



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
“HÉCTOR TEJADA” EN EL DISTRITO DE PALLPATA – ESPINAR
- CUSCO, 2023**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. MARIEL CHULLUNQUIA HINCHO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN NUTRICIÓN HUMANA

PUNO – PERÚ

2023



NOMBRE DEL TRABAJO

HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA "HEC"

AUTOR

MARIEL CHULLUNQUIA HINCHO

RECuento DE PALABRAS

26329 Words

RECuento DE CARACTERES

144894 Characters

RECuento DE PÁGINAS

150 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.0MB

FECHA DE ENTREGA

Jun 5, 2024 11:43 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 5, 2024 11:45 AM GMT-5


● **11% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)


Dra. Amalia F. Quispe Roñero
DOCENTE
CNP: 0992


M.Sc. Silvia-Elizabeth Alejo Visa
SUB COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN
E.P.I.H. UNA



DEDICATORIA

Con humildad y gratitud, el presente trabajo de investigación está dedicado a mi familia, por su amor incondicional, cuyo constante sacrificio y fe ha sido mi mayor motivación y que este logro no hubiera sido posible del apoyo incondicional de mi padre Juan Chullunquia Huanque para alcanzar este logro tan significativo para mi persona.

A mi madre, por su afecto absoluto y su apoyo constante y creer en mí en cada paso del camino y vuestra paciencia y aliento ha sido mi inspiración y fortaleza para concluir esta etapa tan importante en mi formación profesional, a mi madre Elsa Neri Hincho Chuctaya.

A Dios, por darme la vida, sabiduría, y guiar continuamente mi camino, dándome entereza, para poder cumplir con cada uno de mis sueños.

Mariel Chullunquia Hincho



AGRADECIMIENTOS

Con la culminación de la presente investigación deseo expresar mi sincero agradecimiento aquellas personas que han contribuido para ejecutar la presente investigación, a través de sus expresiones de ánimo, orientaciones que han sido esenciales para concluir el presente trabajo.

Así mismo, quiero expresar mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional del Altiplano por cobijarme en sus aulas durante mi formación profesional.

De igual manera, mi gratitud y agradecimiento a los docentes de la escuela profesional de nutrición y en especial a la Dra. Amalia Felicitas Quispe Romero, quien con su paciencia y orientación se logró concluir satisfactoriamente el presenta trabajo.

A los miembros del jurado evaluador, D.Sc. Delicia Vilma Gonzales Aréstegui, D.Sc. Tatiana Paulina Valdivia Barra, D.Sc. Martha Yucra Sotomayor.

Finalmente, a mi familia por compartir y celebrar conmigo cada logro obtenido durante las diferentes etapas de mi vida, siendo una ellas, la más importante, para dar paso a una nueva etapa de mi existencia.

Mariel Chullunquia Hincho



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	15
ABSTRACT.....	16
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	20
1.2.1 Problema general.....	20
1.2.2 Problemas específicos	20
1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1 Hipótesis general	21
1.3.2 Hipótesis específicas	21
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
1.5.1 Objetivo general	23



1.5.2 Objetivos específicos 23

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 24

2.1.1 Antecedentes internacionales 24

2.1.2 Antecedentes nacionales 26

2.1.3 Antecedentes locales 30

2.2 MARCO TEÓRICO 30

2.2.1 Hábitos alimentarios..... 30

2.2.2 Dimensiones de los hábitos alimentarios 31

2.2.3 Encuestas alimentarias 41

2.2.4 Estado nutricional..... 41

2.3 MARCO CONCEPTUAL 46

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 48

3.2 LUGAR DE ESTUDIO..... 48

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA..... 48

3.3.1 Población..... 48

3.3.2 Muestra..... 48

3.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN 49

3.4.1 Criterios de inclusión 49

3.4.2 Criterios de exclusión..... 49

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES 50



3.6	MÉTODOS, TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	51
3.6.1	Hábitos Alimentarios	51
3.6.2	Validación y confiabilidad del Instrumento	52
3.6.3	Estado nutricional:	55
3.7	PROCESAMIENTO DATOS	59
3.7.1	Para Hábitos Alimentarios	59
3.7.2	Para el estado Nutricional	60
3.8	CONSIDERACIONES ÉTICAS	61
3.9	TRATAMIENTO ESTADISTICO.....	61
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS Y DISCUSIONES		
4.1	HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “HÉCTOR TEJADA” DEL DISTRITO DE PALLPATA-ESPINAR-CUSCO, 2023.....	63
4.2	ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “HÉCTOR TEJADA” DEL DISTRITO DE PALLPATA-ESPINAR-CUSCO, 2023.....	86
4.3	RELACION ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADONUTRICIONAL SEGÚN IMC, T/E Y PORCENTAJE DE MASA GRASA.....	90
4.4	CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS	95
V.	CONCLUSIONES.....	99
VI.	CONCLUSIONES.....	101



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... 102

ANEXOS..... 118

Área: Nutrición pública

Línea: Promoción de la salud de las personas

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 06 de junio del 2024.



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Recomendaciones de ingesta adecuada de agua desde los 9 a 18 años.	38
Tabla 2. Estimación del porcentaje de grasa corporal entre 8 y 18 años	46
Tabla 3. Análisis de casos de las interrogantes para el instrumento aplicado	54
Tabla 4. Análisis de fiabilidad para el instrumento aplicado	55
Tabla 5. Criterio para la calificación de hábitos alimentarios.....	59
Tabla 6. Clasificación de la Valoración Nutricional de adolescentes según talla para la edad.....	60
Tabla 7. Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad)	60
Tabla 8. Criterios para la clasificación del estado nutricional según el porcentaje de grasa corporal en niños/niñas y adolescentes.....	61
Tabla 9. Lugar de consumo de alimentos de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” del distrito Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.	63
Tabla 10. Frecuencia de consumo de alimentos proteicos de los estudiantes de la Institución Educativa secundaria “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco ,2023.	67
Tabla 11. Frecuencia de consumo de frutas y verduras de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.....	70
Tabla 12. Frecuencia de consumo de tubérculos de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” de Pallpata-Espinar-Cusco,2023.....	72



Tabla 13. Frecuencia de consumo de cereales de los estudiantes de la Institución Educativa Héctor Tejada del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco,2023.	74
Tabla 14. Frecuencia de consumo de productos lácteos de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” de Pallpata-Espinar-Cusco,2023....	76
Tabla 15. Consumo de agua de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023	79
Tabla 16. Consumo de alimentos procesados de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023. .	80
Tabla 17. Frecuencia de tiempos de comida en los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco,2023. ..	82
Tabla 18. Clasificación de los Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco.....	85
Tabla 19. Indicador Talla para la edad (T/E) de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada”,distrito de Pallpata-Espinar-Cusco,2023.	86
Tabla 20. Índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes de la Institución Educativa Héctor Tejada, distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.....	87
Tabla 21. Porcentaje de masa grasa según el sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada”, distrito de Pallpata-Espinar-Cusco.	89
Tabla 22. Relación entre hábitos alimentarios y talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” distrito de Pallpata-Espinar-Cusco.....	90
Tabla 23. Hábitos alimentarios e Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la	



Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada”, distrito de Pallpata-Espinar-Cusco.....	92
Tabla 24. Hábitos alimentarios y porcentaje de masa grasa en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada”, distrito de Pallpata-Espinar-Cusco.....	94
Tabla 25. Prueba de Chi cuadrado entre hábitos alimentarios y talla para la edad en los estudiantes.....	96
Tabla 26. Prueba de Chi cuadrado entre hábitos alimentarios e Índice de Masa Corporal en los estudiantes	97
Tabla 28. Prueba de Chi cuadrado entre hábitos alimentarios y porcentaje de masa grasa en los estudiantes, según sexo.....	98



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide de alimentación saludable.....	32
--	----



ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. Solicitud de autorización de ejecución de proyecto	118
ANEXO 2. Solicitud para la autorización de recolección de datos a la institución	118
ANEXO 4. Ficha de consentimiento informado	119
ANEXO 5. Ficha de recolección de datos antropométricos y valoración nutricional .	120
ANEXO 6. Ficha de validación de instrumento	121
ANEXO 7. Cuestionario de hábitos alimentarios	133
ANEXO 8. Evidencias fotográficas	136
ANEXO 9. Base de datos	138



ACRÓNIMOS

AI : Ingesta inadecuada

OMS : Organización Mundial de la Salud

HC : Hidratos de Carbono

AF : Actividad Física

AI : Ingesta adecuada

GET : Gasto energético Total

GEB : Gasto energético basal

GER : Gasto energético basal

IMC : Índice de Masa Corporal



RESUMEN

El estudio titulado "Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria 'Héctor Tejada' en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023" tiene como objetivo evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de dicha institución. En Materiales y métodos, el diseño de investigación fue de tipo descriptivo-correlacional y de corte transversal, basado en un nivel analítico-explicativo y descriptivo. Para el análisis de datos, se aplicó la prueba "Chi Cuadrado". La población de estudio abarca a los 273 estudiantes de la Institución Educativa secundaria Héctor Tejada, considerada una población finita, y la muestra se compone de 114 estudiantes. La técnica de encuesta se llevó a cabo mediante el instrumento del cuestionario, validado por juicio de expertos, y la confiabilidad se midió a través del Alfa de Cronbach. La evaluación del estado nutricional se realizó mediante la antropometría, considerando indicadores como Peso, Talla, IMC y pliegues. Resultados fueron: El 89,5% de los estudiantes presenta hábitos alimentarios adecuados, el 10,5% hábitos alimentarios inadecuados. En cuanto a la evaluación del estado nutricional, el 89,5% de los estudiantes tienen talla normal, el 85,1% de los estudiantes presenta un estado nutricional normal según el IMC, el 63,2% presenta porcentaje masa grasa normal. Conclusión: Entre los hábitos alimentarios, talla para la edad, IMC y porcentaje masa grasa existe relación significativa ($p < 0.05$), porque al tener buenos hábitos alimentarios el estado nutricional es adecuado.

Palabras clave: Antropometría, Estado nutricional, Hábitos alimentarios.



ABSTRACT

The study titled "Eating habits and nutritional status in students of the Secondary Educational Institution 'Héctor Tejada' in the district of Pallpata-Espinar-Cusco, 2023" aims to evaluate the eating habits and nutritional status in the students of said institution. In Materials and methods, the research design was descriptive-correlational and cross-sectional, based on an analytical-explanatory and descriptive level. For data analysis, the "Chi Square" test and Kendall's Tau-b were applied. The study population includes 273 students from the Héctor Tejada Secondary Educational Institution, considered a finite population, and the sample is made up of 114 students. The survey technique was carried out using the questionnaire instrument, validated by expert judgment, and reliability was measured through Cronbach's Alpha. The evaluation of nutritional status was carried out through anthropometry, considering indicators such as Weight, Height, BMI and skin folds. The results were: 89.5% of the students have adequate eating habits, 10.5% have inadequate eating habits. Regarding the evaluation of nutritional status, 89.5% of students have normal height, 85.1% of students have a normal nutritional status according to BMI, 63.2% have a normal fat mass percentage. Conclusion: There is a significant relationship between eating habits, height for age, BMI and fat mass percentage ($p < 0.05$), because by having good eating habits the nutritional status is adequate.

Keywords: Anthropometry, Nutritional status, Eating habits.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que llevan a las personas a elegir, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales(1). Sin embargo, el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y frituras influyen en la aparición de enfermedades no transmisibles a largo plazo como la obesidad, la hipertensión, diabetes entre otras enfermedades (2).

Por ende, es necesario el establecimiento de hábitos alimentarios saludables durante la pubertad y la adolescencia; Puesto que, prevenir problemas de salud en la edad adulta es crucial. Por ende, es necesario que la familia, la escuela y la comunidad se involucren teniendo en cuenta el sentimiento de autonomía e independencia del adolescente, las diferentes situaciones familiares, la mayor influencia de entornos externos como amigos o medios de comunicación, y la importancia que adquiere para el adolescente su imagen. (3). En consecuencia, en esta etapa se debe incorporar una alimentación variada, que presente frutas, verduras y evite los dulces, bebidas azucaradas, controlar la ingesta de panes, helados y alimentos fritos entre otros.

Respecto a la Evaluación Nutricional, según Pampillo T, Arteché N, Suárez. Et al. 2019, menciona que, durante la pubertad y la adolescencia, se experimenta un aumento significativo en las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes, superando cualquier otra etapa de la vida. Además, durante la pubertad, ocurren cambios físicos importantes: se adquiere el 25 % de la talla adulta, se aumenta un 50 % la masa esquelética, se duplica la masa muscular (sobre todo en el sexo masculino) y se produce un aumento



del volumen sanguíneo y de los órganos internos. Estos cambios implican un aumento considerable de las necesidades nutricionales. (3)

Una adecuada alimentación ayuda a prevenir enfermedades agudas y crónicas, y contribuye al desarrollo físico y mental óptimo de los niños. Por lo tanto, según el estudio de Hernández, S. (2019), un buen estado nutricional en la infancia influye positivamente en el crecimiento y desarrollo infantil, promoviendo una vida larga y saludable (4).

Sin embargo, según la Fundación Española de la Nutrición (FEN) 2014, indica que las alteraciones nutricionales conllevan a tener tasas de sobrepeso y obesidad elevadas tanto en población infantil como adolescente (5).

En este presente trabajo de investigación, se aplicará la base de conocimientos que tienen importancia. A través de los resultados, permitirán a los profesionales en salud a realizar comparaciones y discusiones respecto a los datos obtenidos de acuerdo a las dimensiones tomadas en el presente estudio Hábitos Alimentarios y estado Nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa “Héctor Tejada”.

Por ello, siguiendo la fundamentación expresada en el estudio, se tiene en cuenta las rubricas establecidas en la investigación en ciencias de la salud. Considerando así, la Introducción en el Capítulo I. Seguidamente, la Revisión de la Literatura en el Capítulo II. Así mismo, los Materiales y Métodos en el Capítulo III. En consecuencia, los Resultados y Discusiones en el Capítulo IV. Finalmente, se presenta las conclusiones, recomendaciones y la referencia bibliográfica.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según datos recientes, se estima que alrededor de 3 de cada 10 niños y adolescentes de entre 5 y 19 años tienen sobrepeso en la región. Este fenómeno está relacionado con el



consumo de alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas, que son más accesibles, tienen un bajo costo, además tienen una alta promoción por parte de los medios de comunicación tanto radial, televisivo y redes sociales (6). En consecuencia, las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad con un 71% de muertes anuales a nivel mundial (7).

Así mismo, el informe de la Organización Panamericana de Salud (OPS) indica que “El incremento de obesidad, es a causa de dietas deficientes y una actividad física poco ocurrente. En consecuencia, esto permitió que el número promedio de diabetes en adultos aumentara en la región de las Américas (8).

A nivel Nacional, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), indica que la obesidad de las personas con 15 y más años de edad en el Perú tuvo un incremento en los últimos nueve años, incrementándose de 21 % en 2017 a 25,6 % en 2022, es decir, un aumento de 4,6 puntos porcentuales. Sin embargo, la región de Cusco presenta un 15% de obesidad en personas de 15 y más años de edad en el año 2022. Con relación a la prevalencia de sobrepeso, se encontró que ha incrementado durante el periodo 2017-2022, elevándose en 1,3 puntos porcentuales de 36,1 % en el 2017 a 37,5 % en el 2022. S (9). Así mismo, el sobrepeso en la sierra fue de 36,2% y, finalmente, en la selva 35,1%. Además, en la región de Cusco se presenta un 36 % de sobrepeso en personas de 15 y más años de edad en el año 2022 (9).

Se ha observado que con frecuencia los estudiantes de la Institución “Educativa Héctor Tejada”, a pesar que cuentan con la implementación de un quiosco saludable, en donde se prohíbe la venta de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, alto en azúcares y alto en sodio, antes de ingresar a la institución, compran estos productos de las tiendas cercanas a la Institución Educativa. Así mismo, algunos estudiantes no consumen



con frecuencia uno de los tiempos de comida al no vivir con sus padres o vivir en zonas alejadas, como las comunidades aledañas al distrito. Por ende, las situaciones a las que están expuestas los estudiantes es un talón de Aquiles para los educadores y director de la Institución Educativa. Por lo tanto, la situación mencionada amerita verificar si existen factores nutricionales, epidemiológicos, en el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada”- Pallpata – Espinar - Cusco. En esa línea, para la realización del presente trabajo de investigación, planteamos interrogantes que se desarrollan en el espacio que corresponde.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata – Espinar - Cusco del año 2023?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el hábito alimentario de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata – Espinar – Cusco del año 2023?
- ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata – Espinar – Cusco del 2023?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y la talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata – Espinar - Cusco del 2023?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el Índice de Masa



Corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata – Espinar - Cusco del 2023?

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el porcentaje de masa grasa en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata – Espinar - Cusco del 2023?

1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Hipótesis general

- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.

1.3.2 Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.
- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.
- Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el porcentaje de masa grasa según el sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.



1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se encuentra amparado desde el fundamento teórico de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria, dicha síntesis se fundamenta del ¿por qué? se plantea la indagación. Sin embargo, cobra importancia desde la perspectiva personal en la que se busca sustentar las teorías de los hábitos alimentarios y estado nutricional, respecto a la aparición de enfermedades no transmisibles en la edad adulta generado por el consumo de alimentos no balanceados entre otros. Así mismo, según Morales Ana Rosa, Rodríguez Isis, Massip Juliette, et. Al. 2021, menciona que los jóvenes a diario deciden qué comer, y no solo eso, sino también dónde, cómo y cuándo quieren comer (10). Por ende, se manifiestan clínicamente ya sea por exceso o por defecto (11). Por lo tanto, según el estudio de Catala Y, Hernandez Y, Toro, et. al. 2023, menciona que el sobrepeso y la obesidad afectaron a alrededor de un tercio de los adolescentes examinados, quienes mostraron malos hábitos alimentario(12).

El trabajo tendrá importancia porque tendrá información real sobre la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada”, ya que, estas variables de estudio nos permitirán tener un enfoque más abierto sobre si los estudiantes tienen una correcta formación en sus hábitos alimentarios; esto en busca de implementar mejoras respecto a la calidad de la alimentación tanto en el hogar y la escuela, incentivando programas de alimentación con acceso a alimentos saludables a través de los quioscos o comedor estudiantil, ello con el propósito de mejorar el desarrollo fisiológico, estado nutricional y desenvolvimiento académico, para así, evitar enfermedades no transmisibles en el futuro. En ese sentido, se contará con resultados que permitirán formular estrategias, tanto de la Institución Educativa, padres de familia, el puesto de salud del distrito, encargados de la vigilancia del crecimiento del adolescente o púber y, por, último la Municipalidad Distrital de Pallpata.



1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.

1.5.2 Objetivos específicos

- Determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.
- Identificar el estado nutricional (T/E, IMC, % masa grasa) de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.
- Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y la talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.
- Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.
- Identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el porcentaje de masa grasa en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 Antecedentes internacionales

Catalá, Yusleiby. et al., (2023), realizó el trabajo titulado: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes”, indagación que fue presentado a Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Rio con el propósito de obtener el grado académico en la que se aplicó el siguiente objetivo: identificar la frecuencia de malnutrición y su relación con los hábitos alimentarios; aplicó una metodología: de enfoque cuantitativo no experimental, de corte transversal, de tipología analítica; en la que se arribó al siguiente resultado: encontró que el (23,3%) presenta hábitos alimentarios inadecuados con la omisión frecuente de desayuno; un (63,3%) de consumo de frutas de manera infrecuente y vegetales (37,0 %), de pescado (90,4 %), el frecuente consumo de embutidos y ahumados (43,8 %) y de comida chatarra (37,0 %); y, finalmente, llega a la siguiente conclusión: Del total de la población estudiada un tercio de adolescentes estudiados presenta obesidad y sobrepeso. Por ende, se determinó malas prácticas alimentarias (12).

Burgos. et al., (2023), planteó un estudio para “Evaluar los patrones alimenticios y el estado de nutrición en niños en edad escolar”, bajo el objetivo de determinar los hábitos alimentarios y estado nutricional. Para su desarrollo, se adoptó un enfoque positivista y se llevó a cabo un estudio de campo. Se empleó observación directa y se aplicaron herramientas como los percentiles de peso-talla del Ministerio de Salud Pública y una lista de verificación de la salud de las loncheras escolares. La muestra consistió en 112 estudiantes. Resultados: Se



encontró que el 46,4% de los niños presentaban un peso dentro del rango considerado normal, aunque se identificaron problemas de malnutrición tanto por exceso como por déficit. Un 40,2% tenía bajo peso, mientras que un 11,6% presentaba sobrepeso y un 1,8% obesidad. Respecto al consumo de alimentos constructores, se observó un déficit en el 81,2% de los niños. Conclusión: La evaluación del estado nutricional de los escolares revela que buena cantidad de niños presentan malnutrición. En cuanto a la correlación entre los hábitos alimentarios y el IMC observaron que si existe notoria relación (13).

