



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA I. E. S. MARIANO MELGAR AYAVIRI –

2023

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. LISBETH ROSMERY CCALLATA ORTIZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

PUNO – PERÚ

2024



NOMBRE DEL TRABAJO

**INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES E
N LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTA
DO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENT
E**

AUTOR

LISBETH ROSMERY CCALLATA ORTIZ

RECUENTO DE PALABRAS

26286 Words

RECUENTO DE CARACTERES

144564 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

149 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

10.5MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 03, 2024 11:05 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 03, 2024 11:09 AM GMT-5


● **15% de similitud general**

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

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 3% 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 15 palabras)


Dra. Lisbeth Lipa Tudela
DOCENTE UNA - PUNO
C.N.P. 4915


M.Sc. Silvia-Elizabeth Alejo Viza
SUB COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN
E.P.N.I.R. UNIA



DEDICATORIA

A Dios, por haberme otorgado la vida, la salud y la oportunidad de alcanzar este significativo punto en mi camino; su infinita bondad y amor han sido mi guía constante, proporcionándome la fuerza y la determinación para perseguir mis objetivos.

A mi madre, Gregoria Ortiz, por su profundo amor y gratitud, ya que desde el principio su constante presencia a mi lado ha sido un faro de apoyo, ofreciéndome palabras de aliento en cada instante, su cariño y respaldo incondicional han sido el pilar más importante para alcanzar la culminación de mi profesión.

A mi padre, Daniel Ccallata, por hacer de mí una mejor persona a través de sus consejos, enseñanzas y amor, su paciencia inquebrantable y constante respaldo han sido fundamentales en mi desarrollo personal y académico.

A mi hermano Elvis, por siempre estar presente y motivarme a seguir adelante en todo momento, su apoyo constante, cariño y alegría han sido esenciales en mi camino.

Lisbeth Rosmery Ccallata Ortiz



AGRADECIMIENTOS

A nuestra Alma mater Universidad Nacional del Altiplano, en especial a la Escuela Profesional de Nutrición Humana, por darme la oportunidad de crecer profesionalmente en esta carrera, a los docentes, por brindarme los conocimientos y enseñanzas durante mi etapa universitaria y formación profesional.

A mi asesora de tesis, Dra. Luzbeth Lipa Tudela, por su orientación y motivación constante a lo largo del desarrollo de la presente investigación.

A los miembros del jurado calificador, Dra. Benita Maritza Choque Quispe, Mg. Graciela Victoria Ticona Tito y Lic. Gladys Teresa Camacho de Barriga, les agradezco sinceramente el tiempo que dedicaron y las valiosas observaciones y sugerencias que ofrecieron, las cuales fueron cruciales para mejorar el contenido del presente trabajo de investigación.

Agradezco a la Institución Educativa Secundaria Mariano Melgar de Ayaviri, a su director y en particular, a todos los docentes y estudiantes, por haberme proporcionado todas las facilidades necesarias para llevar a cabo el presente estudio.

A mis amistades, gracias por estar siempre allí, por su apoyo incondicional y por llenar de alegría cada momento compartido, su amistad es un regalo precioso que valoro profundamente.

Lisbeth Rosmery Ccallata Ortiz



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	13
ABSTRACT.....	14
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.1.1. Selección, definición y formulación del problema	16
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	19
1.2.1. Pregunta General	19
1.2.2. Preguntas Específicas	19
1.3. JUSTIFICACIÓN	20
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.4.1. Objetivo General	21
1.4.2. Objetivos Específicos	21
1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.5.1. Hipótesis General	22
1.5.2. Hipótesis Específicas	22

CAPÍTULO II



REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES	23
2.1.1. A nivel internacional	23
2.1.2. A nivel nacional	25
2.1.3. A nivel local	27
2.2. MARCO TEÓRICO	28
2.2.1. Redes Sociales.....	28
2.2.1.1. Categorías de las Redes Sociales	29
2.2.1.1.1. Redes Sociales Directas.....	29
2.2.1.1.2. Redes Sociales Indirectas	30
2.2.1.2. Tipos de Redes Sociales.....	31
2.2.1.3. Frecuencia y Uso de Redes Sociales.....	33
2.2.1.3.1. Evaluación y Clasificación de la puntuación del Cuestionario de uso de redes sociales:.....	34
2.2.1.4. Ventajas y Desventajas de las Redes Sociales	36
2.2.1.5. Influencia de las Redes Sociales en la Información Alimentaria..	38
2.2.2. Hábitos Alimentarios	38
2.2.2.1. Evaluación y Clasificación de la puntuación del Cuestionario de los Hábitos Alimentarios.....	40
2.2.2.2. Importancia de los Hábitos Alimentarios.....	43
2.2.2.3. Factores que Influyen en los Hábitos Alimentarios	44
2.2.2.4. Hábitos Alimentarios desarrollados a partir de la influencia de las Redes Sociales en adolescentes.....	45
2.2.2.5. Nutrición en Adolescentes	46



3.6. MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.....	62
3.6.1. Para identificar el uso de redes sociales:	62
3.6.2. Para determinar los hábitos alimentarios:	64
1.6.3. Para evaluar el estado nutricional:	67
3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE DATOS	69
3.7.1. Para identificar el uso de redes sociales:	69
3.7.2. Para determinar los hábitos alimentarios:	70
3.7.3. Para evaluar el estado nutricional:	72
3.8. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO.....	73
3.9. CONSIDERACIONES ÉTICAS	74
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	76
4.1.1. Redes sociales.	76
4.1.2. Hábitos alimentarios.....	85
4.1.3. Estado Nutricional.....	87
4.1.4. Influencia de las Redes Sociales con los Hábitos Alimentarios	91
4.1.5. Influencia de las Redes Sociales con el Estado Nutricional	95
V. CONCLUSIONES	99
VI. RECOMENDACIONES	100
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	101
ANEXOS.....	115



ÁREA: Nutrición Humana

LÍNEA: Atención nutricional a personas sanas y enfermas en las diferentes etapas de la vida

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 06 de setiembre del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según talla/edad.	51
Tabla 2. Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según IMC/edad.	52
Tabla 3. Clasificación de la edad biológica según estadios de Tanner para mujeres.	55
Tabla 4. Clasificación de la edad biológica según estadios de Tanner para varones.	56
Tabla 5. Operacionalización de variables	61
Tabla 6. Clasificación para identificar el uso de redes sociales.....	70
Tabla 7. Escala de puntuación.....	71
Tabla 8. Clasificación para determinar los hábitos alimentarios.	71
Tabla 9. Uso de las redes sociales en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.	76
Tabla 10. Tiempo que designan por día a las redes sociales los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.	78
Tabla 11. Red social que utilizan con mayor frecuencia para obtener información de alimentación en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.	80
Tabla 12. Personas que les brindan información sobre nutrición a los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.	82
Tabla 13. Hábitos alimentarios en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.....	85



Tabla 14. Estado Nutricional de acuerdo al IMC/Edad de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.	87
Tabla 15. Estado nutricional de acuerdo a la Talla/Edad en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.	90
Tabla 16. Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.....	91
Tabla 17. Prueba de Chi-cuadrado de Pearson	92
Tabla 18. Influencia de las redes sociales en el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.	95
Tabla 19. Prueba de Chi-cuadrado de Pearson	95



ACRÓNIMOS

CENAN:	Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable.
DE:	Desviación Estándar.
ENDES:	Encuesta Demográfica y de Salud Familiar.
ENT:	Enfermedades no Transmisibles.
I.E.S.:	Institución Educativa Secundaria.
INEI:	Instituto Nacional de Estadística e Informática.
OMS:	Organización Mundial de la Salud.
UNICEF:	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.



RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo determinar la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri - 2023. Se realizó una investigación de tipo descriptivo, no experimental y de corte transversal. La muestra incluyó a 204 adolescentes seleccionados por muestreo aleatorio simple. Para la recolección de datos se utilizaron dos cuestionarios; uno sobre el uso de redes sociales y otro sobre hábitos alimentarios, cada uno validado por la V de Aiken y confiabilidad medida mediante el coeficiente alfa de Cronbach, ambos cuestionarios fueron aplicados mediante el método de entrevista; para evaluar el estado nutricional se empleó el método antropométrico (peso y talla). La comprobación de la hipótesis se realizó utilizando la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson. Los resultados muestran que el 71.1% de los adolescentes tiene uso alto de las redes sociales, el 24.5% tiene un uso moderado y el 4.4% un uso bajo. El 46.1% dedica de 1 a 2 horas diarias a las redes sociales, el 39.7% utiliza TikTok como fuente principal de información alimentaria y el 41.7% obtiene información nutricional de influencers/tiktokers. En cuanto a los hábitos alimentarios el 63,7% presentan malos, el 25% regulares y el 11,3% buenos. Respecto al estado nutricional según el indicador antropométrico IMC/Edad, el 57,8% de los adolescentes se encuentran con un estado nutricional normal, el 38,7% sobrepeso y el 3,4% obesidad. Según Talla/Edad, el 91.7% tienen una talla normal y el 8,3% una talla baja. Concluyendo que las redes sociales influyen en los hábitos alimentarios, con un valor de $p = 0,034$. Sin embargo, las redes sociales no influyen en el estado nutricional (IMC/edad y talla/edad), con valores de $p = 0,746$ y $p = 0,606$.

Palabras clave: Redes sociales, Hábitos alimentarios, Estado nutricional, Adolescentes.



ABSTRACT

The present research aimed to determine the influence of social networks on eating habits and nutritional status in adolescents at the I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri - 2023. A descriptive, non-experimental and cross-sectional research was carried out. The sample included 204 adolescents selected by simple random sampling. Two questionnaires were used to collect data; one on the use of social networks and another on eating habits, each validated by Aiken's V and with reliability measured by Cronbach's alpha coefficient, both questionnaires were applied using the interview method; to evaluate the nutritional status, the anthropometric method (weight and height) was used. The hypothesis was verified using Pearson's Chi square statistical test. The results show that 71.1% of adolescents have high use of social networks, 24.5% have moderate use and 4.4% have low use. 46.1% spend 1 to 2 hours a day on social media, 39.7% use TikTok as their main source of food information, and 41.7% obtain nutritional information from influencers/tiktokers. Regarding eating habits, 63.7% have bad habits, 25% have average habits, and 11.3% have good habits. Regarding nutritional status according to the anthropometric indicator BMI/Age, 57.8% of adolescents have a normal nutritional status, 38.7% are overweight, and 3.4% are obese. According to Height/Age, 91.7% are of normal height and 8.3% are short. It was concluded that social media influences eating habits, with a p value = 0.034. However, social networks do not influence nutritional status (BMI/age and height/age), with p values = 0.746 and p = 0.606.

Keywords: Social networks, Eating habits, Nutritional status, Adolescents.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los avances tecnológicos han generado cambios rápidos, especialmente en el ámbito de la informática y los medios de comunicación. Sin embargo, un área que ha sentido un impacto significativo son las redes sociales, las cuales han traído beneficios como inconvenientes para la población. Esto se debe en parte, al uso inadecuado y a veces improductivo de estas tecnologías, siendo los adolescentes los principales usuarios, mostrando una gran afinidad por las diversas plataformas como Facebook, TikTok, Instagram, etc. (1)

La falta de educación sobre los hábitos alimentarios es un problema global que contribuye al aumento de enfermedades y muertes en la población. (2) Los hábitos alimentarios son cruciales para todos, pero no se adquiere naturalmente, se desarrollan a partir de experiencias y aprendizajes a lo largo de la vida. La infancia y la adolescencia son periodos fundamentales para formar hábitos y patrones alimentarios que influirán en el estado nutricional en etapas posteriores. Si estos hábitos son saludables, pueden promover la salud en la edad adulta, lo que subraya la importancia de enseñar una nutrición adecuada durante estas etapas como medida clave para prevenir el sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles (ETN). (3)

En la sociedad actual, las redes sociales son parte integral de la vida diaria, utilizadas tanto para entretenimiento como para acceder a una amplia gama de información. La facilidad de acceso a internet ha permitido que una gran parte de la población, incluyendo adolescentes, obtengan información sobre alimentación y nutrición con solo un clic. (4) Sin embargo, los adolescentes enfrentan riesgos relacionados con malos hábitos que puede afectar su salud debido a su inexperiencia.



Estos comportamientos incluyen saltarse comidas, consumir alcohol y consumir alimentos poco saludables con alto contenido calórico, teniendo un impacto negativo en su bienestar. (2)

Para una mejor comprensión, el presente trabajo de investigación consta de cinco capítulos; El primero aborda el planteamiento del problema, justificación, objetivos e hipótesis; el segundo presenta los antecedentes (internacionales, nacionales y regionales) y el marco teórico; el tercero describe los materiales y métodos, donde se describe los instrumentos y las técnicas; el cuarto analiza los resultados obtenidos; el quinto expone las conclusiones y formula las recomendaciones.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Selección, definición y formulación del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia abarca entre los 10 a 19 años, una etapa entre la infancia y la adultez, en la que se establecen las bases de una salud futura, durante este período los adolescentes experimentan un rápido desarrollo en diversas áreas, incluyendo como se sienten, que piensan, que decisiones toman y como se comportan en su entorno. (5)

En el contexto actual, marcado por la tecnología, la industrialización, el predominio de la informática y las comunicaciones, las redes sociales influyen notablemente en la rutina de los adolescentes, debido a la fácil accesibilidad de contenidos informativos en estas plataformas que llevan a encontrar publicaciones que proponen alternativas prácticas, económicas y sencillas para abordar problemas nutricionales. Sin embargo, es esencial destacar que estas recomendaciones, pueden resultar contraproducentes para la salud si no se cuenta con la orientación de profesionales especializados. (6)



El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), reportó en 2021, que el 98.5% de adolescentes utilizaban al menos una red social. Además, el 83.5% está registrado en tres o más plataformas y el 61.5% tenía múltiples cuentas en la misma red social. En cuanto a la popularidad de las plataformas, Instagram y TikTok son las más destacadas, con un 79,9% y 75,3% respectivamente. Respecto al tiempo dedicado, el 31,6% de los adolescentes pasa más de 5 horas diarias en Internet y las redes sociales, porcentaje que aumenta al 49,6% durante los fines de semana. (7)

En el Perú, durante el primer trimestre del 2022, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reportó, que el 72,4% de niños(as) y adolescentes entre 6 a 17 años utilizaban el servicio de Internet, representando un incremento de 6,3% respecto al mismo periodo de 2021, En este contexto, los adolescentes destinan una considerable parte de su tiempo al Internet, particularmente en las redes sociales. (8)

La alimentación saludable es una preocupación mundial, especialmente en una era de alimentos altamente procesados, lo que ha llevado a las personas a adoptar nuevos hábitos alimentarios derivado del crecimiento demográfico. (9) Los hábitos alimentarios inadecuados son un problema de salud significativo para una gran parte de la población. Según datos de organismos internacionales, esta preocupación se ha intensificado en los sistemas de salud pública en el siglo XXI. (10) La creciente disponibilidad y consumo de productos alimenticios industrializados ha cambiado los patrones alimentarios, aumentando la ingesta de alimentos perjudiciales ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. (11)



El Ministerio de Salud (MINSA), indicó en 2023, que el país enfrenta un grave problema de salud pública conocido como malnutrición en todas sus formas. Esto se manifiesta en el aumento del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). (12) En los adolescentes, es fundamental monitorear el crecimiento y desarrollo adecuado. Los datos más recientes a nivel nacional de los países latinoamericanos indican que el sobrepeso y la obesidad son con gran diferencia, los problemas más urgentes, seguidos de cerca por la baja estatura. (13)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), informó que, en el año 2020, el 33.6% de niños(as) y adolescentes entre 5 a 19 años en la región de las Américas y a nivel mundial estaban afectados por sobrepeso u obesidad. (14)

En el Perú, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), señaló en 2023, que el 28.8% de los adolescentes entre 12 a 17 años sufren de sobrepeso u obesidad, considerándose un problema grave. Los adolescentes de Lima Metropolitana y otras áreas urbanas presentan prevalencias significativamente mayores que sus pares en zonas rurales. Además, tres de cada diez adolescentes mujeres entre 15 a 19 años tienen sobrepeso u obesidad, y más de la mitad mantendrá esta condición en la adultez. Las tendencias indican un rápido incremento de estas cifras, pronosticando que para el 2030 más de un millón de niños, niñas y adolescentes peruanos entre 5 a 19 años vivirán con obesidad. (15)

Basadas en las evidencias científicas la adolescencia es de rápido desarrollo físico, también una época en la que son frecuentes los malos hábitos alimentarios, tanto por el afán de los adolescentes de encajar con sus compañeros



como por el poder persuasivo de la industria alimentaria a través de redes sociales lo cual puede ocasionar un déficit o exceso entre la ingesta y el gasto de energía.

(16) Por lo tanto, la presente investigación proporciona información sobre la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes, contribuyendo así con información que permita dar un panorama de la situación actual.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Pregunta General

¿Cómo influye las redes sociales en los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023?

1.2.2. Preguntas Específicas

- ¿Cómo utilizan las redes sociales los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023?
- ¿Cuál es el estado nutricional (IMC/edad y talla/edad) de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023?
- ¿Cómo influyen las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023?
- ¿Cómo influyen las redes sociales en el estado nutricional (IMC/edad y talla/edad) de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023?



1.3. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se centró en determinar la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023. Esto se fundamenta porque en la actualidad las redes sociales están dando nuevas formas de vida para los adolescentes, quienes podrían estar inclinándose a modificar sus hábitos alimentarios hacia pautas que no favorezcan a una alimentación saludable comprometiendo así su calidad de vida.

Hoy en día existe una estrecha interconexión entre las redes sociales y la alimentación dado que los adolescentes las perciben como herramientas relevantes a la hora de adoptar hábitos alimentarios ya sea de manera positiva o negativa.

Es importante conocer el alcance de esta información, ya que el incremento de publicaciones y comentarios sobre alimentación en redes sociales por parte de personas sin estudios previos o sin un conocimiento profundo del tema puede generar confusión entre los adolescentes conduciendo a malos hábitos alimentarios y por ende afectando su estado nutricional.

En el contexto de la salud, durante la adolescencia es fundamental mantener una nutrición saludable, ya que es crucial que los adolescentes sigan una alimentación que satisfaga adecuadamente sus necesidades fisiológicas, garantizando así un crecimiento y desarrollo óptimo y evitando la aparición a largo plazo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles (ENT). Considerando que los adolescentes son un grupo vulnerable debido a su dependencia de los medios de información masiva y al marketing que se les presentan en las redes sociales, este aspecto resulta aún más relevante. (18)

Actualmente, existen investigaciones sobre la relación entre las redes sociales y los hábitos alimentarios, pero la motivación para llevar a cabo el presente estudio radica



en la escasez de investigaciones que aborden conjuntamente las tres variables: la influencia de las redes sociales, los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes.

Este estudio proporcionará información valiosa para prevenir los impactos negativos y concientizar sobre los riesgos que representan algunas publicaciones en redes sociales que buscan influir en la adopción de los malos hábitos alimenticios. Además, estos datos servirán para desarrollar planes de intervención orientados a reducir el consumo de productos con alto contenido calórico, fomentar la actividad física y promover prácticas saludables de alimentación y nutrición, esperando que estas intervenciones reflejen una mejora de los indicadores de estado nutricional entre la población adolescente.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo General

Determinar la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar el uso de las redes sociales en los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.
- Determinar los hábitos alimentarios en los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.
- Evaluar el estado nutricional (IMC/edad y talla/edad) de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.



- Determinar la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.
- Determinar la influencia de las redes sociales en el estado nutricional (IMC/edad y talla/edad) de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

1.5. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Hipótesis General

Existe la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

1.5.2. Hipótesis Específicas

- Las redes sociales influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.
- Las redes sociales influyen en el estado nutricional (IMC/edad y talla/edad) de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. A nivel internacional

Catalá Y. et al. (2023), durante su estudio denominado “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa”, tuvo por objetivo, identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa, y su relación con los hábitos alimentarios, la metodología utilizada fue observacional, analítica y transversal, con la participación de 73 adolescentes. Como resultado, hubo una mayor presentación del género femenino y la malnutrición por exceso (sobrepeso u obesidad) con 35.6%. También se encontró hábitos alimentarios inadecuados, el 23,3% presenta ausencia de la ingesta del desayuno, el 63,3% tuvo bajo consumo de frutas, el 37% en vegetales y 90,4% en pescados, el 37% mostraron alto consumo de comida chatarra y el 43,8% embutidos y ahumados. Llegando a la conclusión que el sobrepeso y la obesidad afectó a 1/3 de los adolescentes, por lo que se hallaron malas prácticas alimentarias. (19)

Jaramillo M. (2022), en la investigación tuvo como objetivo “analizar la influencia de las redes sociales sobre la ingesta dietética de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022”, con un diseño metodológico no experimental de corte transversal y enfoque mixto cualitativo-cuantitativo, realizado en 115 estudiantes voluntariamente entre 15 a



18 años. Los resultados revelaron que el 95,7% de los participantes admitieron haber sido influenciados en algún momento por las redes sociales, en cuanto a su alimentación se identificó una correlación positiva entre la búsqueda de información de alimentación en redes sociales y los factores derivados de los hábitos alimenticios, el primer factor, denominado "consumo de proteínas y carbohidratos simples" fue del 80%, mientras que el segundo factor sobre "consumo de frutas, verduras, lácteos y carbohidratos complejos" fue del 30%. Concluyendo que existe una relación entre la ingesta alimentaria y el uso de redes sociales en los adolescentes. (20)

Lagoria M. (2021), en su estudio cuyo objetivo fue “analizar la influencia que tienen las redes sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de la Rioja”, fue un estudio de tipo transversal, observacional y descriptivo, con una muestra de 144 estudiantes. Los resultados de la investigación indicaron que el 95% de los participantes ha tenido acceso en algún momento a publicaciones relacionadas a consejos nutricionales, dietas o el uso de suplementos nutricionales, también encontraron que el 65% de los estudiantes han intentado poner en práctica alguna recomendación nutricional que hayan visto en redes sociales y el 60% de los participantes manifestaron desconocer si el contenido visualizado en publicaciones estaba recomendado por un especialista en alimentación o nutrición. Llegando a la conclusión que existe una relación significativa entre las variables estudiadas. (21)

Buitrón S. (2020), desarrollo un estudio cuyo objetivo fue, “establecer la influencia que tienen las redes sociales en las elecciones alimentarias”, con un diseño metodológico de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo de corte transversal, que tuvo por muestra 105 adolescentes entre 15 a 18 años. Llegando a la



conclusión que, existe relación puesto que la influencia ejercida por las redes sociales hace optar a los adolescentes a elegir opciones alimentarias poco saludables. (17)

2.1.2. A nivel nacional

Valencia J. (2023), Llevó a cabo una investigación cuyo objetivo fue “determinar el impacto de las redes sociales sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes durante Covid-19 en el Colegio Guillermo E. Billinghurst, Barranca”, fue un estudio de diseño no experimental – transversal, correlacional y de enfoque cuantitativo, realizado en 171 adolescentes que fueron evaluados empleando cuestionarios. Los resultados revelaron, que el 60.2% tuvo uso alto de redes sociales, de los cuales pasan más de 3 horas al día el 81.9% y la plataforma más utilizada es Facebook con 40.4%. por otra parte, obtuvo que el 69% utiliza las redes sociales para entretenimiento y el 51.5% buscan información sobre alimentación y la aplican en su vida diaria. Concluyendo que, las redes sociales impactan significativamente en los hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID-19 con un valor $p=0.008$ y mantienen hábitos alimentarios regularmente saludables el 58.5% de adolescentes. (6)

Salazar P. (2022), en un estudio cuyo objetivo fue “determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E. Huaca de Oro, Los Olivos-Lima”, fue un estudio cuantitativo, prospectiva, con un diseño no experimental y de corte transversal, con una muestra de 50 estudiantes del 5to año de secundaria. Los resultados indicaron que el 62% de los adolescentes presentaron hábitos alimenticios regulares, en relación al estado nutricional, el 40% tuvo sobrepeso, la relación de



tipos de alimentos y bebidas con el estado nutricional fue con una significancia de $p=0,025$; alimentos consumidos entre comidas y el lugar donde se lleva a cabo la ingesta con el estado nutricional fue con un valor de $p=0,046$; tiempo y frecuencia de consumo con el estado nutricional fue de un valor $p=0,004$. Conclusión existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes.
(22)

Blanco R. et al (2020), realizaron una investigación cuyo objetivo fue “desarrollar revisión de las evidencias científicas sobre el impacto de las redes sociales sobre los hábitos alimenticios de los adolescentes y adultos”, con un diseño metodológico tipo experimental, cuasi-experimental y observacional, utilizando la Colaboración Cochrane como instrumento. Los resultados indicaron que en la búsqueda se identificaron 883 artículos donde mostraron que las redes sociales tienen influencia positiva en la dieta, reduciendo el consumo de lípidos 7.6%, carbohidratos 5.3%, aumento de proteínas 7.1% y micronutrientes (Ca y Mg), por otra parte, mostraron que, el 95,1% omitían el desayuno, el 96,7% consumían bebidas energéticas y el 93,1% azucaradas, el uso de redes sociales fue irregular llegando a más de 5 horas diarias. Llegando a la conclusión que las investigaciones analizadas sobre las redes sociales pueden tener impacto positivo como negativo en los hábitos y conocimiento alimentarios debido al uso. (23)

Valdarrago S. (2017), en la investigación tuvo como objetivo “determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares en la IEP Alfred Nobel de Vitarte, durante el periodo mayo-agosto”, el diseño metodológico fue de enfoque cuantitativo - transversal, con una muestra de 209 adolescentes. Los resultados revelaron que, un 70.8% de los adolescentes presentaron buenos hábitos alimentarios, mientras que el 13.4% malos hábitos



alimentarios, en cuanto al estado nutricional, el 69.9% se mantuvieron dentro del valores normales, el 15.3% con sobrepeso y 6.2% obesidad. En conclusión, se encontró una correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. (24)

