente cada una de las preguntas y por favor conteste con la mayor sinceridad posible, esta encuesta es confidencial y sus respuestas serán la base para la elaboración de este proyecto. Señale con una X solo una respuesta de su preferencia en el paréntesis correspondiente.

### III.-CONTENIDO ESPECIFICO

#### TIPO DE ALIMENTOS

a. ¿Qué alimentos consumió en las últimas dos semanas?

Tipo de alimentos	Si consumió	No consumió
Lácteos (leche, queso, yogurt)		
Carnes (res, pollo, pescado)		
Vísceras (hígado, bazo)		
Frutas		
Verduras		
Tubérculos (papa, camote, yuca)		
Menstras		
Dulces, panes y pasteles.		
Hamburguesa, Sándwich		
Frituras		

**b. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

¿Con qué frecuencia consumes los alimentos que aparecen en la lista?

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO			
	DIARIO/ INTERDIARIO	1 VEZ/ SEMANA	C/15 DIAS	1 VEZ/MES
Lácteos (leche, queso, yogurt)				
Carnes (res, pollo, pescado)				
Visceras (hígado, bazo)				
Frutas				
Verduras				
Tubérculos (papa, camote, yuca)				
Menstras				
Dulces, panes y pasteles.				
Hamburguesa, Sándwich				
Frituras				

**LUGAR DE CONSUMO:**

¿En qué lugar consumes tus alimentos?

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Casa			
Ambulante			
Kiosco			
Restaurante			
Comedor (colegio)			

**c. Frecuencia de consumo de comida rápida:**

Tus preferencias de comidas frecuentes consisten en:

<b>Alimentos</b>	<b>Siempre consumo</b>	<b>A veces consumo</b>	<b>Raras veces consumo</b>
<b>Pollo a la brasa/broaster</b>			
<b>Papas fritas.</b>			
<b>Carne roja, hamburguesa</b>			
<b>Gaseosa, frugos.</b>			
<b>Pastelería</b>			
<b>Dulcería</b>			

**TIPO DE BEBIDA:**

d. ¿Qué bebida ingirió en las últimas dos semanas?

<b>Bebida</b>	<b>Si consumió</b>	<b>No consumió</b>
<b>Gaseosas, energizantes</b>		
<b>Yogurt</b>		
<b>Jugos y refrescos industrializados.</b>		
<b>Chicha de casa / jugo de frutas.</b>		
<b>Agua mineral / mates.</b>		

e. ¿Con qué frecuencia ingiere las bebidas que aparecen en la lista?

<b>BEBIDAS</b>	<b>FRECUENCIA DE CONSUMO</b>			
	<b>DIARIO</b>	<b>INTERDIARIO</b>	<b>1 VEZ POR SEMANA</b>	<b>C/ 15 DIAS</b>
Gaseosas, energizantes.				
Yogurt				
Refrescos industrializados.				
Chicha de casa/jugo frutas.				
Agua mineral/mates.				

**f. PROMEDIO DE CONSUMO DIARIO DE LÍQUIDOS:**

¿Cuál es la cantidad aproximada de líquidos que ingiere por día?

BEBIDAS	CANTIDAD APROXIMADA		
	1 VASO	DE 3 A 5 VASOS	MAS DE 5 VASOS
<b>Gaseosas, energizantes</b>			
<b>Yogurt</b>			
<b>Jugos y refrescos industrializados.</b>			
<b>Chicha de casa / jugo de frutas.</b>			
<b>Agua mineral / mates.</b>			

Gracias por tu Colaboración 😊

ANEXO Nro. 5

FICHA DE EVALUACIÓN NUTRICIONAL



APELLIDOS Y NOMBRES: \_\_\_\_\_

GRADO Y SECCIÓN: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

SEXO	PESO (KG)	TALLA (CM)	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)
<b>DIAGNOSTICO DE INDICE DE MASA CORPORAL PARA LA EDAD (IMC/E)</b>			

Se basa en la clasificación del estado nutricional según el IMC.

Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según Índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad)

CLASIFICACIÓN	PUNTOS DE CORTE (DE)
Obesidad	>2
Sobrepeso	> 1 a 2
Normal	1 a - 2
Delgadez	< - 2 a - 3
Delgadez Severa	< - 3

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS 2007

Tabla de índice de masa corporal por edad para adolescentes. (IMC/EDAD)

EDAD	-3 DE	- 2 DE	-1 DE	Med	1 DE	2 DE	3 DE
12 a	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12 a 3m	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12 a 6m	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
12 a 9m	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
13 a	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13 a 3m	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13 a 6m	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13 a 9m	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
14 a	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14 a 3m	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14 a 6m	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14 a 9m	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
15 a	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5
15 a 3m	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15 a 6m	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15 a 9m	14.5	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
16 a	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16 a 3m	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16 a 6m	14.7	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16 a 9m	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
17 a	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17 a 3m	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17 a 6m	14.7	16.4	18.5	21.2	24.6	29.5	36.3
17 a 9m	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3

Fuente: Referencia de Crecimiento OMS 2007

**ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DEL  
CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS**

**CONFIABILIDAD GENERAL:**

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>			
Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	.856
		N de elementos	15 <sup>b</sup>
	Parte 2	Valor	.923
		N de elementos	15 <sup>c</sup>
N total de elementos			30
Correlación entre formularios			.971
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		.985
	Longitud desigual		.987
Coeficiente de dos mitades de Guttman			.903

**CONFIABILIDAD POR ITEM:**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Lácteos (leche, queso, yogurt)	4,23	2,033	.971	.923
Carnes (res, pollo, pescado)	4,31	4,584	.971	.923
Vísceras (hígado, bazo)	4,67	5,258	.866	.952
Frutas	4,46	4,345	.924	.901
Verduras	4,58	4,843	.916	.942
Tubérculos (papa, camote, yuca)	4,89	5,583	.848	.943

Menestras	4,84	4,343	,978	,985
Dulces, pastelería y panadería.	4,03	2,033	,941	,935
Hamburguesa, Sándwich.	4,74	5,311	,883	,821
.Frituras	4,25	4,345	,948	,933
.Diario o interdiario.	4,31	4,843	,911	,904
.Una vez por semana.	4,60	5,183	,843	,861
.Cada quince días	4,38	2,343	,945	,953
.Una vez al mes.	4,33	2,033	,974	,983
.Casa	4,66	5,311	,832	,823
.Ambulante	4,41	3,548	,758	,743
.Kiosco	4,68	4,014	,856	,823
.Restaurante	4,67	2,243	,858	,843
.Comedor (colegio)	5,03	4,005	,971	,951
.De cinco a más veces por día.	4,47	4,143	,841	,843
.Cuatro veces/día	4,84	2,003	,896	,821
.Dos a tres veces/día	4,74	4,743	,971	,983