Castillo, Pamela. et al., (2020), en su estudio titulado: “Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble”, indagación que fue presentado a la Universidad de Bi-Bio, con el fin de obtener grado; en la que se aplicó el siguiente objetivo: analizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales; en la que se fijó la siguiente metodología: de enfoque analítico de corte transversal; para la recopilación se realizó la evaluación antropométrica y utilización de encuesta sobre hábitos alimentarios, en consecuente resultado: alta prevalencia de malnutrición por exceso (58,7%); y, finalmente, se llega a la siguiente conclusión: la necesidad de intervenir en actividades multidisciplinarias en la prevención y promoción de la salud, buscando la mejora en los estilos de vida saludable en especial la población infantil (14).

Briceño. et al., (2020), en el estudio titulado “Análisis del porcentaje de masa grasa, niveles de actividad física y hábitos nutricionales en escolares de 11 a 15 años”, se examinó la relación entre el porcentaje de masa grasa, los niveles de actividad física y los hábitos nutricionales en una muestra de 166 escolares de 11 a



15 años de edad. La evaluación se llevó a cabo mediante antropometría, el cuestionario de actividad física PAQ-A y el Cuestionario de Nutrición "Alimentación Saludable". Los resultados mostraron diferencias según el género en cuanto al porcentaje de masa grasa, siendo mayor en las mujeres en comparación con los varones (32.6% vs. 26.1%). Además, se observó una mayor proporción de varones con porcentajes de masa grasa altos y muy altos en comparación con las mujeres. Conclusión: Se encontró una correlación inversa entre el porcentaje de masa grasa y los niveles de actividad física (15).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Orellana E, Duran J. (2023), en la investigación titulado: "Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de la institución educativa R. Feynman- Benedicto XVI, 2023", siendo su objetivo establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal (IMC. Utilizó una metodología de investigación cuantitativa, descriptiva correlacional, no experimental y de corte transversal, con una muestra de 84 adolescentes. Aplicó un cuestionario de "Hábitos Alimenticios", y la ficha de valoración nutricional. Los resultados mostraron que el 69% de los adolescentes presentaron hábitos alimenticios inadecuados, mientras que el 31% tenía hábitos alimenticios adecuados. En cuanto al IMC, el 41% de los adolescentes tenía obesidad y el 24% presentaba sobrepeso. Las conclusiones indicaron una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el IMC en adolescentes, respaldada por el análisis estadístico de Chi cuadrado, con una significancia de 0,007 (16).

Alvarez L. (2023), Es un estudio titulado: "Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en Adolescentes de 12 a 17 años de una Institución Educativa Privada,



2023” cuyo Objetivo: Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada de Lima Metropolitana presenta una metodología: cuantitativa, analítica - correlacional, observacional; En consecuencia, la muestra está conformado por 121 adolescentes que cumplieron con los criterios de inclusión. No obstante, se llegó a los resultados: Se identificó que un 82.6% presentó un estado nutricional normal de acuerdo con el IMC/Edad, el 14.9% sobrepeso y un 2.5% obesidad; mientras que según Talla/Edad el 96.7% se encontró con normal y un el 3.3% presentó talla baja. En cuanto a los hábitos alimentarios la mayor proporción presentó hábitos alimentarios parcialmente inadecuados finalmente se llegó a la siguiente conclusión: No se demostró relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio ($p > 0.05$)(17).

Altamirano, Kassandra S. (2022), en un estudio titulado: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 6 - 12 años, Institución Educativa 86031- Huaraz, 2022”, indagación que fue presentada en la Universidad San Pedro con el fin de obtener grado cuyo objetivo es determinar la asociación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios en los escolares; así mismo presenta la siguiente metodología: tipo descriptivo observacional, corte transversal y enfoque cuantitativo. La población fue de 70 madres con sus respectivos hijos de edades de 6 a 12 años; y como instrumento utilizo una ficha para la recopilación de datos como; talla, peso, IMC y el cuestionario para determinar los hábitos alimenticios; por lo consiguiente se arribó al siguiente resultado: Se encontró que el 71, 4 % presenta hábitos alimentarios adecuados en el sexo masculino y 67,5%, entre las edades de 9 años a 12 años, finalmente se llegó a la siguiente conclusión: que existe relación entre los hábitos alimentarios y estado Nutricional con una alta



significancia estadística ($p= 0,033$) (18).

Guevara, Marisol C. (2022), en un estudio titulado: “Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de enfermería, chachapoyas-2022” indagación que fue presentada a Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza Amazonas para optar grado, cuyo objetivo fue determinar el nivel de correlación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes universitarios de Enfermería utilizando la siguiente metodología: enfoque cuantitativo, relacional, observacional y transversal. Se empleó la "Encuesta de Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional" desarrollada por Alvarez, G. & Bendezú, la cual demostró una confiabilidad de Alfa de Cronbach ≥ 0.8 . La variable estado nutricional se categorizó según el Índice de Masa Corporal (IMC) siguiendo las pautas del Instituto Nacional de Salud. Los resultados mostraron que el 3.5% de los estudiantes tenía hábitos alimenticios regulares con delgadez I, el 36.3% tenía un peso normal y el 7.2% tenía sobrepeso. Asimismo, el 2.9% tenía buenos hábitos alimenticios con delgadez I, el 9.4% presentaba un IMC normal y el 5.9% tenía sobrepeso; finalmente indicó la siguiente conclusión: los hábitos alimentarios y el estado nutricional estadísticamente presentan una relación significativa, ($p=0.028 < 0.05$). Así mismo, respecto al Tau c de Kendall $=-0,152$, indicando que la correlación es negativa baja (19).

Leon, Solange. et al., (2021), en un estudio titulado “Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de una Institución Educativa, Los olivos, 2021” indagación que fue presentada a Universidad Peruana de Cayetano Heredia para optar grado cuyo, Objetivo fue determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del primer grado de secundaria; en la que presenta la siguiente metodología: enfoque cuantitativo – correlacional en donde



participaron 90 escolares. El estado nutricional se midió a través del índice de masa corporal (IMC), los hábitos alimenticios se valoraron a través de un “Cuestionario de preguntas elaborado por León, Obregon y Ojeda” por tal motivo arribó al siguiente resultado: se encontró que un 58.9% de los escolares presenta estado nutricional normal, un 22.2% con sobrepeso, un 15.6% bajo peso y el 3.3% obesidad, en cuanto a los hábitos alimenticios en su mayoría fueron adecuados en un 86.7%; y, finalmente, llegó a la siguiente conclusión: se encontró una relación directamente proporcional entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los escolares con un $p= 0.000$ (20).

Abanto, Natali. et al., (2019), realizó el trabajo Titulado “Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del colegio Miguel Grau Seminario. Salaverry, 2019” indagación que fue presentado a la Universidad Privada Antenor Orrego con el propósito de obtener el grado académico, en la que se aplicó el siguiente objetivo: determinar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del Colegio Miguel Grau Seminario, Salaverry, 2019; en la que se aplicó la siguiente metodología: estudio descriptivo correlacional y de corte transversal; para la recopilación de información se aplicaron dos instrumentos; y se arribó al siguiente resultado: en relación a hábitos alimentarios y estado nutricional; el 37.5% tiene hábitos alimentarios no saludables y un estado nutricional normal, el 31.5% sobrepeso, el 7.1% desnutrición y 4.2% obesidad, mientras que con hábitos alimentarios saludables el 8.9% presentan estado nutricional normal, el 6.0% sobrepeso y el 2.4% desnutrición y obesidad respectivamente (21).



2.1.3 Antecedentes locales

Champi, Gabriela. (2018), en su estudio Titulado “Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los adolescentes en la Institución Educativa Mixta, Señor de Huanca San Salvador - Calca, Cusco 2018” indagación que fue presentada a la Universidad Andina de Cusco para optar grado, cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional; así mismo, presentó la siguiente metodología: estudio correlacional, prospectivo y transversal; la población estuvo conformado por 107 adolescentes; se utilizó como técnica la entrevista y observación; en consecuencia, presenta resultado: con relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC el 27.1% presenta buenos hábitos alimentarios y estado nutricional normal; y, finalmente, se obtuvo la siguiente conclusión: indica que en relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según T/E el 25,2% tiene buenos hábitos alimentarios y talla normal para la edad (22).

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios, son aquellos procesos por el cual un individuo debe decir qué alimentos escoger para su consumo de acuerdo a sus necesidades, tomando en cuenta las mejores opciones y adecuándose a su requerimiento según las actividades que realiza (23). Otras definiciones lo enfocan como las elecciones hechas por individuos o grupos de individuos en respuesta a las presiones sociales y culturales para seleccionar, preparar y consumir una fracción de los recursos alimentarios posibles. Estas elecciones pueden estar relacionadas con el número de comidas al día, sus horarios, los alimentos que se consumen, los aspectos



emocionales y sensoriales (sabor, olor, textura) asociados, los tabúes, los acompañantes, los hábitos de compra y almacenamiento, entre otros aspectos.(24)

“En la población adolescente, los hábitos alimenticios están influenciados por el estilo de vida que se adquiere desde la infancia, a su vez, se ven relacionados por factores como las costumbres, la cultura y el ambiente externo”(25). La población adolescente, en definitiva, adquiere como determinante sus hábitos alimentarios durante el periodo desarrollo infantil, acorde a su hogar, lugares como el preescolar y compañeros de clases.

2.2.2 Dimensiones de los hábitos alimentarios

a) Lugar de consumo de alimentos

El lugar en donde se consumen los alimentos y preparaciones pueden crear cambios en sus hábitos alimenticios, ya que en ese ambiente hay incentivo de la educación en salud, y esto se refleja en las mismas escuelas que presentan la merienda escolar (26).

Así mismo, el lugar donde se consume los tiempos de comida, que pueden ser en un puesto ambulante, restaurante, tienen importancia en el desarrollo de los hábitos alimentarios. Esto se refleja en el modo de preparación de los alimentos en los lugares mencionados en su mayoría utilizan grandes cantidades de frituras, aderezos, etc. Y con respecto, al adecuado manejo de los alimentos estas se encuentran expuestas al aire libre; por ende, están expuestas a diferentes microorganismos dañinos a diferencia de consumirlas en casa o en el comedor del colegio, ya que en este ambiente hay incentivo de la educación en salud (26).

b) Frecuencia de consumo de alimentos

Para tener una alimentación variada se deben seleccionar alimentos de cada uno de los grupos en donde los cereales granos (soya, lentejas, garbanzos, maíz, avena, etcétera) y tubérculos (papa, camote, yuca, etcétera), corresponde a los que debemos de comer en mayor cantidad; siguiéndole los grupos de frutas y vegetales; luego le siguen los grupos de leche y derivados; y carnes, cuyo consumo debe ser moderado; y, por último, se recomiendan pequeñas cantidades grasas (aceites, aguacate y semillas: manías, pepitoria, ajonjolí, marañón, etcétera) y azúcares (azúcar y miel). A continuación, se presenta la pirámide de la alimentación saludable (SENC) que se muestra en la Figura 1.

Figura 1.

Pirámide de alimentación saludable



Fuente: Pirámide de la alimentación saludable (SENC), 2015.



B1. Consumo de carnes y pescados

Se entiende por carne, la parte comestible de los músculos de los bóvidos, óvidos, entre otros animales, sanos sacrificados en condiciones higiénicas. Tras el sacrificio del animal, el tejido muscular, después de una serie de procesos, se transforma en carne (28). Así mismo, según la pirámide de alimentación saludable del SENC recomienda consumir 3-4 raciones a la semana al igual que los pescados(27).

B.2. Consumo de huevos

El huevo es un alimento altamente nutritivo, que ofrece una riqueza de proteínas, vitaminas y minerales esenciales. Además, posee un perfil saludable de ácidos grasos que lo convierte en una opción beneficiosa para la salud. Su proteína contiene todos los aminoácidos esenciales en cantidades adecuadas, lo que lo hace ideal para satisfacer las necesidades nutricionales, incluso en condiciones exigentes. Además, es fácil de digerir y presenta una alta biodisponibilidad de nutrientes. Se destaca especialmente por su contenido en triptófano, un aminoácido crucial para la síntesis de serotonina y melatonina, importantes para el bienestar emocional y el ciclo de sueño.(29)

En las guías dietéticas, los huevos se incluyen en el grupo de alimentos proteicos, junto con la carne y el pescado. Se recomienda consumir diariamente entre dos y tres porciones de este grupo de alimentos, que equivalen a aproximadamente 100 a 125 gramos por porción. Es importante equilibrar el consumo de carne, pescado y huevos para evitar que alguno predomine sobre los otros o los desplace.(29)



B.3. Consumo de frutas y verduras

La ingesta de alimentos frescos y naturales, como frutas y verduras, así como alimentos ricos en minerales y vitaminas, tiene como objetivo apoyar y mantener una buena salud física y psicológica (30). Además, consumir 400 g o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.(2).

B.4. Consumo de cereales y tubérculos

Los cereales son aquellos que conservan el salvado, el endospermo y el germen en las mismas proporciones que en el grano intacto, o aquellos que han perdido, debido al procesamiento al que han sido sometidos, hasta un 2 % del grano o un 10 % del salvado. Entre ellos se incluyen cereales como el arroz, el trigo, la cebada, el centeno, el maíz, el sorgo, el mijo, entre otros, así como pseudocereales como el amaranto, la quinua, el trigo y el arroz (31). Por ende, según la pirámide de alimentación del SENC recomienda consumir de 4-6 raciones al día (27).

Los tubérculos son ricos en fibra, lo que puede favorecer la sensación de saciedad y estimular el tránsito intestinal. Además, contienen antioxidantes que pueden contribuir a reducir la inflamación. Son una fuente importante de nutrientes como la vitamina C, vitamina A, varias vitaminas del complejo B, vitamina K, vitamina E, calcio, hierro, potasio y manganeso. A pesar de su bajo contenido calórico, añaden color y vistosidad a los platos (32)

B.5. Consumo de quinua

El consumo de quinua, un alimento altamente nutritivo, ha aumentado tanto en hogares rurales como urbanos en los últimos años. Su consumo regular,



incorporado en la dieta de estudiantes, puede influir positivamente en su desempeño académico. El consumo frecuente ayuda al estudiante no solo a nutrirse bien sino, mejorar su rendimiento (77).

Soria(33). ha destacado la quinua como un alimento excepcional debido a su valor nutricional sobresaliente. Esta fuente alimenticia proporciona proteínas, ácidos grasos insaturados y minerales como calcio, hierro y magnesio, además de vitaminas E, B1, B2, niacina y fósforo. Gracias a su alto contenido de fibra dietética, la quinua genera sensación de saciedad y ayuda a aliviar problemas de estreñimiento.

El Ministerio de Salud (34) recomienda que la quinua debe consumirse entre 1 o 2 veces por semana, por ser un alimento ligero, sabroso, de fácil digestión y también de sabor agradable.

B.6. Consumo de Cañihua

La proteína presente en la cañihua es de alta calidad y contiene un equilibrio adecuado de aminoácidos esenciales, especialmente la lisina, que desempeña un papel crucial en el desarrollo cerebral y el crecimiento. Estos granos andinos también son ricos en vitaminas y minerales como niacina, calcio, fósforo y hierro, lo que los hace fundamentales para la nutrición humana. A pesar del reconocido valor nutricional de estos granos andinos, su consumo a gran escala en la población, especialmente entre los adolescentes, no ha sido alcanzado completamente. Esto podría deberse a la falta de difusión sobre sus propiedades beneficiosas, las cuales podrían satisfacer algunas necesidades nutricionales de la población (35)

B.7. Consumo de lácteos

La leche es una fuente valiosa de nutrientes esenciales, proporcionando una



significativa cantidad de energía, proteínas de alta calidad y grasas. Contribuye de manera importante a la ingesta necesaria de nutrientes como calcio, magnesio, selenio, riboflavina, vitamina B12 y ácido pantoténico. Los lácteos en general, incluyendo la leche, son alimentos nutritivos que pueden enriquecer las dietas. En poblaciones con bajos niveles de consumo de grasas y acceso limitado a alimentos de origen animal, la leche de origen animal juega un papel crucial en la nutrición infantil (36).

Los lácteos destacan por su contenido de proteínas, calcio y algunas vitaminas, y según la pirámide nutricional se recomienda consumir 2-4 raciones al día (27).

El yogur es conocido por su contenido de proteínas valiosas para el cuerpo humano y su mayor facilidad de digestión en comparación con la leche. Además, es una fuente rica en vitaminas del grupo B y A, así como en minerales como calcio, fósforo, magnesio y zinc. Varios estudios científicos han demostrado sus ventajas, que incluyen: Incremento de bacterias benéficas en el intestino, ayudando a eliminar sustancias nocivas y carcinógenas, además, que estimula la producción natural de ciertos tipos de células del sistema inmunológico (37).

B.8. Consumo del queso

Los distintos tipos de queso concentran muchos de los componentes presentes en la leche original, y su composición puede variar ampliamente según el proceso de elaboración. Esto les permite adaptarse a diversos hábitos de consumo y satisfacer distintas necesidades nutricionales. Estudios recientes de investigación han demostrado importantes beneficios para la salud asociados al consumo de



distintos tipos de queso, lo que resalta su importancia dentro de una dieta equilibrada y saludable (38)

B.9. Consumo de agua

La ingesta diaria de líquidos, que incluye el agua obtenida de los alimentos y otras bebidas, varía según varios factores como las pérdidas de agua perceptibles e imperceptibles, el tipo de alimentación, el clima, el estado de salud, la edad, el género y el nivel de actividad física. Durante el horario escolar, es importante que los niños tengan acceso a agua potable, ofreciéndoles una alternativa saludable frente a las bebidas azucaradas. La cantidad de líquidos que una persona consume está influenciada por múltiples factores, algunos de los cuales son hábitos aprendidos, especialmente durante la infancia por imitación. Comprender las necesidades hídricas de los estudiantes es crucial para implementar estrategias que fomenten un mayor consumo de agua, lo cual beneficia el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños y adolescentes (39).

El ser humano tienen la capacidad de almacenar agua, pero diariamente se pierden aproximadamente dos litros y medio a través de la respiración (400 ml), el sudor (350 ml), la orina (1.500 ml) y las heces (150 ml) (40). Por ende, en España, la SENC utiliza el sistema de las pirámides, con la “Pirámide de Alimentación Saludable” y la “Pirámide de Hidratación Saludable”, recomendando consumir 4-6 vasos de agua al día con el objetivo de asegurar un estado de hidratación óptimo (41). Así mismo, a continuación, se presentan las recomendaciones de consumo de agua para niños y adolescentes realizado por el Instituto de medicina de estados Unidos.

Tabla 1.

Recomendaciones de ingesta adecuada de agua desde los 9 a 18 años.

	Consumo total de agua	Agua obtenida del consumo de bebidas
Varones		
9 a 13 años	2,4L/día	1,8L/día
14 a 18 años	3,3L/día	2,6L/día
Mujeres		
9 a 13 años	2,1L/día	1,6L/día
14 a 18 años	2,3L/día	1,8L/día

Fuente: Instituto de Medicina, Ingestas dietéticas de referencia de agua de Estados Unidos (IOM) 2005.(42)

B.10. Consumo de alimentos procesados

Los alimentos procesados son extremadamente sabrosos, casi adictivos; pero no presentan propiedades nutricionales y no contribuyen con la sociedad, menos ambientalmente. A continuación, se mencionan los alimentos ultraprocesados como: los refrescos carbonatados, bocadillos envasados, chocolates, dulces, helado, panes, margarina y otros productos para untar.

Son determinantes en el desarrollo de factores de riesgo, como el sobrepeso/obesidad y la diabetes, que pueden desencadenar enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares (43). Además, según estudios nacionales, el consumo de los adolescentes se caracteriza por elegir alimentos con alto contenido de grasa



saturada, colesterol, sodio y carbohidratos (44); también, el consumo alto de bebidas azucaradas, comida “rápida”(45).

El consumo de alimentos procesados se refiere a la medida y la frecuencia con que se ingieren alimentos que han sido sometidos a procesos industriales o modificaciones antes de llegar al consumidor final (46). Los alimentos procesados se presentan en una diversidad de opciones alimenticias que han sido alteradas en términos de su contenido original mediante métodos como la adición de conservantes, colorantes, saborizantes o la aplicación de procesos de cocinado industrial (47).

En Perú, se observa una coexistencia entre la malnutrición por exceso, derivada del consumo de alimentos altamente calóricos, pero con bajo valor nutricional, también conocidos como comida ultra procesada o chatarra. Estos productos han dado lugar a nuevos hábitos alimenticios que han contribuido al aumento de los índices de sobrepeso y obesidad en las últimas dos décadas. Según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud, aproximadamente el 32.3% de los escolares y el 23.9% de los adolescentes en nuestro país se ven afectados por esta problemática. Este fenómeno plantea la posibilidad de enfrentar problemas de salud crónicos a mediano y largo plazo en el futuro (48).

c) Tiempos de comida

La escuela también influye en los hábitos alimentarios de los adolescentes se caracterizan por una tendencia a tener horarios irregulares, omitir comidas, especialmente el desayuno, y también tienden a consumir alimentos fuera de casa, principalmente en restaurantes de comida rápida, lo que puede desequilibrar su



dieta diaria (49). En consecuencia, a esto se le determina como un patrón de irregularidad de las comidas (50).