2.1.3. A nivel local

Pilco L. y Yana M. (2024), llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo fue “determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la calidad del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora-Puno 2023”, la metodología fue de diseño no experimental, descriptivo, correlacional de corte transversal y una muestra de 378 estudiantes. Los resultados fueron que, tanto mujeres como hombres tenían un alto uso de redes sociales con 34.7% y 30.2%. En cuanto a la calidad de sueño el 43.6% del género femenino presentaron una buena calidad de sueño, en comparación con el 38.6% del género masculino. Por lo tanto, a mayor uso de las redes sociales se experimenta una mala calidad de sueño. (25)

Zapata J. (2021), en su estudio cuyo objetivo fue “relacionar los hábitos alimentarios con el estado nutricional en adolescentes con educación virtual en una institución educativa secundaria de la ciudad de Puno”, la metodología utilizada fue de diseño no experimental y correlacional, con una muestra de 111 adolescentes. Los resultados revelaron que, el 72.1% consumen alimentos tres veces al día y el 65.9% incorpora frutas en su dieta, respecto al tipo de alimentos preferidos el 50.5% mostró preferencia por alimentos procesados, el 48.7% consume galletas, postres y otros productos elaborados con harina y azúcares, respecto al estado nutricional el 67.6% presentaron un estado nutricional normal,



el 28.8% tiene sobrepeso y el 3.6% delgadez. Llegando a la conclusión que, los hábitos alimentarios tienen relación con el estado nutricional. (26)

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Redes Sociales

Existen diversos criterios para conceptualizar una red social, uno de estos criterios considera el término "red", derivado del latín *rete*, el cual alude a la estructura que posee un patrón distintivo y de naturaleza social. Además, se puede definir como aquello que está vinculado o tiene relación con la sociedad. (27)

Las redes sociales son plataformas en línea diseñadas como herramientas tecnológicas de fácil uso, donde es posible establecer comunidades de individuos que comparten ideas o conocimientos de manera continua. Estas plataformas permiten el reencuentro con otras personas, ofrecen productos y servicios, también sirven como medio para llevar a cabo negociaciones, entre otras funciones. Se puede describir como medios de comunicación que se centran en identificar y organizar grupos de personas para facilitar la interacción entre ellos. (28)

En este entorno de las redes sociales encontramos categorías y diferentes plataformas como, Instagram, Facebook, TikTok y otros que proporcionan a los usuarios la oportunidad de expresarse y conectarse con otras personas independientemente de la distancia. En la actualidad, existen numerosas redes sociales, aunque, con fines de investigación, nos enfocaremos exclusivamente en aquellas que son más frecuentemente utilizadas por los adolescentes y jóvenes. (6)



2.2.1.1. Categorías de las Redes Sociales

En la actualidad existen diferentes formas de categorizar a las redes sociales, pero las más generales son directa e indirecta. (29)

2.2.1.1.1. Redes Sociales Directas

Se refieren a plataformas en línea cuyos servicios operan a través de internet y facilitan la colaboración entre grupos de personas con intereses compartidos, estos usuarios interactúan en igualdad de condiciones, teniendo la capacidad de gestionar la información que comparten. Las personas que participan en estas redes sociales “crean cuentas para así administrar su información personal y sus interacciones con otros individuos, el acceso a la información de los perfiles generalmente está condicionado por el nivel de privacidad establecido”. A continuación, se describen los enfoques utilizados para categorizar las redes sociales directas. (29)

- **Redes sociales de ocio:** Utilizada por el usuario principalmente para diversión e interactuar con otras personas, ya sea mediante comentarios, comunicación directa o intercambio de información, ya sea en formato escrito o audiovisual. (29)
- **Redes sociales de uso profesional:** Orientadas especialmente a los usuarios puedan destacar o promover su vida profesional o académica, así como mantenerse actualizados en su campo o especialidad, además de ampliar su red de contactos profesionales. (29)



- **Redes sociales de contenidos:** El usuario genera contenidos, tanto en formato escrito como audiovisual, que posteriormente comparte y distribuye a través de la red social con otros usuarios. Los contenidos publicados suelen ser supervisados para evaluar su idoneidad y, una vez validados, pueden recibir comentarios. Una característica distintiva de este tipo de redes es que la información suele ser accesible para cualquier usuario sin necesidad de crear un perfil. (29)

2.2.1.1.2. Redes Sociales Indirectas

Plataformas en línea cuyos servicios, operan a través de internet, donde los usuarios generalmente no tienen una cuenta visible para todos. En este contexto, hay un individuo o grupo que ejerce control y dirección sobre la información o las discusiones relacionadas con un tema específico. (29) Las redes sociales indirectas son las siguientes:

- **Foros:** Se trata de servicios en línea ofrecidos a través de internet, inicialmente diseñados para ser utilizados por expertos en un campo de conocimiento específico o como herramientas de encuentro con propósitos informativos. En estos servicios, se llevan a cabo “intercambios de información, valoraciones y opiniones, con un grado de bidireccionalidad”, dado que los usuarios pueden responder preguntas planteadas o comentar sobre lo expuesto por otros usuarios. (29)
- **Blogs:** Se refieren a servicios en línea proporcionados a través de internet, conocidos por su frecuente actualización y por ser gestionados por uno o varios autores que organizan una



recopilación cronológica. En estos espacios, se plasman aspectos que el autor considera relevantes o de interés a nivel personal. (29)

2.2.1.2. Tipos de Redes Sociales

En el 2021 en la población mundial, la cifra de usuarios en redes sociales se sitúa en 4.660 millones. Esta cifra ha experimentado un incremento de 490 millones en los últimos doce meses, representando un aumento de aproximadamente el 13% en otras palabras, más de la mitad de la población global (53%) utiliza redes sociales. Entre las plataformas más destacadas a nivel mundial se encuentran Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram y TikTok. (30)

- **Facebook:** Esta plataforma fue establecida en el año 2004 por Mark Zuckerberg con la misión de fomentar la apertura en el mundo y facilitar la conexión entre las personas. Aquellas que utilizan este sitio web lo hacen con el propósito de mantenerse en contacto con familiares y amigos, así como para estar al tanto de los acontecimientos mundiales y compartir o expresar sus propios intereses. (31) Según Statista en el Perú hasta el mes de agosto 2023, contaba con un total de 22.540.000 millones activos. (32)
- **TikTok:** Es una red social que ha experimentado un rápido crecimiento a nivel mundial, gracias a su popularidad y difusión, ha contribuido significativamente a la transmisión de contenidos gracias a su fácil uso, enfoque en el entretenimiento e informativo, además, TikTok en el 2020 contaba con más de 800 millones de usuarios activos mensuales, siendo un 41% de ellos comprendidos



entre las edades de 13 a 24 años, lo que constituye una comunidad mayoritariamente joven en comparación con otras redes sociales. La aplicación ya era popular, pero experimentó un aumento aún mayor, especialmente durante la pandemia de la Covid-19 (33). Según Statista en el Perú hasta el mes de agosto 2023, contaba con un total de 19.260.000 millones de peruanos. (32)

- **Instagram:** Fue realizado en los Estados Unidos y lanzada al mercado en 2010, experimentando un notable auge, según Statista en el Perú hasta el mes de agosto 2023, contaba con un total 8.483.000 millones activos. (32) Instagram se define como una plataforma de medios sociales cuyo propósito es compartir imágenes y videos con la comunidad. Su característica distintiva radica en la extensa gama de efectos y filtros fotográficos disponibles, que los usuarios pueden utilizar fácilmente con un solo clic. (34)
- **YouTube:** Es una red de alcance global que ofrece documentales, cortometrajes, videoblogs, y otros contenidos, ofreciendo un espacio versátil para entretenimiento, educación e información, y los dispositivos móviles son parte integrante y nodo crucial. En gran medida, este impacto ha sido impulsado por las nuevas audiencias, especialmente la generación Y, también conocida como millennials, y la generación Z, estos grupos han sido caracterizados como nativos digitales debido a su familiaridad y conexión inherente con las tecnologías digitales. (35)



2.2.1.3. Frecuencia y Uso de Redes Sociales en Adolescentes

Una gran cantidad de adolescentes emplea las redes sociales para revisar las actividades y publicaciones de sus contactos, lo que implica compartir sus propios contenidos y preferencias en sus perfiles, un uso significativo de estas plataformas es seguir a influencers o tiktokers, ya que los consideran modelos o referencias para llevar a cabo diversas actividades, como adoptar un estilo de vida, hábitos alimentarios, rutinas de ejercicio, moda, entre otros. (17)

El 80% de los usuarios de redes sociales se encuentra en el rango de edad de 12 a 30 años, y el tiempo promedio de navegación oscila entre 4 a 5 horas diarias, con algunos usuarios extendiendo su uso a 6 horas diarias. Según un estudio del observatorio nacional de las telecomunicaciones, el 39% de los adolescentes accede a las redes sociales varias veces al día, mientras que el 27% lo hace al menos una vez al día. Este comportamiento ha llevado a situaciones donde los adolescentes dejan de realizar actividades importantes, como “tareas, actividades recreativas e incluso reducen el tiempo dedicado a compartir en familia y descuido de su alimentación lo que puede ocasionar consecuencias negativas”. (17)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) “menciona que el tiempo recomendado para el uso de pantallas como televisores, navegación en las diferentes plataformas de redes sociales de 5 a 17 años es no pasar más dos horas (120 minutos)”. (36)



2.2.1.3.1. Evaluación y Clasificación de la puntuación del

Cuestionario de uso de redes sociales:

Las redes sociales pueden facilitar la creación de relaciones personales y profesionales, así como el intercambio de información, la interacción y la formación de comunidades o grupos con intereses similares. Existen tres niveles de clasificación del uso de redes sociales, basados en la afirmación de que cuanto más a menudo una persona está vinculada a las redes sociales, menos percibe el mundo real. (31)

- **Uso Bajo**

- El usuario hace uso de las redes sociales entre 1 a 3 veces por semana.
- Se refiere a la utilización ocasional de las redes sociales entre 1 y 2 horas a la semana, sin experimentar ansiedad, preocupación o falta de control. (31)

- **Uso Moderado**

- El usuario hace uso de las redes sociales 4 o 5 veces por semana.
- Se refiere a que el usuario visita las redes sociales durante tres a cuatro horas cada vez, lo que reduce la atención y la percepción, dificultando la concentración y la comprensión de los acontecimientos. (31)

- **Uso Alto**

- El usuario hace uso de las redes sociales 7 veces por semana.



- Se refiere a que el usuario visita las redes sociales durante más de 5 horas; en este punto, el usuario tiene dificultad para concentrarse. (31)

a. Puntuación del Cuestionario:

El cuestionario “uso de redes sociales” fue elaborado y modificado en algunos aspectos a partir del cuestionario de Valencia J. (6). El instrumento constó de 9 ítems, de los cuales 6 fueron evaluados según escalas de Likert, dando como 4 alternativas (puntuación de 1 a 4 puntos), y 3 preguntas cerradas de opción múltiple.

Las escalas de Likert son uno de los métodos más sencillos y prácticos para construir escalas destinadas a medir o evaluar actitudes. Estas escalas consisten en una serie de afirmaciones o ítems sobre un mismo objetivo, donde las respuestas indican el grado de acuerdo con cada afirmación, asignando un valor numérico a cada posición. Generalmente, se emplean cinco valores, aunque algunos proponen 4 o 6 valores para evitar respuestas neutrales en el centro de la escala, que no implican compromiso. (37)

b. Clasificación de la Variable a través de la Escala de Stanones:

La Escala de Stanones ayuda a este proceso y es utilizada en el campo de la investigación para organizar los sujetos de estudio en tres agrupaciones. Es un sistema que permite comprender los intervalos (puntos de corte) en función de puntajes conseguidos en la medición de una variable, ya sea en forma global o por dimensiones. (38) La fórmula es la siguiente:



c. Construcción de los límites de confianza según la Escala de

Statones

$$\text{Fórmula: } x + 0.75 (Sx)$$

Dónde:

$$x = \text{media}$$

$$Sx = \text{desviación estándar}$$

Límites de confianza para la distribución de puntajes en la clasificación

$$a = \text{media} - 0.75 (Sx)$$

$$b = \text{media} + 0.75 (Sx)$$

Se establece:

- 1ª clasificación: puntaje mínimo hasta (a)
- 2ª clasificación: mayor de (a) hasta (b)
- 3ª clasificación: mayor de (b) hasta el puntaje máximo. (39)

2.2.1.4. Ventajas y Desventajas de las Redes Sociales

- **Ventajas:**
 - Son inmediatas: Las redes sociales operan en el momento, facilitando la difusión instantánea de información, videos, imágenes y opiniones, lo compartido en estas plataformas puede ser conocido por usuarios de la red en prácticamente cualquier parte del mundo.



- Acortan distancias: Las redes sociales posibilitan la comunicación con amigos, familiares y otros usuarios sin verse limitados por la distancia.
- Aumentan la visibilidad de las marcas: Las redes sociales se han convertido en un nuevo mercado donde la publicidad y la creación de perfiles corporativos y de marcas permiten conectar a compradores y vendedores de diversas partes del mundo. (21)
- **Desventajas:**
 - El ciberacoso: Es uno de los principales riesgos de las redes sociales y ocurre cuando un individuo o grupo de individuos acosa u hostiga a otro mediante las redes sociales, como la viralización de información privada, etc.
 - El abuso en el uso de las redes sociales: La utilización excesiva de las redes sociales puede resultar en la desconexión del mundo tangible y potencialmente desencadenar adicciones.
 - El uso y abuso de brindar información sobre temas de salud: Se refiere al proporcionar información sobre cuestiones de salud, como alimentación y nutrición, por parte de individuos no capacitados sin estudios profesionales calificados ni respaldo científico. (21)



2.2.1.5. Influencia de las Redes Sociales en la Información

Alimentaria

Una de las principales razones que llevan a modificaciones en los hábitos alimentarios o cambios en el comportamiento alimentario se atribuye al uso de las redes sociales, como Facebook, Instagram, TikTok, etc. Este fenómeno es más común en adolescentes y jóvenes, ya que estas plataformas les brindan la oportunidad de difundir información e interactuar de manera rápida durante su tiempo de ocio. Con el fin de atraer a los consumidores, diversas empresas promocionan sus productos y proporcionan información relacionada con la salud en estas plataformas. Sin embargo, es importante señalar que existe información incorrecta relacionada con la alimentación en las redes sociales, y no siempre está respaldada científicamente, lo cual podría acarrear complicaciones para la salud. (23)

Además, cabe destacar que existen excepciones, como blogs y sitios web con información confiable que contribuyen a fomentar hábitos alimentarios buenos en la población. Se han identificado varias razones que hacen que el internet sea un medio atractivo para acceder a información sobre la salud. Durante la etapa de la adolescencia, es crucial obtener conocimientos sobre la salud, ya que muchos hábitos adquiridos en esta etapa perduran a lo largo de la vida. (30)

2.2.2. Hábitos Alimentarios

Los hábitos engloban las “costumbres, actitudes, comportamientos adoptados por las personas frente a situaciones específicas de la vida cotidiana,



que conducen la formación y consolidación de hábitos y aprendizajes que perduran en el tiempo y que influyen (beneficio o perjudica) en la salud y el bienestar general”. (40)

Los hábitos alimentarios constituyen un “conjunto de comportamientos desarrollados por un individuo a través de la repetición de acciones relacionadas con la elección, la preparación y el consumo de alimentos. Estos hábitos alimentarios están estrechamente vinculados con las particularidades sociales, económicas y culturales que caracterizan a una población específica”. (41)

En las últimas décadas, se ha experimentado un cambio progresivo en los hábitos alimentarios, tanto en países en desarrollo como en países desarrollados, afectando especialmente la etapa de la adolescencia. (39) En la actualidad, debido a los malos hábitos transmitidos por las familias, algunos niños(as) y adolescentes ya presentan sobrepeso u obesidad. (40) En los hábitos alimentarios intervienen tres agentes:

- La familia: dado que los miembros familiares ejercen una influencia considerable en la alimentación de niños y adolescentes. Los hábitos alimentarios dentro de la familia se configuran como el producto de una construcción social y cultural que se desarrolla de manera implícita entre sus integrantes. (40)
- La publicidad: en especial las redes sociales, ejerce una influencia notable en los hábitos alimentarios, fomentando un consumo de alimentos no saludables. Los adolescentes, al hallarse en una fase de construcción de su identidad, son especialmente susceptibles a esta influencia. La



manipulación por parte de anuncios publicitarios que promocionan nuevos productos alimentarios presentan una preocupación. (40)

- La institución: expone a los estudiantes a nuevos hábitos alimentarios, los cuales en muchas ocasiones carecen de valor nutricional. Se observa con frecuencia la disponibilidad de alimentos en las tiendas escolares que presentan un alto contenido de grasas, carbohidratos, y otros componentes poco saludables. (40)

2.2.2.1. Evaluación y Clasificación de la puntuación del

Cuestionario de los Hábitos Alimentarios

La alimentación desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de una vida saludable y está intrínsecamente ligada a los hábitos alimentarios, Por lo cual su clasificación es de la siguiente manera. (42)

- **Hábitos Alimentarios Buenos**
 - Representan un estado nutricional óptimo, previniendo posibles alteraciones, esto implica adoptar una alimentación saludable, ya que contribuye al mantenimiento de un buen estado nutricional, se consideran:
 - Mantener una rutina en los horarios de comida, desayuno, almuerzo y cena; evitando la omisión de cualquiera de estos tiempos de comida, de manera frecuente todos los días.
 - Las comidas la efectúan con frecuencia en casa.
 - Debe de cumplir el consumo de todos los grupos de alimentos en su dieta diaria. (42)



- **Hábitos Alimentarios Regulares**

- El consumo de sus comidas es de manera consistente, aunque ocasionalmente omite una de ellas, ya sea el desayuno, almuerzo o cena, una o dos veces por semana.
- Las comidas generalmente se llevan a cabo en el hogar, pero ocasionalmente también fuera de casa.
- Cumple de manera regular con el consumo de todos los grupos de alimentos en su dieta diaria. (42)

- **Hábitos alimentarios Malos**

- La adopción de hábitos alimentarios malos tiene un impacto significativo en el estado nutricional, ya que una mala alimentación puede desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) en la edad adulta. (39) Se considera:
- El omite una de sus comidas sea desayuno, almuerzo o cena en repetidas ocasiones (5-7 veces a la semana)
- Con frecuencia realiza, su consumo alimentario fuera de su hogar.
- En raras veces cumple, con la ingesta de todos los grupos de alimentos en su dieta solo lo realiza 1-2 veces por semana
- Exceso de consumo de alimentos altos en grasa y azúcares. (42)

a. Puntuación del Cuestionario

El cuestionario “hábitos alimentarios” fue elaborado y modificado en algunos aspectos a partir del cuestionario de Marca G. (42). El



instrumento utilizado consto de 23 ítems evaluados según escalas de Likert, dando como 4 alternativas (puntuación de 1 a 4 puntos).

Las escalas de Likert son uno de los métodos más sencillos y prácticos para construir escalas destinadas a medir o evaluar actitudes. Estas escalas consisten en una serie de afirmaciones o ítems sobre un mismo objetivo, donde las respuestas indican el grado de acuerdo con cada afirmación, asignando un valor numérico a cada posición. Generalmente, se emplean cinco valores, aunque algunos proponen 4 o 6 valores para evitar respuestas neutrales en el centro de la escala, que no implican compromiso. (37)

b. Clasificación de la Variable a través de la Escala de Stanones:

La Escala de Stanones ayuda a este proceso y es utilizada en el campo de la investigación para organizar los sujetos de estudio en tres agrupaciones. Es un sistema que permite comprender los intervalos (puntos de corte) en función de puntajes conseguidos en la medición de una variable, ya sea en forma global o por dimensiones (38). La fórmula es la siguiente:

c. Construcción de los límites de confianza según la Escala de Statones

Fórmula: $x + 0.75 (Sx)$

Dónde:

$x = \text{media}$



S_x = desviación estándar

d. Límites de confianza para la distribución de puntajes

$$a = \text{media} - 0.75 (S_x)$$

$$b = \text{media} + 0.75 (S_x)$$

Se establece:

- 1ª clasificación: puntaje mínimo hasta (a)
- 2ª clasificación: mayor de (a) hasta (b)
- 3ª clasificación: mayor de (b) hasta el puntaje máximo. (39)

2.2.2.2. Importancia de los Hábitos Alimentarios

La relevancia de los hábitos alimentarios de los adolescentes, ha experimentado una evolución a lo largo de los años actualmente se considera un área de especial interés para la sociedad. (43) Por esta razón, una alimentación inadecuada se asocia con un mayor riesgo de enfermedades y desequilibrios nutricionales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), La nutrición consiste en la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una adecuada nutrición, que incluye una dieta suficiente y equilibrada combinada con ejercicio físico regular, es fundamental para mantener una buena salud . (44)

Incentivar buenos hábitos alimentarios y fomentar en los estudiantes la reflexión sobre las posibles repercusiones es una excelente estrategia para prevenir enfermedades y promover la salud en la



población. La mejor manera de lograr un estado nutricional apropiado es integrar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta diaria y semanal. (45)

Una alimentación adecuada potenciará el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y contribuirá al rendimiento intelectual adecuado. Es importante destacar que cientos de millones de personas sufren enfermedades por hábitos alimentarios excesivos o deficientes, y muchos países en desarrollo enfrentan hoy en día serios problemas de salud relacionados con ambos extremos del ámbito nutricional. (45)

2.2.2.3. Factores que Influyen en los Hábitos Alimentarios

Los factores que condicionan la elección de alimentos son:

- **Factores Biológicos**
 - Factores sensoriales: Como el gusto, el olor, el aspecto y las percepciones psicológicas asociadas, influyen significativamente en la elección de los alimentos. Estas características organolépticas condicionan la aceptación y preferencia de determinados alimentos sobre otros. (46)
 - Necesidades nutricionales: Se tiende a incluir en la alimentación aquellos productos que nos proporcionan y permiten asimilar los nutrientes necesarios para satisfacer nuestros requerimientos. (46)
- **Factores Sociales**



- El ambiente y factores externos: Influyen en las preferencias alimentarias, incluyendo el modelo familiar, tradiciones y costumbres relacionadas con la alimentación. (46)
- **Factores Individuales**
 - Los ingresos, el nivel educativo y la ocupación: Diversas investigaciones han evidenciado la relación existente entre el estatus socioeconómico y el modelo de comportamiento alimenticio. (46)

2.2.2.4. Hábitos Alimentarios desarrollados a partir de la influencia de las Redes Sociales en adolescentes.

En la actualidad, el internet se rige como una significativa fuente informativa en donde los adolescentes permanecen constantemente conectados a plataformas de redes sociales, siguiendo activamente "cuentas" o perfiles que presentan estilos de vida percibidos como "ideales". La exposición continua a imágenes, videos, y otros contenidos relacionados con alimentos puede generar un aumento en el consumo de productos con alto contenido calórico, dado que la publicidad intensifica los deseos de adquirir dichos productos. En consecuencia, es necesario tener presente que tales plataformas ejercen una notable influencia en el comportamiento del consumidor. (4)

Como resultado de estos factores, se origina un incremento en el peso corporal, lo cual conduce a la aparición como la obesidad o los trastornos de conducta alimentaria. Por consiguiente, es crucial considerar y reflexionar sobre el impacto potencial que las redes sociales pueden



ejercer en la nutrición de los adolescentes, dada la influencia de estas plataformas que pueden tener en sus hábitos alimentarios y por ende en su salud general. (4)

Por otra parte, a fin de que los hábitos alimentarios saludables impacten de manera favorable en sus seguidores, sería imperativo implementar un seguimiento activo de las cuentas influyentes que abordan el tema. Esto implicaría verificar la idoneidad de dichos influencers, asegurándose de que su contenido refleje un enfoque científico. Además, sus publicaciones deben ser precisas y fácilmente comprensibles, evitando cualquier ambigüedad que pudiera generar confusión entre los usuarios. Este enfoque garantizaría la transmisión de información confiable y respaldada por la ciencia, contribuyendo así a la promoción efectiva de una alimentación saludable. (30)

2.2.2.5. Nutrición en Adolescentes

Durante la etapa de desarrollo, resulta fundamental que los adolescentes mantengan una alimentación adecuada con el propósito de garantizar un desempeño óptimo en sus funciones y actividades. (17)

La alimentación de los adolescentes debe caracterizarse por su diversidad, preferiblemente distribuida en 4 a 5 comidas diarias. Es esencial no omitir ninguna comida, especialmente el desayuno, ya que investigaciones sugieren una correlación entre un desayuno apropiado y un rendimiento escolar positivo. En cuanto a las porciones, se recomienda que la mitad del plato esté compuesta por vegetales, mientras que la otra mitad se divida entre cereales y fuentes de proteínas. Este enfoque



equilibrado contribuye a asegurar una nutrición integral durante el periodo crucial de la adolescencia. (17)

Es recomendable que los granos o cereales incluidos en la dieta sean preferentemente integrales, ya que proporcionan una óptima ingesta de fibra dietética, lo cual resulta beneficioso para mejorar la función intestinal y reducir los niveles de colesterol en la sangre. Las frutas y verduras contribuyen significativamente con vitaminas y minerales esenciales para un desarrollo saludable. Asimismo, es fundamental incorporar lácteos en la alimentación, ya que estos aportan calcio esencial para el fortalecimiento de los huesos, especialmente durante la adolescencia en la que se forma más del 90% del sistema óseo. (17)