. Chicha de casa/jugo de frutas.	5,37	2,486	,971	,943
. Agua mineral/mates.	4,84	3,311	,916	,900
. Gaseosas, energizantes.	4,31	4,333	,924	,923
. Yogurt.	4,33	4,277	,946	,946
. Jugos y Refrescos industrializados	4,84	5,257	,841	,912



24	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 2 2 1 3 3 2 2 5	2	1 2 1 2 1 3 1 2 1 1 2 4 3 1 1 3 1 2 1 1 1 4 2 0 1 1 1 1 1
25	1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 4 3 3 1 2 1 3 3 4 3 4		1 1 2 2 3 3 2 1 2 1 2 4 4 2 2 3 1 3 1 1 2 4 2 0 1 2 1 1 1
26	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 3 1 1 1 1 3 3 2 3 4		2 1 3 2 2 3 2 1 2 1 2 4 1 3 1 3 1 1 1 2 1 4 2 0 1 2 1 1 1
27	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 2 2 1 1 3 1 1 3 4		1 2 1 3 3 3 2 1 2 1 2 4 2 1 3 1 1 3 2 2 4 2 0 1 2 1 1 2
28	1 1 1 2 1 1 1 2 1 2 1 2 2 4 1 1 2 3 3 3 3 4 3	2	1 1 2 3 3 2 2 1 1 1 2 4 3 2 1 4 2 1 3 3 1 4 2 0 2 2 1 1 2
29	1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 1 2 1 1 2 3 3 1 3 4		1 1 1 3 3 2 2 2 1 1 2 4 3 1 1 4 1 1 3 3 1 4 2 0 1 2 1 1 1
30	1 1 1 2 1 1 1 1 2 1 1 2 1 3 2 2 1 2 2 2 2 4	2 2	2 1 2 2 2 3 2 1 1 1 2 3 2 3 1 4 1 2 2 2 3 4 2 0 1 2 1 1 1
31	1 1 2 2 1 1 1 1 1 2 1 2 3 3 1 1 3 1 2 4 3 4		1 1 2 2 3 3 2 2 1 1 2 4 4 4 2 3 1 2 1 2 2 4 2 0 2 2 1 1 1
32	1 1 1 2 1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 2 2 2 4 3 3 3 4		2 2 1 2 2 2 1 2 1 1 2 4 2 1 1 2 1 2 2 3 2 4 2 0 1 2 2 1 1
33	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 3 1 4 4 1 1 3 1 3 2 4		2 2 1 2 2 2 1 2 1 1 2 4 2 1 1 2 1 2 2 3 2 4 2 0 1 2 1 1 1
34	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 3 2 1 3 3 3 1 4	2 1	1 2 1 1 3 2 1 1 1 1 2 3 3 4 1 4 1 1 1 3 2 4 2 0 2 1 1 1 1
35	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 2 4 1 1 2 3 1 4 2 4		1 1 2 2 2 3 1 1 1 1 2 3 4 1 1 4 2 2 1 2 1 4 2 0 1 1 2 1 1
36	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 3 2 4 2 1 1 3 3 4 2 4		1 2 3 2 3 3 2 1 1 1 2 4 3 1 3 4 2 1 3 2 1 4 2 0 1 2 2 1 1
37	1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 2 4 1 2 2 2 1 4		3 2 1 2 2 2 1 1 1 1 1 2 2 4 4 4 2 2 2 1 2 3 2 0 1 1 1 1 1
38	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 4		1 1 1 2 3 2 1 1 1 1 2 2 1 2 2 3 1 2 1 1 1 3 2 0 1 1 1 1 2
39	1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 2 1 4 3 2 2 3 2 3 3 4		2 2 3 2 3 2 2 1 1 1 1 3 4 1 1 4 1 1 2 2 1 3 3 0 2 1 1 1 1
40	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2 1 2 4 1 1 1 2 3 4 2 7	3	1 1 2 3 3 2 1 1 1 1 2 3 2 1 1 1 1 1 3 2 2 3 2 0 1 2 2 2 1
41	1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 1 3 2 4 1 1 1 2 2 3 3 4		1 1 1 2 2 3 1 2 1 2 2 3 4 1 4 4 1 1 2 1 1 3 2 0 1 2 1 2 1
42	1 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 4 3 4 2 1 3 3 4 4 2 4		1 2 2 1 3 3 1 2 1 2 2 4 1 3 4 3 1 1 1 1 3 3 2 0 1 1 2 2 1
43	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 3 3 5	2	1 1 2 2 1 2 1 2 1 1 2 3 3 2 1 3 1 2 2 2 1 3 2 0 1 2 2 2 1
44	1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 2 4 2 1 2 4 3 4 4 6	1	2 2 2 2 3 3 1 1 1 1 2 3 3 1 1 3 1 1 1 2 3 3 2 0 1 2 1 2 1
45	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 4 2 3 1 1 2 2 2 3 3 4		1 1 1 2 2 3 1 1 1 1 1 2 4 1 4 4 2 1 1 2 2 3 3 0 1 1 1 2 1
46	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 2 3 1 1 1 1 4 4 3 4		1 1 2 3 3 3 2 1 1 2 2 4 3 2 4 4 1 2 1 3 1 3 2 0 1 1 2 2 1
47	1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 3 1 1 2 3 2 1 4		1 1 1 3 3 3 2 1 1 1 1 2 1 1 1 4 1 1 1 1 1 2 3 0 1 1 1 1 2
48	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 4 2 2 3 3 3 4 3 4	2	2 2 2 2 2 3 2 1 1 1 2 3 3 2 2 4 1 1 2 1 1 3 2 0 1 2 1 2 2
49	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 2 4 2 1 1 3 3 4 3 4		1 2 2 2 3 3 2 1 2 1 2 4 3 4 3 2 1 1 1 1 1 3 2 0 1 2 1 2 1
50	1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 2 2 2 4 1 1 3 3 2 3 3 6 1		1 1 2 2 3 3 1 2 1 1 1 3 4 3 1 1 1 1 2 3 3 2 2 0 1 2 2 2 2
51	1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 1 3 2 4 2 3 3 4 4 4 3 5	2	2 1 1 3 3 2 2 1 1 1 2 3 3 2 1 4 1 1 2 2 1 2 2 0 2 2 1 2 1
52	1 1 2 2 1 1 1 2 1 2 2 1 4 4 1 1 2 4 4 4 4 4		1 1 2 3 3 3 2 1 1 1 2 4 4 2 1 4 1 1 2 3 1 2 2 0 2 2 2 2 1