Los tiempos de comida tienen referencia a la frecuencia con la que un sujeto acostumbra realizar sus tres tiempos de comida: acostumbra desayunar, acostumbra almorzar y cenar (51).

Distintos factores contribuirán en el establecimiento de nuevos hábitos alimentarios, que en muchos casos son mantenidos a lo largo de la vida (52), que son adquiridos por familiares, amigos y el entorno que les rodea; así mismo, la adolescencia constituye una etapa de la vida en que la persona es más vulnerable e influenciable (53).

Es fundamental el comer en familia, puesto que, esto ayudará a la confianza y unión, además, puede ser ocasión para probar alimentos que los adolescentes no hayan consumido. Así mismo, los padres, al tener buenos hábitos alimenticios, fomentarán en sus hijos la ideología de comer saludable (54).

En la actualidad, la importancia y la frecuencia de las comidas en familia han disminuido, lo que ha resultado en una alimentación poco saludable, especialmente entre los jóvenes universitarios. Se podría argumentar que existe una crisis en las normas que solían regular la conducta alimentaria, ya que las decisiones que antes se tomaban basadas en normas colectivas, ahora se fundamentan en los deseos individuales de cada persona (55).

En consecuencia, según estudios indican que a menor frecuencia en la realización de estos tiempos de comidas, mayor es el índice de masa corporal (IMC), lo que indica que la exclusión de estas comidas sigue siendo un factor de



riesgo para el desarrollo y mantenimiento del sobrepeso y la obesidad (51).

2.2.3 Encuestas alimentarias

A nivel individual, la información sobre la ingesta alimentaria se obtiene mediante las denominadas encuestas alimentarias o nutricionales; pudiéndose utilizar los métodos de tipo tanto cuantitativo como cualitativo (56).

El método cuantitativo consiste en la utilización de registros o recordatorios elaborados para medir la cantidad de comida que consume una persona en un periodo de un día; pudiéndose obtener ingestas individuales si se incrementa el número de medidas obtenidas (56).

Los métodos cualitativos incluyen historias dietéticas y cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, que proporcionan información sobre los patrones dietéticos a lo largo del tiempo, cuando la ingesta dietética no se comprende bien y existe variabilidad, la ingesta dietética puede proporcionar información inicial para el patrón general de consumo (56).

Así mismo, una encuesta alimentaria tiene el fin de recopilar información respecto a hábitos alimentarios y así mismo seleccionar temas a incluir en el cuestionario, ejemplo: tiempos de comidas, preferencias de consumo de alimentos y bebidas, forma de preparación de los alimentos, lectura de etiquetas entre otros aspectos relacionados con la alimentación (57).

2.2.4 Estado nutricional

El estado nutricional se define mediante estudios antropométricos que evalúan la condición nutricional de una persona o grupo de personas, que esta influenciado por la ingesta de alimentos y la capacidad del organismo para



aprovechar sus nutrientes (58). Por ello, la antropometría permite identificar indirectamente la composición corporal; también evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso (59).

A. Clasificación del estado Nutricional

Para la clasificación se tomó en cuenta los principales indicadores para las personas de 5 a 17 años que son la talla para la edad y el índice de masa corporal (IMC) para la edad y Porcentaje de masa grasa.(60)

A.1. Clasificación del estado Nutricional según T/E

El indicador talla para la edad se obtiene al comparar la estatura de un adolescente con la estatura de referencia correspondiente a su edad. Este indicador permite evaluar el crecimiento lineal alcanzado por el adolescente, de acuerdo con las referencias de crecimiento corporal establecidas por la OMS. (61) A continuación, se muestra la clasificación.

Talla < -2 DE (talla baja): Los adolescentes con una talla inferior a -2 desviaciones estándar (DE) son clasificados con valoración nutricional de "talla baja", lo que indica malnutrición por déficit. Aquellos con un índice de masa corporal (IMC) inferior a -3 DE son clasificados con valoración nutricional de "talla baja severa".

Talla \geq -2 DE y \leq 2 DE (normal): Los adolescentes con una talla entre -2 DE y 2 DE son clasificados con valoración nutricional "normal". Esta es la talla que debe mantener esta población de manera constante.

Talla > 2 DE (talla alta): Los adolescentes con una talla superior a 2 DE son clasificados con valoración nutricional de "talla alta". A su vez, el retraso en el



crecimiento (longitud/talla para la edad por debajo de -2 desviaciones estándar) indica que durante la niñez ha estado expuesto a una alimentación inadecuada durante un período prolongado, lo que ha afectado su crecimiento normal, o que ha sufrido de infecciones recurrentes. (62).

A.2. Clasificación del estado Nutricional según IMC/E

El índice de masa corporal (IMC) es una medida ampliamente utilizada para evaluar el estado nutricional de las personas, incluidos los adolescentes. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el IMC no considera la madurez biológica de los individuos(63). Así mismo, se detalla que se obtiene de la razón entre el peso y la talla elevada al cuadrado (64). A continuación, se muestra la formula:

$$IMC = \frac{Peso (kg)}{Talla (m)^2}$$

El índice de masa corporal (IMC) no refleja con precisión los cambios en la composición corporal que ocurren durante la adolescencia. Por lo tanto, basarse únicamente en este índice es insuficiente para diagnosticar sobrepeso u otros estados nutricionales de manera precisa. Es fundamental considerar los componentes corporales detalladamente para una evaluación más completa y precisa(63).

Por ende, la malnutrición comprende diferentes grupos de afecciones como obesidad, sobrepeso, delgadez y delgadez severa, que se presentan a continuación (65).

Clasificación e interpretación de los valores (IMC/EDAD)

La obesidad: La obesidad se define como una acumulación anormal o



excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Puede ser el resultado de estilos de vida poco saludables(66).En consecuencia, los adolescentes con un IMC ≥ 2 DE son clasificados con valoración nutricional de “obesidad”, lo que representa una malnutrición por exceso. Esta condición indica un alto riesgo de comorbilidades, principalmente enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, entre otras.

El sobrepeso: El sobrepeso se debe al desequilibrio entre la ingesta de alimentos y la actividad física, mientras que la obesidad es un problema relacionado con el estilo de vida, el entorno y factores genéticos(67). Los adolescentes con un IMC de ≥ 1 DE a < 2 DE son clasificados con valoración nutricional de “sobrepeso”, lo cual representa una malnutrición por exceso. Esta condición se caracteriza por una ingesta elevada de calorías, malos hábitos alimentarios, escasa actividad física, entre otros factores.

Normal: Se entiende como el estado nutricional normal cuando cumple con las características correctas para el mantenimiento adecuado del cuerpo. Además, el estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo (68).En consecuencia, Las personas adolescentes con un IMC ≥ -2 DE y < 1 DE, son clasificadas con valoración nutricional “normal”

Delgadez: Cuando hablamos de malnutrición nos referimos a cualquier desviación del estado óptimo de nutrición (69). En consecuencia, los adolescentes con un IMC < -2 DE son clasificados con valoración nutricional de “delgadez”, lo que indica una malnutrición por déficit. Aunque presentan un bajo riesgo de comorbilidad para enfermedades no transmisibles, pueden tener un riesgo incrementado para enfermedades digestivas y pulmonares, entre otras.



A.3. Porcentaje masa grasa

El tejido graso es variable y su cantidad puede fluctuar según la edad, el sexo, el grupo étnico y el nivel de desarrollo físico, incluyendo la actividad física realizada. En muchos casos, el ejercicio o deporte puede llevar a un aumento de la masa muscular y una reducción de la grasa corporal, dependiendo del tipo y la regularidad del ejercicio. Por lo tanto, el índice de masa corporal (IMC) no es un indicador definitivo de la composición corporal (63).

Durante la adolescencia, se ha observado que el tejido graso tiende a acumularse principalmente en la región abdominal, especialmente en el tejido peri-visceral, como los mesenterios y los omentos. Esta distribución está asociada con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, cáncer y otras afecciones (63).

Los indicadores antropométricos son ampliamente utilizados para distinguir la cantidad de grasa corporal y su distribución, especialmente en estudios epidemiológicos con grandes muestras. Esta técnica es fundamental para diagnosticar la obesidad en poblaciones adultas malnutridas por exceso debido a su relativa sencillez de aplicación, generalización y aceptable rango de exactitud(70).

Entre el 50% y el 60% de la grasa corporal se encuentra en el espacio subcutáneo, justo debajo de la piel, formando una bicapa de piel-grasa. Esta característica anatómica permite medir el grosor de esta bicapa para inferir el tamaño de la grasa corporal(71); por ello, para la medición del porcentaje de grasa en púberas y adolescentes se utilizó las ecuaciones predictivas del porcentaje de grasa que se muestra a continuación en la Tabla 2.

Tabla 2.

Estimación del porcentaje de grasa corporal entre 8 y 18 años

Varones blancos y negros con sumatoria de pliegues menor o igual a 35 mm	
Todos	$\%G = 0,783 \times (PT + PSE) + 1,6$
Mujeres blancas y negras con sumatoria de pliegues menor igual a 35mm	
Todas	$\%G = 0,546 \times (PT + PSE) + 9,7$

Fuente: Pinheiro Fernandes A et.al. (2022). “Evaluación Nutricional ecuaciones, formulas, parámetros de referencia y criterios para la realización del diagnóstico en distintas situaciones”. Universidad de desarrollo.(72)

Tipos de Pliegues

Pliegue bicipital: Se ubica justo encima del músculo bíceps y, por ende, se mide el tejido graso en la parte media del brazo izquierdo por la parte anterior de éste (en dirección al bíceps). El paciente tiene que conservar el brazo relajado.(64)

Pliegue tricpital: Es muy utilizado por la facilidad con la que se obtiene la medida y porque interpreta objetivamente el porcentaje de grasa. (64). Se ubica encima del musculo tríceps.

Pliegue subescapular: Se define como una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, que se ubica sobre la escápula, en ángulo de 45° con la línea media de la espalda.(73)

Pliegue Suprailíaco: El pliegue suprailíaco se sitúa justo encima de la cresta ilíaca, en la línea medioaxial y tiene un recorrido anterior oblicuo y descendente (hacia la zona genital).

2.3 MARCO CONCEPTUAL

Adolescencia: La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como



la etapa que transcurre desde los 10 años hasta los 19 años(74). Además, la adolescencia representa una fase crucial en el desarrollo humano, bridando un puente entre la infancia y la adultez. Durante este período, se despliega un vertiginoso proceso de maduración física, psicológica y social que impulsa al individuo hacia la plenitud de su potencial adulto (75).

Estado nutricional: Este es el proceso mediante el cual el cuerpo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para producir energía, permitiendo el funcionamiento normal de los tejidos y órganos, así como el crecimiento y el mantenimiento general de la vida (76).

Antropometría: El término "antropometría" deriva del griego "anthropos", que significa hombre o humano, y "metron", que significa medida. Por lo tanto, se traduce como "la medida del hombre". Esta disciplina constituye una subrama de la antropología biológica o física dedicada al estudio de las medidas del cuerpo humano (76).

El índice de masa corporal: El índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la condición física saludable de una persona en términos de peso y altura. Se considera una de las mejores formas de determinar si una persona tiene sobrepeso o corre riesgo de desnutrición u obesidad. (77).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación se adecua al diseño no experimental de tipología descriptiva-correlacional, teniendo como objetivo buscar la relación o asociación que exista entre dos variables para poder ser cuantificada y analizada (78); de corte transversal, porque se recopiló la información en un mismo tiempo y lugar para que posteriormente ejecutar la interpretación de las variables de estudio.

3.2 LUGAR DE ESTUDIO

La presente investigación se realizó en la Institución Educativa “Héctor Tejada”, ubicada en el distrito de Pallpata que pertenece a la provincia de Espinar, departamento de Cusco.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 Población

El presente caso de estudio fue conformado por 272 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada”, matriculados en el año académico 2023.

3.3.2 Muestra

Se halló de forma estadística con un 90% de confiabilidad y con un error estadístico del 7%.

$$x = \frac{z^2 N p q}{d^2 (N - 1) + z^2 p q}$$



Donde:

Muestra calculada	n =	114
Marco muestral	N =	272
Distribución normal	Z =	1,96
Estudiantes con hábitos alimentarios buenos	p =	0,500
Estudiantes con hábitos alimentarios Malos	q =	0,500
Error permisible	d =	0,070

Remplazando:

$$\frac{1.96^2 \times 272 \times 0.5 \times 0.5}{0,07^2 \times (272 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$x = \frac{261.2288}{2.2883}$$

$$x = 114.1584$$

3.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

3.4.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes de la institución en el rango de edad de (11 a 14años).
- Estudiantes que lograron firmar el consentimiento informado.
- Estudiantes matriculados en el 1to y 2to grado.
- Estudiantes que asisten a sus labores académicas.

3.4.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que excedan la edad específica.
- Estudiantes que no lograron firmar el consentimiento informado.
- Estudiantes que no se encuentren presentes al momento de la entrevista.



3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	INDICE
VARIABLE INDEPENDIENTE	Lugar de consumo de alimentos.(80)	Lugar donde desayuna.	Inadecuado
		Lugar donde almuerza	3 – 7 puntos
		Lugar donde cena	Adecuado
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Frecuencia de consumo de alimentos.(80)	Carnes Huevos carne y pescados (3 items)	8 – 12 puntos
		Frutas y verduras (2 items)	Inadecuado
		Tubérculos, cereales (3 items)	13 - 32
		Productos lácteos (3 items)	Adecuado
		Consumo de agua natural.(41)	33 - 52
		Consumo de alimentos procesados.(81)	
Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad y calidad que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.(79)	Tiempos de comida.(82)	Frecuencia de desayuno a la semana	Inadecuado
		Frecuencia de almuerzo a la semana	3 – 7 puntos
		Frecuencia de cena a la semana	Adecuado
VARIABLE DEPENDIENTE			8 – 12 puntos
			1=Talla baja severa
			2=Talla baja
		Talla para la edad (T/E)	3=Talla normal
ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES	Evaluación Nutricional	Índice de masa corporal (IMC)	4=Talla alta(61)
			1=Delgadez severa
			2=delgadez
El estado nutricional			3=Normal



es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales.(83)

Porcentaje de masa grasa (Pliegues cutáneos: bíceps, tríceps, suprailíaco y subescapular)

4=Sobrepeso
5=Obesidad (61)
1=Muy bajo
2=Bajo
3=Normal
4=Moderadamente elevado
5=Alto (61)

Fuente: Cruz S. Uso del etiquetado nutricional de los alimentos industrializados y su relación con los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Ayaviri 2021. Universidad Nacional del Altiplano Puno, Colmenares Y, Hernández K, Piedrahita Marin MA, Espinoza JF, et al. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. Arch Venez Farmacol y Ter. 2020(79). Figueroa D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev Salud Pública 2004(83). Ministerio de Salud. Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la persona Adolescente 2015(84).

3.6 MÉTODOS, TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.6.1 Hábitos Alimentarios

a) Método: Entrevista

b) Técnica: Encuesta. Se aplicó una encuesta de los hábitos alimentarios con su respectivo instrumento: el cuestionario de hábitos alimentarios que fue validado por juicio de expertos de la escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad del Altiplano. (Anexo N°5)

c) **Instrumento:** El instrumento corresponde a un cuestionario que contiene preguntas por escrito.

d) **Procedimiento:**



- **Primero:** Se coordinó con el director de la Institución Educativa, docentes a cargo de la muestra de estudio y se informó acerca de la investigación.
- **Segundo:** Se presentó un informe y plan al área administrativa, en específico a la secretaria. Se entregó un documento de consentimiento a los alumnos que acepten participar en la investigación.
- **Tercero:** Se aplicó los instrumentos de investigación por medio de una encuesta a los participantes en la Institución Educativa “Héctor Tejada “. Se les brindó orientación sobre la encuesta, para así tener resultados verídicos.
(Anexo N°6)
- **Cuarto:** Se ejecutó la aplicación de las encuestas de investigación para así realizar un análisis o comparación de los hábitos alimentarios de estudiantes con su evaluación nutricional.
- **Quinto:** Para elaborar los datos de la encuesta, se enumeró a cada pregunta en orden consecutivo; luego se codificó cada pregunta; después se elaboró una base de datos en una hoja de cálculo (Microsoft Office Excel 2021) para ser llenado cada una de las encuestas según códigos; posteriormente, los datos se exportaron al software estadístico SPSS; más adelante, los resultados fueron presentados según variables de estudio en tablas de frecuencia. La relación del estado nutricional se demostró con la prueba no paramétrica Pearson y, finalmente, se procedió a interpretar los resultados.

3.6.2 Validación y confiabilidad del Instrumento

a) Validez: la validez está definida como “un procedimiento que consiste en evaluar las interrogantes planteadas en el instrumento, mediante una escala de valoración que consiste en calificar las preguntas consideradas en las variables y dimensiones en el cuestionario que fue utilizado en la investigación”, así mismo,



para comprobar la validez de contenido y lógica, de un cuestionario es necesario una evaluación del cuestionario depurado por parte de un grupo de expertos (profesionales de la salud con experiencia en el área y de investigación, quienes evaluaron el instrumento de manera independiente (57). Este procedimiento fue efectuado por cinco metodólogos afines al trabajo de investigación, donde se consideró como criterio un grado mayor al grado a obtener con la investigación para que cumpla el principio de validez del instrumento, esto por medio de juicio de expertos. (Anexo N°5)

b) Confiabilidad: la confiabilidad o fiabilidad estadística es la índice consistencia interna de las interrogantes planteadas en el instrumento cuestionario para la variable independiente y dependiente que nos permite medir la precisión del instrumento aplicado en la investigación, el cual debe contener un valor mayor al 85% de fiabilidad para aceptar el instrumento en la investigación, esta medida se calcula a partir de las puntuaciones de cada una de las interrogantes mediante el siguiente coeficiente.

Calculo para el coeficiente de alfa de Cronbach

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

S_i^2 : Es la varianza del ítem i.

S_t^2 : Es la varianza de los valores totales observados.

K: Es el número de preguntas o ítems.

El coeficiente puede variar de 0 a 1, es decir, que cuando más se acerca a 1, mayor será la consistencia interna de las interrogantes. Para aceptar el alfa deberá ser superior a 0,7, menor a este valor no cumplirá la consistencia interna, sin embargo, el coeficiente debe ser superior 0.85 para este supuesto se aprueba con el alfa estandarizado bajo el siguiente procedimiento.

$$\alpha_{est} = \frac{kp}{1 + p(k - 1)}$$

Donde:

K: Es el número de ítems.

P: Es el promedio de las correlaciones lineales entre cada uno de los ítems, (se tendrá $[k(k - 1)]/2$ pares de correlaciones.

Tabla 3.

Análisis de casos de las interrogantes para el instrumento aplicado

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	114	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	114	100,0

Fuente: Base de datos Spss, datos tomados, Pallpata -2023.

Tabla 4.

Análisis de fiabilidad para el instrumento aplicado

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,875	23

Fuente: Base de datos Spss, datos tomados, Pallpata -2023.

La medida obtenida sistemáticamente en el resultado fue mayor al 0.85 lo que nos indica la consistencia interna del instrumento el cual tiene el 87% de fiabilidad estadística por lo tanto se admite el instrumento según el criterio de rango de 0.81 a 1.00 corresponde a una magnitud muy alta.

3.6.3 Estado nutricional:

a) **Método antropométrico:** Este método determino el estado nutricional, según el indicador talla para la edad (T/E); Índice de Masa Corporal (IMC) y % de masa grasa. Para esta evaluación se utilizó los siguientes indicadores: Peso, Talla y Pliegues.

b) **Técnicas:** Medición corporal de peso, talla y pliegues.

c) **Instrumento:**

- Balanza de pie eléctrica
- Tallímetro
- Caliper
- Ficha de evaluación del Estado Nutricional. (Anexo N°4)

d) **Procedimiento para medición de Peso**



- Se indicó al estudiante ponerse con el mínimo de ropa, sin zapatos, adornos personales y evacuar la vejiga; también se evitó la pesada después de una comida principal.
- El estudiante se posicionó en el centro de la plataforma de la balanza, distribuyendo su peso por igual entre ambas piernas. Mantuvo una postura erguida, con los brazos colgando a los costados y sin estar en contacto con ningún objeto circundante. Permaneció inmóvil mientras se observaba y registraba la lectura mostrada en el indicador de la balanza.

e) Para medición de la talla

- La medición se llevó a cabo con una precisión de 0.5 cm. El estudiante se ubicó de pie, descalzo, completamente estirado, con los pies paralelos y los talones juntos (apoyados en el borde posterior) y las puntas ligeramente separadas (formando aproximadamente un ángulo de 60°). Las nalgas, hombros y cabeza estuvieron en contacto con un plano vertical. La cabeza se mantuvo en el plano de Frankfurt.

- Los brazos se dejaron colgar naturalmente a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia los muslos. Luego, se pidió al estudiante que realizara una inspiración profunda para lograr la máxima extensión de la columna vertebral.

- Finalmente, se pidió que bajaría lentamente el tope móvil del tallímetro hasta contactar con la cabeza, ejerciendo una suave presión para minimizar el efecto del cabello, y haciendo contacto con el vértice de la cabeza.

f) Para la medición de pliegues



- **Pliegue bicipital**

- La medición se realizó con el estudiante que se mantuvo en pie, posteriormente se posicionó la palma de la mano del brazo no dominante hacia afuera. Se consideró el punto medio del brazo.