2.2.3. Estado Nutricional

El estado nutricional se conceptualiza como el resultado de la interacción entre el suministro de nutrientes y las necesidades nutricionales del individuo, posibilitando la utilización eficiente de dichos nutrientes, la preservación de las reservas y la compensación de las pérdidas. Cuando las personas consumen los nutrientes en proporciones adecuadas a su edad, estatura y nivel de actividad física, se favorece el mantenimiento de una salud óptima. La ingesta insuficiente o excesiva de nutrientes compromete dicho estado nutricional. (47)

2.2.3.1. Evaluación del Estado Nutricional

La evaluación del estado nutricional implica la valoración del equilibrio entre la provisión de energía y nutrientes al organismo, destinada al proceso de nutrición, y el gasto de energético realizado, un



equilibrio que está sujeto a la interacción de diversos procesos que se desenvuelven en el entorno ambiental. (48)

Las necesidades nutricionales de los adolescentes experimentarán variaciones en función de la duración de su jornada escolar y el aumento de las actividades, abarcando tanto las físicas como las intelectuales. Dificultades de aprendizaje o ausencia de concentración pueden derivar directamente de una alimentación no balanceada. (48)

2.2.3.2. Mediciones Antropométricas

Se define como la “técnica más utilizada en la evaluación nutricional, ya que proporciona información crucial sobre la adecuada ingesta de macronutrientes. Las mediciones de peso, talla y edad son válidas y confiables para evaluar el estado nutricional de un individuo en un momento dado, así como para observar los cambios a lo largo del tiempo”. (49)

- a. **Peso:** Se considera como un parámetro aislado, carece de validez y debe ser contextualizado en relación con la edad y la talla del individuo. Asimismo, el peso refleja la suma de todos los compartimentos corporales y funciona como un indicador tanto de la masa proteica como de las reservas de energía. La interpretación de datos sobre peso y talla se lleva a cabo mediante el uso de tablas de referencia específicas para cada grupo demográfico. (50)
- b. **Talla:** Debe ser evaluada considerando la edad y el desarrollo puberal como referencia. El crecimiento lineal constante se rige como el indicador más fiable de una dieta apropiada y un estado



nutricional adecuado a largo plazo. Es crucial tener en cuenta que la medición de la estatura es altamente susceptible a errores, por lo que se recomienda realizarla en tres ocasiones distintas para mejorar la precisión de los resultados. (50)

- **Ventajas de la antropometría**
 - La antropometría tiene muchas ventajas como método para identificar el estado de nutricional:
 - Bajo costo de aplicación.
 - Los equipos y materiales no son difíciles de trasladar y de esa forma ayudan a obtener mediciones a un gran número de personas. (50)
- **Desventajas de la antropometría**
 - El observador o evaluador podría incurrir en sesgos o errores durante la medición, lo que podría resultar en un diagnóstico incorrecto. (50)

2.2.3.3. Índice de Masa Corporal

También conocido como índice de Quételet, “es un parámetro frecuentemente utilizado por los investigadores para determinar el sobrepeso y la obesidad en la población adulta, y su aplicación en la población pediátrica es cada vez más recomendada. Se obtiene dividiendo el peso corporal en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado. Este índice se emplea comúnmente como indicador para evaluar el estado nutricional y está vinculado con la masa grasa corporal y el riesgo de complicaciones cardiovasculares asociadas a la obesidad”. No obstante, la



facilidad de medición de estas variables antropométricas básicas, con bajo margen de error y buena reproducibilidad, convierte al IMC en una herramienta de gran importancia para clasificar diversos diagnósticos en adolescentes, jóvenes y adultos. (51)

La siguiente fórmula para determinar el Índice de Masa Corporal de una persona se realiza de la siguiente manera: (51)

$$IMC = \frac{\textit{Peso en Kg}}{(\textit{talla en metros})^2}$$

2.2.3.4. Clasificación de la Valoración Nutricional Antropométrica

2.2.3.4.1. Valoración nutricional antropométrica según índice

talla/edad:

El indicador de "talla/edad" se obtiene al comparar la estatura de un adolescente con la estatura de referencia correspondiente a su edad. Este indicador facilita la evaluación del crecimiento lineal alcanzado por el adolescente, utilizando como referencia las tablas de crecimiento corporal establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). (52)

Tabla 1.

Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según talla/edad.

Clasificación	Puntos de corte (DE)
Talla baja severa	$< - 3DE$
Talla baja	$< - 2DE$
Normal	$\geq - 2DE$ a $\leq 2DE$
Talla alta	$> 2DE$

Fuente: Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica CENAN 2015. (53)

Interpretación de la clasificación de la tabla 1 sobre valoración nutricional de adolescentes según talla/edad:

- Talla $< - 2$ DE (talla baja): Las personas adolescentes con una talla $< - 2$ (DE) son clasificadas con valoración nutricional de *talla baja*, lo cual indica malnutrición por déficit. Aquellas con una talla $< - 3$ DE son clasificadas con valoración nutricional de “*talla baja severa*”.
- Talla ≥ -2 DE y ≤ 2 DE (normal): Las personas adolescentes con una talla ≥ -2 DE y ≤ 2 DE, son clasificadas con valoración nutricional “*normal*”, indicando que están dentro del rango considerado adecuado para su grupo de edad.
- Talla > 2 DE (talla alta): Las personas adolescentes con una talla ≥ 2 DE, son clasificadas con valoración nutricional de “*talla alta*”, este término se utiliza para describir la condición en la cual la estatura del individuo supera significativamente el promedio establecido por las referencias de crecimiento. (52)

2.2.3.4.2. Valoración nutricional antropométrica según IMC/edad:

El índice de masa corporal/edad se obtiene al comparar el IMC de un adolescente con el IMC de referencia correspondiente a su edad. Este indicador facilita la evaluación de los niveles de delgadez, normalidad, sobrepeso y obesidad según las referencias de crecimiento corporal por la Organización Mundial de la Salud (OMS). (52)

Tabla 2.

Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según IMC/edad.

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

Fuente: Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica, CENAN 2015 (53)

Interpretación de la clasificación de la tabla 2 sobre valoración nutricional de adolescentes según índice de masa corporal/edad:

- **IMC < -2 DE (delgadez):** Las personas adolescentes con un IMC < -2 DE, son clasificadas con valoración nutricional de “*delgadez*”, lo cual indica malnutrición por déficit. Pueden tener un riesgo aumentado para enfermedades digestivas y pulmonares, entre otras. Aquellas con un IMC < -3 DE son clasificadas con valoración nutricional de “*delgadez severa*.”



- $IMC \geq -2 DE$ y $\leq 1 DE$ (normal): Las personas adolescentes con un $IMC \geq -2 DE$ y $1 DE$, son clasificadas con valoración nutricional “normal”, y deben mantener este IMC constante .
- $IMC > 1 DE$ a $\leq 2 DE$ (sobrepeso): “Las personas adolescentes con un IMC de $\leq 2 DE$, son clasificadas con valoración nutricional de “sobrepeso”, malnutrición por exceso, caracterizado por una ingesta elevada de calorías, malos hábitos alimentarios, escasa actividad física, entre otros. Además, puede implicar riesgo de comorbilidad, principalmente de ENT y enfermedades cardiovasculares, entre otros.
- $IMC > 2 DE$ (obesidad): Las personas adolescentes con un $IMC > 2 DE$, son clasificadas con valoración nutricional de “obesidad”, una malnutrición por exceso, indicando un alto riesgo de comorbilidad, especialmente de las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, entre otros. (52)

2.2.3.5. Edad Biológica

La edad biológica se refiere al período definido por los procesos de maduración y las influencias exógenas y puede variar entre individuos de la misma edad cronológica. La maduración biológica engloba los fenómenos de crecimiento y diferenciación celular que contribuyen al desarrollo de funciones específicas en el organismo. Estos cambios, programados genéticamente, se manifiestan de manera natural con el tiempo, lo que implica que cada individuo tiene su propio reloj biológico que regula su progresión hacia el estado de madurez. (54)



2.2.3.6. Estadios de Tanner

Los Estadios de Tanner, desarrollados por el pediatra británico James Tanner, se utilizan para evaluar el progreso del desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, considerando el desarrollo genital (G) en varones y el desarrollo mamario (M) en mujeres. Cada uno de estos caracteres se divide en cinco estadios evolutivos. (55)

La evaluación del desarrollo puberal se realiza utilizando los estadios de Tanner a través de tamizaje gráfico (autopercepción) y mediante un examen visual del desarrollo sexual. Este examen debe ser llevado por un profesional de salud capacitado y especializado en esta prueba, con la autorización y presencia previa de los padres, tutores o de otro personal de salud del mismo sexo que la persona evaluada. (52)

El profesional de Nutrición Humana está capacitado para realizar evaluación debido a que durante su formación profesional estudia el curso de evaluación nutricional en diversas etapas de la vida. La aplicación de esta evaluación sigue los procedimientos descritos en la R.M.917-2014/MINSA, que aprueba el “Documento Técnico: Orientaciones para la Atención Integral de Salud de las y los Adolescentes en el I Nivel de Atención”. (52)

2.2.3.6.1. Clasificación de la edad biológica según estadios de Tanner

La evaluación nutricional antropométrica de un adolescente, basada en la edad cronológica, no toma en cuenta el nivel de desarrollo puberal o la edad biológica. Para abordar esta omisión, se sugiere realizar ajustes considerando los estadios de Tanner, en particular el desarrollo



mamario para mujeres y el desarrollo genital para varones. Integrar estos indicadores de maduración sexual en la evaluación nutricional permite una valoración más precisa y completa del estado de crecimiento y desarrollo de los adolescentes. (52)

Tabla 3.

Clasificación de la edad biológica según estadios de Tanner para mujeres.

Estadios	Características de la mama	Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambios o ligera elevación del pezón.	< 10 años 6 meses
II	Aparece el botón mamario, crecimiento de la glándula mamaria.	10 años 6 meses
III	Mama en forma de cono, inicia el crecimiento del pezón.	11 años
IV	Crecimiento de la areola y del pezón doble contorno.	12 años
V	Mama adulta: solo es prominente el pezón.	12 años 8 meses

Fuente: Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adolescente, MINSA (2015) (52)

Tabla 4.

Clasificación de la edad biológica según estadios de Tanner para varones.

Estadios	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambios.	< 12 años
II	Escroto y testículos aumentan ligeramente de tamaño.	12 años
III	Crece el pene ligeramente, sobre todo en longitud.	12 años 6 meses
IV	Engrosamiento del pene y desarrollo de testículos y escroto.	13 años 6 meses
V	Genitales adultos.	14 años 6 meses

Fuente: Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adolescente, MINSA (2015) (52)

2.2.4. Adolescencia

La palabra "adolescencia" proviene del latín *adolescere*, del verbo "adolecer". En español, tiene dos significados: uno se refiere a cierta "imperfección o defecto", mientras que el otro alude al "crecimiento y maduración". Esta etapa se caracteriza por intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Comienza con la pubertad, que es un proceso puramente orgánico, y finaliza alrededor de la segunda década de la vida, marcando la conclusión del crecimiento y desarrollo físico, así como la maduración psicosocial. (56)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia abarca desde los 10 hasta los 19 años. Los adolescentes representan un grupo poblacional significativo desde la perspectiva de la salud pública, no solo por su cantidad, capacidad reproductiva y poder adquisitivo, sino también porque su



estado de salud, comportamiento y hábitos actuales influirán considerablemente en su estilo de vida y salud futura. (56).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Redes Sociales: Se definen como plataformas de comunidades virtuales que facilitan la interconexión de personas con intereses o afinidades comunes. Desde una perspectiva informática, se refiere a sitios web que permiten crear perfiles, compartir información, colaborar en la creación de contenidos y participar en movimientos sociales (57).

Hábitos alimentarios: Un conjunto de comportamientos mantenidos por una persona, que engloba la preparación, elección y consumo de productos alimenticios. Estos hábitos están condicionados por características culturales, económicas y sociales específicas (6).

Estado nutricional: Constituye un indicador que proporciona una evaluación en tiempo real de si el suministro, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuados para cubrir las necesidades del organismo (42).

Edad cronológica: Es la edad de una persona con respecto a los años desde su nacimiento. Esto es lo que la mayoría de la gente define como la edad (54).

Adolescencia: Representa una etapa única en el proceso de desarrollo y crecimiento de cada individuo. Este período se caracteriza por ser una fase de transición que marca el paso desde la niñez hasta la adultez (58).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO DE DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal.

Diseño no experimental: se caracteriza porque no se realizó ninguna manipulación o cambio en las variables analizadas; en cambio, se buscó evaluarlas tal como se encontraron en la realidad.

Descriptivo: dado que se identificaron las variables del estudio, se analizaron las características de la población específica, proporcionando una visión detallada de los comportamientos relevantes.

Corte transversal: la recopilación de datos se efectuó en un solo momento, empleando instrumentos validados para reunir la información.

3.2. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo en la Institución Educativa Secundaria Mariano Melgar, situada en el distrito de Ayaviri, provincia de Melgar departamento de Puno.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.3.1. Población

La población estuvo constituida por 816 adolescentes de ambos sexos, con edades entre 13 a 17 años, considerados del 2° al 5° grado de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri, según registro del año académico del 2023.



3.3.2. Muestra

Para determinar la muestra se utilizó la fórmula del muestreo aleatorio simple, cuya fórmula es la siguiente:

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

Donde:

n: es el tamaño de la muestra.

Z: es el nivel de confianza, en este estudio se consideró una confianza del 95%, por lo tanto, $Z = 1.65$

p: es la proporción de individuos de la población que tienen las características que se desean estudiar, $p = 0.5$

q: es la proporción de individuos de la población que no tienen las características de interés, por lo que $q = 0.5$

N: es el tamaño de la población, en este estudio la población fue de 816 adolescentes

E: es la precisión o el error, es de 0.05

$$n = \frac{1.65^2 \cdot 816 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2 \cdot (816 - 1) + 1,65^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{555.39}{2.7181}$$

$$\mathbf{n = 204}$$



Por lo tanto, la muestra fue constituida por 204 adolescentes entre 13 a 17 años, considerados del 2° al 5° grado de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri.

3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

3.4.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes que aceptaron participar en el estudio firmando el asentimiento informado.
- Los estudiantes que tengan firmado el consentimiento informado por su padre, madre o apoderado.
- Estudiantes de 2° a 5° grado de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri, año 2023.
- Estudiantes que realizaron el uso de las redes sociales.

3.4.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que manifestaron haber sido diagnosticados con alguna patología metabólica, endocrina o de otro tipo que limite su consumo de alimentos.
- Estudiantes que expresaron cumplir con un plan dietario estricto por razones de religión o estilos de vida que limite su consumo de alimentos.
- Estudiantes que presentaron dificultades cognitivas.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 5.

Operacionalización de variables

TIPO DE VARIABLE	VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE VALOR
INDEPENDIENTE	REDES SOCIALES	Uso de redes sociales.	Siempre (7 veces a la semana)	≥ 17 puntos (uso alto)
			Frecuentemente (4 – 5 veces a la semana)	12 – 16 puntos (uso moderado)
DEPENDIENTE	HÁBITOS ALIMENTARIOS	-Tiempo de comida. -Consumo fuera de casa. -Consumo de alimentos.	Algunas veces (1 – 3 veces a la semana)	≤ 11 puntos (uso bajo)
			Nunca (0 veces a la semana).	0 horas
DEPENDIENTE	ESTADO NUTRICIONAL	Medidas Antropométricas (se calculó la edad biológica según estadios de Tanner) según la OMS y CENAN	Tiempo designado a las redes sociales.	1 – 2 horas 3 – 4 horas Más de 4 horas.
			red social más utilizada alimentación.	Facebook Instagram TikTok YouTube Entrenadores deportivos Influencers/tiktokers Nutricionistas. Youtubers
DEPENDIENTE	ESTADO NUTRICIONAL	Medidas Antropométricas (se calculó la edad biológica según estadios de Tanner) según la OMS y CENAN	Personas que brindan información de nutrición.	Facebook Instagram TikTok YouTube Entrenadores deportivos Influencers/tiktokers Nutricionistas. Youtubers
			Siempre (los 7 días a la semana).	≥74 puntos (hábitos alimentarios buenos)
DEPENDIENTE	ESTADO NUTRICIONAL	Medidas Antropométricas (se calculó la edad biológica según estadios de Tanner) según la OMS y CENAN	Frecuentemente (4 – 5 veces por semana).	64 – 73 puntos (hábitos alimentarios regulares)
			Algunas veces (1 – 3 veces por semana).	≤ 63 hábitos alimentarios malos.
DEPENDIENTE	ESTADO NUTRICIONAL	Medidas Antropométricas (se calculó la edad biológica según estadios de Tanner) según la OMS y CENAN	Nunca (0 veces a la semana).	Delgadez severa: <-3 DE
				Delgadez: < -2 DE
DEPENDIENTE	ESTADO NUTRICIONAL	Medidas Antropométricas (se calculó la edad biológica según estadios de Tanner) según la OMS y CENAN	IMC/ edad	Normal: ≥ - 2 DE a < 1 DE
			Talla/ edad	Sobrepeso: ≤ 2 DE
DEPENDIENTE	ESTADO NUTRICIONAL	Medidas Antropométricas (se calculó la edad biológica según estadios de Tanner) según la OMS y CENAN		Obesidad: > 2DE
				Talla baja severa: <-3 DE
DEPENDIENTE	ESTADO NUTRICIONAL	Medidas Antropométricas (se calculó la edad biológica según estadios de Tanner) según la OMS y CENAN		Talla baja: < -2DE
				Normal: ≥ - 2 DE a ≤ 2 DE
DEPENDIENTE	ESTADO NUTRICIONAL	Medidas Antropométricas (se calculó la edad biológica según estadios de Tanner) según la OMS y CENAN		Talla baja: > 2DE



3.6. MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la recolección de datos se realizó los siguientes pasos:

- Se solicitó al decano de la Facultad de Ciencias de la Salud la carta de presentación. Una vez obtenida, se presentó a la dirección de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri. Se explicó el objetivo y el procedimiento a seguir para llevar a cabo la investigación. (ANEXO 1)
- Se realizó coordinaciones con el director y área de tutoría de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri sobre los horarios para la recolección de información del presente estudio.
- Antes de la ejecución de la investigación se envió los consentimientos informados al padre, madre o apoderado de los estudiantes para obtener su permiso y la firma como signo de aceptación. (ANEXO 2)
- Luego de haber obtenido el permiso de los padres se procedió a hablar con los adolescentes, donde se dio a conocer el título de la investigación y el objetivo, también se les dio la hoja de asentimiento informado indicando que es de forma voluntaria y que firmaran como signo de aceptación. (ANEXO 3)

3.6.1. Para identificar el uso de redes sociales:

- **Método:** entrevista
- **Técnica:** encuesta.
- **Instrumento:** Cuestionario uso de redes sociales. (ANEXO 4)



Para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario de Valencia J. (6), que menciona "confiabilidad y validación por juicio de expertos" pero no presenta resultados de la validación.

El instrumento fue diseñado por la investigadora para su aplicación semanal, con el fin de identificar el uso, las horas y el tipo de red social más utilizada. Además, se incluyeron aspectos relevantes para la presente investigación. El cuestionario fue validado mediante juicio de expertos y se evaluó su confiabilidad.

- Pregunta original
 - ¿Qué tipo de información busca en las redes sociales durante COVID-19?
 - ¿Dejaste de consumir alguna comida por influencia de las redes sociales durante COVID-19?
- Pregunta adaptada
 - ¿Con que frecuencia buscas información en redes sociales o sitios de web sobre alimentación?
 - ¿Con qué frecuencia las redes sociales han influido en tu alimentación y te han llevado a dejar de consumir algunos alimentos?
 - ¿las personas que te brindan información sobre nutrición generalmente son?

a. Validez del instrumento para la investigación:

El instrumento fue validado por siete jueces expertos, quienes lo evaluaron en términos de claridad, coherencia, objetividad, pertinencia y relevancia utilizando el Coeficiente de Validez V de Aiken. Como resultado de la validación,



se obtuvo una V de Aiken de 0.97, lo que indica un acuerdo total en todos los ítems y una alta validez. (ANEXO 10) (ANEXO 12)

b. Confiabilidad del instrumento para la investigación

Para la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto con 32 adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri, posteriormente los resultados se sometieron a una base de datos para luego medir la fiabilidad a través del coeficiente de Alfa de Cronbach en el cual se obtuvo como resultado 0,719 lo cual indica aceptable y así garantizando la confiabilidad de instrumento.

El coeficiente de alfa de Cronbach se considera aceptable cuando se encuentra entre 0,70 a 0,90; un valor más bajo indica una relación más débil entre los ítems. (59)

- Procedimiento para la recolección de información sobre el uso de redes sociales:
 - Se le explicó al estudiante sobre el contenido del cuestionario uso de redes sociales.
 - Se solicitó a los estudiantes que lean atentamente para que puedan marcar las respuestas.
 - Se otorgó un tiempo de 10 a 15 minutos para la aplicación del cuestionario.
 - Se registraron las respuestas, para luego proceder a la clasificación correspondiente.

3.6.2. Para determinar los hábitos alimentarios

- **Método:** entrevista.



- **Técnica:** encuesta.
- **Instrumento:** Cuestionario de hábitos alimentarios. (ANEXO 5)

Para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario de Marca G. (42) que menciona “confiabilidad de 0,8 por fórmula de Kuder – Richardson y validez por 5 jueces expertos” presentando resultados de validación.

El instrumento fue diseñado por la investigadora para su aplicación semanal, abordando aspectos como el tiempo de comida, el consumo fuera de casa y el consumo de alimentos. Además, se incluyeron preguntas adicionales y se mejoró su presentación para facilitar su comprensión en la presente investigación. El cuestionario fue validado mediante juicio de expertos y se evaluó su confiabilidad.

- Pregunta original
 - ¿Cuántas veces a la semana dejas de desayunar?
 - ¿Con qué frecuencia consumes galletas, dulces?
 - ¿Con qué frecuencia consumes Golosinas: caramelos, chicles, chocolates?
 - ¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas?
 - ¿Con qué frecuencia consumes salchipapas?
- Pregunta adaptada
 - ¿Cuántas veces a la semana omites desayunar?
 - ¿Con qué frecuencia consumes dulces, galletas, chocolates, queques, tortas?
 - ¿Cuántas veces a la semana junto con tus alimentos consumes agua hervida o refrescos de frutas o mates de hierba?



- ¿Con que frecuencia consumes hamburguesas y salchipapas?

a. Validez del instrumento para la investigación:

El instrumento fue validado por siete jueces expertos, quienes lo evaluaron en términos de claridad, coherencia, objetividad, pertinencia y relevancia, luego se pasó a través del Coeficiente de Validez V de Aiken. Como resultado de la validación, se obtuvo una V de Aiken de 0.98, lo que indica un acuerdo total en todos los ítems y una alta validez. (ANEXO 11) (ANEXO 13)

b. Confiabilidad del instrumento para la investigación:

La confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto con 32 adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri, posteriormente los resultados se sometieron a una base de datos para luego medir la fiabilidad a través del coeficiente de Alfa de Cronbach en el cual se obtuvo como resultado 0,785 garantizando la confiabilidad del instrumento.

El coeficiente de alfa de Cronbach se considera aceptable cuando se encuentra entre 0,70 a 0,90; un valor más bajo indica una relación más débil entre los ítems. (59)

• **Procedimiento para la recolección de información sobre los hábitos alimentarios:**

- Se le explicó al estudiante el contenido del cuestionario de hábitos alimentarios.
- Se solicitó a los estudiantes que lean atentamente para que puedan marcar las respuestas.
- Se otorgó un tiempo de 10 a 15 minutos para la aplicación del cuestionario.



- Se registraron las respuestas, para así ver a la clasificación que corresponde.

1.6.3. Para evaluar el estado nutricional

- **Método:** Antropométrico.
- **Técnica:** Medidas Antropométricas (peso y talla)
- **Instrumento:** Balanza corporal, Tallímetro y Ficha de recolección de datos antropométricos. (ANEXO 6)
- **Procedimiento para medir el peso**
 - Se verificó la ubicación y condiciones de la balanza, la cual se encontraba situada sobre una superficie lisa, horizontal y plana, sin desnivel o presencia de algún objeto extraño.
 - Luego se le indicó al adolescente que se retire los zapatos y el exceso de ropa.
 - Se le pidió que se colocara en el centro de la plataforma de la balanza, manteniendo una posición erguida y relajada, mirando hacia adelante, con los brazos a los costados del cuerpo, las palmas descansando sobre los muslos y los talones ligeramente separados.
 - Se dio lectura al peso en kg y se registró en la ficha de recolección de datos. (52)
- **Procedimiento para medir la talla**
 - Se procedió a verificar la ubicación y las condiciones del tallímetro, asegurándose de que el tope móvil se deslizara suavemente. Además, se revisaron las condiciones de la cinta métrica para garantizar una lectura precisa.



- Se le indicó que se colocara en el centro de la base del tallímetro, orientándose de espaldas al tablero, en posición erguida, mirando hacia adelante con los brazos a los costados del cuerpo y las palmas de las manos descansando sobre los muslos.
 - Se verificó la posición de la cabeza del adolescente en el plano de Frankfurt.
 - Con la mano derecha, se deslizó el tope móvil del tallímetro hasta que haga contacto con la superficie superior de la cabeza. Este procedimiento se realizó tres veces de forma consecutiva, acercando y alejando el tope móvil.
 - Se tomó la medida y se registró en la ficha de recolección de datos.
(52)
- **Procedimiento para la obtención de edad biológica a través de los estadios de Tanner:**
 - Se empleó una entrevista personal para la obtención de la edad biológica.
 - Se le explicó al adolescente la importancia de conocer como está creciendo y maduración, para ello se le mostraron gráficos que ilustran los estadios de Tanner.
 - Se mostraron al adolescente los gráficos de los estadios de Tanner, de acuerdo con el género correspondiente.
 - Se le solicitó que observe y señale la representación, que se refleje más a su desarrollo físico sexual.