53	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 4 1 2 2 3 1 1 1 4		2 1 2 1 1 2 1 1 1 1 2 4 1 1 1 4 2 3 3 2 1 2 3 0 2 1 2 2 1
54	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 3 1 4 2 3 1 3 3 3 2 4		2 1 1 1 2 2 1 1 1 2 1 3 3 1 4 4 1 1 2 1 1 2 2 0 1 2 2 2 1
55	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 3 1 1 1 2 2 3 4 7	3	1 1 1 2 3 3 1 2 1 1 2 3 3 1 2 3 1 1 2 2 1 2 3 0 2 3 2 2 1
56	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 4 3 2 2 3 2 3 3 6 1		2 2 1 3 3 2 1 2 1 1 1 3 4 1 1 2 1 1 2 3 1 2 2 0 1 2 1 2 1
57	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 3 1 1 1 2 1 3 3 4		2 1 2 2 3 3 2 1 1 1 1 4 2 1 1 3 1 2 2 2 1 2 2 0 1 1 1 2 1
58	1 1 1 2 1 1 1 2 2 2 2 1 1 4 1 1 1 3 2 4 4 4		1 1 1 3 3 2 2 1 1 1 2 4 2 1 2 4 1 1 3 3 4 2 2 0 2 2 1 2 1
59	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 3 1 4 1 1 1 3 2 4 2 4	2	1 2 1 2 3 3 1 1 1 2 2 3 4 2 4 4 1 1 1 1 1 2 2 0 1 1 1 2 2
60	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 4 1 1 2 1 2 4 2 4		1 2 2 1 3 3 2 1 1 1 2 3 2 1 1 4 1 1 2 3 1 2 2 0 1 2 1 2 1
61	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 4 1 1 1 3 1 2 2 2	1 2 3 4	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 2 3 1 5 1 1 2 3 2 3 2
62	1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 1 4 1 4 2 1 1 3 2 3 3 4		1 1 1 3 2 3 1 2 1 1 2 3 4 1 2 4 1 1 2 2 1 5 1 1 2 3 2 3 2
63	1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 1 2 2 3 1 1 3 3 2 4 2 4		1 1 2 2 3 2 1 2 1 1 2 4 3 1 4 4 1 1 1 1 1 5 1 1 2 3 2 3 2
64	1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 2 2 3 4 1 3 2 3 4 4 4 4	1	2 1 1 2 1 3 2 1 1 1 2 2 3 1 2 3 2 1 2 2 2 5 1 1 2 3 2 3 1
65	1 1 1 2 2 1 1 1 1 2 2 3 1 4 2 1 1 3 3 4 3 4		2 1 1 2 2 3 1 1 1 1 2 3 3 1 1 4 1 2 2 2 1 5 2 0 1 2 2 3 1
66	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 4 1 1 1 3 2 4 4 4		2 2 3 3 3 3 2 1 1 1 2 4 3 2 2 4 1 3 2 2 1 5 1 1 2 3 2 3 2
67	1 1 1 2 1 1 1 2 2 1 2 1 2 3 1 1 1 3 4 4 4 4		1 1 1 2 3 3 2 1 1 1 2 4 3 1 1 4 1 1 2 2 2 5 2 0 1 2 2 2 1
68	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 3 1 4 1 1 1 3 1 4 3 4		2 1 1 2 3 3 1 2 2 1 2 3 4 4 2 4 1 1 2 3 1 5 1 1 2 3 2 3 2
69	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 4 1 1 1 2 1 3 3 4		1 1 1 2 3 2 2 1 1 1 2 4 2 1 1 4 1 2 3 3 1 5 2 0 1 2 2 1 1
70	1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 3 3 3 1 1 1 3 4 4 4 4		1 1 1 2 3 3 2 1 1 2 2 4 3 1 4 4 1 2 2 1 2 5 1 1 1 3 2 3 2
71	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 3 2 4 2 1 2 2 2 4 2 4		1 1 2 2 2 3 2 1 1 1 1 2 3 2 2 3 1 1 1 2 1 5 1 1 2 3 2 3 2
72	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 3 4 1 1 2 3 2 4 4 4		1 1 2 3 2 3 1 1 1 2 1 4 3 1 4 4 1 1 1 1 1 5 2 0 1 2 1 2 1
73	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 4 2 4 2 2 2 3 3 4 2 4		2 1 2 2 2 2 1 1 1 1 2 3 2 1 2 4 2 2 2 1 1 5 2 0 1 2 1 2 1
74	1 1 1 2 1 2 1 2 1 1 1 1 1 4 2 2 1 3 2 3 3 4		2 1 2 2 2 2 1 2 1 1 2 2 2 1 2 3 1 1 2 2 1 5 1 1 1 3 2 3 2
75	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 4 1 2 1 3 1 1 1 1		2 1 2 1 3 3 1 2 1 2 2 3 3 2 3 4 1 1 1 1 1 5 2 0 1 2 1 2 1
76	1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1 3 3 2 4 3 7	3	2 1 2 2 2 2 2 1 1 1 1 3 2 1 1 1 1 1 2 2 2 3 2 0 1 2 1 1 1
77	1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 1 2 3 1 1 2 3 2 4 3 4		1 1 1 3 3 2 2 1 2 1 2 1 1 3 1 1 1 2 3 2 5 2 0 1 2 1 2 1
78	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 3 1 1 1 3 1 3 2 4		2 1 1 2 2 2 2 1 1 1 1 4 3 1 2 2 1 1 2 1 1 5 2 0 1 2 1 1 1
79	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 2 3 2 1 2 2 2 3 2 4		2 1 2 2 2 2 2 2 1 1 2 4 4 1 1 4 1 1 2 2 1 5 1 1 2 3 2 3 2
80	1 2 1 2 2 1 1 2 1 2 2 2 1 3 2 1 1 4 2 3 3 4		1 2 1 3 2 3 2 1 1 2 2 3 2 2 4 1 1 1 1 1 2 5 2 0 1 1 1 2 2
81	1 2 1 2 1 1 1 2 1 1 1 4 1 3 1 1 1 3 2 3 1 4		1 1 1 2 2 3 2 2 1 1 2 3 4 1 1 1 1 2 3 3 1 2 2 0 1 2 1 2 2