- El brazo debe estar relajado y colgando libremente al lado del cuerpo. En el punto anatómico indicado (punto medio del brazo), se procedió inicialmente con los dedos pulgar e índice formando una pinza, separando el tejido subcutáneo del tejido muscular del brazo del sujeto, aproximadamente 1,0 cm a 2,0 cm por encima de la marca del punto medio del brazo.

- Seguidamente, las pinzas del caliper fueron aplicadas en posición perpendicular a la longitud del pliegue.

- Finalmente, se mantuvo la presión por aproximadamente 3 segundos y realizar la lectura en milímetros.

- **Pliegue subescapular**

- Se palpó todo el borde de la escapula, indicando antes al estudiante flexionar el brazo hacia la espalda, luego se realizó la marcación con un lápiz dérmico para la orientación en la toma del pliegue subcutáneo.

- En este punto anatómico, se procedió inicialmente con el dedo pulgar e índice formando una pinza para separar el tejido subcutáneo del tejido muscular del sujeto, aproximadamente 1,0 cm a 2,0 cm por encima de la marca realizada en el ángulo inferior de la escápula.

- En consecuencia, se colocó las pinzas del caliper en posición perpendicular



a la longitud del pliegue.

– Finalmente, se mantuvo la presión por aproximadamente 3 segundos y realizar la lectura en milímetros.

- **Pliegue Suprailíaco**

– Se procedió a ubicar el punto anatómico y realizar la marcación de esta con un lápiz dérmico.

– Posteriormente, en el punto anatómico indicado, se procedió inicialmente con el dedo pulgar e índice formando una pinza para separar el tejido subcutáneo del tejido muscular del área abdominal del sujeto, aproximadamente 1,0 cm a 2,0 cm sobre la marca realizada en la cresta ilíaca.

– Después, con ayuda de las pinzas de caliper se aplicó en posición perpendicular a la longitud del pliegue.

– Finalmente, se mantuvo presión por aproximadamente 3 segundos y se realizará la lectura en milímetros.

- **Pliegue tricipital**

– Se procedió a indicar al estudiante estar con el brazo relajado y suelto al lado del cuerpo y de pie.

– Luego, en este punto anatómico, se procedió inicialmente con el dedo pulgar e índice formando una pinza, separando el tejido subcutáneo del tejido muscular del brazo del sujeto, aproximadamente 1,0 cm a 2,0 cm por encima de la marca del punto medio del brazo.



- Después, se colocó las pinzas de caliper en posición perpendicular a la longitud del pliegue.
- Finalmente, se mantuvo la presión por aproximadamente 3 segundos y se realizó la lectura en milímetros.

3.7 PROCESAMIENTO DATOS

3.7.1 Para Hábitos Alimentarios

En función a las características de consumo, se evaluó 3 dimensiones, respecto al consumo de alimentos. En primer lugar, la dimensión de consumo de alimentos, presenta 3 ítems y tiene un puntaje de 3 a 7 “Inadecuado” y 8 a 12 “Adecuado”; la segunda dimensión, frecuencia de consumo de alimentos presenta 13 ítems y tiene un puntaje de 13 a 32 “Inadecuado” y 33 a 52 “Adecuado”; La tercera tiempos de comida presenta 3 ítems y tiene 3 a 7 “Inadecuado” 8 a 12 “Adecuado; la suma de todas las dimensiones determina un puntaje de 19-47 “Inadecuado” y 49-76 Adecuado. (tabla N° 3)

Se almaceno en la base datos estadístico SPSS versión 23.

Tabla 5.

Criterio para la calificación de hábitos alimentarios

Dimensiones	Numero de ítems	Inadecuado	Adecuado
Lugar de consumo de alimentos	3	3 – 7 puntos	8 – 12 puntos
Frecuencia de consumo de alimentos	13	13 - 32 puntos	33 – 52 puntos
Tiempos de comida	3	3 – 7 puntos	8 – 12 puntos
Hábitos alimentarios	19	19 - 47 puntos	49- 76 puntos

Fuente: Elaboración propia

3.7.2 Para el estado Nutricional

Los resultados obtenidos en la evaluación nutricional, se comparó con los indicadores de la talla para la edad (T/E), índice de masa corporal y porcentaje de grasa corporal para adolescentes que se muestran en la Tabla 4, Tabla 5 y Tabla 6, así mismo, se utilizó el *software* de evaluación nutricional y el programa *Who Anthro plus* v.1.0.4.

Tabla 6.

Clasificación de la Valoración Nutricional de adolescentes según talla para la edad.

Indicadores del Estado Nutricional		Clasificación
T/E	Talla alta	>+2 DS;
	Normal	+2 a -2 DS
	Talla baja	<-2 a - 3 DS;
	Talla muy baja	< -3 DS;

Fuente: Ministerio de Salud. (2015). Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la persona Adolescente.(84)

Tabla 7.

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

	Clasificación	Puntos de corte
IMC	Obesidad	>2 D.E.
	Sobrepeso	1 D.E. a 2 D.E
	Normal	1D.E. a -2D.E
	Delgadez	<-2 D.E. a -3D.E.
	Delgadez severa	< a -3 D.E

Fuente: Ministerio de Salud. (2015). Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la persona Adolescente.(84)



Tabla 8.

Criterios para la clasificación del estado nutricional según el porcentaje de grasa corporal en niños/niñas y adolescentes

Sexo	% de grasa corporal	Clasificación
Varones	8	Muy bajo
	10,0	Bajo
	13-20	Normal
	20-24	Moderadamente elevado
	28-31	Alto
Mujeres	7-11	Muy bajo
	14	Bajo
	18-25.0	Normal
	29	Moderadamente elevado
	32-38	Alto

Fuente: Pinheiro Fernandes A et.al. (2022). “Evaluación Nutricional ecuaciones, formulas, parámetros de referencia y criterios para la realización del diagnóstico en distintas situaciones”. Universidad de desarrollo.(72)

3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Las consideraciones éticas que se pusieron en práctica tienen fines educativos que posibilitaron mantener el anonimato de los escolares que participaron, siempre respetando la participación de cada alumno.

- Acta de aprobación otorgado por el vicerrectorado de investigación perteneciente a la Universidad Nacional del Altiplano (Programa Pilar) **Anexo N°1**
- La presente investigación conto con la autorización del director del Colegio Nacional “Héctor Tejada” y la encargada del área administrativo de la institución. **Anexo N°2**
- Se proporcionó el consentimiento informado a los padres de familia o tutores legales de los participantes. **Anexo N°3**

3.9 TRATAMIENTO ESTADISTICO

Prueba de chi cuadrada: Es una de las pruebas no paramétricas más utilizadas,

esta prueba se puede usar para datos de cualquier nivel. Este tipo de pruebas se utilizan para ver que tan bien se ajusta un conjunto de datos observados a un conjunto de datos esperados.

Se aplicó la prueba estadística Chi cuadrada de Pearson, el cual nos permitió determinar si existe relación entre las variables de estudio, cuya fórmula es:

$$\chi^2_c = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Dónde:

- χ^2_c = Chi cuadrada calculada
- O_{ij} = Valor observado
- E_{ij} = Valor esperado
- r = Número de filas
- c = Número de columnas Nivel de significancia: 95% (0.95)

Margen de error de 5% (0.05)

Interpretación:

- $\chi^2_c > \chi^2_t$ Se acepta H_1 y se rechaza H_0
- $\chi^2_t > \chi^2_c$ Se acepta H_0 y se rechaza H_1

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIONES

4.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “HÉCTOR TEJADA” DEL DISTRITO DE PALLPATA-ESPINAR-CUSCO, 2023.

Tabla 9.

Lugar de consumo de alimentos de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” del distrito Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.

Lugar de consumo de alimentos	N	%
Lugar donde desayunan		
Puesto ambulante	1	0,9
Restaurante	2	1,8
Colegio	7	6,1
Casa	104	91.2
Lugar donde almuerzan		
Restaurante	1	0,9
Colegio	97	85,1
Casa	16	14.0
Lugar donde cenar		
Restaurante	7	6.1
Casa	107	93.9
TOTAL	114	100

Fuente: Encuesta de estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.

En la tabla 9, respecto al lugar donde desayunan, se observa que un 91.2% de los encuestados mencionan que su lugar habitual para el desayuno es su casa; así mismo, un 6.1% de los participantes señala que desayuna en el colegio; mientras que un 1.8%



manifiesta hacerlo en restaurantes; por último, un reducido 0.9% indica que opta por un puesto ambulante. En síntesis, la tabla refleja una marcada preferencia por el desayuno en casa, lo cual nos permite entender las dinámicas alimenticias de los estudiantes en esa Institución Educativa específica.

En contraste con el estudio de Robles S. (85) en Huancayo, los resultados presentan concordancia porque, el 76% de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios correctos por que consumen sus alimentos en casa y el 24% presento hábitos alimentarios incorrectos por que consumen sus alimentos fuera de casa esto de acuerdo al indicador lugar de consumo de alimentos; situación que nos permite comprender que los estudiantes del Distrito de Pallpata mantienen hábitos alimentario adecuados. Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha enfatizado que las dietas alrededor del mundo varían considerablemente debido a factores como la disponibilidad de alimentos, los hábitos alimentarios y las tradiciones culturales. Así mismo, indica que mantener una alimentación saludable se ha vuelto cada vez más difícil debido a varios cambios sociales.(86)

El resultado de que el 91.2% de los estudiantes elige tener su desayuno en el hogar es significativo y puede explicarse por varias razones. El ambiente familiar desempeña un papel crucial en donde la familia proporciona un entorno seguro, el cual es fundamental para los estudiantes que están en una fase de cambios en sus hábitos alimentarios. Así mismo, la supervisión y el apoyo de los padres o tutores pueden fomentar un mayor control sobre la calidad y la preparación de los alimentos, asegurándose de que las comidas sean nutritivas y equilibradas.

Los resultados de la encuesta sobre el lugar donde los estudiantes almuerzan muestran que el 85.1% de los encuestados, eligen comer en el colegio como su lugar



habitual de almuerzo. Por otro lado, un 14% de los participantes, prefieren almorzar en casa. Finalmente, solo un 0.9% de los estudiantes mencionaron que prefieren almorzar en un restaurante. Estos datos proporcionan una visión clara de la preferencia del lugar donde almuerzan los estudiantes.

Así mismo, La expresión "Lugar donde almuerzan los estudiantes" hace referencia al lugar específico o entorno donde los estudiantes optan por realizar su comida principal del día, es decir, el almuerzo. La elección del lugar para el almuerzo puede depender de diversos factores, tales como las preferencias individuales, la disponibilidad de opciones alimenticias, consideraciones económicas, la ubicación del centro educativo, las dinámicas sociales y culturales, tal como expresa Catalá (12).

Estos datos ofrecen información valiosa acerca de las prácticas alimenticias en una Institución Educativa, lo que podrían influir en la planificación de programas de alimentación escolar o en la comprensión de las necesidades nutricionales de los estudiantes, síntesis que expresa Morales (10).

Estos hallazgos respaldan los resultados que muestran que el 85.1% de los estudiantes almuerzan en el colegio. Esto subraya la accesibilidad que tienen los estudiantes al contar con una institución educativa que ofrece un comedor escolar, donde pueden obtener almuerzos a bajo costo. Además, tienen la oportunidad de estar acompañados por sus compañeros y profesores, quienes pueden actuar como guías durante este tiempo de comida, generando un ambiente de confianza.

Sobre el lugar donde cenar, en los resultados se evidencia que el 93.9% de los participantes señalan que su lugar habitual para cenar es en su casa; en contraste, el 6.1% de los encuestados indica que prefiere cenar en restaurantes. Estos resultados ofrecen una



perspectiva sobre las preferencias de cena de los estudiantes y destacan la clara preferencia por la cena en el entorno doméstico.

Esto se contrasta con la teoría de la elección del lugar para la cena por parte de los estudiantes puede estar influenciada por teorías relacionadas con la rutina diaria, tal como expresa Acosta (87), la influencia social, las prácticas alimenticias familiares, la accesibilidad a opciones de alimentos, entre otros. La definición teórica busca comprender las variables y factores subyacentes que guían la elección de los estudiantes al seleccionar un lugar específico para cenar, tal como expresa Catala (12). En síntesis, esta definición teórica fundamenta que el "lugar donde cenan los estudiantes" se basa en un análisis conceptual profundo que considera diversos elementos teóricos para comprender las preferencias y elecciones de los estudiantes en cuanto al lugar donde llevan a cabo su cena diaria.

Al consolidar los datos, se destaca que la mayoría de los estudiantes (93.9%) prefieren cenar en casa. Esto puede atribuirse al hecho de que la mayoría de los estudiantes cuenta con la supervisión de sus padres. Por ende, se crea un ambiente familiar en el que los padres tienen la responsabilidad de elegir las mejores opciones de alimentación en el hogar, lo cual también ayuda a reducir los gastos en comparación con comer en restaurantes.

Respecto al porcentaje minoritario (6.1%) que menciona cenar en un restaurante, esto podría estar influenciado por las preferencias de consumo de sus familias y los gastos adicionales que conlleva comer fuera de casa. Además, la poca higiene y el control de calidad en los restaurantes de la zona, debido a la falta de control sanitario por parte de las entidades competentes, también pueden ser factores determinantes.

Tabla 10.

Frecuencia de consumo de alimentos proteicos de los estudiantes de la Institución Educativa secundaria “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.

Frecuencia de consumo de alimentos proteicos	N	%
Consumo de carne rojas		
Nunca	13	11,4
1-2 veces al mes	12	10,5
1-2 veces a la semana	13	11,4
Interdiario	44	38,6
Diario	32	28,1
Consumo de huevo		
Nunca	12	1,8
1-2 veces al mes	14	12,3
1-2 veces a la semana	48	42,1
Inter diario	39	34,2
Diario	11	9,6
Consumo de pescado		
Nunca	6	5,3
1-2 veces al mes	58	50,9
1-2 veces a la semana	32	28,1
Interdiario	15	13,2
Diario	3	2,6
TOTAL	114	100

Fuente: Encuesta de estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.

Según los datos presentados en la Tabla 10 sobre la frecuencia del consumo de alimentos proteicos, se observa que: El 38.6% de los estudiantes menciona consumir carnes rojas de forma interdiaria; el 28.1% indican que consumen carne diariamente; el 11.4% manifiesta consumir carne de 1-2 veces a la semana. Otro 11.4% de los estudiantes revela que nunca consumen carne. Por último, el 10.5% de los estudiantes señala consumir carne de 1-2 veces al mes. Estos datos ofrecen una visión detallada sobre las preferencias y hábitos de consumo de carne entre los estudiantes encuestados.



Entender la "frecuencia de consumo de carne de los estudiantes" es esencial para comprender los patrones dietéticos y sus posibles implicaciones para la salud y el bienestar de los estudiantes, tal como lo establece Morales (10). Asimismo, según las Guías Alimentarias para la población argentina, el consumo de carnes rojas debería ser de tres veces a la semana (88). Por otro lado, "la carne no debe desaparecer de la dieta porque tiene aportes importantes de proteína y hierro. Debe consumirse dos veces a la semana como máximo "Según lo que indica el Ministerio de salud (89).

De nuestros resultados se puede observar que el 38,6 % de los estudiantes consume carne "interdiario". Esto se debe a que la población de estudio tiene acceso continuo a la carne rojas, ya que se trata de una zona ganadera, y, además, esta actividad es una fuente de ingresos para algunas familias. Por ende, corroborando con lo que indica el Ministerio de Salud no se encuentra en la frecuencia recomendada.

En relación con los resultados obtenidos sobre el consumo de huevos, se observa que el 42.1% de los estudiantes mencionan que consumen huevos de 1 a 2 veces por semana. Además, el 34.2% de los estudiantes indican que consumen huevo de forma interdiaria. Asimismo, el 12.3% de los estudiantes revela que consumen huevo de 1 a 2 veces al mes. Por otro lado, el 9.6% de los estudiantes manifiestan que consumen huevo diariamente. Finalmente, el 1.8% de los estudiantes indica que nunca consumen huevo.

La "frecuencia de consumo de huevo por parte de los estudiantes" se refiere a la medida y regularidad con la que los estudiantes incorporan huevos en su dieta. Esta medida evalúa con qué frecuencia los estudiantes eligen consumir huevos en diversas formas, ya sea diariamente, varias veces a la semana, ocasionalmente al mes o nunca, tal como expresa Abanto (21). Entender la "Frecuencia de consumo de huevo por parte de los estudiantes"



es crucial para comprender los patrones alimenticios y sus posibles implicaciones para la salud y el bienestar de los estudiantes, síntesis fundamentado por Castillo (14).

En tal sentido el consumo de huevos de 1-2 veces a la semana o de forma interdiaria; estos datos ofrecen una visión detallada de las preferencias y hábitos de consumo de huevos entre los estudiantes; lo que sería insuficiente, porque lo recomendado nutricionalmente para un estudiante es por lo menos 1 huevo por día, considerando que este alimento es fuente rica en proteínas, vitaminas y minerales esenciales para el desarrollo y el rendimiento cognitivo de los estudiantes, tal como lo afirma la ONU(90).

Los resultados relacionados con el consumo de pescado revelan que el 50.9% de los estudiantes mencionan consumir pescado de 1 a 2 veces al mes. Además, el 28.1% de los estudiantes indican que consumen pescado de 1 a 2 veces a la semana. Asimismo, el 13.2% de los estudiantes revela que consumen pescado de forma interdiaria. Adicionalmente, el 5.3% de los estudiantes manifiesta que nunca consumen pescado. Por último, el 2.6% de los estudiantes indican que consumen pescado diariamente, esto corresponde solo a 3 estudiantes de la muestra.

Entender la "frecuencia de Consumo de Pescado de los Estudiantes" es esencial para comprender los patrones alimenticios y sus posibles implicaciones para la salud y el bienestar de los estudiantes, síntesis que es fundamentado por Hernández (47). A su vez, El pescado es fundamental en la dieta, ya que es una excelente fuente de proteínas, vitaminas, hierro y ácidos grasos omega 3, que son un tipo de ácido graso poliinsaturada que ayudan a disminuir el colesterol y a mantener una presión arterial saludable según las Guías alimentarias para Chile (91).

De nuestro resultado, se tiene que el 50,9 % consume de 1 a 2 veces al mes el pescado en tal sentido sería considerado insuficiente en la nutrición del estudiante;

considerando la recomendación de la Sociedad Española de Neurociencia (SENC), el consumo de 3-4 raciones de pescado a la semana (27). En síntesis, esto se debe a que la población de estudio se encuentra lejos del mar, lo que limita su acceso a este tipo de alimento. Además, el precio del pescado es alto cuando llega a esta zona por desconocerse rápidamente y generar pérdidas a los comerciantes, lo que dificulta aún más su consumo regular.

Tabla 11.

Frecuencia de consumo de frutas y verduras de los estudiantes de la Institución Educativa "Héctor Tejada" del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023

Consumo de frutas y verduras	N	%
Consumo de frutas		
1-2 veces al mes	2	1,8
1-2 veces a la semana	11	9,6
Interdiario	25	21,9
Diario	76	66,7
Consumo de Verduras		
1-2 veces al mes	2	1,8
1-2 veces a la semana	12	10,5
Interdiario	31	27,2
Diario	69	60,5
TOTAL	114	100

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.

Según los resultados presentados en la Tabla 11, en cuanto al consumo de frutas, el 66.7% de los estudiantes menciona que las consumen diariamente. Además, el 21.9% de los estudiantes indican que consumen frutas de forma interdiaria. Asimismo, el 9.6% de los estudiantes revela que consumen frutas de 1 a 2 veces a la semana. Adicionalmente, el 1.8% de los estudiantes manifiesta que consumen frutas de 1 a 2 veces al mes.

Comprender la "frecuencia de consumo de frutas entre los estudiantes" es fundamental para analizar los patrones alimenticios y sus potenciales efectos en la salud y



el bienestar de estos, como señala Hernández (92), Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de frutas y verduras. En sus informes, sugieren ingerir al menos 400 g, o cinco porciones, de frutas y verduras al día, ya que reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.(93)

En tal sentido los resultados sobre el consumo de frutas en forma diaria nos muestran una visión detallada de las preferencias y hábitos de consumo de estos alimentos por los estudiantes; situación favorable porque está recomendado que el consumo de estos alimentos ricos en minerales y vitaminas tienen como propósito apoyar y mantener una buena salud física y psicológica, así como lo afirma Alzahrani et al (30).

Los resultados muestran que el 66,7% de los estudiantes consumen frutas diariamente. Esto se debe a que la institución educativa promueve el consumo de frutas a diario, con el fin de fortalecer los hábitos alimentarios saludables. Además, al encontrarse los padres en una zona comercial, pueden obtener rápidamente estos alimentos a bajo costo. De esta manera, los estudiantes pueden incluir vitaminas y minerales en su alimentación diaria que coadyuba en su crecimiento.