- En el caso de las mujeres se evaluó la fecha de comienzo de la menarquía, consultando a cada una de las adolescentes cual fue la fecha aproximada.
- La evaluación tuvo un tiempo de duración de 5 – 7 minutos.
- Luego procedimos a comparar el desarrollo físico sexual señalado con la edad que previamente ha consignado.
- Con la información correspondiente se registró en la ficha de recolección de datos del adolescente y así se determinó la edad biológica. (52)

3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE DATOS

3.7.1. Para identificar el uso de redes sociales:

a. Organización de datos:

Después de completar la recolección de datos, se seleccionaron los datos esenciales para cumplir con los objetivos del estudio. Estos datos se procesaron y codificaron en una hoja de cálculo de Excel 2016, en el que se realizó la suma de las respuestas del cuestionario sobre el uso de redes sociales, que consistió de 9 preguntas, (las 6 primeras preguntas son de escala de Likert y las últimas 3 preguntas cerradas de opción múltiple).

La puntuación para las 6 preguntas fue de la siguiente manera:

- 4 puntos a la descripción de 7 días a la semana o Siempre
- 3 puntos a la descripción de 4 a 5 veces por semana o Frecuentemente
- 2 puntos a la descripción de 1 a 3 veces por semana o Algunas veces
- 1 punto a la descripción de 0 veces a la semana o Nunca

Clasificación del cuestionario sobre el uso de redes sociales: se llevó a cabo mediante la Escala de Stanones, utilizando una fórmula específica. (ANEXO 9)

Tabla 6.

Clasificación para identificar el uso de redes sociales.

Clasificación	Puntaje
Uso alto	≥ 17 puntos
Uso moderado	12 – 16 puntos
Uso bajo	≤ 11 puntos

Fuente: Elaboración propia.

- Luego se continuó con el procesamiento en el programa estadístico SPSS 25.
- Se realizaron los cuadros estadísticos de cada variable individual y tablas cruzadas.
- Se realizó la interpretación y discusión de los resultados obtenidos.

3.7.2. Para determinar los hábitos alimentarios:

a. Organización de datos:

Culminada la recolección de datos, se seleccionaron los datos esenciales para alcanzar los objetivos del estudio. Estos datos se procesaron y codificaron en una hoja de cálculo de Excel 2016, en la cual se realizó la suma de las respuestas del cuestionario sobre hábitos alimentarios que, consistió en 23 preguntas de escala de Likert.

La puntuación para las 23 preguntas fue de la siguiente manera:

Tabla 7.

Escala de puntuación

Preguntas	Puntuación
Preguntas: 7,9,10,11,12,13,14, 15,16,17,18.	4 puntos a la descripción de 7 días a la semana o siempre. 3 puntos a la descripción 4 a 5 veces por semana o frecuentemente. 2 puntos a la descripción de 1 a 3 veces por semana o algunas veces. 1 punto a la descripción de 0 veces a la semana o nunca.
Preguntas: 1,2,3,4,5,6,8,19, 20,21,22 y 23 cuyas puntuaciones son inversas	1 punto a la descripción de 7 días a la semana o siempre. 2 puntos a la descripción de 4 a 5 veces por semana o frecuentemente. 3 puntos a la descripción de 1 a 3 veces por semana o algunas veces. 4 puntos a la descripción de 0 veces a la semana o nunca.

Fuente: Elaboración propia

b. Clasificación del cuestionario sobre hábitos alimentarios: se llevó a cabo mediante la Escala de Stanones, utilizando una fórmula específica. (ANEXO 9)

Tabla 8.

Clasificación para determinar los hábitos alimentarios.

Escala de Clasificación	Puntaje
Hábitos alimentarios buenos	≥ 74 puntos
Hábitos alimentarios regulares	64 – 73 puntos
Hábitos alimentarios malos	≤ 63 puntos

Fuente: Elaboración propia



- Luego se continuó con el procesamiento en el programa estadístico SPSS 25.
- Se realizaron los cuadros estadísticos de cada variable individual y tablas cruzadas.
- Se realizó la interpretación y discusión de los resultados obtenidos.

3.7.3. Para evaluar el estado nutricional:

a. Organización de datos:

Una vez obtenidos los datos antropométricos, se realizaron lo siguiente.

- Para la obtención del Índice de masa corporal (IMC) de cada adolescente se utilizó la siguiente formula de $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Talla (m)}^2$.
- Posteriormente, se determinó la edad biológica a través de los gráficos de los estadios de Tanner por cada género.
- Una vez establecida la edad biológica de las mujeres, se sumó el tiempo transcurrido desde la aparición de la menarquía. Con base en estos datos, se procedió a comparar la edad biológica con la edad cronológica, con el fin de evaluar el estado nutricional según el IMC/edad y la talla/edad. (ANEXO 7)
- Una vez establecida la edad biológica de los varones, se procedió a compararla con la edad cronológica, con el fin de evaluar el estado nutricional según el IMC/edad y la talla/edad. (ANEXO 7)
- Por último, se procedió a la clasificación y diagnóstico de IMC/edad y talla/edad de acuerdo a las tablas de valoración nutricional antropométrica de varones y mujeres de 5 a 17 años de la Organización Mundial de la Salud (OMS). (ANEXO 8)

- Estos datos se procesaron y codificaron en una hoja de cálculo de Excel 2016.
- Se realizó el procesamiento en el Programa Estadístico SPSS 25.
- Se realizaron los cuadros estadísticos seguidamente se realizó la interpretación y discusión de los resultados obtenidos.

3.8. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Luego de recopilar toda la información en la base de datos de Microsoft Excel 2016, se procedió a procesarla utilizando el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25.0.

Se obtuvieron las tablas de doble entrada para la representación adecuada de los resultados obtenidos y así poder determinar la influencia de las redes sociales con los hábitos alimentarios y estado nutricional de los adolescentes. Mediante la “Chi – cuadrado de Pearson” (χ^2).

Se estableció la relación entre las variables, para comprobar las hipótesis, la fórmula fue la siguiente:

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

χ^2 = Chi cuadrada calculada.

O_i = Valor observado.

E_i = Valor esperado.

r = Número de filas.



c = Número de columnas.

3.8.1. Comprobación de la hipótesis

De redes sociales y hábitos alimentarios

Ha: Las redes sociales si influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Ho: Las redes sociales no influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

De redes sociales y estado nutricional

Ha: Las redes sociales si influyen en el estado nutricional (IMC/edad y talla/edad) de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Ho: Las redes sociales no influyen en el estado nutricional (IMC/edad y talla/edad) de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

REGLA DE DECISIÓN:

“Si p (valor probabilístico) $> \alpha$ (0.05), se acepta hipótesis H_o .”

“Si p (valor probabilístico) $\leq \alpha$ (0.05), se rechaza la hipótesis H_o .”

3.9. CONSIDERACIONES ÉTICAS

- El estudio de investigación contó con la autorización del director y docentes de cada sección de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri.
- Se obtuvo el consentimiento informado del padre, madre o apoderado del adolescente antes del registro de datos.



- Los estudiantes otorgaron su asentimiento informado para participar voluntariamente en la investigación.
- En todo momento se cuidó la integridad del adolescente, como la discriminación por raza, moral, factor socioeconómico, etc.
- Se manejó con suma delicadeza la privacidad, la confidencialidad y el anonimato del adolescente.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Redes sociales

Tabla 9.

Uso de las redes sociales en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Uso de redes Sociales	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Uso Alto	69	33,9	76	37,2	145	71,1
Uso Moderado	31	15,1	19	9,4	50	24,5
Uso Bajo	2	1,0	7	3,4	9	4,4
Total	102	50,0	102	50,0	204	100,0

En la tabla 9, se observa que el 71,1% de los adolescentes presenta un uso alto de redes sociales, destacando un 37,2% en el género masculino. Asimismo, el 24,5% muestran un uso moderado, siendo más frecuente en el género femenino con un 15,1%.

Los resultados obtenidos son similares con la investigación de Yana M. y Pilco L. (25), Valencia J. (6), quienes reportaron que el 34,7% de las mujeres y el 30,2% de los hombres, así como también el 33,9% de varones y del 26,3% de mujeres, tenían un uso alto de redes sociales.



Los hallazgos indican que la mayoría de los adolescentes presentan un uso alto de redes sociales, este resultado coincide al estudio por Jaramillo M. (20), quien también reportó un elevado porcentaje del 91%, de uso alto de redes sociales entre los adolescentes. Además, se observó en los resultados que el 24,5% de los adolescentes tiene un uso moderado de las redes sociales, cifra que se asemeja a la investigación de Limachi J. (60), quien identificó que el 27,7% de los adolescentes emplean las redes sociales de forma moderada.

Según Jahuira F. (31), el uso alto de las redes sociales se define como aquel en el que los usuarios se conectan de manera continua 7 o más veces al día y/o con una frecuencia superior a una vez por semana. Este nivel de uso frecuente indica una fuerte interacción y dependencia de las plataformas sociales.

Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los estudiantes presenta un uso alto de redes sociales, según Blázquez M. (61), Esta alta prevalencia refleja la característica distintiva de los adolescentes como una generación profundamente inmersa en el entorno digital. Su cercanía con la tecnología se traduce en una notable dependencia de las redes sociales, impulsada por su inmediatez, accesibilidad y la vasta cantidad de información disponible. Este fenómeno ha llevado a que las redes sociales sustituyan en gran medida la transmisión verbal de información, convirtiéndose en el principal medio para establecer relaciones y adquirir conocimientos, incluso con fines educativos. La creciente integración de estas plataformas en la vida cotidiana de los adolescentes subraya la necesidad de abordar las implicaciones de esta dependencia tecnológica para su desarrollo y bienestar.

Diversas investigaciones a nivel mundial han documentado el uso intensivo de redes sociales entre los adolescentes, evidenciando un fenómeno conocido como «uso excesivo», que la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha reconocido como un problema de salud pública con serias implicaciones psicológicas. (62) Según Varona M. y Hermosa R. (63), el uso inadecuado de estas plataformas puede conllevar riesgos significativos en los ámbitos psicológico, social, alimentario y académico. La adolescencia, marcada por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, amplifica la vulnerabilidad de los adolescentes al impacto negativo de las redes sociales, generando crisis y conflictos que agravan estos riesgos.

Tabla 10.

Tiempo que designan por día a las redes sociales los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Tiempo designado a las Redes Sociales.	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
1 a 2 horas	41	20,1	53	26,0	94	46,1
3 a 4 horas	47	23,0	33	16,2	80	39,2
Más de 4 horas	14	6,9	16	7,8	30	14,7
Total	102	50,0	102	50,0	204	100,0

En la tabla 10, se presentan los resultados sobre el tiempo que los adolescentes dedican a las redes sociales, el 46,1% de ellos pasa entre 1 a 2 horas al día, con un 26,0% correspondiente a varones. En cuanto al tiempo dedicado entre 3 a 4 horas diarias, se observa un 39,2%, con un 23,0% en el género femenino.



Los resultados obtenidos indican que la mayoría de los adolescentes dedican entre 1 y 2 horas diarias a las redes sociales, lo cual difiere del estudio de Buitrón S. (17), que reportó que solo el 6% de los varones y el 4% de las mujeres dedicaban entre 1 a 2 horas diarias a estas plataformas. Además, el tiempo dedicado de 3 a 4 horas diarias en el presente estudio discrepa de los hallazgos de Hidrobo M. y Sánchez E. (28), quienes encontraron que el 42,1% de los hombres y el 43,5% de las mujeres empleaban entre 3 y 4 horas al día en redes sociales.

Se observa, que la utilización de las redes sociales es entre 1 a 2 horas diarias. Sin embargo, estos resultados difieren con los hallazgos de Jaramillo M. (20) y Jahuira F. (31), quienes reportaron que solo el 30,4% y el 30,8% de los adolescentes dedicaban este tiempo. Por otra parte, el porcentaje de adolescentes que dedican entre 3 a 4 horas al día es similar a lo que muestra Valencia J. (6), quien encontró que el 41,5% de los adolescentes empleaba este tiempo.

Por consiguiente, los hallazgos muestran que la mayoría de los estudiantes dedica entre 1 a 2 horas al día a las redes sociales, lo que sugiere que muchos mantienen un tiempo de uso adecuado. Este resultado está en línea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que establece que el tiempo recomendado para el uso de pantallas, incluyendo redes sociales, para personas de 5 a 17 años no debe superar las dos horas diarias. (36)

Jahuira F. (31), señala que la cantidad de horas que las personas dedican diariamente a las redes sociales está en constante aumento, una tendencia observada a nivel global. Desde 2015, el tiempo dedicado a las redes sociales ha superado por primera vez al destinado a ver televisión. Así mismo, Quispe M. (64), menciona que el uso excesivo de redes sociales está asociado con una mayor

probabilidad de desarrollar dependencia o adicción, lo cual puede conllevar cambios en la conducta, como aislamiento social y comportamientos impulsivos e irritabilidad. Estos hallazgos sugieren que, aunque el tiempo de uso de redes sociales varía entre los adolescentes, es fundamental monitorear y gestionar el tiempo dedicado para prevenir efectos negativos en su bienestar.

La etapa de la adolescencia en particular quizás es uno de los períodos de la vida donde el uso frecuente y la utilidad de internet y las redes sociales aumenten de manera significativa. Es crucial que los padres, maestros y otros adultos responsables controlen este uso y proporcionen sesiones informativas sobre la cantidad de tiempo que se debe designar. (65)

Tabla 11.

Red social que utilizan con mayor frecuencia para obtener información de alimentación en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Redes Sociales mas utilizada	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Facebook	34	16,7	25	12,2	59	28,9
Instagram	6	2,9	2	1,0	8	3,9
TikTok	37	18,1	44	21,6	81	39,7
YouTube	25	12,3	31	15,2	56	27,5
Total	102	50,0	102	50,0	204	100,0

En la tabla 11, se revela que el 39,7% de los adolescentes obtiene información sobre alimentación a través de TikTok, con un 18,1% en mujeres y un 21,6% en varones, seguido de Facebook con un 28,9% y YouTube con un 27,5%.



Los resultados obtenidos indican que TikTok es la red social más utilizada por los adolescentes para obtener información alimentaria, lo cual coincide con la investigación de Valencia J. (6), quien encontró que un 14% de las mujeres y un 21,6% de los varones usan dicha plataforma. De la misma manera, reportó un uso de YouTube del 8,8% entre las mujeres, lo que muestra una similitud con los hallazgos del presente estudio.

Los hallazgos generales encontrados guardan similitud con el estudio de Jaramillo M. (18), quien también encontró que un 34,8% de los adolescentes usan TikTok y un 21,7% utilizan YouTube, en contraste con la investigación de Buitrón S. (21), quien reportó que un 53% de los adolescentes utilizan Facebook.

La tabla muestra que TikTok es la red social más utilizada por los adolescentes para obtener información alimentaria. Según Mendoza D. (66), esto se debería al confinamiento por la COVID-19 en 2020, que propició un notable incremento en la popularidad de TikTok. Esta plataforma fue adoptada por una amplia gama de usuarios, incluidos niños, adolescentes, jóvenes y adultos, quienes encontraron en ella una fuente diversa de videos que abarcaban desde entretenimiento hasta información relevante en áreas como salud, alimentación y aspectos sociales. Además, el informe del 'Instituto Reuters' para el año 2022 confirma este crecimiento, señalando que TikTok experimentó un aumento del 9% en su base de usuarios, consolidándose como la red social de mayor crecimiento en el Perú."

Las redes sociales como Facebook, YouTube, TikTok entre otras, tienen la capacidad de moldear las actitudes de los adolescentes, influenciando su comportamiento alimentario a través de la difusión de información y la interacción

en estas plataformas puesto que los adolescentes pueden adquirir y modificar sus costumbres alimenticias basándose en el contenido que consumen, lo que puede llevarlos a realizar cambios sin considerar sus particularidades biológicas y psicológicas. Sin embargo, cuando el uso de estas plataformas se vuelve excesivo y se accede a información incorrecta, se crea un ambiente nocivo que puede desencadenar frustración y diversas patologías. (67)

Es fundamental que el uso de distintas redes sociales como vehículo para la transmisión de información saludable se base en datos confiables y verificados, evitando así posibles efectos negativos en la salud de los adolescentes. Es crucial que los adolescentes ejerzan cautela al buscar información, asegurándose de que esta esté respaldada por organizaciones dedicadas a promover una alimentación saludable. En la actualidad, no solo existe una creciente confianza en las plataformas digitales como medios fundamentales para acceder a información sobre salud y alimentación, sino que también se están utilizando ampliamente como recursos primarios para educarse y orientarse en temas de nutrición. (4)

Tabla 12.

Personas que les brindan información sobre nutrición a los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Personas que brindan información nutricional	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Entrenadores Deportivos	14	6,9	24	11,7	38	18,6
Influencers/Tiktokers	44	21,6	41	20,1	85	41,7
Nutricionistas	8	3,9	12	5,9	20	9,8
Youtubers	36	17,6	25	12,3	61	29,9
Total	102	50,0	102	50,0	204	100,0



En la tabla 12 se observa que la mayoría de las personas que brindan información sobre nutrición a los adolescentes son influencers o Tiktokers, representando el 41,7%, con un 21,6% en el género femenino y un 20,1% en el género masculino, mientras que el 29,9% de la información proviene de youtubers, y el 18,6% es proporcionada por entrenadores deportivos.

Los resultados difieren notablemente de las investigaciones de Jaramillo M. (20) y Buitrón S. (17), quienes reportaron que solo el 24% y el 1,9% de los adolescentes reciben información sobre nutrición de influencers o tiktokers, respectivamente.

La alta proporción de adolescentes que se informan a través de influencers del presente estudio sugiere una creciente confianza en estas figuras como fuentes de información sobre nutrición. Según Álvarez C. (68), un influencer es una persona con una gran presencia y credibilidad en las redes sociales, capaz de influir significativamente en sus seguidores y convertirse en un destacado prescriptor de opiniones y tendencias.

Por otro lado, los resultados coinciden con el estudio de Jaramillo M. (20), quien evidenció que el 26% de los adolescentes recibe información de youtubers. De manera similar, los hallazgos son consistentes con los de Buitrón S. (17), quien observó que un 7,69% de los adolescentes obtiene información de nutricionistas.

Los resultados obtenidos muestran que las mujeres reciben información de influencers. Tal como lo indica Marauri I. *et al.* (69), las redes sociales han generado controversia en la comunicación sobre salud, especialmente con influencers que comparten consejos de alimentación y nutrición sin respaldo científico, a pesar de no ser dietistas o nutricionistas titulados. Además, se observó



que, según el género, las adolescentes femeninas siguen a influencers para mejorar su imagen corporal, mientras que los adolescentes varones prefieren contenido de fitness y musculación a través de entrenadores.

De acuerdo con los datos obtenidos, un alto porcentaje de adolescentes recibe información sobre nutrición proporcionada por influencers. Según López A. *et al.* (70), esto ocurre porque los adolescentes consideran a los influencers parte de su círculo cercano al recibir contenido comercial sobre nutrición y cuidado corporal, lo que los lleva a seguir sus recomendaciones y confiar en sus consejos para tomar decisiones de compra. Además, el marketing de los influencers, donde las marcas compensan a los usuarios por promocionar ciertos productos, incluyendo la promoción de alimentos poco saludables, este tipo de promoción aumenta el consumo de estos productos entre los adolescentes, lo cual puede tener consecuencias graves para la salud, como un mayor riesgo de obesidad.

Dopico C. (71), señala que la preocupación radica en la calidad de la información transmitida, ya que a menudo se encuentran datos falsos que, en el ámbito de la salud, pueden representar un grave riesgo para los adolescentes. Esto ocurre porque muchos jóvenes no tienen la capacidad para discernir entre publicaciones respaldadas por expertos en nutrición y aquellas que tienen fines publicitarios, las cuales pueden ser engañosas y orientadas únicamente a obtener beneficios económicos. Además, es importante considerar que, más allá de la información, los influencers frecuentemente comparten sus propias ideas, pensamientos y experiencias, lo que podría llevar a sus seguidores a adoptar hábitos alimentarios poco saludables.

4.1.2. Hábitos alimentarios

Tabla 13.

Hábitos alimentarios en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Hábitos Alimentarios	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Hábitos alimentarios malos.	66	32,3	64	31,4	130	63,7
Hábitos alimentarios regulares.	24	11,8	27	13,2	51	25,0
Hábitos alimentarios buenos.	12	5,9	11	5,4	23	11,3
Total	102	50,0	102	50,0	204	100,0

La tabla 13, muestra que los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar, el 63,7% presenta hábitos alimentarios malos, donde el 32,3% son del género femenino y un 31,4% son del género masculino, asimismo se observa que el 25% adolescentes tienen hábitos alimentarios regulares.

Los hallazgos difieren de los resultados de Cayani A. (39) y Minas N. (72), quienes encontraron que un 35,7% y un 47,6% de los adolescentes tienen hábitos alimentarios malos, respectivamente. En cuanto a los hábitos alimentarios regulares, los resultados coinciden con el estudio de Lapo D. y Quintana M. (47), quienes reportaron un 28,9%. Por otra parte, en cuanto a los hábitos alimentarios buenos, guarda similitud con el estudio de Álvarez L. (73), que mostró un 16,5% de adolescentes.

Los resultados obtenidos en la presente tabla muestran que más de la mitad de la población tiene malos hábitos alimentarios. Según indica Chambilla A. (74),



estos hábitos alimentarios inadecuados pueden atribuirse al consumo regular de golosinas, gaseosas y hamburguesas, así como a la escasa incorporación de alimentos saludables como lácteos, verduras y frutas. Además, a esto se suma la tendencia a omitir ocasionalmente el desayuno o el almuerzo, lo que influye directamente en el estado nutricional.

Paguay E. y Rea B. (75), señalan en su estudio que el ritmo de vida actual impone la necesidad de consumir comidas rápidas como respuesta a las limitaciones de tiempo para comer y cocinar. Esta realidad ha afectado considerablemente la alimentación familiar, ya que los adolescentes tienden a optar por comprar alimentos fuera de casa debido a sus diversas rutinas, como las relacionadas con el colegio. Esta situación genera preocupación por la 'seguridad alimentaria' y promueve la elección de productos de fácil preparación, los cuales pueden tener impactos negativos en la salud.

Hidrobo M. y Sánchez E. (28), destacan que los malos hábitos alimentarios están estrechamente vinculados a la influencia de la industria alimentaria. Esta industria ejerce un considerable dominio en la esfera publicitaria, lo que puede tener efectos negativos al inducir a los adolescentes a optar por alimentos de bajo valor nutritivo. Estos alimentos suelen tener un alto contenido de azúcares simples, grasas saturadas y aditivos artificiales, lo que contribuye a una dieta poco equilibrada y puede incrementar el riesgo de problemas de salud a largo plazo, como la obesidad y enfermedades metabólicas.

Observando los resultados, en la adolescencia, los hábitos alimentarios cambian debido a las transformaciones biopsicosociales y a las influencias culturales y sociales, según Palenzuela S. (76), menciona que la alimentación

durante la infancia y la adolescencia juega un papel crucial en la calidad de vida proyectada hacia la adultez. Una alimentación saludable, la práctica regular de actividad física y mantener un peso adecuado a lo largo de la vida son factores determinantes clave para protegerse de la mayoría de las enfermedades.

4.1.3. Estado Nutricional

Tabla 14.

Estado Nutricional de acuerdo al IMC/Edad de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

IMC/ Edad	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Normal	45	22,0	73	35,8	118	57,8
Sobrepeso	53	26,0	26	12,7	79	38,7
Obesidad	4	2,0	3	1,5	7	3,4
Total	102	50,0	102	50,0	204	100,0

En la tabla 14, se revelan los resultados del estado nutricional de los adolescentes según el indicador antropométrico IMC/edad. El 57,8% de los adolescentes presentan un estado nutricional normal, destacando el 35,8% en el género masculino. Además, el 38,7% de los adolescentes presentan sobrepeso, con un 26,0% en mujeres.

Los hallazgos obtenidos sobre el estado nutricional normal, según el indicador IMC/edad, difieren de los reportados por Fernández N. y Lacunza A. (77) y por Catalá Y. (19), el primer estudio encontró un 54,9% de varones y un 55,4% de mujeres con un estado nutricional normal, mientras que el segundo reportó un 43,2% de varones y un 56,8% de mujeres.



Los resultados guardan similitud con los estudios de León S. *et al.* (78) y Peralta R.(79), quienes reportaron un 58,9% y un 55,0%, de adolescentes estado nutricional normal. En cuanto al sobrepeso, los hallazgos coinciden con los de Chambilla A. (74), quien encontró un 30,8%. Finalmente, los resultados sobre la obesidad en adolescentes son similares a los de Alvarado M. y Barros A. (80), quienes reportaron un 3,5%.

Los resultados de la tabla muestran que un número significativo de adolescentes tiene un índice de masa corporal dentro del rango normal, no obstante, también se evidencia que más de un tercio de los adolescentes presenta sobrepeso u obesidad. Según Carías A. (81), muchas veces esto se debe al consumo regular de alimentos hipercalóricos y ricos en grasas saturadas y sodio. Este tipo de alimentos, conocidos comúnmente como comida chatarra, aportan pocos micronutrientes y contienen altas cantidades de grasas y azúcares, lo que resulta en una ingesta calórica elevada con un bajo valor nutricional. El frecuente consumo de estos alimentos contribuye significativamente al aumento de peso y al desarrollo de problemas de salud relacionados con la obesidad.

Por otro lado, Moya E. (82), señala en su estudio que el sobrepeso afecta más a las mujeres, una tendencia que puede explicarse por los significativos cambios en la composición corporal durante la adolescencia, especialmente en la proporción de los tejidos libres de grasa y de grasa misma. En los varones, estos cambios incluyen un aumento en los tejidos no grasos, como el esqueleto y los músculos, resultando en un incremento de la masa libre de grasa de aproximadamente 35 kg. En contraste, en las mujeres, el aumento de la masa libre de grasa es de alrededor de 18 kg, con una mayor acumulación proporcional de grasa.