82	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 4 1 1 2 2 2 3 3 1 2 3 2 2 2 1 3 3 2 3 1 1 1 1 1 3 1 2 1 4 1 1 2 3 1 2 1 1 2 3 2 3 2	
83	1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 1 2 2 3 1 2 2 2 4 2 2 1 2 1 2 2 2 1 2 3 3 2 2 1 1 2 2 3 2 1 1 2 1 2 3 1 1 2 2 0 1 2 1 2 1	
84	1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 1 1 1 3 1 1 1 3 3 4 2 4	1 1 1 2 3 3 2 1 1 2 2 3 1 1 2 4 1 2 3 2 1 2 1 1 2 3 2 3 2
85	1 1 1 2 1 2 1 1 2 2 1 3 1 4 1 4 1 1 3 3 2 4	2 1 1 2 2 3 2 2 1 2 2 4 3 1 3 4 1 1 3 1 1 2 2 0 1 2 1 1 2
86	1 2 1 2 1 1 2 2 1 2 2 2 1 3 1 2 3 2 2 3 2 5 2	2 1 1 2 3 3 1 1 2 1 2 2 3 2 1 2 1 2 1 2 2 2 1 1 2 3 2 3 1
87	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 1 3 1 2 1 2 1 2 2 4	1 1 1 2 2 3 1 2 1 1 2 3 4 1 2 4 2 1 1 1 1 2 1 1 2 3 2 3 1
88	1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 2 2 3 4 1 1 2 2 3 3 2 1 2 1 2 2 1 1 2 2 3 2 1 1 1 2 3 2 1 1 2 1 2 2 2 0 1 2 1 2 2	
89	1 1 1 2 1 1 2 1 2 1 2 2 2 4 1 1 3 3 4 3 4 4	1 1 2 3 3 3 2 1 1 1 2 3 2 1 2 4 1 2 2 1 1 2 2 0 1 2 1 2 1
90	1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 2 3 2 2 1 2 2 2 2 5 2	2 2 1 2 2 1 1 1 1 1 2 3 2 1 1 3 1 2 2 1 1 2 2 0 1 2 1 2 1
91	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 4 1 1 1 1 1 2 3 4	2 1 3 2 2 3 1 1 1 1 2 1 1 1 1 4 1 2 2 2 1 2 2 0 1 2 1 3 1
92	1 2 1 2 1 1 1 2 1 2 2 2 1 4 1 1 1 4 3 4 2 4	2 1 1 2 2 3 1 2 1 1 2 3 4 4 1 4 1 1 1 3 1 2 2 0 1 2 1 2 1
93	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 3 2 4 3 3 2 3 1 4 3 6	1 2 2 2 2 3 3 2 1 1 1 1 4 3 2 1 2 1 1 1 2 1 3 1 1 2 3 2 2 2
94	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 4 1 1 1 2 2 4 2 4	1 1 1 2 2 3 1 1 2 1 2 3 2 3 2 3 1 2 2 2 1 3 2 0 1 2 1 3 1
95	1 1 1 2 1 1 2 2 2 2 1 2 1 4 1 1 2 3 2 2 2 6 1	1 1 2 2 3 2 1 1 1 1 2 4 2 2 1 2 1 2 3 2 2 5 1 1 2 3 2 2 2
96	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 3 1 1 1 1 1 3 2 4	1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 2 3 1 2 3 1 1 3 2 0 1 2 1 3 1
97	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 2 4 1 1 1 3 1 3 1 4	1 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 1 3 2 0 1 2 1 3 1
98	1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 2 3 2 2 1 1 1 1 2 3 3 4	1 1 1 2 2 3 1 1 1 1 1 3 2 1 1 2 1 2 2 3 4 3 2 0 1 2 1 3 1
99	1 1 1 2 1 1 1 1 2 2 1 2 1 3 1 1 2 2 4 4 3 4	1 1 1 3 3 3 1 2 1 2 2 4 4 3 3 3 1 2 1 1 1 3 2 0 1 2 1 3 1
100	1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 1 4 2 4 1 1 3 2 3 4 3 4	2 1 1 3 3 3 2 2 1 2 2 4 4 1 4 3 1 2 3 1 1 3 1 1 2 3 2 1 2
101	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 3 3 4 2 1 1 3 1 3 3 4	2 2 2 3 2 2 1 1 1 1 2 2 3 2 1 4 2 1 1 2 4 3 1 1 2 2 2 3 2
102	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 4 2 3 1 1 1 1 1 3 3 4	2 1 2 2 2 1 1 2 1 2 2 2 3 1 4 3 2 1 2 1 1 3 2 0 2 3 1 2 1
103	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 3 1 1 2 2 3 4 4 6 1	1 1 1 2 3 3 1 1 1 2 2 3 3 1 3 4 1 2 3 2 1 3 2 0 2 2 1 2 1
104	1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 4 1 1 1 3 1 1 1 4	1 1 1 2 3 3 2 2 1 2 2 4 3 1 4 4 1 2 3 1 1 3 2 0 2 3 2 3 1
105	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 1 4 1 1 1 3 1 1 1 4	1 1 1 1 2 2 2 1 1 1 2 3 3 3 2 4 1 1 1 3 1 3 2 0 1 2 2 3 2
106	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 4	2 1 1 1 1 3 1 1 1 2 2 3 2 1 3 3 1 2 3 1 1 5 2 0 1 2 1 3 2
107	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 1 3 1 1 2 2 2 2 4	1 1 1 2 2 3 2 1 1 1 1 4 3 1 2 4 1 2 3 3 1 5 1 1 1 3 2 3 2
108	1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 3 4 1 1 1 3 3 4 3 4	2 1 2 3 3 3 2 1 2 1 2 4 3 2 1 4 1 1 2 3 2 5 1 1 2 2 2 3 2
109	1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 2 2 2 3 1 1 1 3 1 4 4 4	1 1 2 2 3 3 1 1 1 1 1 3 2 1 1 1 1 1 3 3 2 5 4 1 2 2 2 2 2
110	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 2 2 2 3 1 1 2 2 3 3 3 4	1 1 2 3 3 3 1 2 1 2 2 3 1 1 2 1 1 1 1 1 1 3 2 0 2 2 1 2 1