Según los resultados obtenidos sobre el consumo de verduras, se observa que el 60.5% de los estudiantes mencionan que las consumen diariamente. Además, el 27.2% de los estudiantes indica que consumen verduras de forma interdiaria. Asimismo, el 10.5% de los estudiantes revela que consumen verduras de 1 a 2 veces a la semana. Por último, el 1.8% de los estudiantes manifiesta que consumen verduras de 1 a 2 veces al mes.

La "frecuencia de consumo de verduras de los estudiantes" se refiere a la regularidad y la cantidad de veces que los estudiantes incorporan verduras en su dieta diaria, tal como lo establece Abanto (21), Así mismo. Esta medida evalúa la frecuencia con

la que los estudiantes optan por consumir verduras y brinda información sobre la constancia de esta elección en su patrón alimentario que es afirmado por Martínez (49). Por otro lado, las verduras son una parte fundamental de la dieta, ya que contienen una gran variedad de vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes, entre otros compuestos, que ofrecen numerosos beneficios para la salud según las Guías de alimentación para Chile (91).

En tal sentido, el consumo de verduras de forma diaria por los estudiantes nos demuestra que es compatible con la recomendación dada por la Organización Mundial de la Salud (2). Esto se debe a que la zona es comercial y cuenta con acceso a carreteras que permiten que lleguen estos productos fácilmente, a pesar de que no se produzcan en la zona. De esta manera, el acceso a frutas, verduras y otros alimentos es constante, lo que facilita su consumo regular por parte de la población.

Tabla 12.

Frecuencia de consumo de tubérculos de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.

Consumo de tubérculos	N	%
Nunca	3	2,6
1-2 veces al mes	7	6,1
1-2 veces a la semana	16	14,0
Interdiario	42	36,8
Diario	46	40,4
TOTAL	114	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.

Según los datos presentados en la Tabla 12, se observa que el 40.4% de los estudiantes consumen tubérculos a diario. Además, el 36.8% menciona que su consumo es interdiario, mientras que el 14% indica que los consume de 1 a 2 veces a la semana. Por otro lado, el 6.1% de los estudiantes manifiestan que consumen tubérculos de 1 a 2 veces



al mes. En contraste, el 2.6% afirma que nunca los consume, siendo esta respuesta proporcionada por 3 estudiantes encuestados.

La "Frecuencia de consumo de tubérculos de los estudiantes" se refiere a la regularidad con la que los estudiantes incorporan tubérculos, como papas, camotes, y otros, en su dieta según Duran, et al (94), lo que es corroborado por Paillacho (23).

Los resultados demuestran que la mayoría de los estudiantes consumen tubérculos a diario o de manera interdiaria. Este hallazgo proporciona una comprensión detallada de las preferencias y hábitos de consumo de tubérculos entre los estudiantes. Esto se debe a que en el Distrito de Pallpata se tiene acceso constante a los tubérculos, ya que las familias pueden sembrar y cosechar este alimento. Además, se suman las costumbres locales de consumir en abundancia tubérculos como la papa, chuño y moraya. Estos resultados son consistentes con la recomendación de la National Kidney Foundation (32), que sugiere el consumo diario de tubérculos debido a sus propiedades nutritivas, como su alto contenido en fibra que puede favorecer la sensación de saciedad y mejorar el tránsito intestinal. Además, los tubérculos son una importante fuente de nutrientes, incluyendo antioxidantes, vitamina C, vitamina A, varias vitaminas del complejo B, vitamina K, vitamina E, calcio, hierro, potasio y manganeso.

Tabla 13.

Frecuencia de consumo de cereales de los estudiantes de la Institución Educativa Héctor Tejada del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.

Frecuencia de consumo de cereales	N	%
Consumo de Quinoa		
Nunca	10	8,8
1-2 veces al mes	33	28,9
1-2 veces a la semana	41	36,0
Interdiario	20	17,5
Diario	10	8,8
Consumo de Cañihua		
Nunca	6	5,3
1-2 veces al mes	32	28,1
1-2 veces a la semana	38	33,3
Interdiario	27	23,7
Diario	11	9,6
TOTAL	114	100

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.

En la tabla 13 se muestra que el 36,0% de los estudiantes consumen quinoa de 1 a 2 veces por semana. Además, el 28,9% de los estudiantes indican que su consumo de quinoa se limita a 1 a 2 veces al mes. Asimismo, el 17,5% de los estudiantes revela que consumen quinoa cada dos días. Por otro lado, el 8,8% de los estudiantes afirma incorporar quinoa en su dieta a diario. Finalmente, otro 8,8% de los estudiantes indica que nunca consumen quinoa. Estos datos ofrecen una visión detallada de los hábitos de consumo de quinoa entre los estudiantes encuestados.

Este análisis puede discutirse desde diversas perspectivas, y es valioso considerar las opiniones de autores en el campo de la nutrición, la educación alimentaria y la



psicología del comportamiento alimentario. Según Flores et al (95) destacan los beneficios nutricionales de la quinua, rica en proteínas y nutrientes esenciales, que no solo nutre al estudiante sino mejora su rendimiento, afirmación que también es corroborado por Soria(33), porque sostiene que la quinua es un alimento excepcional debido a su valor nutricional sobresaliente.

Los resultados muestran, que la mayoría de estudiantes están consumiendo Quinua entre 1 a 2 veces por semana e incluso otros en forma interdiaria; Este resultado es debido a que la institución educativa secundaria cuenta con una planificación semanal de almuerzos que incluyen quinua. Además, el Municipio Distrital de Pallpata apoya con la obtención de este producto, el cual tiene un alto valor económico en el mercado, lo que dificulta el acceso a muchas familias. Por ende, los estudiantes están consumiendo este cereal que es accesible, ligero, sabroso, de fácil digestión y sabor agradable tal como lo recomienda el Ministerio de Salud (34).

Los resultados sobre la frecuencia de consumo de cañihua revela que el 33,3% de los estudiantes la consumen de 1 a 2 veces por semana. Además, el 28,1% de los estudiantes indican que su consumo de cañihua se limita a 1 a 2 veces al mes. Asimismo, el 23,7% de los estudiantes revela que consumen cañihua cada dos días. Por otro lado, el 9,6% de los estudiantes afirma incorporar cañihua en su dieta a diario. Finalmente, un 5,3% de los estudiantes indican que nunca consumen cañihua. Estos datos ofrecen una visión detallada de los patrones de consumo de cañihua entre los estudiantes encuestados.

Esto corroborado por corroborado por Castillo (14), quien asocia la frecuencia de consumo de Cañihua en estudiantes con su disponibilidad, preferencias alimenticias o conciencia de sus beneficios nutricionales, y que también es valorado por Paillacho (23);Por otro lado, la cañihua es considerado un cereal de alta calidad y que contiene un

equilibrio adecuado de aminoácidos esenciales, especialmente la lisina, que desempeña un papel crucial en el desarrollo cerebral y el crecimiento según Rosales (35).

Los resultados muestran, que el consumo de la cañihua es un poco más de la tercera parte de los estudiantes encuestados, con una frecuencia de 1 a 2 veces a la semana es una proporción significativa. Esto tiene relación con el hecho de que los estudiantes no tienen acceso constante a este alimento, ya que la producción de cañihua en la zona es limitada, lo que eleva su costo. Además, hay una escasa información nutricional proporcionada sobre este alimento. Sin embargo, se encuentra en la frecuencia recomendada por el ministerio de Salud (34).

Tabla 14.

Frecuencia de consumo de productos lácteos de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023

Consumo de productos lácteos	N	%
Consumo de leche		
Nunca	3	2,6
1-2 veces al mes	21	18,4
1-2 veces a la semana	39	34,2
Interdiario	39	34,2
Diario	12	10,5
Consumo de Yogurt		
Nunca	4	3,5
1-2 veces al mes	31	27,2
1-2 veces a la semana	43	37,7
Interdiario	26	22,8
Diario	10	8,8
Consumo de Queso		
Nunca	1	0,9
1-2 veces al mes	20	17,5
1-2 veces a la semana	41	36,0
Interdiario	36	31,6
Diario	16	14,0
TOTAL	114	100

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.



Según la tabla 14, se destaca que el 34,2 % de los estudiantes menciona que consumen leche de 1 a 2 veces a la semana; asimismo, el 34,2 % de los estudiantes indica que su consumo de leche se limita a cada dos días; además, el 18,4 % de los estudiantes revelan que consumen leche de 1 a 2 veces al mes; por otro lado, el 10,5 % de los estudiantes afirma que incorporan leche en su dieta a diario; por último, 2,6 % de los estudiantes indican que nunca consumen leche. Estos datos ofrecen una visión detallada de los hábitos de consumo de leche entre los estudiantes encuestados.

Los resultados evidencian que mayoría de los estudiantes manifestaron que consumen la leche entre 1 a 2 veces a la semana y otro grupo en forma interdiaria; esta frecuencia refleja un patrón de consumo moderado. La Organización de Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura(36), sugieren que una frecuencia moderada de consumo puede ser parte de una dieta equilibrada, porque “La leche proporciona nutrientes esenciales y es una fuente importante de energía alimentaria, proteínas de alta calidad y grasas”, también sostenido por Díaz (96); sin embargo, los estudiantes no estarían consumiendo este lácteo como se recomienda en la pirámide nutricional, es decir el consumo de 2-4 raciones al día (27).

Los datos presentados sobre el consumo del Yogurt, en los resultados se aprecia que el 37,7 % de los estudiantes menciona que consumen yogurt de 1 a 2 veces a la semana; de manera similar, el 27,2 % de los estudiantes indica que su consumo de yogurt se limita a 1-2 veces al mes; además, el 22,8 % de los estudiantes revela que consumen yogurt cada dos días; por otro lado, el 8,8 % de los estudiantes afirma que incorporan yogurt en su dieta a diario; por último, un 3,5 % de los estudiantes indica que nunca consumen yogurt. Estos resultados ofrecen una perspectiva detallada de las preferencias y patrones de consumo de yogurt entre los estudiantes encuestados.



Los resultados demuestran que un consumo de 1 a 2 veces a la semana refleja una preferencia por incluir este producto de manera regular en su dieta. Más aun, considerando que el yogur es conocido por su contenido de proteínas valiosas para el cuerpo humano y fuente rica en vitaminas del grupo B y A, así como en minerales como calcio, fósforo, magnesio y zinc, demostrado por muchos científicos (37); los que definitivamente con la frecuencia que se consume contribuye en la salud de los estudiantes.

En los resultados del consumo del queso, se destaca que el 36 % de los estudiantes menciona que consumen queso de 1 a 2 veces a la semana; del mismo modo, el 31,6 % de los estudiantes indica que su consumo de queso se limita a días alternos; además, el 17,5 % de los estudiantes revela que consumen queso de 1 a 2 veces al mes; por otro lado, el 14 % de los estudiantes afirma que incorporan queso en su dieta a diario; finalmente, un 0,9 % de los estudiantes indica que nunca consumen queso, que corresponde a un solo estudiante encuestado.

Autores como Toro (97), sugieren que el queso, al ser una fuente rica en calcio y proteínas, puede contribuir positivamente a la salud ósea y muscular, síntesis que también es corroborado por Acosta (87); sin embargo, el consumo con poca frecuencia por algunos estudiantes no se aprovecharía los nutrientes que tienen los quesos, como lo afirma Fontecha(38), los diferentes tipos de queso contienen una concentración de componentes de la leche y varían en composición según el proceso.

Los resultados presentados muestran que el mayor porcentaje de estudiantes que consumen queso de 1 a 2 veces a la semana y en forma diaria, indica una preferencia destacada por este producto, que en nuestro medio se tiene al alcance para su consumo. Esto debido a que el 50% de la población tiene vacunos. Por ende, tienen la materia prima la leche para la elaboración de queso.

Tabla 15.

Consumo de agua de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023

Consumo de agua	N	%
Dos vasos	37	32,5
Cuatro vasos	33	28,9
Seis vasos	26	22,8
Ocho Vasos	18	15,8
TOTAL	114	100,0

Fuente: Encuesta de estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.

Según los datos presentados en la Tabla 15, Se destaca que el 32.5% de los participantes manifiesta consumir dos vasos; además, el 28.9% de los estudiantes indican que su consumo se sitúa en cuatro vasos; asimismo, un 22.8% de los encuestados evidencian consumir seis vasos; por último, el 15.8% de los estudiantes señalan consumir ocho vasos. Estos resultados ofrecen un panorama detallado de las preferencias de consumo de agua entre los estudiantes, reflejando diversas cantidades dentro de la muestra.

Esto implica considerar la variabilidad en las preferencias individuales y los comportamientos relacionados con el consumo de agua, tal como lo expresa Pampillo (3). Puede incluir aspectos como la frecuencia diaria, las cantidades específicas consumidas en cada ocasión, y la consistencia en los hábitos de hidratación, fundamentado por Acosta (87). Además, la definición conceptual podría explorar factores que influyen en el consumo de agua, como la conciencia sobre la importancia de la hidratación, la disponibilidad de agua potable y las preferencias personales. Conocer la "cantidad de consumo de agua de los estudiantes" no solo se limita a una medición cuantitativa, sino que también implica considerar la relación entre los hábitos de hidratación y la salud general de los estudiantes,

tal como expresa Arana (98). Así mismo, Santiago-Lagunes et al (39), señala que, durante el horario escolar, es importante que los estudiantes tengan acceso a agua potable, ofreciéndoles una alternativa saludable frente a las bebidas azucaradas, con la finalidad de contribuir en el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños y adolescentes.

En tal sentido los resultados revelan que la mayoría de los estudiantes vienen consumiendo menor cantidad de agua esto debido a que los estudiantes tienen tendencia a no cuidar su salud y buscan productos azucarados como las gaseosas o refrescos procesados. A su vez, se suma criterio social de pasar tiempo mayor con sus compañeros.

Tabla 16.

Consumo de alimentos procesados de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.

Consumo de alimentos procesados	N	%
Nunca	3	2,6
Casi Nunca	14	12,3
A veces	87	76,3
Casi siempre	9	7,9
Siempre	1	0,9
TOTAL	114	100,0

Fuente: Encuesta de estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.

Según la información presentada en la Tabla 16, el 76.3% de los participantes informan que consumen ocasionalmente alimentos procesados; asimismo, el 12.3% de los estudiantes indican que rara vez lo consumen; además, el 7.9% de los encuestados manifiestan consumir con frecuencia; por otro lado, el 2.6% de los estudiantes afirman que



nunca consumen alimentos procesados, y; finalmente, el 0.9% de los estudiantes evidencia que siempre consumen alimentos procesados. Estos resultados proporcionan una visión detallada de las tendencias de consumo de alimentos procesados entre los estudiantes encuestados.

El "consumo de alimentos procesados de los estudiantes" se refiere a la medida y la frecuencia con la que los estudiantes ingieren alimentos que han sido sometidos a procesos industriales o modificaciones antes de llegar al consumidor final, síntesis fundamentada por Álvarez (46). Esta medida abarca la diversidad de opciones alimenticias que han sido alteradas en términos de su contenido original mediante métodos como la adición de conservantes, colorantes, saborizantes o la aplicación de procesos de cocinado industrial, expresado por Hernández (47). Entender el "consumo de alimentos procesados de los estudiantes" no solo implica cuantificar la frecuencia de consumo, sino también evaluar la conciencia y las elecciones informadas que los estudiantes hacen en relación con los alimentos procesados. No obstante, Los alimentos procesados son altamente calóricos, pero con bajo valor nutricional como lo afirma Ontaneda (48).

Los resultados revelan que la mayoría (76.3%) de los estudiantes vienen consumiendo alimentos procesados "a veces". Esto se debe a que el colegio se encuentra ubicado cerca de tiendas que venden estos productos. Además, Muchos estudiantes adquieren alimentos procesados debido a la facilidad de acceso, y esto se debe a varias razones por ejemplo la mayoría de adolescentes no conocen el valor nutricional de los alimentos, provienen de entornos familiares que no promueven buenos hábitos alimenticios, Tienen acceso a dinero que utilizan para comprar alimentos poco saludables, son influenciados por la publicidad y las recomendaciones de otros y por ultimo las redes sociales fomentan hábitos alimentarios poco saludables. Así mismo, es necesario conocer que el periodo de transición del nivel secundario a la universidad desempeña un papel



importante en la formación de hábitos alimentarios. Durante esta etapa, los hábitos suelen ser poco saludables y se combinan con un consumo alimentario y nutricional deficiente.

Tabla 17.

Frecuencia de tiempos de comida en los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.

Frecuencia de tiempos de comida	N	%
Frecuencia de desayuno		
Nunca	0	0,0
1-2 veces a la semana	7	6,1
3 a 4 veces a la semana	11	9,7
5-6 veces a la semana	10	8,8
Diario	86	75,4
Frecuencia del almuerzo		
Nunca	0	0,0
1-2 veces a la semana	3	2,6
3 a 4 veces a la semana	5	4,4
5-6 veces a la semana	19	16,7
Diario	87	76,3
Frecuencia de cena		
Nunca	2	1,8
1-2 veces a la semana	2	1,8
3 a 4 veces a la semana	12	10,5
5-6 veces a la semana	10	8,8
Diario	88	77,2
TOTAL	114	100

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.



Según la información proporcionada en la tabla 17, se destaca que el 74,6 % de los estudiantes mencionan que desayuna diariamente; mientras el 9,7 % de los estudiantes indican que su frecuencia de desayuno es de 3 a 4 veces a la semana; además, el 8,8 % de los estudiantes revelan que desayuna entre 1 a 2 veces a la semana; por otro lado, el 6,1 % de los estudiantes afirman que desayuna de 1 a 2 veces a la semana.

Este alto porcentaje refleja una práctica saludable, respaldada por numerosos estudios que destacan los beneficios del desayuno diario. Autores como Rampersaud y Wesnes, han señalado la correlación positiva entre el desayuno y el rendimiento cognitivo, la atención y el rendimiento académico, que también es fundamentado por Cárdenas (99)

Los resultados obtenidos indican que el 74.6% de los estudiantes desayunan diariamente. Esto se debe a que la mayoría de ellos vive con sus padres, quienes pueden asegurar la preparación del desayuno, una comida importante según la teoría previamente mencionada. Además, el desayuno puede representar hasta un 35% de las tres comidas principales del día.

Respecto a la frecuencia de tiempos de almuerzo, destaca que el 76,3% de los estudiantes menciona que almuerza diariamente; asimismo, el 16,7 % de los estudiantes indican que su frecuencia de almuerzo es de 5 a 6 veces por semana; mientras que, el 4,4 % de los estudiantes revela que almuerza de 3 a 4 veces a la semana; por otro, el 2,6 % de los estudiantes afirma que almuerza de 1 a 2 veces a la semana.

Un alto porcentaje de estudiantes, que almuerza diariamente, constituye un hábito regular para contribuir a mantener niveles adecuados de energía y nutrientes esenciales para el rendimiento académico y el desarrollo físico, tal como lo sostiene Duran (94), que también es corroborado por Hernández (47).



Estos hallazgos corroboran los resultados obtenidos, que muestran que el 76.3% de los estudiantes almuerzan diariamente. Este hábito contribuye a la obtención de kilocalorías necesarias para el rendimiento académico y la realización de actividad física.

De acuerdo a los resultados, se observa que el 77,2 % de los estudiantes mencionan que cenar diariamente, el 8,8% de los estudiantes indican que cenar 5 a 6 veces a la semana; mientras que el 10,5% ha manifestado que cena 3 a 4 veces a la semana; a diferencia solo el 1,8% cena 1 a 2 veces a la semana y otro 1,8% han referido que nunca cenar.

La cena es una de las comidas principales del día y tiene un impacto significativo en la nutrición y el bienestar general de los estudiantes, síntesis expresada por Catala (12). Evaluar la frecuencia con que los estudiantes cenar proporciona información sobre sus hábitos alimenticios, lo cual es esencial para comprender su dieta y promover estilos de vida saludables, que es expresado por Duran (94).

Los resultados obtenidos muestran que el 77.2% de los estudiantes cena a diario, lo cual es significativo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que una minoría no cena, probablemente porque no viven con sus padres y carecen de un responsable que se encargue de esta comida. Aunque el cuerpo requiere menos energía (calorías) durante la noche, la cena debe cubrir entre el 20% y el 25% de las necesidades nutricionales diarias, como señala Alvarado (100). Es crucial que todos los estudiantes tengan acceso a esta comida, ya que es fundamental para su desarrollo fisiológico.

Tabla 18.

Clasificación de los Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco

	Nº	%
Inadecuado	12	10,5
Adecuado	102	89,5
Total	114	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023

Conforme se aprecia en la tabla 18, de un total de 114 estudiantes evaluados en diferentes aspectos de los hábitos alimentarios que anteceden en tablas anteriores, el 89,5% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” tiene adecuados hábitos alimentarios. Mientras que el 10,5% hábitos alimentarios inadecuados.

León et al (20), en su estudio titulado "Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de una Institución Educativa", encontraron resultados similares. La mayoría (86,7%) de los escolares de primer grado de secundaria, tenían hábitos alimentarios adecuados según sus hallazgos. Abando et al(21), en su estudio al relacionar entre los hábitos alimentos y estado nutricional de los estudiantes, encontró que el 62,5% tenían hábitos alimentarios saludables. Los resultados del estudio presentan diferencia con la investigación realizada por Champi (2018) en Cusco, porque el 45,8% de los estudiantes presenta un hábito alimentario regular.