Este panorama subraya la necesidad de abordar adecuadamente la alimentación durante la adolescencia puesto que los cambios que ocurren durante la transición de la niñez a la adultez, si no se acompañan de una dieta equilibrada, pueden influir negativamente afectando el bienestar general y contribuyendo al desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT). Por ello, es crucial llevar a cabo evaluaciones nutricionales constantes y organizar sesiones educativas sobre alimentación. Implementar buenas prácticas alimenticias desde edades tempranas y proporcionar conocimientos adecuados puede prevenir desequilibrios nutricionales y mejorar la calidad de vida. (43)

Evaluar el estado nutricional en adolescentes usando los estadios de Tanner es fundamental para un seguimiento preciso del desarrollo puberal. Esta escala, reconocida globalmente, clasifica el desarrollo físico en cinco etapas, desde la niñez (I) hasta la adultez (V), observando cambios en los genitales en los varones y en las mamas en las mujeres. Los eventos clave incluyen la telarquia en mujeres, que marca el inicio del desarrollo mamario, y la menarquia, la primera menstruación. En varones, los eventos importantes son el aumento del tamaño de los genitales y el desarrollo del pene. Incorporar esta evaluación en las prácticas de salud pública permite adaptar las intervenciones nutricionales para optimizar el crecimiento y prevenir problemas de salud a largo plazo. (83)

Tabla 15.

Estado nutricional de acuerdo a la Talla/Edad en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Talla/Edad	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Talla Baja	12	5,8	5	2,5	17	8,3
Normal	90	44,2	97	47,5	187	91,7
Total	102	50,0%	102	50,0%	204	100,0%

En la tabla 15, se observan los resultados del estado nutricional según el indicador antropométrico talla/edad de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar, el 91,7% de los adolescentes presentan una talla normal, con un 44,2% en el género femenino y un 47,5% en el género masculino, mientras, el 8,3% de los adolescentes muestran una talla baja.

Los resultados coinciden con los reportados por Álvarez L. (73), quien encontró que el 96,7% de los adolescentes presentaba una talla normal. En cuanto a la distribución por género, el estudio de Lapo D. y Quintana M. (47), reveló que el 34,9% de los varones y el 43,4% de las mujeres también tenían una talla normal. Al igual en el estudio de Chullunquia M. (84), observó que el 7,9% de los adolescentes presentaba talla baja.

Según los hallazgos, la mayoría de los estudiantes presenta una estatura normal, lo que sugiere que los evaluados han alcanzado un desarrollo corporal acorde con su edad, como señala Pampillo T. (85), la adolescencia implica un aumento significativo de las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes, superando cualquier otra etapa de la vida. Durante la pubertad, se alcanza el 25% de la talla adulta, se observa un aumento del 50% en la masa

esquelética, una duplicación de la masa muscular (principalmente en el sexo masculino) y un incremento del volumen sanguíneo y de los órganos internos. Todos estos cambios contribuyen a un aumento en las demandas nutricionales.

En cuanto a la talla baja, Tarqui C. *et al.* (86), menciona que los factores asociados con una menor estatura son múltiples, entre ellos se incluyen factores ambientales como la etnia, el nivel socioeconómico, la calidad de los alimentos ingeridos, aspectos hormonales y el estado de salud del niño, así como factores hereditarios, como la talla media de los padres.

4.1.4. Influencia de las Redes Sociales con los Hábitos Alimentarios

Tabla 16.

Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Hábitos Alimentarios	Uso de Redes Sociales						Total	
	Uso Alto		Uso Moderado		Uso Bajo		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Hábitos alimentarios malos	100	49,0	27	13,2	3	1,5	130	63,7
Hábitos alimentarios regulares	28	13,7	18	8,8	5	2,5	51	25,0
Hábitos alimentarios buenos	17	8,3	5	2,5	1	0,5	23	11,3
Total	145	71,1	50	24,5	9	4,4	204	100,0

Tabla 17.

Prueba de Chi-cuadrado de Pearson

	Valor	df	Significancia (p)	Decisión
Chi-cuadrado de Pearson	10,428	4	0,034	Se acepta la Ha y se rechaza Ho

En la tabla 16, se observa que los adolescentes con uso alto de redes sociales, hay un 49,0% con hábitos alimentarios malos, un 13,7% hábitos alimentarios regulares y un 8,3% hábitos alimentarios buenos, con respecto aquellos que tienen un uso moderado de redes sociales, existe un 13,2% con hábitos alimentarios malos y un 8.8% hábitos alimentarios regulares.

En cuanto a la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson aplicada en la tabla, entre el uso de redes sociales y hábitos alimentarios, se obtuvo un valor de 10.428 y una probabilidad de significancia $p = 0,034$, dado que este valor es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que las redes sociales si influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes de la I. E. S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Con respecto a los adolescentes que tienen un alto uso de redes sociales y malos hábitos alimentarios, según la investigación realizada por Paguay E. y Rea B. (75), indica que esto se debería a que las industrias alimentarias utilizan estrategias de marketing a través de las redes sociales para promocionar una variedad de productos procesados, captando la atención de consumidores, especialmente adolescentes, lo que ha llevado a que desarrollen preferencias por alimentos industrializados, bebidas y otros productos conocidos como comida rápida, por lo tanto, este fenómeno plantea importantes desafíos para la salud



pública, ya que la adopción de nuevos hábitos alimentarios ha contribuido al aumento de enfermedades, incrementando el riesgo de morbimortalidad.

Según Navarrete D. *et al.* (87), sostienen que las redes sociales ocupan un lugar cada vez más importante en el proceso de socialización de los adolescentes, desde la perspectiva de los profesionales de la salud, es fundamental entender las influencias negativas que el mal uso de las redes sociales puede tener en la salud, dado que los adolescentes tienen una limitada capacidad de autorregulación y una alta susceptibilidad a la presión de sus pares, además, que el uso intensivo de las redes sociales está asociado con hábitos como saltarse el desayuno y consumir bebidas azucaradas y energéticas, también señala que los hábitos sedentarios, en particular el tiempo frente a una pantalla, son un fuerte predictor de hábitos alimenticios no saludables, lo que implica que el tiempo excesivo dedicado a las redes sociales no solo afecta la rutina diaria, sino que también influye negativamente en las decisiones dietéticas, promoviendo hábitos de vida menos saludables.

Feijo B. *et al.* (88), destacan que, aunque los adolescentes están al tanto de las recomendaciones sobre alimentación saludable y actividad física, el porcentaje de quienes las practican es considerablemente más bajo. Además, las redes sociales y los influencers se han convertido en una de las principales fuentes de información para estos jóvenes. Así mismo Kucharczuk A. *et al.* (89), señalan que los adolescentes tienen una mayor capacidad para recordar alimentos, bebidas y marcas poco saludables, especialmente cuando están asociados con celebridades o influencers, esto demuestra el impacto potencial que las redes sociales pueden tener al promover alimentos poco saludables y motivar a los adolescentes a adoptar hábitos alimentarios inadecuados.



La "infodemia", que es el exceso de información disponible en internet. Por eso, es importante que los niños y adolescentes, que son una audiencia vulnerable y en formación, aprendan a distinguir entre contenidos confiables y falsos, a identificar buenas fuentes y a evitar la difusión de información incorrecta, especialmente en temas que afectan su bienestar. (88)

Según Blázquez M. *et al.* (61), mencionan que es esencial reconocer que las redes sociales tienen una gran influencia en la formación de hábitos de las personas. Ignorar esta realidad no es una opción viable; por el contrario, es crucial aprovechar de manera más efectiva el potencial que ofrecen estos medios. En este sentido, las redes sociales pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de hábitos alimentarios saludables , contribuyendo así a mitigar el problema de la mala nutrición en beneficio de toda la sociedad peruana.

4.1.5. Influencia de las Redes Sociales con el Estado Nutricional

Tabla 18.

Influencia de las redes sociales en el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Estado Nutricional		Uso de Redes Sociales							
		Uso Alto		Uso Moderado		Uso Bajo		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Estado Nutricional Talla/Edad	Talla baja	12	5,9	5	2,5	0	0,0	17	8,3
	Normal	133	65,2	45	22,1	9	4,4	187	91,7
	Total	145	71,1	50	24,5	9	4,4	204	100,0
Estado Nutricional IMC/Edad	Normal	84	41,2	29	14,2	5	2,5	118	57,8
	Sobrepeso	56	27,5	20	9,8	3	1,5	79	38,7
	Obesidad	5	2,5	1	0,5	1	0,5	7	3,4
	Total	145	71,1	50	24,5	9	4,4	204	100,0

Tabla 19.

Prueba de Chi-cuadrado de Pearson

	Valor	df	Significancia (p)	Decisión
Estado Nutricional (IMC/Edad)	1,943	4	0,746	Se acepta la Ho y se rechaza la Ha
Estado Nutricional (Talla/Edad)	1,001	2	0,606	Se acepta la Ho y se rechaza la Ha

En la tabla 18 se muestran los resultados sobre la influencia de las redes sociales en el estado nutricional, según el indicador antropométrico talla/edad de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar. Podemos observar que, entre los adolescentes con un uso alto de redes sociales, el 65,2% presentó un estado nutricional normal en relación a la talla. En cuanto a los adolescentes con un uso



moderado, el 22,1% también presentó un estado nutricional normal en relación a la talla.

Con respecto a la influencia de las redes sociales en el estado nutricional, según el indicador antropométrico IMC/edad de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar, se observa que, entre los estudiantes con un uso alto de redes sociales, el 41,2% presentó un estado nutricional normal en relación al IMC, el 27,5% tiene sobrepeso y el 2,5% presenta obesidad. En cuanto a los estudiantes con un uso moderado de redes sociales, el 14,2% presentó un estado nutricional normal en relación al IMC y el 9,8% tiene sobrepeso.

En cuanto a la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson aplicada en la tabla, entre el uso de redes sociales y el estado nutricional según el indicador antropométrico talla/edad, se obtuvo un valor de 1,001 y una probabilidad de significancia $p = 0,606$, dado que este valor es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Según el indicador IMC/edad, se obtuvo un valor de 1,943 y una probabilidad de significancia $p = 0,746$, dado que este valor es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, concluyendo que las redes sociales no influyen en el estado nutricional de los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023.

Según Davila D. et al. (90), en su investigación, la educación alimentaria en los adolescentes es importante debido al elevado índice de malnutrición, que incluye el sobrepeso, obesidad y el bajo peso, así como enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares. Dado que las redes sociales son actualmente los medios digitales con mayor publicidad de productos relacionados con la alimentación, su importancia radica en el tiempo



que los adolescentes pasan conectados, lo cual contribuye a la publicidad de alimentos y bebidas no saludables como un elemento del entorno alimentario. Se constata que esta publicidad influye en las decisiones, comportamientos y alimentación de los adolescentes, ya que el entorno digital podría considerarse un espacio en el que interactúan con marcas y productos, la mayor parte de las veces, no saludables, sin tener en cuenta los efectos secundarios por el consumo de estos alimentos.

Por otra parte, Buitrón S. (17), menciona que las preferencias alimentarias de los adolescentes están directamente relacionadas con el entorno en el que se desarrollan, incluyendo lo que leen y ven en redes sociales, donde los influencers/celebridades que admiran promueven alimentos poco saludables, a menudo con fines económicos o promocionando alguna marca. Este entorno es un determinante clave para que los adolescentes tiendan a consumir alimentos calóricos que no contribuyen a su desarrollo, lo que lleva a la aparición de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad. Asimismo, subraya que, aunque existen pocos estudios que exploren la relación entre el uso de redes sociales y el estado nutricional, es crucial realizar nuevas investigaciones que también consideren el factor socioeconómico. Esto es importante para obtener una comprensión más amplia, ya que las redes sociales están en constante crecimiento en cuanto a la información alimentaria.

Las redes sociales no afectarían en nada a la talla baja en los adolescentes, ya que esto se debe, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al efecto acumulativo de un estado nutricional deficiente, principalmente durante los dos primeros años de vida. Aunque una proporción importante de la talla que alcanza una persona se logra durante la adolescencia, una nutrición deficiente y las



infecciones repetidas durante la primera infancia tienen efectos sobre la talla definitiva que son difíciles de contrarrestar en etapas posteriores de la niñez. Como resultado, los niños que sufren tales carencias nutricionales llegan a la adolescencia con una talla baja. (13)



V. CONCLUSIONES

- El 71.1% de los adolescentes tiene un uso alto de las redes sociales, el 24.5% muestra un uso moderado y el 4.4% presenta un uso bajo. Respecto al tiempo invertido, el 46.1% dedica entre 1 a 2 horas diarias. Asimismo, el 39.7% obtiene información sobre alimentación en TikTok y el 41.7% recibe informaciones nutricionales proporcionadas por influencers/tiktokers.
- El 63,7% de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Mariano Melgar muestran hábitos alimentarios malos, el 25% tienen hábitos alimentarios regulares y 11,3% presenta hábitos alimentarios buenos.
- La evaluación del estado nutricional según indicador antropométrico talla/edad, muestra que el 91.7% de los adolescentes presenta una talla normal, mientras que el 8,3% tiene talla baja. En cuanto indicador antropométrico IMC/edad, el 57,8% se encuentra con un estado nutricional normal, el 38,7% presenta sobrepeso y el 3,4% tiene obesidad.
- Se determinó la influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes a través de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, obteniendo un valor de significancia de $p = 0.034$. Por lo tanto, se concluye que las redes sociales sí influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes.
- Se determinó la influencia de las redes sociales en el estado nutricional de los adolescentes, considerando los indicadores antropométricos IMC/edad y talla/edad, a través de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, los valores de significancia obtenidos fueron $p = 0.746$ para IMC/edad y $p = 0.606$ para talla/edad. Concluyendo que las redes sociales no influyen en el estado nutricional de los adolescentes.



VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la Institución Educativa Secundaria Mariano Melgar Ayaviri que, debido al fácil acceso a las redes sociales y a la información en temas de alimentación que se encuentra en estos sitios, se desarrollen talleres educativos dirigidos a estudiantes y maestros para sensibilizar sobre un uso adecuado y seguro de estos medios de comunicación, ya que, en ocasiones, la información expuesta no es verídica.
- Al director y a la junta directiva de la Institución Educativa Secundaria Mariano Melgar Ayaviri se les sugiere organizar sesiones educativas dirigidas a estudiantes y padres de familia sobre la importancia del consumo de alimentos saludables y el control de la ingesta de alimentos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional, para que de esta manera los adolescentes puedan tomar decisiones alimentarias informadas. Además, se debe explicar cómo una dieta equilibrada puede prevenir problemas de salud, como el sobrepeso u obesidad entre otras, y así contribuir a mejorar sus hábitos alimentarios.
- Se recomienda a los profesionales de nutrición, crear páginas dinámicas con información veraz de alimentación para los adolescentes, invitándoles a interactuar mediante preguntas e inquietudes que sean contestadas, ya que, en esta etapa de vida surgen varios cambios alimentarios, los cuales deben ser aprovechados para desarrollar buenos hábitos alimentarios y favorecer un estado nutricional óptimo.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quispe Mamani L, Luicho Luna D. Adicción a las redes sociales y rendimiento académico en adolescentes del área rural y urbana - San Antón, Azangaro, 2022. [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2023. Available from: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19993/Quispe_Leslie_Luicho_Dina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Herrera F. Educación alimentaria nutricional y su relación en los hábitos alimentarios en adolescentes de 14 y 15 años que concurren al club social “Armonía” de la ciudad de Colón, Entre Ríos. [Internet]. 2015. Available from: http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/522/23/Tesina_Herrera_Florenia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Lupaca Machaca N. Hábitos alimentarios y conocimiento sobre alimentación saludable, pospandemia, en estudiantes de enfermería de una Univerdad Pública, Puno - 2023 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2024. Available from: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21504/Lupaca_Machaca_Nardy.pdf?sequence=3&isAllowed=y
4. Mamani Escobar B, Redrovan D, Villeda E, Hernandez Santana A. ¿Somos conscientes del efecto de las redes sociales en nuestra nutrición? INNOVARE Rev Cienc y Tecnol [Internet]. 2021;10(3):1–3. Available from: <https://www.unitec.edu/innovare/published/volume-10/number-3/100311-somos-conscientes-del-efecto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-nutricion.pdf>
5. OMS. Salud para los adolescentes del mundo [Internet]. Vol. 1, Organizacion Mundial de la Salud. 2014. Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/141455/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Valencia Herrera J. Impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes durante covid-19 del colegio Guillermo Enrique Billinghamst, Barranca 2022 [Internet]. Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion. 2023. Available from: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7637/Tesis->



- Valencia Herrera Josselynyn Cinthya.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. UNICEF. Impacto de la tecnología en la adolescencia relaciones, riesgos y oportunidades. [Internet]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. 2021. 1–106 p. Available from: https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf
 8. INEI. Acceso a internet [Internet]. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 2022. p. 1–2. Available from: <https://m.inei.gob.pe/accedio-a-internet-13723/>
 9. OMS. Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud. 2018. p. 1–6.
 10. Herrera Iza D. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en adolescentes en la unidad educativa Julio María Matovelle en el año 2016 [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2016. Available from: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/59920e83-bd2d-49f4-8de1-2b8c05132972/content>
 11. Cruz Chila 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 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2023. Available from: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19932/Cruz_Chila_Sonia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 12. MINSA. Promover una alimentación variada , nutritiva y económica [Internet]. Ministerio de Salud. 2023. p. 1–2. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/854558-minsa-promueve-una-alimentacion-variada-nutritiva-y-economica>
 13. OMS. Peso inferior al normal, talla baja y sobrepeso en adolescentes y mujeres jóvenes en América Latina y el Caribe [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2010. Available from: <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Adolescent-Anthropometric-Spa.pdf>
 14. OPS/OMS. Prevención de la obesidad. Vol. 5, Organización Panamericana de la



- Salud / Organización Mundial de la Salud. 2023. p. 1–12.
15. UNICEF. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú [Internet]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. 2023. Available from: <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Perú.pdf>
 16. MINSA. Guía de alimentación y nutrición para adolescentes. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social del Salvador. 2007. 1–68 p.
 17. Buitron Coba S. Influencia de las redes sociales en las preferencias alimentarias de adolescentes entre 15 - 18 de la unidad educativa San Vicente de Paúl [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2020. Available from: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/9345a5d6-844d-442c-ade1-174e2ed034f5/content>
 18. Míguez Fernández L. Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable [Internet]. Universidad Pontificia Comillas. 2019. Available from: <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/271021/retrieve>
 19. Catalá Diaz Y, Hernández Rodríguez Y, Toro Cambara A, González Castro K, García Fernández M, Catalá Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev Ciencias Médicas Pinar del Río [Internet]. 2023;27:1–19. Available from: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759/pdf>
 20. Jaramillo Pillajo M. Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria de los adolescentes de bachillerato de la unidad educativa san Miguel de los bancos, 2022 [Internet]. Universidad Estatal de Milagro. 2022. Available from: https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/6928/1/Jaramillo_Pillajo_Mishel.pdf
 21. Lagoria Fuenzalida M. La influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de la Rioja en el año 2020 [Internet]. Instituto Universitario de Ciencias de la Salud. 2021. Available from: <https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH0110>



/49e71c77.dir/BRC_TFI_LagoriaFuenzalida.pdf

22. Salazar Chavez P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo. 2022. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CP_T-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Blanco Quevedo R, Manrique Saavedra D, Silva Díaz V. Impacto de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los adolescentes y adultos: una revisión sistemática [Internet]. Universidad Científica del Sur. 2020. Available from: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1723/TB-Blanco R-et al-Ext.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
24. Valdarrago Arias S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo-agosto, 2017 [Internet]. Universidad San Martín de Porres. 2017. Available from: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago_asi.pdf?sequence=3&isAllowed=y
25. Pilco Luque L, Yana Mamani M. Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora, Puno - 2023 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2024. Available from: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21546/Pilco_Luz_Yana_Mirian.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Zapata Coaquira J. Hábitos alimentarios en relación al estado nutricional en adolescentes con educación virtual en una institución educativa secundaria de la ciudad de Puno 2020. Universidad Nestor Cáceres Velásquez. 2021.
27. Bolaños Cordova M. Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad Guayaquil. [Internet]. Universidad Politécnica Salesiana. 2015. Available from: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10296/1/UPS-GT001190.pdf>
28. Hidrobo Álvarez M, Sánchez Valdiviezo E. Influencia de las redes sociales y sitios



- web en los hábitos alimentarios de los adolescentes entre 15-17 años del colegio fiscal Guayllabamba- Pichincha- Ecuador, 2017. [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2018. Available from: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1426c407-e5ec-4605-8faa-1b6a4abc7004/content>
29. Urueña A, Ferrari A, Blanco D, Valdecasa E. Las redes sociales en Internet [Internet]. observatorio nacional de las telecomunicaciones de la SI. 2011. Available from: https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf
30. Lomas Romero L. Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios de adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba [Internet]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. 2021. Available from: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/16918/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-456.pdf>
31. Jahaira Flores F. Uso de redes sociales y su influencia en las relaciones intrafamiliares en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa privada Diospi Suyana – Curahuasi Abancay 2022. [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2022. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19369/Jahaira_Flor es_Flora_Angelica.pdf?sequence=3&isAllowed=y
32. Helthon D. Redes sociales mas usadas en el Perú. data.redes sociales. 2023. p. 1–3.
33. Ankuash Kaekat L, Peralta Herrera N, Suquilanda M. Tiktok en la comunicacion [Internet]. Vol. 5, Scielo Books. 2021. 33–50 p. Available from: <https://books.scielo.org/id/47zrm/pdf/torres-9789978106815-04.pdf>
34. Ortega Coila R. Relación de los medios de comunicación masiva y medio afectivo social con el consumo de alimentos en adolescentes en la institución educativa secundaria “Industrial 32” - Puno. [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2019. Available from: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/11399/Ortega_Coila_Ros sy_Lucerito.pdf?sequence=1&isAllowed=y



35. Torres Toukoumidis A, Santis Piras A. Youtube y la comunicación del siglo XXI [Internet]. 2020. 1–184 p. Available from: [https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/19292/1/YouTube y la comunicación del Siglo XXI.pdf](https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/19292/1/YouTube_y_la_comunicación_del_Siglo_XXI.pdf)
36. OMS. Tiempo recomendado para el uso de pantallas. Ministerio de Salud Publica Bienestar Social. 2023. p. 1–5.
37. Achaerandio Zuazo L. Iniciación a la práctica de la investigación. Instituto de investigaciones jurídicas. 2010. 1–256 p.
38. Soto Atahuaman T. Nivel de autoestima en adolescentes del 3ro, 4to, y 5to grado de secundaria en la institución educativa 2040 República de Cuba, Comas - 2015 [Internet]. Universidad ciencias y humanidades. 2018. Available from: https://repositorio.uclm.es/bitstream/handle/20.500.12872/243/Soto_TJ_tesis_enfermeria_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Cayani Cáceres A. Estilos de vida y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años en la institución educativa Juan Pablo Vizcaro y Guzmán. Distrito Santiago de Chocorvos. Huancavelica-2019 [Internet]. Universidad Católica de Santa María. 2021. Available from: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5a021be0-c691-4aa1-9d69-e51644b2371d/content>
40. Ambuludí Salazar CM. Estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de la escuela Alberto Cruz Murillo de la ciudad de Machala [Internet]. Universidad Nacional de Loja. 2018. Available from: [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20606/1/Tesis Estado nutricional y hábitos alimenticios.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20606/1/Tesis_Estado_nutricional_y_habitos_alimenticios.pdf)
41. Barriguet Meléndez J, Vega Leon S, Radilla Vázquez C, Barquera Cervera S, Hernández Nava L, Vázquez Chavez A, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2017;23(1):1–10. Available from: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06.pdf



42. Marca Gomez G. Conductas obesogénicas relacionadas al estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 Puno - 2016 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2017. Available from: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/3632/Marca_Gomez_Gladys_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. García Pérez A. Estudio sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables en la etapa de educación primaria [Internet]. 2021. Available from: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49188/TFG-G4958.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
44. Pilay Bravo L, Zambrano Santos R. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. Rev cientica Biomed del ITSUP [Internet]. 2021;1(4):1–15. Available from: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/499/911>
45. Pereira Chavez J, Salas Meléndez M. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Rev Electron Educ [Internet]. 2017;21(3):1–23. Available from: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
46. Gonzales Palomino N. Relación entre la calidad de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en niños de 6 a 11 años. puesto de salud Juan Pablo Vizcardo y Guzmán. Camaná 2020. [Internet]. Universidad Católica de Santa María. 2021. Available from: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6d38fc92-19f5-466f-b354-d9d1f60086ff/content>
47. Lapo Ordoñez D, Quintana Salinas M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Rev Arch Med Camaguey [Internet]. 2018;22(6):755–74. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600755#B31e
48. Llanos Mamani M. Caracterización del consumo alimentario nutricional y evaluación del estado nutricional en adolescentes mujeres en altura a 4300 m.s.n.m



- de la I.E.S Jose Maria Aguedas en el Centro Poblado de Mazocruz, Puno- 2017. [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2018. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/7839/Llanos_Mamani_Milagros_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
49. Choquemamani Yavi Y. Relación de la ingesta alimentaria con el estado nutricional y los niveles de hemoglobina de las adolescentes de la I.E.S. Industrial 32 de Puno 2018 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2020. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/14187/Choquemamani_Yavi_Yeny.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Arias Urviola J. Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua Puno, 2014 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2015. Available from: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/1804/Arias_Urbiola_Jennifer_Nabila.pdf?sequence=1&isAllowed=y
51. Padilla J. Relación Del Índice De Masa Corporal Y El Porcentaje De Grasa Corporal En Jóvenes Venezolanos. Rev Iberoam Ciencias la Act Fis y el Deport [Internet]. 2014;3(1):27–33. Available from: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6192/5757>
52. Aguilar Esenarro L, Contreras Rojas M, Calle Davila de Saavedra M. Guia tecnica para la valoracion nutricional antropometrica de la persona adolescente [Internet]. 1ra ed. 2015. 1–50 p. Available from: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>
53. CENAN/MINSA/OMS. Tabla de valoración nutricional antropométrica - varones (5 a 17 años) [Internet]. CENAN/MINSA/INS. 2015. p. 1–3. Available from: <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/20.500.14196/217/CENAN-0059.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Verdugo F. El proceso de maduración biológica y el rendimiento deportivo. Rev