111	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 4 2 2 3 3 3 4 3 4	2	2 2 2 2 2 3 2 1 1 1 2 3 3 2 2 4 1 1 2 1 1 3 2 0 1 2 1 3 2
112	1 1 1 2 1 1 1 1 1 2 1 2 2 4 2 1 1 3 3 4 3 4		1 2 2 2 3 3 2 1 2 1 2 4 3 4 3 2 1 1 1 1 1 3 2 0 1 2 1 3 1
113	1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 2 2 2 4 1 1 3 3 2 3 3 6 1		1 1 2 2 3 3 1 2 1 1 1 3 4 3 1 1 1 1 2 3 3 2 2 0 1 2 1 3 1

## Leyenda:

p1	Sexo	p40	Refresco
p2	Lácteos (leche, queso, yogurt)	p41	Agua Mineral
p3	Carnes (pollo, res, pescado)	p42	Bebida energizante (Gatorade, Volt)
p4	Vísceras (hígado, bazo)	p43	Gaseosas
p5	Frutas	p44	Yogurt
p6	Verduras	p45	Refresco
p7	Tubérculos (papa, camote, yuca)	p46	Agua Mineral
p8	Menestras	p47	Bebida energizante (Gatorade, Volt)
p9	Dulces, Golosinas	p48	Grado
p10	Hamburguesa, Sandwich	p49	Diagnóstico Índice de Masa Corporal (IMC/E) DIAGNÓSTICO DE SOBREPESO U OBESIDAD
p11	Frituras	p50	Tipo de alimentos de consumo
p12	Lácteos (leche, queso, yogurt)	p51	Frecuencia de consumo
p13	Carnes (res, pollo, pescado)	p52	Lugar de consumo
p14	Vísceras (hígado, bazo)	p53	Consumo de comida rápida
p15	Frutas	p54	Tipo de bebidas
p16	Verduras		
p17	Tubérculos (papa, camote, yuca)		
p18	Menestras		
p19	Dulces, golosinas		
p20	Hamburguesa, Sandwich		
p21	Frituras		
p22	Casa		
p23	Ambulante		
p24	Kiosco		
p25	Restaurante		
p26	Comedor (colegio)		
p27	Verduras		
p28	Frutas		
p29	Carnes		
p30	Frituras		
p31	Pastelería		
p32	Comida rápida		
p33	Gaseosas		
p34	Yogurt		
p35	Refresco		
p36	Agua Mineral		
p37	Bebida energizante (Gatorade, Volt)		
p38	Gaseosas		
p39	Yogurt		

## ANEXO Nro. 6



### ASENTIMIENTO INFORMADO

Acepto voluntariamente participar en la investigación titulada “Hábitos alimenticios en relación a la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas El Tambo-Huancayo” a cargo de los egresados Montoya Cahuana Elvis Matias y Ospino Santos Yomali Estefany de la EAP de Enfermería de la Universidad Peruana Los Andes de Huancayo. Los bachilleres a cargo de la investigación me explicaron que el propósito de estudio es determinar la relación entre el índice de masa corporal (donde se medirá el peso y talla), a la cual seré sometida. y los hábitos alimentarios (por medio de un cuestionario).

Comprendo perfectamente que el propósito del cuestionario no tendrá repercusión en mi persona.

Firmo este documento, con la finalidad de ser encuestada y que la información obtenida se manipulará con confidencialidad y solo con fines de estudio. Se me informo que cualquier información adicional puedo llamar a los encuestadores Montoya Cahuana Elvis Matias (Celular N° 977276734) y Ospino Santos Yomali Estefany (Celular N°936468422)

APELLIDOS Y NOMBRES	
FECHA	



**HUELLA DIGITAL**

**ANEXO Nro. 7**



**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

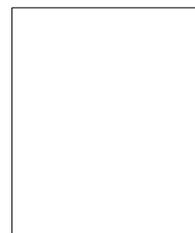
Yo, Sr(a)..... con DNI  
N°....., apoderado(a) de la menor  
..... que cursa el grado y sección  
..... de la Institución Educativa “Micaela Bastidas” El Tambo.

Por medio del presente documento, hago constar que acepto voluntariamente que mi menor hija participe en la investigación titulada “Hábitos alimenticios en relación a la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas El Tambo-Huancayo” a cargo de los egresados Montoya Cahuana Elvis Matias y Ospino Santos Yomali Estefany de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Los Andes. Donde se cuenta con la aprobación de la directora de la institución, Dra. María Victoria Artica Huaripata, a la cual se explicó que el propósito de estudio, es determinar la relación entre el índice de masa corporal (donde se medirá el peso y talla), y los hábitos alimentarios (por medio de un cuestionario), a la cual será sometido mi menor hijo.

Comprendo perfectamente que el propósito del cuestionario no tendrá repercusión en mi menor hijo.

Firmo el documento señalado, con la finalidad de otorgar el permiso correspondiente para que mi menor hija sea encuestada y evaluada. Para cualquier información adicional puedo llamar al encuestador Montoya Cahuana Elvis Matias (Celular N° 977276734) y Ospino Santos Yomali Estefany (Celular N°936468422)

\_\_\_\_\_  
**FIRMA**  
**(Padre, Madre o Apoderado)**

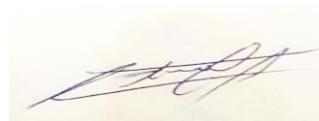


**HUELLA DIGITAL**

**ANEXO Nro.8**  
**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo Montoya Cahuana Elvis Matias, identificado (a) con DNI N° 76140402 , egresado de la escuela profesional de Enfermería, vengo implementado el proyecto de investigación titulado “HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS HUANCAYO, 2019”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes, salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 12 de Setiembre del 2019.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Elvis Matias", written over a horizontal line.

Apellidos y nombres: Montoya Cahuana Elvis  
Matias  
**Responsable de investigación**

**ANEXO Nro. 9**  
**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo Ospino Santos Yomali Estefany, identificado (a) con DNI N° , egresada de la escuela profesional de Enfermería, vengo implementado el proyecto de investigación titulado “HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS HUANCAYO, 2019”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes, salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 12 de Setiembre del 2019.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Ospino Santos Yomali Estefany". The signature is written in a cursive style.