La diferencia encontrada entre los resultados obtenidos en nuestro estudio realizado en Pallpata-Espinar y el estudio llevado a cabo en el distrito de Calca en Cusco se atribuye a las características únicas de cada área estudiada, como las actividades comerciales, las distintas altitudes y las costumbres locales. Sin embargo, el estudio muestra resultados favorables después de la cuantificación de datos proporcionados en tablas anteriores. No



obstante, el resultado indica que aún no existe una influencia directa del consumo de alimentos procesados, compañeros o amigos. Por ende, la participación de los padres durante el proceso de alimentación, conjuntamente con la institución educativa, trae consigo estos resultados favorables.

4.2 ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “HÉCTOR TEJADA” DEL DISTRITO DE PALLPATA-ESPINAR-CUSCO, 2023.

Tabla 19.

Indicador Talla para la edad (T/E) de los estudiantes de la Institución Educativa “Héctor Tejada”, distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.

Indicador talla para la edad	N	%
Talla baja severa	0	0,0
Talla baja	9	7,9
Talla Normal	102	89,5
Talla Alta	3	2,6
TOTAL	114	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.

Según los datos proporcionados en la tabla 19, se evidencia que el 89,5 % de los estudiantes, en relación con su edad presentan una talla considerada como normal; mientras el 7,9 % de los estudiantes muestra una estatura baja; en contraste, solo el 2,6 % de los estudiantes presenta una estatura considerada alta.

En la investigación Alvarez L, (2023), se evaluaron adolescentes de 12 a 17 con el Rho Spearman. Los resultados que se obtuvieron a partir de esta investigación de acuerdo Talla/Edad fueron que, el 96.7% se encontró con talla normal y un el 3.3% presentó talla



baja(17). No obstante, Roper, (2016), menciona que el crecimiento saludable está vinculado no solo al bienestar físico sino también al rendimiento académico y al desarrollo cognitivo(27).

Nuestros hallazgos indican que la mayor parte de los estudiantes presentan crecimiento y desarrollo humano dentro del rango de ± 2 desviaciones estándar respecto al promedio de estatura. Se comparan los resultados obtenidos en nuestro estudio con los hallazgos de investigaciones previas y se observa que ambos presentan porcentajes altos de talla normal. Esta coincidencia sugiere una consistencia en los patrones de crecimiento dentro de la población estudiada, reafirmando la validez de nuestras mediciones y el alineamiento con los datos preexistentes. Esta concordancia también puede indicar que las condiciones ambientales, nutricionales y genéticas en la población no han variado significativamente, manteniendo un estado general de desarrollo adecuado en la T/E.

Tabla 20.

Índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes de la Institución Educativa Héctor Tejada, distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, 2023.

Índice de Masa Corporal	N	%
Delgadez severa	0	0,0
Delgadez	0	0,0
Normal	97	85,1
Sobrepeso	14	12,3
Obesidad	3	2,6
TOTAL	114	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023.

Según la información proporcionada en la tabla 20, se observa que el 85,1% de los estudiantes presentan un estado nutricional normal, tomando como referencia su IMC; en



cambio el 12,3% de los estudiantes presentan sobrepeso; en contraste, solo el 2,6% de los estudiantes presentan obesidad que corresponde a 3 estudiantes encuestados.

El hecho de encontrar a la mayoría (85,1%) de los estudiantes con un estado nutricional normal, es un hallazgo positivo, establecido por el MINSA (60). Este porcentaje sugiere que la mayoría de los estudiantes se encuentra dentro de los rangos considerados saludables según la valoración del IMC, tal como lo sostiene Roper (27).

Autores como WHO (World Health Organization) y CDC (Centers for Disease Control and Prevention) respaldan la utilización del IMC como una herramienta eficaz para evaluar el estado nutricional y el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso. Además, determina la condición nutricional de un individuo o colectividad, que se encuentra influenciada por la ingesta de alimentos y aprovechamiento de sus nutrientes(58).

Al contrastar nuestros resultados con otros estudios, encontramos similitudes con la investigación de Altamirano (2022), quien estudió el estado nutricional de escolares de 6 a 12 años en Huaraz y encontró que el 64,3% presentaba un estado nutricional normal. De manera similar, el estudio de León et al. (2021) realizado en la institución educativa Los Olivos de Lima reportó que el 58,9% de los estudiantes tenían un estado nutricional normal. También coincidimos con el estudio de Champi en Calca, donde el 71% de los estudiantes mostraron un estado nutricional normal. Contrariamente, nuestros resultados difieren del estudio de Abanto (2019), realizado en el Colegio Miguel Grau Lima, donde solo el 31,5% de los estudiantes presentaban un estado nutricional normal.

Tabla 21.

Porcentaje de masa grasa según el sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada”, distrito de Pallpata-Espinar-Cusco.

Sexo	Porcentaje de masa grasa										Total	
	Muy bajo		Bajo		Normal		Moderadamente elevado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Masculino	0	0,0	4	6,9	39	67,2	11	19,0	4	6,9	58	100,0
Femenino	0	0,0	0	0,0	33	58,9	22	39,3	1	1,8	56	100,0
Total	0	0,0	4	3,5	72	63,2	33	28,9	5	4,4	114	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023

Según la tabla 21, los estudiantes de sexo masculino, el 67,2% tiene un porcentaje de masa grasa normal; el 19,0% porcentaje de masa grasa moderadamente elevado; el 6,9% porcentaje de masa grasa alto; y el otro 6,9% porcentaje de masa grasa bajo.

Por otro lado, en lo correspondiente a los estudiantes de sexo femenino, el 59,9% tiene porcentaje de masa grasa normal, el 39,3% porcentaje de masa grasa moderadamente elevado; y el 1,8% porcentaje de masa grasa alto.

Estos resultados demuestran que la mayoría de los estudiantes, presenta masa grasa moderadamente elevado y predomina en estudiantes mujeres, mientras los estudiantes varones presentan mayor porcentaje alto de masa grasa frente a la mujer. Resultados que discrepa con los valores reportados por Briceño et al (15), al analizar el porcentaje de masa grasa en escolares de 11 a 15 años, encontró mayor proporción de varones con porcentajes de masa grasa altos y muy altos en comparación con las mujeres. Así mismo, en su estudio Tunqui (101), al analizar el porcentaje de masa grasa las mujeres presentan 27,78% de leve alto de masa grasa y los varones 21,43% de leve alto de porcentaje de masa grasa; pero en general hay más mujeres con masa grasa que los varones.

Las diferencias observadas podrían deberse a las circunstancias bajo las cuales se realizó la investigación, además del contexto social, ya que sin duda cada lugar tiene ciertas características que la distinguen entre sí como costumbres, exigencia de los padres etc. Sin embargo, Se ha planteado que los pliegues cutáneos no proporcionan una medida precisa de la adiposidad corporal porque la utilización de los pliegues como una medición indirecta de la grasa corporal pudiera estar afectada por las diferencias en el patrón de la adiposidad corporal (101).

4.3 RELACION ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADONUTRICIONAL SEGÚN IMC, T/E Y PORCENTAJE DE MASA GRASA.

Tabla 22.

Relación entre hábitos alimentarios y talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” distrito de Pallpata-Espinar-Cusco.

Hábitos alimentarios	Talla para la edad (T/E)									
	Talla baja severa		Talla baja		Talla normal		Talla alta		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Inadecuado	0	0,0	6	5,3	6	5,3	0	0,0	12	10,5
Adecuado	0	0,0	3	2,6	96	84,2	3	2,6	102	89,5
Total	0	0,0	9	7,9	102	89,5	3	2,6	114	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023

De acuerdo a la tabla 22, se aprecia que el 89,5% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” tienen hábitos alimentarios adecuados, de los cuales el 84,2% presentan talla normal para la edad, seguido por el 2,6% que presenta talla alta. Le continúa el 10,5% estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados, de los cuales el



5,3% tienen talla baja para la edad. Asimismo, el otro 5,3% con hábitos alimentarios inadecuados tienen talla normal para la edad.

Los resultados obtenidos sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según T/E, demuestran que los estudiantes con hábitos alimentarios adecuados en su mayoría presentan una talla normal. Inclusive, encontramos a estudiantes con talla alta, y la talla baja, pero en menor proporción. Por otro lado, los estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados tienden a presentar talla baja y talla normal en porcentajes similares. No se observó a ningún estudiante con talla alta.

La talla como la medición antropométrica con la cual podemos valorar el crecimiento del paciente y del tejido esquelético; se traduce la longitud de la cabeza, columna vertebral, pelvis y piernas(64). Uno de los elementos más importantes para evaluar el crecimiento de un niño/a a lo largo de su infancia y adolescencia es la medición de su altura durante toda esta etapa. Tal como lo sostiene Chiarpenello (102).

El retraso en el crecimiento indica que el niño ha estado expuesto a una alimentación inadecuada durante un período prolongado, como lo señala la Organización Mundial de la Salud (62); su identificación es significativo para prever el riesgo de sobrepeso y obesidad en niños, tal como sostiene Valencia et al (103); en tal sentido en el estudio la talla baja observada en un grupo de estudiantes estará condicionado por una nutrición insuficiente de forma prolongada, debido a que este grupo tiene hábitos alimentarios inadecuados, tal como se muestra en los resultados y mediante la prueba Chi Cuadrado se interpreta que existe relación significativa ($p=0,000$) entre los hábitos alimentarios y la talla para la edad en los estudiantes.

Tabla 23.

Hábitos alimentarios e Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada”, distrito de Pallpata-Espinar-Cusco.

Hábitos alimentarios	Índice de Masa Corporal (IMC)										Total	
	Delgadez severa		Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	4	3,5	7	6,1	1	0,9	12	10,5
Adecuado	0	0,0	0	0,0	93	81,6	7	6,1	2	1,8	102	89,5
Total	0	0,0	0	0,0	97	85,1	14	12,3	3	2,6	114	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023

De acuerdo a la tabla 23, el 89,5% (102) de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” tienen hábitos alimentarios adecuados, de los cuales el 81,6% IMC normal, el 6,1% (7) tiene sobrepeso y el 1,8% (2) obesidad.

De 10,5% (12) de los estudiantes que tienen hábitos alimentarios inadecuados, el 3,5% (4) presenta IMC normal, el 6,1% (7) sobrepeso y el 0,9% (1) obesidad.

El IMC es un indicador que se utiliza ampliamente para diagnosticar el estado nutricional de los escolares, sin considerar la madurez biológica de los mismos, tal como lo refiere Curilen et al (63), los hábitos alimentarios, son aquellos procesos por el cual un individuo debe decir qué alimentos escoger para su consumo de acuerdo a sus necesidades, tomando en cuenta las mejores opciones y adecuándose a su requerimiento según las actividades que realiza (21). Considerando las afirmaciones citadas, los estudiantes de la Institución Educativa en estudio demuestran comportamientos saludables, ya que la mayoría de ellos tienen hábitos alimentarios adecuados, lo que se refleja en un índice de masa corporal (IMC) normal. Sin embargo, aquellos estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados tienden a presentar sobrepeso u obesidad, aunque un porcentaje menor de



estudiantes logra mantener un estado nutricional normal; confirmado con ello, que eexiste relación significativa ($p=0,000$) entre los hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria; corroborado con los resultados obtenidos en la prueba Chi Cuadrado (Tabla 28).

Resultados similares obtuvo Burgos , et al., (2023), en su estudio sobre hábitos alimentarios y estado nutricional, escolares de 6 a 11 años, demostró que existe correlación entre los hábitos alimentarios y el IMC en los niños y niñas escolares de la Unidad Educativa Particular “Teresa Azucena Carrera Loor” de Ecuador(13). Así mismo, con el estudio de Orellana E, et al, (2023), en Lima en el año 2023, demostró también que existe relación significativa ($p=0,007$) entre los Hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en adolescentes de la Institución educativa R. Feynman- Benedicto XVI , mediante la prueba estadística de Chi cuadrado(16).

En otro estudio de Guevara C. (2019) “hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios de enfermería, chachapoyas - 2022” se encontró; que los hábitos alimentarios y el estado nutricional se relacionan significativamente; donde la fuerza de correlación entre ambas variables es negativa baja, en la cual tau-c de Kendall es = -0.152, $p = 0.028 < 0.05$ (19).

Tabla 24.

Hábitos alimentarios y porcentaje de masa grasa en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada”, distrito de Pallpata-Espinar-Cusco

Sexo	Hábitos alimentarios	Porcentaje de masa grasa										Total	
		Muy bajo		Bajo		Normal		Moderadamente elevado		Alto		N°	%
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Masculino	Inadecuado	0	0,0	0	0,0	1	1,7	0	0,0	3	5,2	4	6,9
	Adecuado	0	0,0	4	6,9	38	65,5	11	19,0	1	1,7	54	93,1
	Total	0	0,0	4	6,9	39	67,2	11	19,0	4	6,9	58	100,0
Femenino	Inadecuado	0	0,0	0	0,0	0	0,0	7	12,5	1	1,8	8	14,3
	Adecuado	0	0,0	0	0,0	33	58,9	15	26,8	0	0,0	48	85,7
	Total	0	0,0	0	0,0	33	58,9	22	39,3	1	1,8	56	100,0

Fuente: Encuesta a estudiantes base de datos SPSS, versión 23-2023

Según se muestra en la tabla 24, de los 58 estudiantes de sexo masculino, el 93,1% tiene hábitos alimentarios adecuados, en este grupo el 65,5% presenta porcentaje de masa grasa normal, pero un 19,0% masa grasa moderadamente elevado el 6,9% porcentaje bajo y solo el 1,7% masa grasa alta. Por otro, el 6,9% de estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados, en este grupo encontramos al 5,2% de estudiantes con porcentaje masa grasa alta y solo el 1,7% porcentaje de masa grasa normal.

Por otro lado, en el caso de las estudiantes de sexo femenino, el 85.7% reportaron seguir hábitos alimentarios adecuados, entre los cuales el 58.9% presentaron un porcentaje de masa grasa normal, seguido del 26.8% porcentaje de masa grasa moderadamente elevado. Del 14.3% restante de las estudiantes con hábitos alimenticios inadecuados, el 12.5% mostró un porcentaje moderadamente elevado de masa grasa, mientras que el 1.8% presentó un porcentaje de masa grasa alto.



Los hallazgos obtenidos en cierta medida se asemejan con los reportes de Briceño et al, (2020), porque en sus resultados mostraron diferencias según el género en cuanto al porcentaje de masa grasa, siendo mayor en las mujeres en comparación con los varones (32.6% vs. 26.1%)(15). Además, se observó una mayor proporción de varones con porcentajes de masa grasa altos y muy altos en comparación con las mujeres; de la misma manera en el estudio actual, aunque en menor porcentaje, es mayor el número de estudiantes con porcentaje de masa grasa alto, mientras en estudiantes del sexo femenino, es menor el número de estudiantes con este nivel de masa grasa, pero un buen porcentaje de estos estudiantes presentan porcentaje de masa grasa moderadamente elevado en comparación con los estudiantes varones .

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes, tanto hombres como mujeres, tienen un porcentaje de masa grasa dentro del rango normal. Sin embargo, se observa que los hombres con hábitos alimentarios inadecuados tienden a tener un porcentaje de masa grasa alto, mientras que las mujeres con hábitos alimentarios inadecuados tienden a tener un porcentaje de masa grasa moderadamente alto.

4.4 CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Hipótesis específica 1

H1. Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.

H0. No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.

Nivel de significancia:

$$\alpha=5\% (0.05)$$

Regla de decisión

Si $p < 0.05$, se acepta la H_a

Si $p > 0.05$, se acepta la H_o

Tabla 25.

Prueba de Chi cuadrado entre hábitos alimentarios y talla para la edad en los estudiantes.

	Chi ²	gl	p
Chi-cuadrado de Pearson	32,806	2	0,000

Fuente: elaboración propia

De acuerdo a la tabla se aprecia que hubo un valor p de 0,000. Este valor resultó inferior al nivel de 0,05. De manera que se interpreta que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la talla para la edad en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.

Hipótesis específica 2

H1. Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.

H0. No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.



Nivel de significancia:

$\alpha=5\%$ (0.05)

Regla de decisión

Si $p < 0.05$, se acepta la H_a

Si $p > 0.05$, se acepta la H_o

Tabla 26.

Prueba de Chi cuadrado entre hábitos alimentarios e Índice de Masa Corporal en los estudiantes

	Chi²	gl	p
Chi-cuadrado de Pearson	29,041	2	0,000

Fuente: elaboración propia

Según se muestra en la tabla hubo un valor p de 0,000 o inferior al nivel de 0,05. Por lo cual se permite indicar que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.

Hipótesis específica 3

H1. Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el porcentaje de masa grasa según el sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.



H0. No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el porcentaje de masa grasa según el sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.

Nivel de significancia:

$$\alpha=5\% (0.05)$$

Regla de decisión

Si $p < 0.05$, se acepta la H_a

Si $p > 0.05$, se acepta la H_o

Tabla 27.

Prueba de Chi cuadrado entre hábitos alimentarios y porcentaje de masa grasa en los estudiantes, según sexo

Sexo		Chi ²	gl	p
Masculino	Chi-cuadrado de Pearson	31,145	3	0,000
Femenino	Chi-cuadrado de Pearson	17,023	2	0,000

Conforme se observa en la tabla los valores de p son inferiores al nivel de 0,05. De manera que se interpreta que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el porcentaje de masa grasa según el sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: El 89,5% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada”, evaluados muestran hábitos alimentarios adecuadas y 10,5% hábitos alimentarios inadecuados.

SEGUNDA: Respecto al estado nutricional, según talla para la edad, el 89,5% tiene talla normal, 85,1% estado nutricional normal según IMC. El 67.2% de los estudiantes de sexo masculino, y el 58,9% de estudiantes de sexo femenino presentan porcentaje de masa grasa normal.

TERCERA: Existe una relación significativa ($p=0,000$) entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en términos de talla para la edad (T/E). Los estudiantes con hábitos alimentarios adecuados tienden a tener una estatura normal, mientras que aquellos con hábitos alimentarios inadecuados tienden a presentar una estatura más baja. En efecto, se acepta la hipótesis alternativa (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0).

CUARTA: Se ha encontrado una relación significativa ($p=0.000$) entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según el índice de masa corporal (IMC). Se observa que los estudiantes con hábitos alimentarios adecuados tienden a tener un estado nutricional normal, mientras que aquellos con hábitos alimentarios inadecuados, en su mayoría, presentan sobrepeso. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0).

QUINTA: Existe relación significativa ($p=0.000$) entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según el porcentaje de masa grasa. Se observa que los estudiantes de sexo masculino y sexo femenino con hábitos alimentarios



adecuados tienden a tener un porcentaje de masa grasa normal. Por otro lado, la mayoría de las estudiantes de sexo femenino presentan un porcentaje de masa grasa elevado. Sin embargo, los estudiantes varones muestran un porcentaje de masa grasa más alto en comparación con las mujeres, cuyo porcentaje de masa grasa es moderadamente elevado. Por lo tanto, se confirma la hipótesis alternativa (H_a) y se descarta la hipótesis nula (H_0).



VI. CONCLUSIONES

- PRIMERO:** Elaborar proyectos de investigación similares a este estudio en diferentes grupos de edad y preferiblemente utilizando muestras más grandes en otras poblaciones, para comprender mejor el estado nutricional y los hábitos alimentarios.
- SEGUNDO:** Al director y la junta directiva de la Institución Educativa secundaria “Héctor Tejada” del distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, mejorar el comedor a través de la planificación del menú durante la semana con ayuda de una nutricionista.
- TERCERO:** Al director, fomentar mejoras en el quiosco escolar implementado más alimentos saludables como preparaciones acordes a una merienda escolar, donde incluya verduras, frutas y refrescos saludables, como también, alimentos proteicos de fácil cocción.
- CUARTO:** Al director, personal del área administrativa y junta directiva del colegio, establecer acuerdos con la municipalidad para poder percibir con la colaboración de la nutricionista y el técnico de enfermería del proyecto de Seguridad Alimentaria de la Sub Gerencia de Desarrollo Social para el seguimiento en la parte de la evaluación nutricional y también en la planificación de menús. Así mismo, al puesto de salud para que pueda realizar charlas en relación de hábitos alimentarios, esto con el propósito de que el porcentaje mínimo de sobrepeso disminuya.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios [Internet]. 2014 [citado 17 de mayo de 2023]. p. 1-2. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
2. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2018 [citado 25 de mayo de 2023]. p. 1-5. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Comer al menos 400 g,diaria suficiente de fibra dietética.>
3. Pampillo Catiñeras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev Ciencias Médicas Piñar del Río [Internet]. 2019;23(1):99-107. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099
4. Hernández García S, Ramos Fernández L, Hernández Gómez JR, Rodríguez Arencibia MÁ, Sosa Fernández A. Caracterización clínica epidemiológica de la obesidad exógena en niños. Rev Ciencias Médicas [Internet] [Internet]. 2019;23(2):241-9. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3804>
5. Calderón García A, Marrodán Serrano MD, Villarino Marín A, Román Martínez Álvarez J. Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. Nutr Hosp. 2019;36(2):394-404.
6. UNICEF. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe



- viven con sobrepeso [Internet]. 2021 [citado 13 de julio de 2023]. Disponible en:
<https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso>
7. Riquelme Cruz R. Situación de estilo de vida y enfermedades no transmisibles de trabajadores chilenos atendidos en mutual de seguridad (Estudio Piloto). *Rev la Fac Med Humana*. 2021;22(1):154-61.
 8. Organización Panamericana de la salud, Organización mundial de la salud. El número de personas con diabetes en las Américas se ha triplicado en tres décadas, según un informe de la OPS - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2022 [citado 5 de julio de 2023]. p. 1-2. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/noticias/11-11-2022-numero-personas-con-diabetes-americas-se-ha-triplicado-tres-decadas-segun>
 9. Instituto Nacional de Estadística e Informática. *Enfermedades No Transmisible y Transmisibles*, 2022. Lima-Peru; 2022. 4-24 p.
 10. Morales A, Rodríguez I, Massip J, Sardinias ME, Balado R, Morales L. Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica. *Rev Cuba Pediatría* [Internet]. 2021;93(2):1-15. Disponible en:
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2939>
 11. Gaete V, Lopez C. Trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Rev Chil Pediatr*. 2020;91(5):784-93.
 12. Catala Diaz Y, Hernandez Rodriguez Y, Toro Cambara A, Gonzales Castro K, Garcia Fernandez M, Catala Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado Nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. *Rev Ciencias Medicas*. 2023;27(2023):1-19.