- Chil Pediatría [Internet]. 2015;86(6):383–5. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n6/art01.pdf>
55. Flores Mamani S. Relacion del estado nutricional con la percepción de la imagen corporal y estado emocional en escolares de 10 a 12 Años de la Institución Educativa Primaria N° 70003 Sagrado Corazon de Jesus de la ciudad de Puno [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2021. Available from: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/15221/Flores_Mamani_Sandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y
56. Güemes Hidalgo M, González Fierro M, Hidalgo Vicario M. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integr* [Internet]. 2017;21(4):233–44. Available from: [https://www.adolescenciasema.org/ficheros/Pediatrica Integral/Desarrollo durante la Adolescencia.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/Pediatrica%20Integral/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf)
57. Balarezo Tapia M, Llivichuzca Pauta D. Las redes sociales como nueva opción de promoción de las microempresas en la ciudad de Cuenca [Internet]. Universidad de la Cuenca. 2015. Available from: [https://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23958/1/Redes Sociales.pdf](https://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23958/1/Redes%20Sociales.pdf)
58. Lillo Espinosa JL. Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Rev la Asoc Española Neuropsiquiatría* [Internet]. 2020;(90):57–71. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n90/v24n2a05.pdf>
59. Tuapanta Dacto J, Duque Vaca M, Mena Reinoso Á. Alfa de Cronbach para validar un instrumento de uso de TIC en docentes universitarios. *Rev mktDescubre - ESPOCH FADE* [Internet]. 2017;12(10):37–48. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/234578641.pdf>
60. Limachi Copari J. Uso de las redes sociales y logro de aprendizaje en el área de comunicación en estudiantes de la Institucion Educativa Secundaria José Gálvez de Yunguyo, 2023 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2024. Available from: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21448/Limachi_Copari_Jose_Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y



61. Blázquez Barba M, Gómez Romero D, Frontaura Fernandez I, Camacho Ojeda A, Rodríguez Salas F, Toriz Cano H. Uso de Internet por los adolescentes en la búsqueda de información sanitaria. *Aten Primaria* [Internet]. 2018;50(9):547–52. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716306047?via%3Dihub>
62. Malo Cerrato S, Martín Perpiñá M, Viñas Poch F. Uso excesivo de redes sociales. *Grup Comun* [Internet]. 2018;10:100–16. Available from: <file:///C:/User/Downloads/Dialnet-UsoExcesivoDeRedesSociales-6483057.pdf>
63. Varona Fernandez M, Hermosa peña R. Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *Rev SEAPA* [Internet]. 2020;8(1):18–30. Available from: [file:///C:/Users/Downloads/Dialnet-PercepcionYUsoDeLasRedesSocialesPorAdolescentes-7645513 .pdf](file:///C:/Users/Downloads/Dialnet-PercepcionYUsoDeLasRedesSocialesPorAdolescentes-7645513.pdf)
64. Quispe Cruz M. Uso de redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del cuarto grado de la Institucion Educativa Secundaria San Jerónimo, Asillo-Azángaro,2022 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2024. Available from: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21131/Quispe_Cruz_Marisol.pdf?sequence=1&isAllowed=y
65. Hernandez K, Yanez J, Carrera A. Las redes sociales y adolescencia, repercusion en la actividad fisica. *Rev Científica la Univ Cienfuegos* [Internet]. 2017;9(2):1–6. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033
66. Mendoza Rosas D. El cambio de la forma de consumo de contenidos en redes sociales a partir del Tik Tok [Internet]. Universidad Nacional del Santa. 2022. Available from: <https://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14278/4066/52546.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
67. Ramírez Osorio S. Impacto de las dietas influenciadas por redes sociales sin acompañamiento del nutricionista/dietista [Internet]. Available from: [https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/27918/02 impacto de las](https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/27918/02%20impacto%20de%20las)



- dietas influenciadas por redes sociales.pdf?sequence=4&isAllowed=y
68. Alvarez Leube C. Influencia de Instagram en los hábitos de alimentación saludable [Internet]. Universidad Pontificia Comillas. 2020. Available from: <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/405500/retrieve>
 69. Marauri Castillo I, Rodríguez Gonzales M, Marín Murillo F. Divulgadores, no influencers: comunicación de nutricionistas en redes sociales. Vivat Acad Rev Comun [Internet]. 2023;157:1–27. Available from: <file:///C:/Users/Downloads/Dialnet-DivulgadoresNoInfluencers-9241539.pdf>
 70. López Martínez A, Sádaba C, Feijoo B. Exposición de los adolescente al marketing de influencers sobre alimentación y cuidado corporal. Rev Comun la SEECI [Internet]. 2024;57:1–16. Available from: [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/16282/Exposición de los adolescentes al marketing.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/16282/Exposición%20de%20los%20adolescentes%20al%20marketing.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
 71. Dopico Cantarero C. Influencia de las redes sociales en la alimentacion saludable [Internet]. Universidad Pontificia Comillas. 2022. Available from: [https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/56422/TFG - Dopico Cantarero%2C Claudia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/56422/TFG%20-%20Dopico%20Cantarero%20Claudia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
 72. Minas Martinez N. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes adolescentes del distrito de paucarpata. Arequipa, setiembre - diciembre del 2018 [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. 2020. Available from: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ddfbca54-2b43-4ebb-bdaf-a493b1a9f14b/content>
 73. Alvarez Quiroz L. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una Institución Educativa Privada, 2023 [Internet]. 2023. Available from: [https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35115/Alvarez Quiroz%2C Luisa Fernanda.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35115/Alvarez%20Quiroz%20Luisa%20Fernanda.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
 74. Chambilla Mamani A. Conductas obesogénicas como factores de riesgo para desarrollar sobrepeso y obesidad en adolescentes de la IES San José. Puno 2017 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2018. Available from: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/7463/Chambilla_Mamani



[_Aglanda_Katherine.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

75. Paguay Cuji E, Rea Torres B. Estrategias de educación nutricional a través de redes sociales, dirigidas a adolescentes de 12 a 14 años de la Unidad Educativa Marco Salas Yépez [Internet]. Universidad Ibero Americana del Ecuador. 2022. Available from: [https://repositorio.unibe.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/502/1/Paguay Cuji Evelin Johanna y Rea Torres Brittany Noelia.pdf](https://repositorio.unibe.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/502/1/Paguay_Cuji_Evelin_Johanna_y_Rea_Torres_Britanny_Noelia.pdf)
76. Palenzuela Paniagua S, Pérez Milena A, Pérula de Torres L, Fernández García J, Maldonado Alconada J. la alimentación en el adolescente. An Sist Sanit Navar [Internet]. 2014;37(1):47–58. Available from: https://www.researchgate.net/publication/262967789_La_alimentacion_en_el_adolescente
77. Fernández N, Lacunza A. Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. Rev Salud Publica [Internet]. 2020;22(1):1–8. Available from: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2020.v22n1/69-76/>
78. Leon Salhuana S, Obregon Luna S, Ojeda Dominguez H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, los Olivos, 2021 [Internet]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2021. Available from: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_Leon Salhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_Leon_Salhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
79. Peralta Guevara R. Relacion entre habitos alimentarios no saludables y sobrepeso en estudiantes adolescentes de la I.E. Zoila Hora de Robles, Chepen, 2022. [Internet]. Universidad César Vallejo. 2022. Available from: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/110829/Peralta_GR A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/110829/Peralta_GR_A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
80. Alvarado Tinoco M, Barros Barros A. Hábitos alimentarios. estado nutricional de los estudiantes de la unidad educativa Manuel Córdova Galarza. [Internet]. Universidad de Cuenca. 2017. Available from: [https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/proyecto de investigacion.pdf](https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/proyecto_de_investigacion.pdf)



81. Carías A, Naira D, Simons P, Díaz V, Barrientos J. Consumo de comida chatarra en escolares. *Rev Nutr Clínica y Dietética Hosp* [Internet]. 2020;40(2):32–8. Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/32/24>
82. Moya Carbajal E. Relacion entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de la institucion educativa secundaria Esther Roberti Gamero de la ciudad de Abancay [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. 2022. Available from: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17972/Moya_Carbajal_Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
83. Temboury M. Desarrollo puberal normal: Pubertad precoz. *Rev Pediatr Aten Primaria* [Internet]. 2009;(16):127–42. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v11s16/original1.pdf>
84. Chullunquia-Hincho M. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Hector Tejada en el distrito de Pallpata - Espinar - Cusco, 2023. Universidad Nacional del Altiplano. 2024.
85. Pampillo Castiñeiras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev Ciencias Médicas Piñar del Río*. 2019;23(1):99–107.
86. Tarqui Mamani C, Álvarez Dongo D, Espinoza Oriundo P. Análisis de la tendencia de la talla en niños y adolescentes peruanos 2007 - 2013. *Rev Española Nutr Humana y Diet* [Internet]. 2018;22(1):64–71. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v22n1/2174-5145-renhyd-22-01-64.pdf>
87. Navarrete Villanueva D, Catel Feced S, Romanos Calvo B, Bruna Barranco I. Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicol y Salud* [Internet]. 2017;27(2):255–67. Available from: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531/4413>
88. Feijo B, Zozaya L, Cambroner B, Mayagoita A, Gonzales J, Sadaba C, et al. Influencia de las redes sociales en la alimentacion y en el aspecto fisico de los menores [Internet]. Fundacion MAPFRE. 2023. Available from:




https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2023/06/informe_digital_fit.pdf

89. Kucharczuk A, Oliver T, Dowdell E. La influencia de las redes sociales en las elecciones alimentarias de los adolescentes: una revisión sistemática de la literatura de estudios mixtos. *Rev Elsevier [Internet]*. 2021;168:1–6. Available from:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666321006723?via%3Dihub>
90. Dávila Piñón D, Rodríguez González J, Gutiérrez Hernández R. Educación nutricional y redes sociales. criterios en adolescentes de nivel medio superior para la selección de información alimentaria. *Rev Comun y Salud*. 2024;14(14):1–18.
91. Ecurra Mayaute L. Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Rev Psicol [Internet]*. 1969;6(1–2):103–11. Available from:
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555/4534>




ANEXOS

ANEXO 1. Solicitud de autorización para ejecución del proyecto.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.
ESCUELAS PROFESIONALES DE: NUTRICIÓN HUMANA Y ODONTOLOGÍA.



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

"MARIANO MELGAR"
TRAMITE DOCUMENTARIO

11 SET. 2023

Reg: 740 Hora: 9:26 Resp:

Folios: 17 Firma: 91

Puno, setiembre 06 de 2023.

CARTA N° 032-2023-D-FCDS-UNA-P.

Señor
BERNARDO BAUTISTA GUTIERREZ
DIRECTOR DE LA I.E.S. MARIANO MELGAR - AYAVIRI

Ciudad.-


ASUNTO: Solicito brindar facilidades a la Bach. Lisbeth Rosmery Ccallata Ortiz, para ejecución de proyecto de tesis de investigación.

Me dirijo a usted, para manifestarle que la bachiller LISBETH ROSMERY CCALLATA ORTIZ de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Facultad de Ciencias de la Salud- UNA, realizará la ejecución de su proyecto de tesis titulado "INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA I.E.S. MARIANO MELGAR DE AYAVIRI - 2023" para lo cual requiere recopilar información respectiva.


Motivo por el cual, agradeceré se sirva brindarle las facilidades que el caso requiera.

Sin otro particular, le expreso mi consideración distinguida.

Atentamente:



Dr. Lisbeth Rosmery Ccallata Ortiz
INVESTIGADORA DE TESIS
DECANO



LISEL MELGAR
IES MARIANO MELGAR - AYAVIRI

Prof. Bernardo Bautista Gutiérrez
DIRECTOR

11/SET/2023
Recibido.



ANEXO 2. Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre/madre de familia o apoderado, es un placer dirigirme a usted y de manera respetuosa hacer de su conocimiento que soy bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. En el cual se le ha extendido una invitación a su menor hijo(a) para participar en el estudio de investigación titulado "**Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023**", por lo cual solicito la autorización y apoyo de la participación de su menor hijo(a), que constara en la toma de medidas antropométricas como peso, talla, encuesta sobre redes sociales y encuesta de hábitos alimentarios. Es importante destacar que este estudio no conlleva ningún costo económico ni representa ningún riesgo para la salud de su menor hijo(a). Agradezco anticipadamente por el apoyo.

Yo(padre/madre/apoderado):

..... identificado con N°
de DNI..... doy mi consentimiento voluntariamente para la participación en el
trabajo de investigación a mi menor hijo(a)
He sido informado(a) sobre el objetivo del estudio y se me indicado que es de carácter
confidencial y en caso de tener alguna duda me, comunicare con la investigadora. En
señal de conformidad, firmo el presente consentimiento.

.....

Bach. Lisbeth Rosmery Ccallata Ortiz

.....

Padre – Madre o Apoderado



ANEXO 3. Asentimiento informado.

ASENTIMIENTO INFORMADO

Código: Grado: Sección: Fecha:

Es un placer dirigirme a ti para presentarme. Soy Lisbeth Rosmery Ccallata Ortiz, bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. Te escribo para invitarte a participar en el estudio de investigación titulado "**Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023**".

En este estudio, se te brindara una explicación detallada sobre el propósito de la investigación y tu papel como participante. El procedimiento consiste en completar los cuestionarios sobre redes sociales y hábitos alimentarios, así como recolectar datos antropométricos como peso y talla y obtener tu edad biológica a través de imágenes del estadio de Tanner para evaluar tu estado nutricional.

Es importante destacar que este estudio no conlleva ningún costo económico ni representa ningún riesgo para tu salud. El estudio cumple con los principios éticos establecidos para la investigación, y la confidencialidad de la información recolectada se utilizará exclusivamente con fines académicos. Agradezco sinceramente tu participación y mediante esta declaración confirmas haber sido informado de manera clara sobre la investigación.

Yo.....identificado con número de DNI, acepto voluntariamente mi participación en el estudio. Para lo cual firmo en señal de aceptación.

.....

Firma de la Investigadora

.....

Firma del Participante



ANEXO 4. Cuestionario sobre uso de redes sociales.



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



Estudio sobre “Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023”

Buenos días, los presentes cuestionarios tienen por objetivo obtener información sobre el uso de las Redes Sociales, Hábitos Alimentarios y medidas antropométricas (peso y talla). Estos cuestionarios son confidenciales y anónimos, sus respuestas solo serán utilizadas para el presente estudio. Se agradece anticipadamente en la honestidad y veracidad de sus respuestas, ya que su opinión es importante.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada pregunta y marca con un aspa (X) una de las alternativas que se presentan a continuación:

CUESTIONARIO SOBRE REDES SOCIALES

Código: Edad: Sexo: M () F () Grado: Sección: Fecha:

ESCALA VALORATIVA

1	SIEMPRE	Los 7 días de la semana
2	FRECUENTEMENTE	4 a 5 veces por semana
3	ALGUNAS VECES	1 a 3 veces por semana
4	NUNCA	0 veces a la semana

	N°	PREGUNTA	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
USO DE REDES SOCIALES	1	¿Con que frecuencias usas las redes sociales?				
	2	¿Con que frecuencia buscas información en redes sociales o sitios de web sobre alimentación?				
	3	¿Las redes sociales te han ayudado a conocer que es una alimentación saludable?				
	4	¿Con que frecuencia buscas información sobre suplementos y alimentos para ganar masa muscular en las redes sociales?				
	5	¿Con qué frecuencia las redes sociales han influido en tu alimentación y te han llevado a dejar de consumir algunos alimentos?				
	6	¿Pones en práctica la información sobre alimentación y/o nutrición, que obtienes de la red social en tu rutina diaria?				

7. ¿Cuánto tiempo designas por día el uso de las redes sociales?

- a) 0 horas b) 1 a 2 horas c) 3 a 4 horas d) Más de 4 horas

8. ¿Qué red social usas con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?

- a) Facebook b) Instagram c) Tik Tok d) Youtube

9. ¿Las personas que te brindan información sobre nutrición generalmente son?

- a) Entrenadores Deportivos b) Influencers c) Nutricionistas d) Youtubers



ANEXO 5. Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios.



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



CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Código: Edad: Sexo: M () F () Grado: Sección: Fecha:

ESCALA VALORATIVA

1	SIEMPRE	Los 7 días de la semana
2	FRECUENTEMENTE	4 a 5 veces por semana
3	ALGUNAS VECES	1 a 3 veces por semana
4	NUNCA	0 veces a la semana

Nº	PREGUNTAS	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	ALGUNAS VECES	NUNCA
HÁBITOS ALIMENTARIOS	1	¿Cuántas veces a la semana omites desayunar?			
	2	¿La mayoría de veces desayunas fuera de casa?			
	3	¿Cuántas veces a la semana omites almorzar?			
	4	¿La mayoría de veces almuerzas fuera de casa?			
	5	¿Cuántas veces a la semana omites cenar?			
	6	¿La mayoría de veces cenas fuera de casa?			
	7	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?			
	8	¿Consumes frituras?			
	9	¿Cuántas veces a la semana junto con tus alimentos consumes agua hervida o refrescos de frutas o mates de hierbas?			
	10	¿Con que frecuencia consumes leche y derivados (queso, yogurt)?			
	11	¿Con que frecuencia consumes huevo?			
	12	¿Con que frecuencia consumes Frutas?			
	13	¿Con que frecuencia consumes verduras?			
	14	¿Con que frecuencia consumes carnes (res, cordero, pollo)?			
	15	¿Con que frecuencia consumes pescado?			
	16	¿Con que frecuencia consumes cereales, granos y derivados (arroz, fideo, trigo, quinua, kiwicha, avena)?			
	17	¿Con que frecuencia consumes menestras (lentejas, frijol, pallar)?			
	18	¿Con que frecuencia consume tubérculos (papa, camote, oca, mashua o isaño)?			
	19	¿Con que frecuencia consumes hamburguesas, salchipapas?			
	20	¿Con que frecuencia consumes pizza?			
	21	¿Con que frecuencia consumes snacks (papitas lays, chizitos, doritos)?			
	22	¿Con que frecuencia consumes dulces (galletas, chocolates, queques, tortas)?			
	23	¿Con que frecuencia consumes gaseosas, bebidas industrializadas (Tampico, kriss, gatorade, etc)			



ANEXO 6. Ficha de recolección de datos antropométricos.



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



FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Estudio sobre “Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes de la I.E.S. Mariano Melgar Ayaviri – 2023”

CÓDIGO:

FECHA:

DATOS PERSONALES:

Grado:

Sección:

DNI:

Fecha de Nacimiento:

Sexo: masculino () femenino ()

¿cuál es tu edad actual?:

DATOS ANTROPOMÉTRICOS:

Peso:

Talla:

DATOS PARA LA OBTENCIÓN DE EDAD BIOLÓGICA

Estadios de Tanner: marca con un aspa (x) según la imagen que tu consideres que te encuentras.

Estadio I ()

Estadio II ()

Estadio III ()

Estadio IV ()

Estadio V ()

Menarquia (menstruación) SI () NO ()

¿Cuándo fue el mes y año de tu primera menarquia?

ANEXO 7. Gráficos de Estadios de Tanner de Varones y Mujeres.

ESTADIOS TANNER		
Estadio	Características de los genitales	
I		No hay cambios
II		Escroto y testículos aumentan ligeramente de tamaño.
III		Crece el pene ligeramente, sobre todo en longitud.
IV		Engrosamiento del pene y desarrollo de testículos y escroto.
V		Genitales adultos.

ESTADIOS TANNER		
Estadio	Características de la mama	
I		No hay cambios o ligera elevación del pezón.
II		Aparece el botón mamario Crecimiento de la glándula.
III		Mama en forma de cono. Inicia el crecimiento del pezón.
IV		Crecimiento de la areola y del pezón: doble contorno.
V		Mama adulta: solo es prominente el pezón.

ANEXO 8. Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica Mujeres y Varones (5 – 17 años).

Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica - MUJERES (5 a 17 años)

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años)	IMC < 17	IMC 17-19	IMC 20-24	IMC 25-29	IMC 30-34	IMC 35-39	IMC 40-44	IMC 45-49	IMC 50-54
5a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
6a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
7a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
8a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
9a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
10a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
11a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
12a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
13a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
14a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
15a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
16a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
17a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5

TALLA PARA EDAD

EDAD (años)	Talla (cm)
5a	110
6a	115
7a	120
8a	125
9a	130
10a	135
11a	140
12a	145
13a	150
14a	155
15a	160
16a	165
17a	170

Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica - MUJERES (5 a 17 años)

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años)	IMC < 17	IMC 17-19	IMC 20-24	IMC 25-29	IMC 30-34	IMC 35-39	IMC 40-44	IMC 45-49	IMC 50-54
5a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
6a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
7a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
8a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
9a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
10a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
11a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
12a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
13a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
14a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
15a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
16a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
17a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5

TALLA PARA EDAD

EDAD (años)	Talla (cm)
5a	110
6a	115
7a	120
8a	125
9a	130
10a	135
11a	140
12a	145
13a	150
14a	155
15a	160
16a	165
17a	170

MUJERES

INDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD

EDAD (años)	IMC - Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (cm)			
	< 17	17-19	20-24	25-29
5a	11.5	12.0	12.5	13.0
6a	11.5	12.0	12.5	13.0
7a	11.5	12.0	12.5	13.0
8a	11.5	12.0	12.5	13.0
9a	11.5	12.0	12.5	13.0
10a	11.5	12.0	12.5	13.0
11a	11.5	12.0	12.5	13.0
12a	11.5	12.0	12.5	13.0
13a	11.5	12.0	12.5	13.0
14a	11.5	12.0	12.5	13.0
15a	11.5	12.0	12.5	13.0
16a	11.5	12.0	12.5	13.0
17a	11.5	12.0	12.5	13.0

TALLA PARA EDAD

EDAD (años)	Talla (m)		Talla (cm)
	< 17	17-19	
5a	1.10	1.10	110
6a	1.15	1.15	115
7a	1.20	1.20	120
8a	1.25	1.25	125
9a	1.30	1.30	130
10a	1.35	1.35	135
11a	1.40	1.40	140
12a	1.45	1.45	145
13a	1.50	1.50	150
14a	1.55	1.55	155
15a	1.60	1.60	160
16a	1.65	1.65	165
17a	1.70	1.70	170

MUJERES

TALLA PARA EDAD

EDAD (años)	Talla (m)		Talla (cm)
	< 17	17-19	
5a	1.10	1.10	110
6a	1.15	1.15	115
7a	1.20	1.20	120
8a	1.25	1.25	125
9a	1.30	1.30	130
10a	1.35	1.35	135
11a	1.40	1.40	140
12a	1.45	1.45	145
13a	1.50	1.50	150
14a	1.55	1.55	155
15a	1.60	1.60	160
16a	1.65	1.65	165
17a	1.70	1.70	170

Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica - VARONES (5 a 17 años)

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años)	IMC < 17	IMC 17-19	IMC 20-24	IMC 25-29	IMC 30-34	IMC 35-39	IMC 40-44	IMC 45-49	IMC 50-54
5a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
6a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
7a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
8a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
9a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
10a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
11a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
12a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
13a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
14a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
15a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
16a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
17a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5

TALLA PARA EDAD

EDAD (años)	Talla (cm)
5a	110
6a	115
7a	120
8a	125
9a	130
10a	135
11a	140
12a	145
13a	150
14a	155
15a	160
16a	165
17a	170

Tabla de Valoración Nutricional Antropométrica - VARONES (5 a 17 años)

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años)	IMC < 17	IMC 17-19	IMC 20-24	IMC 25-29	IMC 30-34	IMC 35-39	IMC 40-44	IMC 45-49	IMC 50-54
5a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
6a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
7a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
8a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
9a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
10a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
11a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
12a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
13a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
14a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
15a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
16a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
17a	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5

TALLA PARA EDAD

EDAD (años)	Talla (cm)
5a	110
6a	115
7a	120
8a	125
9a	130
10a	135
11a	140
12a	145
13a	150
14a	155
15a	160
16a	165
17a	170

VARONES

INDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD

EDAD (años)	IMC - Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (cm)			
	< 17	17-19	20-24	25-29
5a	11.5	12.0	12.5	13.0
6a	11.5	12.0	12.5	13.0
7a	11.5	12.0	12.5	13.0
8a	11.5	12.0	12.5	13.0
9a	11.5	12.0	12.5	13.0
10a	11.5	12.0	12.5	13.0
11a	11.5	12.0	12.5	13.0
12a	11.5	12.0	12.5	13.0
13a	11.5	12.0	12.5	13.0
14a	11.5	12.0	12.5	13.0
15a	11.5	12.0	12.5	13.0
16a	11.5	12.0	12.5	13.0
17a	11.5	12.0	12.5	13.0

TALLA PARA EDAD

EDAD (años)	Talla (m)		Talla (cm)
	< 17	17-19	
5a	1.10	1.10	110
6a	1.15	1.15	115
7a	1.20	1.20	120
8a	1.25	1.25	125
9a	1.30	1.30	130
10a	1.35	1.35	135
11a	1.40	1.40	140
12a	1.45	1.45	145
13a	1.50	1.50	150
14a	1.55	1.55	155
15a	1.60	1.60	160
16a	1.65	1.65	165
17a	1.70	1.70	170

VARONES

TALLA PARA EDAD

EDAD (años)	Talla (m)		Talla (cm)
	< 17	17-19	
5a	1.10	1.10	110
6a	1.15	1.15	115
7a	1.20	1.20	120
8a	1.25	1.25	125
9a	1.30	1.30	130
10a	1.35	1.35	135
11a	1.40	1.40	140
12a	1.45	1.45	145
13a	1.50	1.50	150
14a	1.55	1.55	155
15a	1.60	1.60	160
16a	1.65	1.65	165
17a	1.70	1.70	170



ANEXO 9. Construcción de los límites de confianza según la escala de stanones

ESCALA DE STANONES

Fórmula: $x + 0.75 (Sx)$

Dónde:

x = media

Sx = desviación estándar

Límites de confianza para la Distribución de Puntajes en Clasificación

a = media $- 0.75 (Sx)$

b = media $+ 0.75 (Sx)$

Se establece:

1ª clasificación: puntaje mínimo hasta (a)

2ª clasificación: mayor de (a) hasta (b)

3ª clasificación: mayor de (b) hasta el puntaje máximo. (39)

Estadísticos descriptivos para la construcción de los límites de confianza según la escala de Statones para redes sociales y hábitos alimentarios.