---

Apellidos y nombres: Ospino Santos Yomali  
Estefany  
**Responsable de investigación**

## ANEXO Nro. 10



### UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



#### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN POR CRITERIO DE JUECES

**TÍTULO DE LA TESIS: "HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS HUANCAYO, 2019"**

#### 1. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y Nombres del Juez : *Fernando Antonio Rincón Orlando*  
 1.2. Grado Académico / mención : *Lic. Enfermería*  
 1.3. DNI / Teléfono y/o celular : *43370190 / 988000332*  
 1.4. Cargo e Institución donde labora : *ESSALUD - HNRamiro Pizali Pizali - CREP.*  
 1.5. Autores del Instrumento : *Yemali Espino Santo / elvis montoya huano*  
 1.6. Lugar y fecha : *Huancayo. 30/10/19*

#### 2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUEN A	MUY BUENA
			1	2	3	4	5
01	<b>CLARIDAD</b>	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
02	<b>OBJETIVIDAD</b>	Permite medir hechos observables.					X
03	<b>ACTUALIDAD</b>	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
04	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Presentación ordenada					X
05	<b>SUFICIENCIA</b>	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.					X
06	<b>PERTINENCIA</b>	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.					X
07	<b>CONSISTENCIA</b>	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.					X
08	<b>COHERENCIA</b>	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.					X
09	<b>METODOLOGIA</b>	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10	<b>APLICACION</b>	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.					X
<b>CONTEO TOTAL DE MARCAS</b>			<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
(realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			50				

**CALIFICACION GLOBAL:** Coeficiente de validez =  $\frac{1XA+2XB+3XC+4XD+5XE}{50} = 1$

3. **OPINION DE APLICABILIDAD:** (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA		INTERVALO
No válido, reformar	<input type="radio"/>	[0,20 – 0,40]
No válido, modificar	<input type="radio"/>	≥0,41 – 0,60]
Válido, mejorar	<input type="radio"/>	≥0,61 – 0,80]
Válido, aplicar	<input checked="" type="radio"/>	≥0,81 – 1,00]

4. **RECOMENDACIONES:**

.....

.....

.....

.....

.....

  
 Xeneo O. Fernández Arroyo  
 LICENCIADA EN ENFERMERIA  
 C. P. 53489

**FIRMA DE JUEZ**



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN POR  
CRITERIO DE JUECES**

**TÍTULO DE LA TESIS: "HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE  
SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA  
BASTIDAS HUANCAYO, 2019"**

**1. DATOS GENERALES:**

1.1. Apellidos y Nombres del Juez : Cruz Carlos Beatriz Karina  
 1.2. Grado Académico / mención : MAGISTER / SALUD PÚBLICA  
 1.3. DNI / Teléfono y/o celular : 41590745 / 962554485  
 1.4. Cargo e Institución donde labora : ESCUELA D. HUANCAYO  
 1.5. Autores del Instrumento : YOMALI OSPINO SANTOS / ELVIS MONTOYA CAHUANA  
 1.6. Lugar y fecha : HUANCAYO - 19-10-19

**2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:**

Nº	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUEN A	MUY BUENA
			1	2	3	4	5
01	CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
02	OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.					X
03	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
04	ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					X
05	SUFICIENCIA	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.					X
06	PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.					X
07	CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.					X
08	COHERENCIA	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.					X
09	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10	APLICACION	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.					X
<b>CONTEO TOTAL DE MARCAS</b>			<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
(realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			50				

**CALIFICACION GLOBAL:** Coeficiente de validez =  $\frac{1XA+2XB+3XC+4XD+5XE}{50} = 1$

3. **OPINION DE APLICABILIDAD:** (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA		INTERVALO
No válido, reformar	<input type="radio"/>	[0,20 – 0,40]
No válido, modificar	<input type="radio"/>	≥0,41 – 0,60]
Válido, mejorar	<input type="radio"/>	≥0,61 – 0,80]
Válido, aplicar	<input checked="" type="radio"/>	≥0,81 – 1,00]

4. **RECOMENDACIONES:**

.....

.....

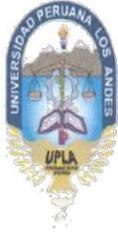
.....

.....

.....

  
 .....

**FIRMA DE JUEZ**



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN POR  
CRITERIO DE JUECES**

**TÍTULO DE LA TESIS: "HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE  
SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA  
BASTIDAS HUANCAYO, 2019"**

**1. DATOS GENERALES:**

1.1. Apellidos y Nombres del Juez : *Quiroga Pichiuco Amanda Ayde*  
 1.2. Grado Académico / mención : *Lic. Enfermería*  
 1.3. DNI / Teléfono y/o celular : *19934609 / 954610375*  
 1.4. Cargo e Institución donde labora : *C.S. La Libertad*  
 1.5. Autores del Instrumento : *Yomali Ospino Santos / Elvis Matos Monoya Cahuana*  
 1.6. Lugar y fecha : *Huancayo 17 - Octubre 2019*

**2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:**

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			1	2	3	4	5
01	CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
02	OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.					X
03	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
04	ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					X
05	SUFICIENCIA	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.					X
06	PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.					X
07	CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.					X
08	COHERENCIA	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.					X
09	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10	APLICACION	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.					X
<b>CONTEO TOTAL DE MARCAS</b>			<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
(realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			50				

**CALIFICACION GLOBAL:** Coeficiente de validez =  $\frac{1X A + 2X B + 3X C + 4X D + 5X E}{50} = 1$

3. **OPINION DE APLICABILIDAD:** (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA		INTERVALO
No válido, reformar	<input type="radio"/>	[0,20 – 0,40]
No válido, modificar	<input type="radio"/>	$\geq$ 0,41 – 0,60]
Válido, mejorar	<input type="radio"/>	$\geq$ 0,61 – 0,80]
Válido, aplicar	<input checked="" type="radio"/>	$\geq$ 0,81 – 1,00]

4. **RECOMENDACIONES:**

.....

.....

.....

.....

.....