13. Burgos A, Rodriguez X, Rebolledo D. Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar | 4. Rev Conecta Lib ISSN 2661-690. 2023;7(3):13-24.
14. Castillo P, Araneda J, Pinheiro AC. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. Rev Chil Nutr. 2020;47(4):640-9.
15. Briceño D, Quimbay-Torres D, León M, Cardozo L. Análisis del porcentaje de masa grasa, niveles de actividad física y hábitos nutricionales en escolares de 11 a 15 años. Nutr Clínica y Dietética Hosp. noviembre de 2020;40(3):45-52.
16. Orellana E, Durand J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adolescentes de la institución educativa R. Feynman – Benedicto XVI, 2023. UniveresidadMaria Auxiliadora; 2023.
17. Alvarez Quiroz L. “Estado Nutricional Y Hábitos Alimentarios En Adolescentes De 12 a 17 Años De Una Institución Educativa Privada, 2023”[Titulo de pregrado]. Universidad Privada del Norte; 2023.
18. Altamirano Monzon K. Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 6 - 12 años, institución educativa 86031- Huaraz, 2022[titulo de pregrado] [Internet]. Universidad de San Pedro; 2022. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/9830/Tesis_58596.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Guevara Carmona MC. Habitos Alimenticios y estado Nutricional en estudiantes universitarios de Enfermeria, Chachapoyas-2022 [Titulo de Pregrado]. Universidad Nacional Toribio Rodriguez de Mendoza de amazonas; 2022.



20. Leon Salhuana SS, Obregon Luna SS, Ojeda Dominguez HA. Estado Nutricional Y Hábitos Alimenticios En Escolares De Una Institución Educativa, Los Olivos, 2021 [Titulo de pregrado]. Universidad Peruano Cayetano Heredia; 2021.
21. Abanto Caceda E, Mendoza Vargas LC. Relación Entre Habitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes del Colegio Miguel Grau Seminario. Salaverry, 2019 [Titulo de Licenciada en Enfermeria]. [Internet]. Universidad Privada Anterior Orrego; 2019. Disponible en: http://www.gonzalezcabeza.com/documentos/CRECIMIENTO_MICROBIANO.pdf
22. Champi Medina G. Efectividad del ejercicio terapeutico en el sindrome de fatiga cronica:Revisión Sistemática[Titulo de pregrado] [Internet]. Universidad Andina del Cusco; 2016. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).
23. Paillacho Chamorro JE, Solano Andrade CE. Habitos alimentarios y su relacion con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la COOP. 28 septiembre de la ciudad de Ibarra [Tesis de pregrado]. Universidad Tecnica del Norte; 2011.
24. Palomino Quispe AB, Solis Garcia AS. Autopercepcion de la imagen corporal y habitos alimentarios en adolescentes de la institucion educativa emblematica Luis Favio Xammar - 2017 [Titulo de Pregrado]. [Internet]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2018. Disponible en: http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2295/PALOMINO_QUISPE_ALEXANDER_Y_SOLIS_GARCIA_ALBA.pdf?sequence=1&isAllowed=y



25. García Laguna DG, García Salamanca GP, Tapiero Paipa YT, Ramos C DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la Salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2014;17(2):182-98.
26. Melo dos Santos M, da Silva Moura AR, Braga Barros T, Azevedo Paiva A de, Resende Gonçalves CM. Alimentos saludables y no saludables en la opinión de adolescentes de las escuelas públicas y privadas en la capital del nordeste brasileño. *Rev Chil Nutr*. 2019;46(1):18-23.
27. Ropero Lara AB. Pirámide de la alimentación saludable. Univ Miguel Hernández Elche [Internet]. 2016;7. Disponible en: <http://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/piramide.pdf>
28. Caballero J, Rendon. Consumo de carnes rojas *Revista Papeña de Medicina Familiar*. *Rev Papeña Med Fam*. 2018;7(11):36-49.
29. Cuadrado soto E, Salas Gonzalez MD, Cuadrado Soto E, Gonzales Rodriguez L. Impacto del consumo de huevo en la situación nutricional de jóvenes adultos. *Nutr Hosp*. 2023;40(2):24-48.
30. Alzahrani SH, Saeedi AA, Baamer MK, Shalabi AF, Alzahrani AM. Hábitos alimentarios entre los estudiantes de medicina de la Universidad King Abdulaziz, Jeddah, Arabia Saudita. *Int J Gen Med*. 2020;13:77-88.
31. Aranzazu Aparicio M, Salas Gonzales D, Lorenzo Mora AM, Bermejo L. Beneficios nutricionales y sanitarios de los cereales de grano completo. *Nutr Hosp*. 2022;39(3):3-7.
32. National Kidney Foundation. *Tubérculos*. 2024.



33. Soria L. EsSalud recomienda el consumo de quinua para prevenir el cáncer de colon y otras enfermedades. ESSALUD. 2021.
34. Ministerio de Salud. Recomiendan consumo de quinua por su buen aporte nutricional, especialmente para niños y adultos mayores. Nota de prensa. 2024.
35. Rosales E. Consumo de granos andinos en adolescentes de dos instituciones educativas estatales según área de residencia, provincia de Huancayo, Junín. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016.
36. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Composición de la leche. FAO. 2024.
37. Marquez I. El yogur, un gran valor para la salud. Fundación Española del Corazón. 2023.
38. Fontecha J, Juárez M. Consumo de queso y su relación con la salud. Organización Interprofesional Láctea, editor. Madrid-España; 2021. 39 p.
39. Santiago-Lagunes L, Ríos-Gallardo P, Perea-Martínez A, e Lara-Campos A, González-Valadez A, García-Osorio V, et al. Importancia de una hidratación adecuada en niños y adolescentes. Rev Salud Quintana Roo. 2018;11(39):27-30.
40. Maraver Eyzaguirre F. Guía de hidratación. 1ra edición. España: Instituto de Investigación agua y Salud; 2018. 168 p.
41. Salas Salvadó J, Maraver F, Rodríguez Mañas L, Saenz de Pipaon M, Vitoria I, Moreno L. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Nutr Hosp. 2020;37(5):1072-86.



42. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Vol. II, Society. Washiton, D. C: National Academy of Sciences; 2005. 1-640 p.
43. Canova Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Rev Colomb Enfermería. 2017;12(14):23.
44. Lie Araki E, Tuncunduva Philippi S, Florez Martinez M, Chermont Estima C, Leal G, Santos Alvarenga M. Pattern of meals eaten by adolescents from technical schools. Soc Pediatr São Paulo. 2011;29(2):164-70.
45. Arroyo Izaga M, Rocandio Pablo A, Ansotegui Alday L, Pascual Apalauza E, Salces Beti I, Rebato Ochoa E. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Nutr Hosp. 2006;21(6):673-9.
46. Álvarez Ochoa RI, Cordero Cordero G del R, Vásquez Calle MA, Altamirano Cordero LC, Gualpa Lema MC. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Rev Ciencias Médicas Pinar del Río. 2017;21(6):851-9.
47. Gallardo DH, Moreno RA, Girela DL, Murillo DC, Cotelo JJB, Manrique ML. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2020;27(1).
48. Ontaneda C. Advertencias y salud: ¿Qué efectos pueden tener los alimentos procesados en la salud? Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. 2020.
49. Martinez Tebar laura. Buenos hábitos alimentarios en los adolescentes [Internet]. Efe:Salud. 2018 [citado 25 de mayo de 2023]. p. 1-4. Disponible en:



- <https://efesalud.com/adolescentes-habitos-alimentarios-saludables/#:~:text=Ten a su disposición comida,siempre esta comida sea sana.>
50. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela A. C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Rev Chil Nutr.* 2019;46(4):400-8.
 51. Saucedo Molina T de J, Rodriguez Jiménez J, Oliva Macías LA, Villarreal Castillo M, Leon Hernández RC, Cortés Fernandez TL. Relación entre el índice de masa corporal, la actividad física y los tiempos de comida en adolescentes mexicanos. *Arch Venez Farmacol y Ter.* 2020;39(1):70-9.
 52. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp.* 2013;28(2):438-46.
 53. Cuervo Tuero C, Cachon Zagalaz J, Zagalaz Sánchez L, Gonzales gonzales de Mesa C. Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta.* 2018;47(2):211-20.
 54. Giron Mendivelso NY, Plazas Jaimes KY. Los Hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo ruaral el conventos del municipio de trinidad casanare. [Licenciada en Educación Preescolar]. Universidad de Santo Tomas; 2019.
 55. Lozano Marroquin C, Calvo Díaz G, Armenta Hurtarte C, Pardo R. La influencia de los grupos sociales en la alimentación de Estudiantes Universitarios Mexicanos. *Psicumex* [Internet]. 2021;11(1):1-21. Disponible en:
109



<http://www.scielo.org.mx/pdf/psicu/v11/2007-5936-psicu-11-e346.pdf>

56. Cervera Burriel F. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha.[Tesis Doctoral] [Internet]. Centro de estudios socio-sanitarios. Universidad Virtual de Tunes; 2014. Disponible en: https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS_Cervera_Burriel.pdf?sequence=1
57. Márquez Sandoval YF, Salazar Ruiz EN, Macedo Ojeda G, Altamirano Martínez MB, Bernal Orozco MF, Salas Salvadó J, et al. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutr Hosp.* 2014;30(1):153-64.
58. Original A, Martínez G, Duque S, Morejón P, Duque D. Evaluacion nutricional en docentes de la Universidad UTE de Quito. *Nutr Clin y Diet Hosp.* 2019;39(4):155-61.
59. Farre R. Evaluacion del estado Nutricional (Dieta, composicion corporal, bioquimica y clinica). *Manual Practico de Nutricion y Salud*; 2006. 109-117 p.
60. Ministerio de Salud y Proteccion Social. Resolución 2465 [Internet]. 2016 p. 57. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolución_2465_del_2016.pdf
61. CENAN/MINSA/INS. Tabla de valoración nutricional antropométrica [Internet]. Instituto Nacional de Salud/Repositorio Cientifico. 2015. p. 1-3. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/217/CENAN-0059.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



62. Organización Mundial de la Salud. Patrones de Crecimiento del Niño de la OMS: Curso de Capacitación sobre la evaluación del crecimiento del niño. Washington, DC, EUA; 3018. 56 p.
63. Curilem Gatica C, Almaga Flores A, Rodríguez Rodríguez F, Yuing Farias T, Berral de la Rosa F, Martínez Salazar C, et al. Evaluación de la composición corporal en niños y adolescentes: directrices y recomendaciones. *Nutr Hosp.* 2016;33(3):734-8.
64. Nuñez I. Evaluación nutricional en niños: parámetros antropométricos. *Rev Gastrohnutp* [Internet]. 2010;12(3):103-6. Disponible en: http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/5779/1/2_evaluacion.pdf
65. OMS. Malnutrición: no se trata solamente de hambre [Internet]. 2017 [citado 23 de mayo de 2023]. p. 1-4. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/malnutrition-it-s-about-more-than-hunger>
66. Vega P, Álvarez A, Bañuelos Y, Reyes B, Hernández M. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Enferm Univ.* 2015;12(4):182-7.
67. Kathleen Mahan L, Raymond J, Escott-Stump S. Krause. *Dietoterapia*. 13a Ed. Krause. Dietoterapia. España: Elsevier; 2012. 1264 p.
68. Lema V, Aguirre M, Durán N. Estado nutricional y estilo de vida. *Arch Venez Farm y Ter* [Internet]. 2021;40(4):1-9. Disponible en: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5218674>
69. Jiménez Ortega AI, Martínez Zazo AB, Salas González MD, Martínez García RM, González Rodríguez LG. Evaluando la desnutrición en pediatría, un reto vigente. *Nutr Hosp.* 2021;38(2):64-7.



70. Lara Pérez EM, Pérez Mijares EI, Cuellar Viera Y. Antropometría, su utilidad en prevención y diagnóstico de la hipertensión arterial. *Rev Ciencias Médicas* [Internet]. 2022;26(2):1-13. Disponible en: www.revcompinar.sld.cu
71. Darbandi M, Pasdar Y, Moradi S, Mohamed HJJ, Hamzeh B, Salimi Y. Capacidad discriminatoria de los índices antropométricos de enfermedad cardiovascular en adultos: revisión sistemática y metanálisis. *Prev Chronic Dis*. 2020;17:200112.
72. Pinheiro Fernandes CA, Scarpelli Quintiliana DA, Masferrer Riquelme AD. *Manual de Evaluación Nutricional*. 2.^a ed. Chile: Universidad de desarrollo; 2022. 4-128 p.
73. Carmenate Milián L, Moncada Chévez FA, Borjas Leiva EW. *Manual de Medidas Antropométricas*. 1.^a ed. Rojas Garbanzo M, editor. Serie Salud, Trabajo y Ambiente. Costa rica: SALTRA; 2014. 3-69 p.
74. Organización Mundial de la Salud. ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. 2015 [citado 1 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
75. Miñana V, Correcher M, Serra D. La nutrición del adolescente. *Rev Adolescere* [Internet]. 2016;4(3):6-18. Disponible en: <https://www.adolescenciasema.org/temas-de-revision-la-nutricion-del-adolescente-i-vitoria-minana-p-correcher-medina-j-dalmau-serra-adolescere-2016-iv-3-06-19/>
76. Ravasco P, Anderson H, Mardones F. Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutr Hosp*. 2010;3(3):57-66.
77. Graffe M. Alimentacion En Adolescentes Valoracion del consumo alimentos y Nutrientes en España. 2013;1-301. Disponible en:



<https://zagan.unizar.es/record/10337/files/TESIS-2013-028.pdf>

78. Huanca Alfonte M. Calidad De Vida Laboral Percibida Por Los Profesionales De Salud Del Centro De Salud Vallecito I-3 Y Centro De Salud Simon Bolivar I-3, Puno-2019 [Licenciada en Enfermeria]. Universidad Nacional del Altiplano; 2020.
79. Colmenares Capacho Y, Hernández Gonzales K, Piedrahita Marin MA, Espinoza Castro JF, Hernandez Laline J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. Arch Venez Farmacol y Ter. 2020;39(1):1-10.
80. Catacora Phatti YE, Quispe Maque BE. Hábitos alimentarios y su relacion con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes ingresantes las carreras de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de San Martin 2017 [Tesis de Pregrado] [Internet]. Universidad Nacional de San Agustin de Arequipa; 2018. Disponible en:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4783/NUcaphye.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
81. Choque Quispe M, Mamani Arriola MM, Rivera Valdivia K. Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. Comuni@cción Rev Investig en Comun y Desarro. 2023;14(2):111-21.
82. Villa Anampa VC. Habitos Alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de Salud Condorrillo Alt, Chincha 2020 [Titulo de Pregrado] [Internet]. Universidad Autonoma de Ica; 2020. Disponible en:
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1071>
83. Figueroa Pedraza D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad



- alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev Salud Pública. 2004;6(2):155.
84. Aguilar Esenarro LA, Contreras Rojas MC, Calle Davila de Saavedra M del C. Guía Técnica para la Valoración Nutricional antropométrica de la persona adolescente. 1ra. edici. a Spatial Analysis of Industial Growth and Decline in Kano, Nigeria. Lima-Peru: Ministerio de Salud; 2015. 1-46 p.
85. Robles de la calle S. Habitros Alimentarios de los estudiantes de 6 a 12 años de la institucion educativa Primaria N° 30001-3 " 19 de abril Chupaca 2020.[Tesis de Pregrado] [Internet]. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote; 2020. Disponible en:
file:///C:/Users/MARIANA/Documents/1ACTITUDES_ADOLESCENTES_JIMENEZ_PENA_YESSENIA_MARIBEL.pdf
86. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo [Internet]. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO; 2023 [citado 1 de junio de 2024]. p. 1-3. Disponible en:
<http://www.fao.org/nutrition/es/>
87. Acosta Favela JA, Medrano Donlucas G, Duarte Ochoa G, González Santana SR. Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y Obesidad en los Niños Escolares. CULCyT [Internet]. 2014;11(54 (1)):81-90. Disponible en:
<http://openjournal.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/viewFile/871/822>
88. Carroll AE, Doherty TS. Consumo de carnes rojas y procesadas: Que tenemos que



- tener en cuenta los consumidores. Vol. 171, *Annals of Internal Medicine*. American College of Physicians; 2019. p. 767-8.
89. Ministerio de Salud. Minsa recomienda reducir el consumo de carnes rojas [Internet]. Plataforma digital unica del Estado Peruano. 2015 [citado 25 de mayo de 2024]. p. 1-3. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29879-minsa-recomienda-reducir-el-consumo-de-carnes-rojas>
90. Organización de las Naciones Unidas (ONU). El nuevo Informe de Nutrición de la ONU destaca la importancia de los huevos en la salud y el desarrollo humanos. 2023.
91. Bustos Zapata N, Varela Barrientos M. Guías alimentarias para Chile. 1 ed. Chile: INTA de la Universidad de Chile; 2022. 1-20 p.
92. Hernández D, Arencibia R, Linares D, Murillo D, Bosques J, Linares M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Española Nutr Comunitaria* [Internet]. 2020;27(1):15-22. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf
93. Organización Mundial de la Salud. La cantidad exacta de fruta que debes comer al día, según la OMS [Internet]. 2023 [citado 1 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.ondacero.es/noticias/sociedad/cantidad-exacta-fruta-que-debes-comer-dia-segun-oms_2023060864823b21ea11350001e5746f.html
94. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios Chilenos: Estudio multicéntrico. *Rev Med Chil*. 2017;145(11):1403-11.



95. Flores E, Inquilla J, Apaza J, Rodriguez R, Mamani P. Hábitos de consumo de quinua y rendimiento académico de estudiantes universitarios del sur del Perú. *Rev Agroaliment*. 2023;29(56):139-54.
96. Diaz amador Y, Da silva L. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. *Rev Cuba Enferm*. 2019;35(2):1-16.
97. Toro- A, Catalá- Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. 2023;27.
98. Arana R, Aguilar A, Sanchez F. Estado Nutrcional Y Habitos Alimentarios De Estudiantes De Primero Y Segundo Año De La Carrera De Nutricion De La Unam- Managua. Setiembre a Noviembre 2015. *Nutr Comunitaria*. 2016;1-102.
99. Cárdenas-Quintana H, Ramos-Padilla P, Lama-Segura E, Moreno-Pajuelo A. NUTRI-HABI: Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2019;25(4):165-71.
100. Alvarado F. La importancia de la cena. 2022.
101. Palomino Tunqui MN. Determinación del nivel de Sedentarismo de adolescentes y su influencia en el Estado nutricional. Arequipa – 2018 [Tesis de Pregrado] [Internet]. Licenciada en Nutricion Humana. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2019. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9119/CNtupamn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
102. Chiarpenello J. Evaluación de la talla de los niños y adolescentes mediante un



tallímetro inteligente. Rev Med Rosario. octubre de 2023;89(2):86-9.

103. Valencia A, Muñoz N, Velasco C. Talla para la edad según la OMS en pre-escolares, escolares y adolescentes de una Institución Educativa Pública y un Colegio Privado de Cali, Colombia 2012. Rev Gastrohnp. 2013;15(2):9-14.