	Estadísticos descriptivos				
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Suma de Redes Sociales	204	9,00	20,00	13,9216	2,40355
Suma de Hábitos Alimentarios	204	51,00	83,00	68,3775	6,41040
N válido (por lista)	204				



A. REDES SOCIALES

Actitudes:

$$a = 13,92 - 0,75 \times 2,40$$

$$a = 12.12$$

$$a = 12$$

$$b = 13,92 + 0,75 \times 2,40$$

$$b = 15.74$$

$$b = 16$$

Escala de Clasificación	Puntaje
Uso alto	≥ 17 puntos
Uso moderado	12 – 16 puntos
Uso bajo	≤ 11 puntos

B. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Actitudes:

$$a = 68,4 - 0,75 \times 6,41$$

$$a = 63.59$$

$$a = 64$$

$$b = 68,4 + 0,75 \times 6,41$$

$$b = 73.21$$

$$b = 73$$

Escala de Clasificación	Puntaje
Hábitos alimentarios buenos	≥ 74 puntos
Hábitos alimentarios regulares	64 – 73 puntos
Hábitos alimentarios malos	≤ 63 puntos



ANEXO 10. Validación del cuestionario uso de redes sociales por V de Aiken.

N° de Pregunta	Experto N° 1	Experto N° 2	Experto N° 3	Experto N° 4	Experto N° 5	Experto N° 6	Experto N° 7	S	V de aiken
01	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
02	2	1	2	2	2	2	2	13	0.9
03	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
04	2	2	2	1	2	2	2	13	0.9
05	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
06	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
07	2	2	1	2	2	2	2	13	0.9
08	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
09	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0

Formula:

$$V = \frac{S}{[n(c - 1)]}$$

Donde:

S = Suma de la valoración de todos los expertos por ítem.

n = N° de Expertos que participaron en el estudio.

c = Numero de Niveles de escala de valoración utilizada. (91)

Resultado de la Validación: **V de Aiken del cuestionario: 0.97**

Decisión: A mayor aproximación a 1, existe un total acuerdo en todos los ítems y mayor validez.



ANEXO 11. Validación del cuestionario sobre hábitos alimentarios por V de Aiken.

N° de Pregunta	Experto N° 1	Experto N° 2	Experto N° 3	Experto N° 4	Experto N° 5	Experto N° 6	Experto N° 7	S	V de aiken
01	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
02	2	2	1	2	2	2	2	13	0.9
03	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
04	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
05	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
06	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
07	2	2	1	2	2	2	2	13	0.9
08	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
09	2	2	2	1	2	2	2	13	0.9
10	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
11	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
12	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
13	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
14	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
15	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
16	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
17	2	1	2	2	2	2	2	13	0.9
18	2	2	2	2	1	2	2	13	0.9
19	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
20	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
21	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
22	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0
23	2	2	2	2	2	2	2	14	1.0

Formula:

$$V = \frac{S}{[n(c - 1)]}$$

Donde:

S = Suma de la valoración de todos los expertos por ítem

n = N° de Expertos que participaron en el estudio

c = Numero de Niveles de escala de valoración utilizada (91)

Resultado de la Validación: **V de Aiken del cuestionario: 0.98**

Decisión: A mayor aproximación a 1, existe un total acuerdo en todos los ítems y mayor validez.



ANEXO 12. Validaciones de instrumento de redes sociales.

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REDES SOCIALES

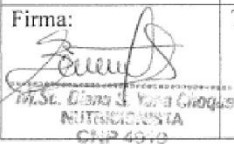
N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?	X		X		X		X		X		
2	¿Con que frecuencia buscas información en redes sociales o sitios de web sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
3	¿Las redes sociales te han ayudado a conocer que es una alimentación saludable?	X		X		X		X		X		
4	¿Con que frecuencia buscas información sobre suplementos y alimentos para ganar masa muscular en las redes sociales?	X		X		X		X		X		
5	¿Con qué frecuencia las redes sociales han influido en tu alimentación y te han llevado a dejar de consumir algunos alimentos?	X		X		X		X		X		
6	¿Pones en práctica la información sobre alimentación y/o nutrición, que obtienes de la red social en tu rutina diaria?	X		X		X		X		X		
7	¿Cuánto tiempo designas por día el uso de las redes sociales?	X		X		X		X		X		
8	¿Qué red social usas con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
9	¿Las personas que te brindan información sobre nutrición generalmente son?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.										X		
Están los ítems libres de errores ortográficos.										X		

VALIDEZ			
Aplicable	X		No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones			
Validado por el experto:	Tania Laura Bana Ousre		Fecha: 31-08-23
Cargo del experto:	Docente		
Firma:	Teléfono:	Email:	
	969705201	tania169@unap.cda.pe	
Nota:	C.N.P. 5300		



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REDES SOCIALES

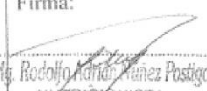
N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?	X		X		X		X		X		
2	¿Con que frecuencia buscas información en redes sociales o sitios de web sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
3	¿Las redes sociales te han ayudado a conocer que es una alimentación saludable?	X		X		X		X		X		
4	¿Con que frecuencia buscas información sobre suplementos y alimentos para ganar masa muscular en las redes sociales?	X		X		X		X		X		
5	¿Con qué frecuencia las redes sociales han influido en tu alimentación y te han llevado a dejar de consumir algunos alimentos?	X		X		X		X		X		
6	¿Pones en práctica la información sobre alimentación y/o nutrición, que obtienes de la red social en tu rutina diaria?	X		X		X		X		X		
7	¿Cuánto tiempo designas por día el uso de las redes sociales?	X		X		X		X		X		
8	¿Qué red social usas con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
9	¿las personas que te brindan información sobre nutrición generalmente son?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.										X		
Están los ítems libres de errores ortográficos.										X		

VALIDEZ		
Aplicable	X	No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por el experto:	Diana Susana Yana Choque	Fecha: 31/08/2023
Cargo del experto:		
Firma:	Teléfono: 974294251	Email: dianasusana.ych23@gmail.com
 M.Sc. Diana S. Yana Choque NUTRICIONISTA CIP 4090		



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REDES SOCIALES

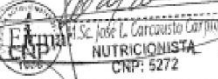
N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?	X		X		X		X		X		
2	¿Con que frecuencia buscas información en redes sociales o sitios de web sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
3	¿Las redes sociales te han ayudado a conocer que es una alimentación saludable?	X		X		X		X		X		
4	¿Con que frecuencia buscas información sobre suplementos y alimentos para ganar masa muscular en las redes sociales?	X		X		X		X		X		
5	¿Con qué frecuencia las redes sociales han influido en tu alimentación y te han llevado a dejar de consumir algunos alimentos?	X		X		X		X		X		
6	¿Pones en práctica la información sobre alimentación y/o nutrición, que obtienes de la red social en tu rutina diaria?	X		X		X		X		X		
7	¿Cuánto tiempo designas por día el uso de las redes sociales?	X		X		X		X		X		
8	¿Qué red social usas con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
9	¿Las personas que te brindan información sobre nutrición generalmente son?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.										X		
Están los ítems libres de errores ortográficos.										X		

VALIDEZ		
Aplicable	X	No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por el experto:	Rodolfo Adrián Núñez Postigo	Fecha: 01 set 2023
Cargo del experto:	Docente universitario	
Firma:	Teléfono: 951921874	Email: rpostigo@unap.edu.pe
 M ^g . Rodolfo Adrián Núñez Postigo NUTRICIONISTA CNP-0676		
Nota:		



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REDES SOCIALES

N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?	X		X		X		X		X		
2	¿Con que frecuencia buscas información en redes sociales o sitios de web sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
3	¿Las redes sociales te han ayudado a conocer que es una alimentación saludable?	X		X		X		X		X		
4	¿Con que frecuencia buscas información sobre suplementos y alimentos para ganar masa muscular en las redes sociales?	X		X		X		X		X		
5	¿Con qué frecuencia las redes sociales han influido en tu alimentación y te han llevado a dejar de consumir algunos alimentos?	X		X		X		X		X		
6	¿Pones en práctica la información sobre alimentación y/o nutrición, que obtienes de la red social en tu rutina diaria?	X		X		X		X		X		
7	¿Cuánto tiempo designas por día el uso de las redes sociales?	X		X		X		X		X		
8	¿Qué red social usas con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
9	¿las personas que te brindan información sobre nutrición generalmente son?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.										X		
Están los ítems libres de errores ortográficos.										X		

VALIDEZ		
Aplicable	X	No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por el experto:	José Carcausto Carpio	Fecha: 21/09/2023
Cargó del experto:	Docente	
	Teléfono: 944200064	Email: jcarcausto@unap.edu.pe
Nota:		



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REDES SOCIALES

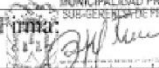
N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?	X		X		X		X		X		
2	¿Con que frecuencia buscas información en redes sociales o sitios de web sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
3	¿Las redes sociales te han ayudado a conocer que es una alimentación saludable?	X		X		X		X		X		
4	¿Con que frecuencia buscas información sobre suplementos y alimentos para ganar masa muscular en las redes sociales?	X		X		X		X		X		
5	¿Con qué frecuencia las redes sociales han influido en tu alimentación y te han llevado a dejar de consumir algunos alimentos?	X		X		X		X		X		
6	¿Pones en práctica la información sobre alimentación y/o nutrición, que obtienes de la red social en tu rutina diaria?	X		X		X		X		X		
7	¿Cuánto tiempo designas por día el uso de las redes sociales?	X		X		X		X		X		
8	¿Qué red social usas con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
9	¿las personas que te brindan información sobre nutrición generalmente son?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.										X		
Están los ítems libres de errores ortográficos.										X		

VALIDEZ		
Aplicable	X	No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por el experto:	Judith Sibria Mamani Yuera	Fecha: 25-09-2023
Cargo del experto:	Especialista en Nutrición - TPP	
Firma:	Teléfono: 951934381	Email: judi.my.2322@hotmail.com



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REDES SOCIALES

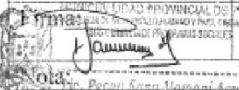
N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?	X		X		X		X		X		
2	¿Con que frecuencia buscas información en redes sociales o sitios de web sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
3	¿Las redes sociales te han ayudado a conocer que es una alimentación saludable?	X		X		X		X		X		
4	¿Con que frecuencia buscas información sobre suplementos y alimentos para ganar masa muscular en las redes sociales?	X		X		X		X		X		
5	¿Con qué frecuencia las redes sociales han influido en tu alimentación y te han llevado a dejar de consumir algunos alimentos?	X		X		X		X		X		
6	¿Pones en práctica la información sobre alimentación y/o nutrición, que obtienes de la red social en tu rutina diaria?	X		X		X		X		X		
7	¿Cuánto tiempo designas por día el uso de las redes sociales?	X		X		X		X		X		
8	¿Qué red social usas con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
9	¿las personas que te brindan información sobre nutrición generalmente son?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.										X		
Están los ítems libres de errores ortográficos.										X		

VALIDEZ			
Aplicable	X		No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones			
Validado por el experto:	Lic. Katherine Liseth Chura Alejo		Fecha: 25 de Septiembre 2023
Cargo del experto:	Esp. Comedores Populares y Alimentación Escolar.		
Firma:	 Lic. Katherine Liseth Chura Alejo ESPECIALISTA EN COMEDORES POPULARES Y ALIMENTACIÓN ESCOLAR		Teléfono: 980844164 Email: katty.chura.517@gmail.com.
Nota:			



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REDES SOCIALES

N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?	X		X		X		X		X		
2	¿Con que frecuencia buscas información en redes sociales o sitios de web sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
3	¿Las redes sociales te han ayudado a conocer que es una alimentación saludable?	X		X		X		X		X		
4	¿Con que frecuencia buscas información sobre suplementos y alimentos para ganar masa muscular en las redes sociales?	X		X		X		X		X		
5	¿Con qué frecuencia las redes sociales han influido en tu alimentación y te han llevado a dejar de consumir algunos alimentos?	X		X		X		X		X		
6	¿Pones en práctica la información sobre alimentación y/o nutrición, que obtienes de la red social en tu rutina diaria?	X		X		X		X		X		
7	¿Cuánto tiempo designas por día el uso de las redes sociales?	X		X		X		X		X		
8	¿Qué red social usas con mayor frecuencia para obtener información sobre alimentación?	X		X		X		X		X		
9	¿las personas que te brindan información sobre nutrición generalmente son?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.										X		
Están los ítems libres de errores ortográficos.										X		

Aplicable		VALIDEZ		No aplicable	
Aplicable atendiendo a las observaciones					
Validado por el experto:	Yamani Davisa Peggy fany			Fecha:	25-09-2023
Cargo del experto:	Esp. Programa Vaso Leche				
 Firma: Peggy Fany Yamani Davisa ESP. DEL PROGRAMA VASO DE LECHE	Teléfono: 951454952	Email: fanyvirgo@hotmail.com			



ANEXO 13. Validaciones de instrumento de hábitos alimentarios.

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS

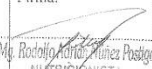
N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Cuántas veces a la semana omites desayunar?	X		X		X		X		X		
2	¿La mayoría de veces desayunas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
3	¿Cuántas veces a la semana omites almorzar?	X		X		X		X		X		
4	¿La mayoría de veces almuerzas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
5	¿Cuántas veces a la semana omites cenar?	X		X		X		X		X		
6	¿La mayoría de veces cenas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
7	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		X		X		
8	¿Consumes frituras?	X		X		X		X		X		
9	¿Cuántas veces a la semana junto con tus alimentos consumes agua hervida o refresco de frutas o mates de hierbas?	X		X		X		X		X		
10	¿Con qué frecuencia consumes leche y derivados (queso, yogurt)?	X		X		X		X		X		
11	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	X		X		X		X		X		
12	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	X		X		X		X		X		
13	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	X		X		X		X		X		
14	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cordero, pollo)?	X		X		X		X		X		
15	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	X		X		X		X		X		
16	¿Con qué frecuencia consumes cereales, granos y derivados (arroz, fideo, trigo, quinua, kiwichi, avena)?	X		X		X		X		X		
17	¿Con qué frecuencia consumes menestras (lentejas, frijol, pallar)?	X		X		X		X		X		
18	¿Con qué frecuencia consumes tuberculos (papa, camote, oca, mashua o isaño)?	X		X		X		X		X		
19	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas, salchipapas?	X		X		X		X		X		
20	¿Con qué frecuencia consumes pizzas?	X		X		X		X		X		
21	¿Con qué frecuencia consumes papitas lays, chizitos, doritos)?	X		X		X		X		X		
22	¿Con qué frecuencia consumes dulces (galletas, chocolate, queques, tortas)?	X		X		X		X		X		
23	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas, bebidas industrializadas (tampico, kriss, gatorade, etc)?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES											Si	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.											X	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.											X	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.											X	
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.											X	
Están los ítems libres de errores ortográficos.											X	

VALIDEZ			
Aplicable	X		No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones			
Validado por el experto:	Tania Laura Bana Quispe		Fecha: 31-08-23
Cargo del experto:	Doante		
Firma:	969705201	Teléfono:	Email: tamalbg@unap.cdu.pe
Nota:	C.R.P. 5000		



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS

Nº	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Cuántas veces a la semana omites desayunar?	X		X		X		X		X		
2	¿La mayoría de veces desayunas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
3	¿Cuántas veces a la semana omites almorzar?	X		X		X		X		X		
4	¿La mayoría de veces almuerzas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
5	¿Cuántas veces a la semana omites cenar?	X		X		X		X		X		
6	¿La mayoría de veces cenas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
7	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		X		X		
8	¿Consumes frituras?	X		X		X		X		X		
9	¿Cuántas veces a la semana junto con tus alimentos consumes agua hervida o refresco de frutas o mates de hierbas?	X		X		X		X		X		
10	¿Con qué frecuencia consumes leche y derivados (queso, yogurt)?	X		X		X		X		X		
11	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	X		X		X		X		X		
12	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	X		X		X		X		X		
13	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	X		X		X		X		X		
14	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cordero, pollo)?	X		X		X		X		X		
15	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	X		X		X		X		X		
16	¿Con qué frecuencia consumes cereales, granos y derivados (arroz, fideo, trigo, quinua, kiwichi, avena)?	X		X		X		X		X		
17	¿Con qué frecuencia consumes menestras (lentejas, frijol, pallar)?	X		X		X		X		X		
18	¿Con qué frecuencia consumes tubérculos (papa, camote, oca, mashua o isaño)?	X		X		X		X		X		
19	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas, salchipapas?	X		X		X		X		X		
20	¿Con qué frecuencia consumes pizzas?	X		X		X		X		X		
21	¿Con qué frecuencia consumes papitas lays, chizitos, doritos)?	X		X		X		X		X		
22	¿Con qué frecuencia consumes dulces (galletas, chocolate, queques, tortas)?	X		X		X		X		X		
23	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas, bebidas industrializadas (tampico, kriss, gatorade, etc)?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES										Si	No	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.										X		
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.										X		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.										X		
Están los ítems libres de errores ortográficos.										X		

VALIDEZ		
Aplicable	X	
Aplicable atendiendo a las observaciones	No aplicable	
Validado por el experto:	Rodolfo Adrián Nolasco Postigo	Fecha: 01 set 2023
Cargo del experto:	Docente universitario	
Firma:	Teléfono: 951921874	Email: rpostigo@unap.edu.pe
 NUTRICIONISTA CHP-0579 Nota:		



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS

N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Cuántas veces a la semana omites desayunar?	X		X		X		X		X		
2	¿La mayoría de veces desayunas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
3	¿Cuántas veces a la semana omites almorzar?	X		X		X		X		X		
4	¿La mayoría de veces almuerzas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
5	¿Cuántas veces a la semana omites cenar?	X		X		X		X		X		
6	¿La mayoría de veces cenas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
7	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		X		X		
8	¿Consumes frituras?	X		X		X		X		X		
9	¿Cuántas veces a la semana junto con tus alimentos consumes agua hervida o refresco de frutas o mates de hierbas?	X		X		X		X		X		
10	¿Con qué frecuencia consumes leche y derivados (queso, yogurt)?	X		X		X		X		X		
11	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	X		X		X		X		X		
12	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	X		X		X		X		X		
13	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	X		X		X		X		X		
14	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cordero, pollo)?	X		X		X		X		X		
15	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	X		X		X		X		X		
16	¿Con qué frecuencia consumes cereales, granos y derivados (arroz, fideo, trigo, quinua, kiwichi, avena)?	X		X		X		X		X		
17	¿Con qué frecuencia consumes menestras (lentejas, frijol, pallar)?	X		X		X		X		X		
18	¿Con qué frecuencia consumes tuberculos (papa, camote, oca, mashua o isaño)?	X		X		X		X		X		
19	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas, salchipapas?	X		X		X		X		X		
20	¿Con qué frecuencia consumes pizzas?	X		X		X		X		X		
21	¿Con qué frecuencia consumes papitas lays, chizitos, doritos)?	X		X		X		X		X		
22	¿Con qué frecuencia consumes dulces (galletas, chocolate, queques, tortas)?	X		X		X		X		X		
23	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas, bebidas industrializadas (tampico, kriss, gatorade, etc)?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES											Si	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.											X	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.											X	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.											X	
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.											X	
Están los ítems libres de errores ortográficos.											X	

VALIDEZ	
Aplicable	No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones	
Validado por el experto:	Fecha:
Yamani Davisa Peggy famy	25-09-2023
Cargo del experto:	
Esp. Programa Vasco Lecho	
teléfono:	Email:
951454952	famyvirgo@hotmail.com



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS

N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Cuántas veces a la semana omites desayunar?	X		X		X		X		X		
2	¿La mayoría de veces desayunas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
3	¿Cuántas veces a la semana omites almorzar?	X		X		X		X		X		
4	¿La mayoría de veces almuerzas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
5	¿Cuántas veces a la semana omites cenar?	X		X		X		X		X		
6	¿La mayoría de veces cenas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
7	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		X		X		
8	¿Consumes frituras?	X		X		X		X		X		
9	¿Cuántas veces a la semana junto con tus alimentos consumes agua hervida o refresco de frutas o mates de hierbas?	X		X		X		X		X		
10	¿Con qué frecuencia consumes leche y derivados (queso, yogurt)?	X		X		X		X		X		
11	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	X		X		X		X		X		
12	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	X		X		X		X		X		
13	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	X		X		X		X		X		
14	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cordero, pollo)?	X		X		X		X		X		
15	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	X		X		X		X		X		
16	¿Con qué frecuencia consumes cereales, granos y derivados (arroz, fideo, trigo, quinua, kiwichi, avena)?	X		X		X		X		X		
17	¿Con qué frecuencia consumes menestras (lentejas, frijol, pallar)?	X		X		X		X		X		
18	¿Con qué frecuencia consumes tuberculos (papa, camote, oca, mashua o isaño)?	X		X		X		X		X		
19	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas, salchipapas?	X		X		X		X		X		
20	¿Con qué frecuencia consumes pizzas?	X		X		X		X		X		
21	¿Con qué frecuencia consumes papitas lays, chizitos, doritos)?	X		X		X		X		X		
22	¿Con qué frecuencia consumes dulces (galletas, chocolate, queques, tortas)?	X		X		X		X		X		
23	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas, bebidas industrializadas (tampico, kriss, gatorade, etc)?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES											Si	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.											X	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.											X	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.											X	
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.											X	
Están los ítems libres de errores ortográficos.											X	

VALIDEZ			
Aplicable	X		No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones			
Validado por el experto:	Jose Carcausto Carpio		Fecha: 21/09/2023
Cargo del experto:	Docente.		
	Teléfono: 94200064		Email: Carcaustoj@unap.edu.pe
Nota:			



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS


N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Cuántas veces a la semana omites desayunar?	X		X		X		X		X		
2	¿La mayoría de veces desayunas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
3	¿Cuántas veces a la semana omites almorzar?	X		X		X		X		X		
4	¿La mayoría de veces almuerzas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
5	¿Cuántas veces a la semana omites cenar?	X		X		X		X		X		
6	¿La mayoría de veces cenas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
7	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		X		X		
8	¿Consumes frituras?	X		X		X		X		X		
9	¿Cuántas veces a la semana junto con tus alimentos consumes agua hervida o refresco de frutas o mates de hierbas?	X		X		X		X		X		
10	¿Con que frecuencia consumes leche y derivados (queso, yogurt)?	X		X		X		X		X		
11	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	X		X		X		X		X		
12	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	X		X		X		X		X		
13	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	X		X		X		X		X		
14	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cordero, pollo)?	X		X		X		X		X		
15	¿Con que frecuencia consumes pescado?	X		X		X		X		X		
16	¿Con que frecuencia consumes cereales, granos y derivados (arroz, fideo, trigo, quinua, kiwichi, avena)?	X		X		X		X		X		
17	¿Con que frecuencia consumes menestras (lentejas, frijol, pallar)?	X		X		X		X		X		
18	¿Con qué frecuencia consumes tuberculos (papa, camote, oca, mashua o isaño)?	X		X		X		X		X		
19	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas, salchipapas?	X		X		X		X		X		
20	¿Con qué frecuencia consumes pizzas?	X		X		X		X		X		
21	¿Con qué frecuencia consumes papitas lays, chizitos, doritos?	X		X		X		X		X		
22	¿Con qué frecuencia consumes dulces (galletas, chocolate, queques, tortas)?	X		X		X		X		X		
23	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas, bebidas industrializadas (tampico, kriss, gatorade, etc)?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES											Si	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.											X	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.											X	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.											X	
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.											X	
Están los ítems libres de errores ortográficos.											X	

VALIDEZ			
Aplicable	X		No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones			
Validado por el experto:	Judith Silvia Mamani Yuan		Fecha: 25-09-2023
Cargo del experto:	Especialista en Nutrición - RPP		
Firma:	Teléfono: 951934381	Email: jussing232@hotmail.com	



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS

N°	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Cuántas veces a la semana omites desayunar?	X		X		X		X		X		
2	¿La mayoría de veces desayunas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
3	¿Cuántas veces a la semana omites almorzar?	X		X		X		X		X		
4	¿La mayoría de veces almuerzas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
5	¿Cuántas veces a la semana omites cenar?	X		X		X		X		X		
6	¿La mayoría de veces cenas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
7	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		X		X		
8	¿Consumes frituras?	X		X		X		X		X		
9	¿Cuántas veces a la semana junto con tus alimentos consumes agua hervida o refresco de frutas o mates de hierbas?	X		X		X		X		X		
10	¿Con qué frecuencia consumes leche y derivados (queso, yogurt)?	X		X		X		X		X		
11	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	X		X		X		X		X		
12	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	X		X		X		X		X		
13	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	X		X		X		X		X		
14	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cordero, pollo)?	X		X		X		X		X		
15	¿Con que frecuencia consumes pescado?	X		X		X		X		X		
16	¿Con que frecuencia consumes cereales, granos y derivados (arroz, fideo, trigo, quinua, kiwichi, avena)?	X		X		X		X		X		
17	¿Con que frecuencia consumes menstras (lentejas, frijol, pallar)?	X		X		X		X		X		
18	¿Con qué frecuencia consumes tuberculos (papa, camote, oca, mashua o isaño)?	X		X		X		X		X		
19	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas, salchipapas?	X		X		X		X		X		
20	¿Con qué frecuencia consumes pizzas?	X		X		X		X		X		
21	¿Con qué frecuencia consumes papitas lays, chizitos, doritos)?	X		X		X		X		X		
22	¿Con qué frecuencia consumes dulces (galletas, chocolate, queques, tortas)?	X		X		X		X		X		
23	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas, bebidas industrializadas (tampico, kriss, gatorade, etc)?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES											Si	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.											X	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.											X	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.											X	
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.											X	
Están los ítems libres de errores ortográficos.											X	

VALIDEZ			
Aplicable	X		No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones			
Validado por el experto:	Lic. Katherine Liseth Chora Alejo		Fecha: 25 de Septiembre 2023
Cargo del experto:	Esp. Comedores Populares y Alimentación Escolar		
 Nota: Katherine Liseth Chora Alejo ESPECIALISTA EN COMEDORES POPULARES	Teléfono: 980849164	Email: katty.chora.517@gmail.com.	