*Alys*  
Amanda Ayle Quique Pichule  
ENFERMERIA  
CEP 15200

**FIRMA DE JUEZ**



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN POR  
CRITERIO DE JUECES**

**TÍTULO DE LA TESIS: "HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE  
SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA  
BASTIDAS HUANCAYO, 2019"**

**1. DATOS GENERALES:**

- 1.1. Apellidos y Nombres del Juez : *Cabanillas Nuñez Judith Mercedes*
- 1.2. Grado Académico / mención : *Licenciada en Enfermería*
- 1.3. DNI / Teléfono y/o celular : *45362015 / 922755317*
- 1.4. Cargo e Institución donde labora : *P.S. Marcavalle*
- 1.5. Autores del Instrumento : *Yamali Ospino Santos / Elvis Montoya Cahuana*
- 1.6. Lugar y fecha : *Huancayo - 11 de Octubre 2019*

**2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:**

Nº	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUEN A	MUY BUENA
			1	2	3	4	5
01	<b>CLARIDAD</b>	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
02	<b>OBJETIVIDAD</b>	Permite medir hechos observables.					X
03	<b>ACTUALIDAD</b>	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
04	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Presentación ordenada					X
05	<b>SUFICIENCIA</b>	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.					X
06	<b>PERTINENCIA</b>	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.					X
07	<b>CONSISTENCIA</b>	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.					X
08	<b>COHERENCIA</b>	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.					X
09	<b>METODOLOGIA</b>	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10	<b>APLICACION</b>	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.					X
<b>CONTEO TOTAL DE MARCAS</b>			<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
(realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			<b>50</b>				

**CALIFICACION GLOBAL:** Coeficiente de validez =  $\frac{1 \times A + 2 \times B + 3 \times C + 4 \times D + 5 \times E}{50} = 1$

3. **OPINION DE APLICABILIDAD:** (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA		INTERVALO
No válido, reformar	<input type="radio"/>	[0,20 – 0,40]
No válido, modificar	<input type="radio"/>	≥0,41 – 0,60]
Válido, mejorar	<input type="radio"/>	≥0,61 – 0,80]
Válido, aplicar	<input checked="" type="radio"/>	≥0,81 – 1,00]

4. **RECOMENDACIONES:**

.....

.....

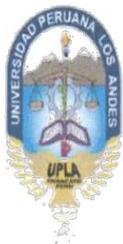
.....

.....

.....

  
 Judith M. Cabanillas Nuñez  
 LICENCIADA EN ENFERMERÍA

C.F.P. 82432  
 FIRMA DE JUEZ



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN POR  
CRITERIO DE JUECES**

**TÍTULO DE LA TESIS: "HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACIÓN A LA PRESENCIA DE  
SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA  
BASTIDAS HUANCAYO, 2019"**

**1. DATOS GENERALES:**

- 1.1. Apellidos y Nombres del Juez : MARINA JESUS LAZO DE ORE
- 1.2. Grado Académico / mención : LICENCIADA EN ENFERMERIA
- 1.3. DNI / Teléfono y/o celular : 19835783 / 989324477
- 1.4. Cargo e Institución donde labora : C.S. LA LIBERTAD
- 1.5. Autores del Instrumento : Yomali Ospina Santos / Eluis Montoya Cahuana
- 1.6. Lugar y fecha : HUANCAYO 11 DE OCTUBRE 2019

**2. ASPECTOS DE LA EVALUACION:**

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUEN A	MUY BUENA
			1	2	3	4	5
01	CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje comprensible.					X
02	OBJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.					X
03	ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
04	ORGANIZACIÓN	Presentación ordenada					X
05	SUFICIENCIA	Comprende aspectos de la variable en cantidad y calidad suficiente.					X
06	PERTINENCIA	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.					X
07	CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos.					X
08	COHERENCIA	Entre variables, dimensiones, indicadores e ítems.					X
09	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10	APLICACION	Los datos permiten un tratamiento estadístico pertinente.					X
<b>CONTEO TOTAL DE MARCAS</b>			<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
(realice el conteo en cada una de las categorías de la escala)			50				

**CALIFICACION GLOBAL:** Coeficiente de validez =  $\frac{1XA + 2XB + 3XC + 4XD + 5XE}{50} = 1$

3. **OPINION DE APLICABILIDAD:** (Ubique el coeficiente de validez obteniendo en el intervalo respectivo y marque con un aspa en el círculo asociado)

CATEGORIA		INTERVALO
No válido, reformar	<input type="radio"/>	[0,20 - 0,40]
No válido, modificar	<input type="radio"/>	$\geq$ 0,41 - 0,60]
Válido, mejorar	<input type="radio"/>	$\geq$ 0,61 - 0,80]
Válido, aplicar	<input checked="" type="radio"/>	$\geq$ 0,81 - 1,00]

4. **RECOMENDACIONES:**

.....

.....

.....

.....

.....

RED VALLE DEL MANTAR  
D.B. LA LIBERTAD

  
.....  
Lic. Marina Lazo Macera

FIRMA DE JUEZ

**ANEXO Nro. 11**

**“AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD”**

**CONSTANCIA**

Que los bachilleres Elvis Matias Montoya Cahuana y Yomali Estefany Ospino Santos de la escuela profesional de enfermería de la “Universidad Peruana Los Andes” han realizado la aplicación de los instrumentos que consideran en la tesis “Índice de Masa Corporal en relación a la presencia de Sobrepeso y Obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas de El Tambo, Huancayo-2019” el cual se llevó acabo sin ningún inconveniente demostrando responsabilidad y disciplina en dicha aplicación.

Se entrega la presente constancia a solicitud de los interesados para fines que estimen convenientes.

Huancayo 16 de diciembre del 2019



Dra. María V. Artica Huaripata  
Directora  
C.M. 1019349005

**ANEXO Nro. 12**

**“AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD”**

**AUTORIZACIÓN**

Yo, Lic. María Victoria Ártica Huaripata. Directora de la I.E. “Micaela Bastidas” El Tambo – Huancayo, autorizó que los bachilleres Elvis Matias Montoya Cahuana y Yomali Estefany Ospino Santos de la escuela profesional de enfermería de la “Universidad Peruana Los Andes” apliquen los instrumentos válidos y confiables que consideraron en la tesis “Índice de Masa Corporal en relación a la presencia de Sobrepeso y Obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas de El Tambo, Huancayo-2019” a quienes autorice utilizar el nombre de la Institución Educativa en el título de su proyecto e informe de tesis.

Huancayo 01 de noviembre del 2019

   
Dra. María V. Artica Huaripata  
Directora  
C.M. 1019849005

## EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

FOTO N°1



Foto N° 1: Lugar de Aplicación de Instrumentos para el Estudio de Investigación. Institución Educativa “Micaela Bastidas” El Tambo Huancayo.

## FOTO N°2



Foto N° 2: Se realizó la explicación correspondiente a las adolescentes para el correcto relleno del instrumento.

## FOTO N°3



Foto N°3: Con el apoyo del docente de Educación Física se procedió a realizar la toma de datos de forma ordena.

#### FOTO N°4



Foto n°4: Se realizó el procedimiento correspondiente para medir la talla.

#### FOTO N°5



Foto N°5: Se realizó el procedimiento correspondiente para medir el peso.