ANEXOS

ANEXO 1. Solicitud de autorización de ejecución de proyecto



Universidad
Nacional del
Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Plataforma de Investigación
Universitaria Integrada a la Labor
Académica con Responsabilidad

2023-1497



ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

En la Ciudad Universitaria, a los 21 días del mes JULIO del 2023 siendo horas 11:16:31. Los miembros del Jurado, declaran APROBADO POR MAYORIA el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS titulado:

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA HÉCTOR TEJADA EN EL DISTRITO DE PALLPATA-ESPINAR-CUSCO, DEL 2023

Presentado por el(la) Bachiller:

MARIEL CHULLUNQUIA HINCHO

De la Escuela Profesional de:

NUTRICIÓN HUMANA

Siendo el Jurado Dictaminador, conformado por:

Presidente : Dr. DELICIA VILMA GONZALES ARESTEGUI
Primer Miembro : D.Sc. TATIANA PAULINA VALDIVIA BARRA
Segundo Miembro : Lic. DAVID PABLO MOROCO CHOQUEÑA
Director/Asesor : Dra. AMALIA FELICITAS QUISPE ROMERO

Para dar fe de este proceso electrónico, el Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, mediante la Plataforma de Investigación se le asigna la presente constancia y a partir de la presente fecha queda expedito para la ejecución de su PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS.

Puno, JULIO de 2023



Vicerrectorado de Investigación
Teléfono: 051-365054

web: <http://vriunap.pe>

[Plataforma de Investigación y Desarrollo]

ANEXO 2. Solicitud para la autorización de recolección de datos a la institución



Pallpata, 8 de Septiembre del 2023

SOLICITUD N° 001-2023- MCHH.

SEÑOR:

Lic. Remigio Tuni Mendosa

Director de la Institución Educativa Héctor Tejada

ASUNTO : Autorización para ejecutar un Proyecto de investigación



Tengo a bien de dirigirme a Ud. con la finalidad de saludarlo y a la vez pedirle Permiso para poder ejecutar mi trabajo de investigación para obtener el título Profesional de Licenciada de Nutrición Humana; Que presenta como título **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “HÉCTOR TEJADA” EN EL DISTRITO DE PALLPATA-ESPINAR-CUSCO, DEL 2023”**. Que constara en realizar una encuesta de hábitos alimentarios y una evaluación Nutricional completa de los escolares de 1°, 2° y 3° grado de secundaria, a continuación, se mencionara las actividades que se realizara como parte del proyecto durante el mes de septiembre.

- Prueba piloto para la validación del cuestionario de hábitos alimentarios con 20 alumnos
- Efectuar el cuestionario de hábitos alimentarios en los estudiantes
- Realizar la evaluación Nutricional (Peso, Talla, Pliegues y Perímetros)

Se adjunta:

- Carta N° 035-2023-D-FCDS-UNA-P

Sin más preámbulo de ante mano agradezco su pronta respuesta.

ATENTAMENTE

73771885

ANEXO 3. Ficha de consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr....., con DNI N°

Padre del menor manifiesto que he sido informado, que he hecho las preguntas referentes al proyecto de investigación y que he recibido información suficiente sobre el mismo. Comprendo que mi autorización para la participación de mi menor hijo es totalmente voluntaria, que se puede retirar del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones. Presto libremente mi conformidad para que mi menor hijo pueda participar en el Proyecto de Investigación titulado. **“Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Héctor Tejada” en el distrito de Pallpata-Espinar-Cusco, del 2023”**, He sido también informado/a de que los datos personales de mi menor hijo serán protegidos con absoluta discreción y se utilizará la información con fines de investigación mi privacidad se mantendrá en el anonimato. Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

Firma del Apoderado

ANEXO 4. *Ficha de recolección de datos antropométricos y valoración nutricional*

FICHA DE REGISTRO DE DATOS ANTROPOMETRICOS



FECHA...../...../.....

Nombre del encuestado:		
Sexo F..... M.....	Edad: 	Fecha de Nacimiento: /...../.....
Peso:kg Talla: mts IMC:	Pliegues: Tricipital:mm Subescapular:mm Bicipital:mm Suprailíaco:mm	
Clasificación según IMC:	Suma de Pliegues:	
Clasificación según T/E:		
% de Grasa corporal:		
Clasificación según % de grasa 		

ANEXO 5. Ficha de validación de instrumento



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION HUMANA
GUÍA DE JUICIO DE EXPERTOS

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombres y apellidos:

..... Arturo Zaira Churata

Centro laboral:

..... E.P. Nutrición Humana de la UNA-Puno

Grado:

..... Doctor

Mención:

..... Ciencias de la Salud

Institución donde lo obtuvo:

..... Universidad Nacional del Altiplano

Otros estudios:

..... Magis

II. INSTRUCCIONES

Estimado (a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de indicadores, el cual tiene que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto.



Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa (x) una de las categorías

contempladas en el cuadro:

1 = Inferior al básico

2 = Básico

3 = Intermedio

4 = Sobresaliente

5 = Muy sobresaliente

III. JUICIO DE EXPERTO

INDICADORES	CATEGORÍA				
	1	2	3	4	5
Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma (visión general)				X	
Coherencia entre dimensión e indicadores (visión general)				X	
El número de indicadores, evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada (visión general)				X	
Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades (claridad y precisión)				X	
Los ítems guardan relación con los indicadores de las variables (coherencia)				X	
Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto (pertinencia y eficacia)				X	
Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido (validez)				X	
Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas (control de sesgo)				X	
Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular (orden)				X	
Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad (extensión)				X	
Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado (inocuidad)					X
Calidad en la redacción de los ítems (visión general)				X	
Grado de objetividad del instrumento (visión general)				X	
Grado de relevancia del instrumento (visión general)				X	



Estructura técnica básica del instrumento (organización)					X
Puntaje parcial				52	10
Puntaje total:					62

Nota: Índice de validación del juicio de experto (LVJE) = (puntaje obtenido / 75) x

$$100 = 82\%$$

IV. ESCALA DE VALIDACIÓN

MUY BAJA	BAJA	REGULAR	ALTA	MUY ALTA
00 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	81 - 100%
El instrumento de investigación esta observado			El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación	El instrumento de investigación está apto para su aplicación
Interpretación: cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez.				

V. CONCLUSIÓN GENERAL DE LA VALIDACIÓN Y SUGERENCIAS

En coherencia con el nivel de validación alcanzado.

.....

VI. CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

El que suscribe, Arturo Zaira Churata

identificado con DNI N° 01326683 Certifico que realice el juicio del experto al instrumento diseñado por la tesista:

..... Maribel Chullunquia Hincho

Puno, 19 de setiembre del 2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION HUMANA

GUÍA DE JUICIO DE EXPERTOS

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombres y apellidos:

Verónica Llanos Condon

Centro laboral:

UNA - PUNO

Grado:

MAGISTER

Mención:

SAUD PUBLICA

Institución donde lo obtuvo:

UPEU

Otros estudios:

II. INSTRUCCIONES

Estimado (a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de indicadores, el cual tiene que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto.



Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa (x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1 = Inferior al básico

2 = Básico

3 = Intermedio

4 = Sobresaliente

5 = Muy sobresaliente

III. JUICIO DE EXPERTO

INDICADORES	CATEGORÍA				
	1	2	3	4	5
Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma (visión general)				X	
Coherencia entre dimensión e indicadores (visión general)				X	
El número de indicadores, evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada (visión general)				X	
Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades (claridad y precisión)				X	
Los ítems guardan relación con los indicadores de las variables (coherencia)				X	
Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto (pertinencia y eficacia)				X	
Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido (validez)					X
Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas (control de sesgo)					X
Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular (orden)					X
Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad (extensión)					X
Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado (inocuidad)				X	
Calidad en la redacción de los ítems (visión general)				X	
Grado de objetividad del instrumento (visión general)				X	
Grado de relevancia del instrumento (visión general)				X	



Estructura técnica básica del instrumento (organización)									X
Puntaje parcial									40/25
Puntaje total:									

Nota: Índice de validación del juicio de experto (LVJE) = (puntaje obtenido / 75) x

$$100 = 80\%$$

IV. ESCALA DE VALIDACIÓN

MUY BAJA	BAJA	REGULAR	ALTA	MUY ALTA
00 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	81 - 100%
El instrumento de investigación esta observado			El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación	El instrumento de investigación está apto para su aplicación
Interpretación: cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez.				

V. CONCLUSIÓN GENERAL DE LA VALIDACIÓN Y SUGERENCIAS

En coherencia con el nivel de validación alcanzado.

VI. CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

El que suscribe, Verónica Helms Condoni

identificado con DNI N° 01326395..... Certifico que realice el juicio

del experto al instrumento diseñado por la tesista:

Marcel Challanquea Heredia

Puno. 19 de Septiembre del 2023



M.Sc. Verónica Helms Condoni
DOCENTE EP Nivelación Humana
CNP 3290



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION HUMANA

GUÍA DE JUICIO DE EXPERTOS

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombres y apellidos:

WILBER PAREDES UGARTE

Centro laboral:

UNA- PUNO

Grado:

DOCTOR - CIENCIAS DE LA SALUD

Mención:

CIENCIAS DE LA SALUD

Institución donde lo obtuvo:

UNA- PUNO

Otros estudios:

MAGISTER EN DESARROLLO RURAL

II. INSTRUCCIONES

Estimado (a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de indicadores, el cual tiene que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto.



Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa (x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1 = Inferior al básico

2 = Básico

3 = Intermedio

4 = Sobresaliente

5 = Muy sobresaliente

III. JUICIO DE EXPERTO

INDICADORES	CATEGORÍA				
	1	2	3	4	5
Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma (visión general)				X	
Coherencia entre dimensión e indicadores (visión general)				X	
El número de indicadores, evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada (visión general)				X	
Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades (claridad y precisión)				X	
Los ítems guardan relación con los indicadores de las variables (coherencia)				X	
Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto (pertinencia y eficacia)				X	
Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido (validez)				X	
Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas (control de sesgo)				X	
Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular (orden)				X	
Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad (extensión)					X
Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado (inocuidad)				X	
Calidad en la redacción de los ítems (visión general)					X
Grado de objetividad del instrumento (visión general)				X	
Grado de relevancia del instrumento (visión general)				X	



Estructura técnica básica del instrumento (organización)						X
Puntaje parcial					48	15
Puntaje total:						63

Nota: Índice de validación del juicio de experto (LVJE) = (puntaje obtenido / 75) x

$$100 = \dots 84\%$$

IV. ESCALA DE VALIDACIÓN

MUY BAJA	BAJA	REGULAR	ALTA	MUY ALTA
00 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	81 - 100%
El instrumento de investigación está observado			El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación	El instrumento de investigación está apto para su aplicación
Interpretación: cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez.				

V. CONCLUSIÓN GENERAL DE LA VALIDACIÓN Y SUGERENCIAS

En coherencia con el nivel de validación alcanzado.

.....

VI. CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

El que suscribe, Wilber Paredes Ugarte
identificado con DNI N° 0154156..... Certifico que realice el juicio del experto al instrumento diseñado por la tesista:

Marisel Chollanquea Hincho
.....

Puno 19 de setiembre del 2023


Dr. WILBER PAREDES UGARTE
DOCENTE
EP. NUTRICIÓN HUMANA
UNA - PUNO



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION HUMANA
GUÍA DE JUICIO DE EXPERTOS

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombres y apellidos:

..SILVIA ELIZABETH ALTO VISA.....

Centro laboral:

..UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO.....

Grado:

..MAGISTER.....

Mención:

..GERENCIA DE PROGRAMAS EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.....

Institución donde lo obtuvo:

..UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO.....

Otros estudios:

..DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD.....

II. INSTRUCCIONES

Estimado (a) especialista, a continuación, se muestra un conjunto de indicadores, el cual tiene que evaluar con criterio ético y estrictez científica, la validez del instrumento propuesto.



Para evaluar dicho instrumento, marca con un aspa (x) una de las categorías contempladas en el cuadro:

1 = Inferior al básico

2 = Básico

3 = Intermedio

4 = Sobresaliente

5 = Muy sobresaliente

III. JUICIO DE EXPERTO

INDICADORES	CATEGORÍA				
	1	2	3	4	5
Las dimensiones de la variable responden a un contexto teórico de forma (visión general)				X	
Coherencia entre dimensión e indicadores (visión general)				X	
El número de indicadores, evalúan las dimensiones y por consiguiente la variable seleccionada (visión general)				X	
Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades (claridad y precisión)				X	
Los ítems guardan relación con los indicadores de las variables (coherencia)				X	
Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la prueba piloto (pertinencia y eficacia)				X	
Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido (validez)				X	
Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas (control de sesgo)			X		
Los ítems han sido redactados de lo general a lo particular (orden)				X	
Los ítems del instrumento, son coherentes en términos de cantidad (extensión)			X		
Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado (inocuidad)					X
Calidad en la redacción de los ítems (visión general)				X	
Grado de objetividad del instrumento (visión general)				X	
Grado de relevancia del instrumento (visión general)				X	



Estructura técnica básica del instrumento (organización)					X
Puntaje parcial				648	8
Puntaje total:					

Nota: Índice de validación del juicio de experto (LVJE) = (puntaje obtenido / 75) x

$$100 = 8.6$$

IV. ESCALA DE VALIDACIÓN

MUY BAJA	BAJA	REGULAR	ALTA	MUY ALTA
00 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	81 - 100%
El instrumento de investigación esta observado		El instrumento de investigación requiere reajustes para su aplicación	El instrumento de investigación está apto para su aplicación	
Interpretación: cuanto más se acerque el coeficiente a cero (0), mayor error habrá en la validez.				

V. CONCLUSIÓN GENERAL DE LA VALIDACIÓN Y SUGERENCIAS

En coherencia con el nivel de validación alcanzado.

VI. CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

El que suscribe, Silvia Elizabeth Atejo Visa

identificado con DNI N° 42.464.559..... Certifico que realice el juicio

del experto al instrumento diseñado por la tesista:

Mariel Cholonquia Hinocho

Puno 07 de Setiembre del 2023


Silvia E. Atejo Visa
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5858

ANEXO 6. Cuestionario de hábitos alimentarios



I. Datos Generales	
Edad: _____ Sexo: M () F ()	
1. ¿Cómo estudiante en qué lugar desayuna usted habitualmente sus alimentos? a) Puesto ambulante b) Restaurante c) Colegio d) En casa	11. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir cañihua en su alimentación? a) Nunca b) Interdiario c) Diario d) 1-2 veces a la semana
2. ¿Cómo estudiante en qué lugar almuerza usted habitualmente sus alimentos? a) Puesto ambulante b) Restaurante c) Colegio d) En casa	12. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito consumir leche? a) Nunca b) 1-2 veces a la semana c) Interdiario d) Diario
3. ¿Cómo estudiante en qué lugar cena usted habitualmente sus alimentos? a) Puesto ambulante b) Restaurante c) Colegio d) En casa	13. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito consumir leche? a) Nunca b) 1-2 veces a la semana c) Interdiario d) Diario
4. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir carnes rojas en su alimentación? a) Nunca b) Diario c) Interdiario d) 1-2 veces ala semana	14. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito Consumir yogurt? a) Nunca b) 1-2 veces a la semana c) Interdiario d) Diario
5. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir huevo en su alimentación? a) Nunca b) Diario c) Interdiario d) 1-2 veces a la semana	15. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir queso? a) Nunca b) 1-2 veces a la semana c) Interdiario d) Diario
6. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir pescado en su alimentación? a) Nunca b) Diario c) Interdiario d) 1-2 veces a la semana	16. ¿Cómo estudiante que cantidad de agua consume usted al día? a) Dos vasos b) Cuatro vasos c) Seis vasos d) Ocho vasos
7. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir frutas en su alimentación? a) Nunca b) 1-2 veces a la semana c) Interdiario d) Diario	17. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir alimentos procesados? a) Siempre b) Casi siempre c) A veces d) Nunca



8. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir verduras en su alimentación? a) Nunca b) 1-2 veces a la semana c) Interdiario d) Diario	18. ¿Como estudiante con qué frecuencia usted desayuna durante la semana? a) Nunca b) 1 a 3 veces a la semana c) 4 a 6 veces a la semana d) Diario
9. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir tubérculos en su alimentación? a) Nunca b) 1-2 veces a la semana c) Interdiario d) Diario	19. ¿Como estudiante con qué frecuencia usted almuerza durante la semana? a) Nunca b) 1 a 3 veces a la semana c) 4 a 6 veces a la semana d) Diario
10. ¿Cómo estudiante tiene usted el hábito de consumir quinua en su alimentación? a) Nunca b) Interdiario c) Diario d) 1-2 veces a la semana	20. ¿Como estudiante con qué frecuencia usted cena durante la semana? a) Nunca b) 1 a 3 veces a la semana c) 4 a 6 veces a la semana d) Diario

ANEXO 7. Evidencias fotográficas







ANEXO 8. Base de datos

CODIGO	EDAD	FECHA DE EN	FECHA DE NA	SEXO	GRADO	PESO	TALLA	IMC	VALORACION	CLASIFICACI	TE	CLASIFICACION	PLIEGUE TRICORPITAL	PLIEGUE SUBSCAPULAR	PLIEGUE BICORPITAL	PLIEGUE SUPRAILIAC	SUMA DE 4 PLIEGUES	VALORACION	CLASIFICACION
061	14 Años con 3 Meses	6/09/2023	16/05/2009	F	2° B	62	1.58	25	1.45	SOBREPESO	-0.36	TALLA NORMAL	19	20	11	23	73	29.957	TE ELEVADO
062	14 Años con 3 Meses	6/09/2023	19/05/2009	F	2° B	51.35	1.57	21	0.35	NORMAL	-0.48	TALLA NORMAL	16	16	6	17	55	26.748	TE ELEVADO
063	14 Años con 3 Meses	6/09/2023	9/05/2009	F	2° B	41	1.49	18	-0.52	NORMAL	-1.67	TALLA NORMAL	14	11	7	14	46	22.625	NORMAL
064	14 Años con 0 Meses	6/09/2023	18/08/2009	F	2° B	37.4	1.44	18	-0.64	NORMAL	-2.99	TALLA BAJA	9	10	4	10	33	18.077	NORMAL
065	14 Años con 2 Meses	6/09/2023	25/06/2009	F	2° B	51.75	1.6	20	0.18	NORMAL	-0.94	TALLA NORMAL	15	13	7	21	56	24.548	NORMAL
066	13 Años con 8 Meses	6/09/2023	17/12/2009	F	2° B	43.5	1.48	20	0.18	NORMAL	-1.58	TALLA NORMAL	14	15	8	15	52	25.137	NORMAL
067	13 Años con 7 Meses	6/09/2023	23/02/2010	F	2° B	52.6	1.52	23	1.10	NORMAL	-0.96	TALLA NORMAL	16	11	6	15	48	23.933	NORMAL
068	12 Años con 9 Meses	6/09/2023	9/11/2010	F	1° A	41	1.47	19	0.12	NORMAL	-1.24	TALLA NORMAL	13	9	6	11	39	20.468	NORMAL
069	13 Años con 11 Meses	6/09/2023	15/09/2009	F	1° A	37	1.52	16	-1.65	NORMAL	-1.11	TALLA NORMAL	10	12	7	15	44	20.468	NORMAL
070	14 Años con 3 Meses	6/09/2023	19/05/2009	F	1° A	51.35	1.57	21	-1.74	NORMAL	-1.23	TALLA NORMAL	8	10	6	17	41	17.228	NORMAL
071	14 Años con 3 Meses	6/09/2023	9/05/2009	F	2° B	41	1.49	18	-0.52	NORMAL	-1.67	TALLA NORMAL	14	11	7	14	46	22.625	NORMAL
072	14 Años con 8 Meses	6/09/2023	3/01/2009	F	2° B	40	1.49	18	-0.81	NORMAL	-1.77	TALLA NORMAL	7	9	6	16	38	15.452	NORMAL
073	11 Años con 9 Meses	6/09/2023	4/12/2011	F	1° A	36.9	1.49	17	-0.55	NORMAL	-0.11	TALLA NORMAL	17	11	10	14	52	24.548	NORMAL
074	12 Años con 8 Meses	6/09/2023	21/12/2010	F	1° A	51.25	1.48	23	1.49	SOBREPESO	-1.02	TALLA NORMAL	15	18	12	30	75	27.233	TE ELEVADO
075	13 Años con 1 Meses	6/09/2023	23/07/2010	F	2° B	48.4	1.45	23	-1.71	NORMAL	-1.71	TALLA NORMAL	16	20	17	26	79	28.532	TE ELEVADO
076	13 Años con 3 Meses	6/09/2023	24/05/2010	F	2° B	52	1.54	22	0.96	NORMAL	-0.51	TALLA NORMAL	21	20	17	25	83	30.177	TE ELEVADO
077	14 Años con 7 Meses	7/09/2023	24/01/2009	F	2° B	46.85	1.55	20	-0.18	NORMAL	-0.88	TALLA NORMAL	15	23	16	24	78	29.288	TE ELEVADO
078	13 Años con 6 Meses	7/09/2023	15/02/2010	F	2° B	43.65	1.45	21	0.53	NORMAL	-1.94	TALLA NORMAL	17	19	19	28	83	28.532	TE ELEVADO



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Mariel Chollongua Añicho
identificado con DNI 73771885 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Nutrición Humana

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes
de la Institución educativa Secundaria Hector Ujuda en el
Distrito de Pallpata - Espinar - Cusco, del 2023 "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 03 de Junio del 2024

73771885

FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Mariel Chullunquia Hincho,
identificado con DNI 73771885 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Nutrición Humana,
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Hector Mejuda en el Distrito de Pallpata - Espinar - Cusco, del 2023"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 03 de Junio del 2024

73771885

FIRMA (obligatoria)



Huella