## ANEXO Nro. 13

### **fiabilidad del instrumento: evaluación de los hábitos alimenticios (2007) del autor: Monge Di Natale (32)**

Por la naturaleza de las variables, corresponden a ítem de tipo politómico, de elección múltiple, se recurrió al análisis de la correlación por mitades (parte 1 con 20 ítems y parte 2 con 21 ítems), asumiendo como valor mínimo de correlación el 0,7 de índice de fiabilidad.

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>			
Fiabilidad por mitades	Parte 1	Valor	,772
		N de elementos	20 <sup>a</sup>
	Parte 2	Valor	,706
		N de elementos	21 <sup>b</sup>
	N total de elementos		41
Correlación entre formularios			,770
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,762
	Longitud Desigual		,762
Coeficiente de dos mitades de Guttman			,762

a. Los elementos son: Lácteos (leche, queso, yogurt), Carnes (pollo, res, pescado), Vísceras (hígado, bazo), Frutas, Verduras, Tubérculos (papa, camote, yuca), Menestras, Dulces, Golosinas, Hamburguesa, Sándwich, Frituras, Lácteos (leche, queso, yogurt), Carnes (res, pollo, pescado), Vísceras (hígado, bazo), Frutas, Verduras, Tubérculos (papa, camote, yuca), Menestras, Dulces, Golosinas, Hamburguesa, Sándwich, Frituras.

b. Los elementos son: Casa, Verduras, Frutas, Carnes, Frituras, Pastelería, Comida Rápida, Gaseosas, Yogurt, Refresco, Agua Mineral, Bebida energizante (Gatorade, Volt), Gaseosas, Yogurt, Refresco, Agua Mineral, Bebida energizante (Gatorade, Volt), Gaseosas, Yogurt, Refresco, Agua Mineral.

**Estadísticas de elemento**

	Media	Desviación estándar	N
Lácteos (leche, queso, yogurt)	1,18	,389	39
Carnes (pollo, res, pescado)	1,03	,160	39
Vísceras (hígado, bazo)	1,67	,478	39
Verduras	1,10	,307	39
Tubérculos (papa, camote, yuca)	1,18	,389	39
Menestras	1,21	,409	39
Dulces, Golosinas	1,18	,389	39
Hamburguesa, Sándwich	1,49	,506	39
Frituras	1,26	,442	39
Lácteos (leche, queso, yogurt)	2,00	,795	39
Carnes (res, pollo, pescado)	1,46	,682	39
Vísceras (hígado, bazo)	2,77	,377	39
Frutas	1,62	,747	39
Verduras	1,59	,751	39
Tubérculos (papa, camote, yuca)	1,72	,724	39
Menestras	2,67	,662	39
Dulces, Golosinas	2,33	,838	39
Hamburguesa, Sándwich	2,82	,942	39
Frituras	2,38	,747	39
Casa	4,38	,815	39
Verduras	1,59	,549	39
Frutas	1,28	,456	39
Carnes	1,44	,641	39
Frituras	1,97	,628	39
Pastelería	2,31	,655	39
Comida Rápida	2,49	,601	39
Gaseosas	1,44	,502	39
Yogurt	1,33	,478	39

Refresco	1,21	,409	39
Agua Mineral	1,05	,223	39
Bebida energizante (Gatorade, Volt)	1,77	,427	39
Gaseosas	3,26	,637	39
Yogurt	2,46	,822	39
Refresco	1,79	,951	39
Agua Mineral	1,51	,790	39
Bebida energizante (Gatorade, Volt)	3,05	,999	39
Gaseosas	1,33	,577	39
Yogurt	1,51	,601	39
Refresco	1,82	,721	39
Agua Mineral	1,95	,826	39
Bebida energizante (Gatorade, Volt)	1,44	,598	39

#### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación si el elemento se ha suprimido
Lácteos (leche, queso, yogurt)	73,85	37,291	,778	,753
Carnes (pollo, res, pescado)	74,00	38,316	,712	,762
Vísceras (hígado, bazo)	73,36	36,868	,787	,750
Verduras	73,92	38,441	,759	,766
Tubérculos (papa, camote, yuca)	73,85	37,870	,755	,760
Menestras	73,82	38,151	,788	,764
Dulces, Golosinas	73,85	39,081	,797	,775
Hamburguesa, Sándwich	73,54	36,939	,755	,751
Frituras	73,77	36,866	,717	,749
Lácteos (leche, queso, yogurt)	73,03	33,710	,779	,717
Carnes (res, pollo, pescado)	73,56	34,621	,758	,726
Vísceras (hígado, bazo)	72,26	35,038	,716	,750
Frutas	73,41	39,354	,723	,788

Verduras	73,44	38,252	,706	,776
Tubérculos (papa, camote, yuca)	73,31	36,534	,795	,754
Menestras	72,36	38,394	,709	,774
Dulces, Golosinas	72,69	38,271	,720	,780
Hamburguesa, Sándwich	72,21	35,009	,757	,744
Frituras	72,64	34,605	,709	,728
Casa	70,64	40,394	,722	,702
Verduras	73,44	40,621	,709	,795
Frutas	73,74	37,985	,701	,763
Carnes	73,59	34,933	,752	,729
Frituras	73,05	37,418	,724	,761
Pastelería	72,72	36,103	,783	,745
Comida Rápida	72,54	37,308	,749	,759
Gaseosas	73,59	36,143	,792	,741
Yogurt	73,69	37,692	,744	,760
Refresco	73,82	37,099	,700	,751
Agua Mineral	73,97	38,868	,756	,769
Bebida energizante (Gatorade, Volt)	73,26	38,669	,717	,771
Gaseosas	71,77	35,393	,791	,735
Yogurt	72,56	33,516	,780	,716
Refresco	73,23	37,077	,767	,771
Agua Mineral	73,51	39,309	,718	,790
Bebida energizante (Gatorade, Volt)	71,97	39,131	,709	,797
Gaseosas	73,69	36,008	,749	,741
Yogurt	73,51	39,046	,786	,780
Refresco	73,21	38,799	,762	,781
Agua Mineral	73,08	35,757	,735	,748
Bebida energizante (Gatorade, Volt)	73,59	38,196	,728	,770

Como se observan los resultados del análisis de fiabilidad por mitades, son valores por encima de los parámetros mínimos de aceptación, siendo de 0,7 como índice mínimo de coeficiente de fiabilidad, para ser considerados fiables, los ítems considerados.