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN HÁBITOS ALIMENTARIOS

Nº	ITEM	CLARIDAD		COHERENCIA		OBJETIVIDAD		PERTINENCIA		RELEVANCIA		OBSERVACIONES (Si debe de eliminar o modificar un ítem por favor indique)
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Cuántas veces a la semana omites desayunar?	X		X		X		X		X		
2	¿La mayoría de veces desayunas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
3	¿Cuántas veces a la semana omites almorzar?	X		X		X		X		X		
4	¿La mayoría de veces almuerzas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
5	¿Cuántas veces a la semana omites cenar?	X		X		X		X		X		
6	¿La mayoría de veces cenas fuera de casa?	X		X		X		X		X		
7	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		X		X		
8	¿Consumes frituras?	X		X		X		X		X		
9	¿Cuántas veces a la semana junto con tus alimentos consumes agua hervida o refresco de frutas o mates de hierbas?	X		X		X		X		X		
10	¿Con qué frecuencia consumes leche y derivados (queso, yogurt)?	X		X		X		X		X		
11	¿Con qué frecuencia consumes huevo?	X		X		X		X		X		
12	¿Con qué frecuencia consumes frutas?	X		X		X		X		X		
13	¿Con qué frecuencia consumes verduras?	X		X		X		X		X		
14	¿Con qué frecuencia consumes carnes (res, cordero, pollo)?	X		X		X		X		X		
15	¿Con qué frecuencia consumes pescado?	X		X		X		X		X		
16	¿Con qué frecuencia consumes cereales, granos y derivados (arroz, fideo, trigo, quinua, kiwichi, avena)?	X		X		X		X		X		
17	¿Con qué frecuencia consumes menestras (lentejas, frijol, pallar)?	X		X		X		X		X		
18	¿Con qué frecuencia consumes tuberculos (papa, camote, oca, mashua o isaño)?	X		X		X		X		X		
19	¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas, salchipapas?	X		X		X		X		X		
20	¿Con qué frecuencia consumes pizzas?	X		X		X		X		X		
21	¿Con qué frecuencia consumes papitas lays, chizitos, doritos)?	X		X		X		X		X		
22	¿Con qué frecuencia consumes dulces (galletas, chocolate, queques, tortas)?	X		X		X		X		X		
23	¿Con qué frecuencia consumes gaseosas, bebidas industrializadas (tampico, kriss, gatorade, etc)?	X		X		X		X		X		
ASPECTOS GENERALES											Si	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario.											X	
Los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación.											X	
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencia.											X	
El número de ítems es suficiente para recoger información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir.											X	
Están los ítems libres de errores ortográficos.											X	

VALIDEZ		
Aplicable	X	No aplicable
Aplicable atendiendo a las observaciones		
Validado por el experto:	Diana Susana Yana Choque	Fecha: 31/08/2023
Cargo del experto:		
Firma:	Teléfono: 974294251	Email: dianasusana.ych23@gmail.com



ANEXO 14. Base de datos

DATOS PERSONALES										DATOS ANTROPOMETRICOS									
N°	Fecha	CODIGO	DNI	GRADO	SECCION	FECHA MAC	SEXO	PESO	TALLA	IMC	E. TANNER	EDAD BIOLÓGICA	EDAD CRONOLÓGICA	CONS	DTA TALLA/EDAD	DIAMC/EDAD			
001	10/10/23	2656181797	61631797	2	G	1/05/2009	Femenino	44	1.47	20.4	IV	14 años, 2 meses	14 años, 5 meses, 9 días	EC	TALLA BAJA	NORMAL			
002	10/10/23	2656181512	61815112	2	G	20/05/2009	Femenino	44	1.6	17.2	III	11 años	14 años, 4 meses, 9 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
003	10/10/23	2656160709	6160709	2	G	17/05/2009	Femenino	57.4	1.457	27.0	IV	13 años, 2 meses	14 años, 4 meses, 23 días	EB	NORMAL	OBESIDAD			
004	10/10/23	2656178642	6178642	2	G	26/04/2009	Femenino	56.7	1.585	22.6	IV	15 años	14 años, 5 meses, 14 días	EC	NORMAL	NORMAL			
005	10/10/23	2656181874	6181874	2	G	6/07/2009	Femenino	47.5	1.511	21.1	III	14 años, 5 meses	14 años, 3 meses, 14 días	EC	NORMAL	NORMAL			
006	10/10/23	2660394738	60394738	2	G	9/05/2009	Femenino	40.8	1.574	20.1	III	13 años, 3 meses	14 años, 3 meses, 11 días	EB	NORMAL	NORMAL			
007	10/10/23	2660381664	60381664	2	G	17/08/2009	Femenino	58.7	1.595	22.3	III	13 años, 2 meses	14 años, 3 meses, 11 días	EC	NORMAL	NORMAL			
008	10/10/23	2656181617	6181617	2	G	8/07/2009	Femenino	53.5	1.552	22.8	III	14 años, 1 mes	14 años, 3 meses, 20 días	EC	NORMAL	NORMAL			
009	10/10/23	2656166327	6166327	2	G	2/06/2009	Masculino	40	1.45	19.0	IV	13 años, 6 meses	13 años, 3 meses, 20 días	EC	NORMAL	NORMAL			
010	10/10/23	2657286410	61786410	2	G	16/04/2009	Masculino	47	1.57	19.1	III	12 años, 6 meses	13 años, 5 meses, 24 días	EB	NORMAL	NORMAL			
011	10/10/23	2657283038	6233038	2	G	19/11/2009	Masculino	62	1.62	23.6	III	12 años, 6 meses	13 años, 10 meses, 21 días	EB	NORMAL	SOBREPESO			
012	10/10/23	2656166327	6166327	2	G	12/09/2009	Masculino	41	1.535	17.4	III	12 años, 6 meses	14 años, 0 meses, 28 días	EB	NORMAL	NORMAL			
013	10/10/23	2656189767	6189767	2	G	15/10/2009	Masculino	48	1.6	18.8	III	12 años, 6 meses	13 años, 11 meses, 25 días	EB	NORMAL	NORMAL			
014	10/10/23	2656181815	6181815	2	G	3/07/2009	Masculino	44	1.59	17.4	III	12 años, 6 meses	14 años, 3 meses, 7 días	EB	NORMAL	NORMAL			
015	10/10/23	2656181816	6181816	2	G	30/06/2009	Masculino	47	1.578	20.1	III	12 años, 6 meses	14 años, 3 meses, 10 días	EB	NORMAL	NORMAL			
016	10/10/23	26561254871	61254871	2	G	24/07/2010	Femenino	51.4	1.63	22.7	IV	13 años, 11 meses	13 años, 2 meses, 16 días	EB	NORMAL	NORMAL			
017	10/10/23	26560748691	60748691	2	G	29/06/2009	Femenino	47.5	1.63	17.9	IV	13 años, 5 meses	14 años, 3 meses, 11 días	EC	NORMAL	NORMAL			
018	10/10/23	2657032864	607032864	2	G	18/04/2009	Femenino	44	1.545	18.4	IV	13 años, 4 meses	14 años, 5 meses, 22 días	EB	NORMAL	NORMAL			
019	10/10/23	26560480773	60480773	2	G	7/12/2009	Masculino	47	1.66	17.1	III	12 años, 6 meses	13 años, 10 meses, 3 días	EB	NORMAL	NORMAL			
020	10/10/23	2656032607	60332607	2	G	7/08/2009	Masculino	53	1.535	22.5	III	12 años, 6 meses	14 años, 2 meses, 26 días	EB	NORMAL	SOBREPESO			
021	10/10/23	3461936799	61936799	3	A	21/02/2009	Masculino	50.6	1.589	20.0	III	12 años, 6 meses	14 años, 0 meses, 11 días	EB	NORMAL	NORMAL			
022	10/10/23	3461936839	61936839	3	A	21/02/2009	Masculino	49.4	1.622	18.8	III	12 años, 6 meses	14 años, 7 meses, 19 días	EB	NORMAL	NORMAL			
023	10/10/23	3460839299	60839299	3	A	31/01/2009	Femenino	46.6	1.547	19.5	IV	13 años, 4 meses	14 años, 8 meses, 9 días	EB	NORMAL	NORMAL			
024	10/10/23	3461936802	61936802	3	A	25/02/2009	Masculino	58.1	1.704	20.0	III	12 años, 6 meses	14 años, 7 meses, 15 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
025	10/10/23	3461599123	61599123	3	A	28/11/2009	Masculino	55.1	1.65	20.2	III	12 años, 6 meses	13 años, 10 meses, 12 días	EB	NORMAL	OBESIDAD			
026	10/10/23	3461936783	61936783	3	A	6/02/2009	Masculino	87.3	1.659	31.7	III	12 años, 6 meses	14 años, 10 meses, 22 días	EB	NORMAL	NORMAL			
027	10/10/23	3461580990	61580990	3	A	18/11/2008	Masculino	48.8	1.671	17.5	IV	13 años, 6 meses	14 años, 6 meses, 26 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
028	10/10/23	3461936816	61936816	3	A	14/03/2009	Masculino	57	1.715	19.4	III	13 años, 6 meses	14 años, 0 meses, 7 días	EB	NORMAL	NORMAL			
029	10/10/23	3461786371	61786371	3	A	29/09/2009	Femenino	45.4	1.51	19.1	IV	13 años, 3 meses	14 años, 0 meses, 11 días	EC	NORMAL	NORMAL			
030	10/10/23	3461436831	61436831	3	A	3/07/2009	Femenino	57	1.51	25.0	III	15 años, 6 meses	14 años, 3 meses, 7 días	EB	NORMAL	SOBREPESO			
031	10/10/23	3461321361	61321361	3	A	10/05/2008	Femenino	58.9	1.623	22.4	IV	14 años, 1 mes	15 años, 5 meses, 17 días	EB	NORMAL	NORMAL			
032	10/10/23	346083893	6083893	3	A	13/12/2008	Femenino	46.7	1.525	20.1	IV	13 años, 9 meses	14 años, 9 meses, 10 días	EB	NORMAL	NORMAL			
033	10/10/23	3461465987	61465987	3	A	30/09/2008	Femenino	58	1.525	24.9	III	16 años, 6 meses	15 años, 0 meses, 10 días	EC	NORMAL	SOBREPESO			
034	10/10/23	3461240908	61240908	3	A	22/02/2009	Femenino	54	1.55	22.5	III	15 años	14 años, 7 meses, 18 días	EC	NORMAL	NORMAL			
035	10/10/23	3461078679	61078679	3	A	6/08/2009	Masculino	68.6	1.745	22.5	IV	13 años, 6 meses	14 años, 2 meses, 4 días	EC	NORMAL	SOBREPESO			
036	10/10/23	61370479	61370479	3	A	17/08/2008	Masculino	74.8	1.828	22.4	IV	13 años, 6 meses	15 años, 1 mes, 23 días	EB	TALLA ALTA	SOBREPESO			
037	10/10/23	3060646615	60646615	3	D	21/08/2008	Masculino	77	1.775	24.4	III	12 años, 6 meses	15 años, 1 mes, 19 días	EB	TALLA ALTA	OBESIDAD			
038	10/10/23	3061334693	61334693	3	D	5/05/2008	Femenino	60.2	1.575	24.3	IV	17 años, 3 meses	15 años, 5 meses, 15 días	EB	NORMAL	NORMAL			
039	10/10/23	3060684017	60684017	3	D	16/10/2008	Masculino	55.1	1.715	18.7	IV	13 años, 6 meses	14 años, 11 meses, 24 días	EB	NORMAL	NORMAL			
040	10/10/23	3061334658	61334658	3	D	18/04/2008	Femenino	59.9	1.525	23.2	III	16 años, 10 meses	15 años, 5 meses, 22 días	EB	NORMAL	NORMAL			
041	10/10/23	306068263	6068263	3	D	6/04/2008	Femenino	59.9	1.542	22.7	IV	17 años	15 años, 0 meses, 4 días	EB	NORMAL	NORMAL			
042	10/10/23	306046571	6046571	3	D	11/08/2008	Femenino	63.5	1.48	29.0	III	16 años, 3 meses	15 años, 1 mes, 29 días	EC	NORMAL	OBESIDAD			
043	10/10/23	3061543730	61543730	3	D	9/10/2008	Femenino	49.8	1.51	21.8	III	14 años, 4 meses	15 años, 0 meses, 11 días	EC	NORMAL	NORMAL			
044	10/10/23	3060646463	60646463	3	D	27/05/2008	Masculino	71.3	1.605	27.8	III	12 años, 6 meses	15 años, 1 mes, 13 días	EB	NORMAL	OBESIDAD			
045	10/10/23	3060646582	60646582	3	D	2/05/2009	Masculino	60	1.605	23.3	III	12 años, 6 meses	15 años, 1 mes, 23 días	EB	NORMAL	SOBREPESO			
046	10/10/23	3060646456	60646456	3	D	2/05/2009	Masculino	56.3	1.683	19.9	III	12 años, 6 meses	14 años, 5 meses, 8 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
047	10/10/23	3060646580	60646580	3	D	5/09/2008	Masculino	62.7	1.682	22.2	III	12 años, 6 meses	15 años, 1 mes, 5 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
048	10/10/23	3060840132	60840132	3	D	30/10/2008	Femenino	52.9	1.565	21.6	III	14 años, 6 meses	14 años, 11 meses, 10 días	EC	NORMAL	NORMAL			
049	10/10/23	3060401352	60401352	3	D	22/11/2008	Masculino	54.4	1.642	20.2	IV	13 años, 6 meses	14 años, 10 meses, 18 días	EB	NORMAL	NORMAL			
050	10/10/23	306268030	60268030	3	D	23/07/2008	Masculino	58	1.72	19.6	IV	13 años, 6 meses	15 años, 2 meses, 17 días	EB	NORMAL	NORMAL			
051	10/10/23	3060683882	60683882	3	D	16/07/2009	Femenino	56.1	1.577	22.6	III	16 años, 6 meses	14 años, 2 meses, 24 días	EB	NORMAL	NORMAL			
052	10/10/23	3060683951	60683951	3	D	5/10/2008	Femenino	46.2	1.518	20.0	III	14 años, 11 meses	15 años, 0 meses, 5 días	EC	NORMAL	NORMAL			
053	10/10/23	3060683984	60683984	3	D	3/10/2008	Femenino	47.6	1.484	21.6	III	15 años, 7 meses	15 años, 0 meses, 17 días	EC	NORMAL	NORMAL			
054	10/10/23	3063258891	63258891	3	D	7/10/2008	Masculino	54	1.687	19.0	III	12 años, 6 meses	15 años, 0 meses, 13 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
055	10/10/23	3060238168	60238168	3	D	10/04/2008	Masculino	42.4	1.453	20.1	IV	13 años, 6 meses	15 años, 6 meses, 10 días	EB	NORMAL	NORMAL			
056	10/10/23	3063101133	63101133	3	D	10/10/2008	Masculino	57.6	1.655	21.0	IV	13 años, 6 meses	15 años, 0 meses, 10 días	EB	NORMAL	NORMAL			
057	10/10/23	3060683989	60683989	3	D	12/10/2008	Femenino	49.1	1.897	17.9	III	13 años, 6 meses	14 años, 11 meses, 25 días	EC	NORMAL	NORMAL			
058	10/10/23	306047909	6047909	3	F	15/07/2009	Masculino	59.1	1.887	20.8	IV	13 años, 6 meses	15 años, 3 meses, 25 días	EC	NORMAL	NORMAL			
059	10/10/23	3060465531	60465531	3	F	14/06/2008	Masculino	46.4	1.596	19.2	III	12 años, 6 meses	15 años, 3 meses, 16 días	EB	NORMAL	NORMAL			
060	10/10/23	3061614911	61614911	3	F	5/02/2009	Femenino	62.1	1.651	22.8	IV	15 años	14 años, 8 meses, 5 días	EC	NORMAL	NORMAL			
061	10/10/23	3060646514	60646514	3	F	10/07/2008	Femenino	51.8	1.53	22.1	III	13 años, 6 meses	15 años, 3 meses, 9 días	EB	NORMAL	NORMAL			
062	10/10/23	3060646530	60646530	3	F	15/06/2008	Masculino	69.2	1.64	25.7	III	12 años, 6 meses	15 años, 3 meses, 25 días	EB	NORMAL	OBESIDAD			
063	10/10/23	3060646450	60646450	3	F	9/08/2008	Masculino	47.6	1.613	18.3	IV	12 años, 6 meses	15 años, 2 meses, 11 días	EB	NORMAL	NORMAL			
064	10/10/23	3060597065	60597065	3	F	23/06/2008	Femenino	48.3	1.535	20.5	IV	15 años, 7 meses	15 años, 3 meses, 17 días	EC	NORMAL	NORMAL			
065	10/10/23	3060407910	60407910	3	F	26/07/2008	Femenino	46.6	1.49	21.0	III	14 años	15 años, 2 meses, 14 días	EB	NORMAL	NORMAL			
066	10/10/23	3061244304	61244304	3	F	14/12/2007	Femenino	44.7	1.59	17.7	II	16 años, 7 meses	15 años, 9 meses, 26 días	EB	NORMAL	NORMAL			
067	10/10/23	3061017609	61017609	3	F	17/06/2008	Femenino	61.7	1.538	26.1	IV	14 años, 7 meses	15 años, 3 meses, 23 días	EC	NORMAL	SOBREPESO			
068	10/10/23	306210503	6210503	3	F	10/07/2008	Masculino	68.7	1.73	23.0	II	12 años	15 años, 3 meses, 10 días	EB	TALLA ALTA	SOBREPESO			
069	10/10/23	3066210327	66210327	3	F	8/08/2008	Masculino	51	1.69	17.9	III	12 años, 6 meses	15 años, 2 meses, 19 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
070	10/10/23	3061172415	61172415	3	H	21/09/2007	Masculino	79.1	1.765	25.4	IV	13 años, 6 meses	15 años, 0 meses, 19 días	EB	TALLA ALTA	SOBREPESO			



DATOS PERSONALES										DATOS ANTROPOMETRICOS									
N°	Fecha	CODIGO	DNI	GRADO	SECCION	FECHA MAC	SEXO	PESO	TALLA	IMC	E. TANNER	EDAD BIOLÓGICA	EDAD CRONOLÓGICA	COMS	DX TALLA/EDAD	DXMC/EDAD			
071	10/10/23	3H60684032	60684032	3	H	25/10/2008	Masculino	41.7	1.601	16.3	IV	13 años, 6 meses	14 años, 11 meses, y 15 días	EB	NORMAL	NORMAL			
072	10/10/23	3H61334576	61334576	3	H	25/02/2008	Masculino	58	1.64	21.6	IV	13 años, 6 meses	15 años, 7 meses, y 15 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
073	10/10/23	3H60490446	60490446	3	H	17/09/2008	Femenino	54.5	1.445	26.1	IV	15 años, 8 meses	15 años, 0 meses, y 23 días	EC	TALLA BAJA	SOBREFESO			
074	10/10/23	6067573	6067573	3	H	27/10/2007	Femenino	47.9	1.502	20.9	IV	16 años, 7 meses	16 años, 0 meses, y 8 días	EC	NORMAL	NORMAL			
075	10/10/23	4A6076162	6076162	4	A	25/04/2008	Masculino	71.7	1.635	26.9	IV	13 años, 6 meses	15 años, 5 meses, y 15 días	EB	NORMAL	OBESIDAD			
076	10/10/23	4A61216566	61216566	4	A	29/11/2006	Femenino	69.9	1.564	28.6	III	15 años, 8 meses	16 años, 10 meses, y 22 días	EC	NORMAL	OBESIDAD			
077	10/10/23	4A6010406	6010406	4	A	18/05/2008	Femenino	60.2	1.533	25.6	III	15 años	15 años, 4 meses, y 11 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
078	10/10/23	4A61052563	61052563	4	A	7/02/2008	Femenino	60.2	1.533	25.6	III	15 años	15 años, 8 meses, y 3 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
079	10/10/23	4A60646502	60646502	4	A	17/06/2008	Femenino	60.2	1.533	25.6	III	15 años	15 años, 3 meses, y 23 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
080	10/10/23	4A6017583	6017583	4	A	12/12/2007	Femenino	51.6	1.533	22.0	III	15 años	15 años, 9 meses, y 28 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
081	10/10/23	4A61334686	61334686	4	A	29/04/2008	Masculino	61	1.63	23.0	III	13 años, 6 meses	15 años, 5 meses, y 11 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
082	10/10/23	4A60646506	60646506	4	A	25/06/2008	Masculino	53.6	1.675	19.1	III	12 años, 6 meses	15 años, 3 meses, y 15 días	EB	TALLA ALTA	OBESIDAD			
083	10/10/23	4A60696549	60696549	4	A	27/07/2008	Masculino	72.8	1.687	28.5	III	12 años, 6 meses	15 años, 2 meses, y 13 días	EB	NORMAL	OBESIDAD			
084	10/10/23	4A61243437	61243437	4	A	8/01/2008	Masculino	69	1.715	23.5	III	12 años, 6 meses	15 años, 9 meses, y 2 días	EB	TALLA ALTA	SOBREFESO			
085	10/10/23	4A60351482	60351482	4	A	4/02/2008	Masculino	51.6	1.695	19.3	III	12 años, 6 meses	15 años, 8 meses, y 6 días	EB	NORMAL	NORMAL			
086	10/10/23	4A61320464	61320464	4	A	14/02/2008	Femenino	56.1	1.665	22.9	III	15 años, 7 meses	15 años, 7 meses, y 26 días	EC	NORMAL	NORMAL			
087	10/10/23	4A61334604	61334604	4	A	6/03/2008	Masculino	52	1.744	17.1	IV	13 años, 6 meses	15 años, 7 meses, y 4 días	EB	NORMAL	NORMAL			
088	10/10/23	4A61063860	61063860	4	A	14/08/2007	Femenino	61.3	1.592	24.2	IV	16 años, 7 meses	16 años, 1 mes, y 26 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
089	10/10/23	4A60646535	60646535	4	A	19/06/2006	Femenino	63.6	1.584	25.3	IV	0	17 años, 3 meses, y 21 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
090	10/10/23	4A60298029	60298029	4	A	22/12/2007	Femenino	60	1.565	24.5	IV	15 años, 10 meses	15 años, 9 meses, y 18 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
091	10/10/23	4A61334681	61334681	4	A	24/04/2008	Femenino	84	1.643	31.1	III	15 años, 10 meses	15 años, 5 meses, y 16 días	EC	NORMAL	OBESIDAD			
092	10/10/23	4A61279791	61279791	4	A	31/03/2008	Femenino	60.6	1.595	23.8	III	15 años, 11 meses	15 años, 6 meses, y 9 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
093	10/10/23	4A60646483	60646483	4	A	27/05/2008	Masculino	65.3	1.7	22.6	IV	13 años, 6 meses	15 años, 4 meses, y 13 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
094	10/10/23	4A61172487	61172487	4	A	21/09/2007	Masculino	52.7	1.675	18.8	IV	13 años, 6 meses	16 años, 0 meses, y 19 días	EB	NORMAL	NORMAL			
095	10/10/23	4A60646484	60646484	4	A	26/05/2008	Masculino	56.3	1.666	20.3	III	13 años, 6 meses	15 años, 4 meses, y 14 días	EB	NORMAL	NORMAL			
096	10/10/23	4A61172400	61172400	4	A	25/03/2008	Femenino	46.8	1.53	20.8	III	16 años, 7 meses	15 años, 6 meses, y 15 días	EB	NORMAL	NORMAL			
097	10/10/23	4A61244295	61244295	4	B	16/12/2007	Masculino	61.7	1.632	23.2	III	12 años, 6 meses	15 años, 9 meses, y 24 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
098	10/10/23	4A61334612	61334612	4	B	24/01/2008	Masculino	65.6	1.66	23.8	IV	13 años, 6 meses	15 años, 6 meses, y 14 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
099	10/10/23	4A61244360	61244360	4	B	26/03/2008	Masculino	89.2	1.77	28.5	IV	12 años, 6 meses	15 años, 8 meses, y 16 días	EB	TALLA ALTA	OBESIDAD			
100	10/10/23	4A61172411	61172411	4	B	10/08/2007	Masculino	61.7	1.686	21.7	III	12 años, 6 meses	16 años, 2 meses, y 10 días	EB	TALLA ALTA	SOBREFESO			
101	10/10/23	4A61694526	61694526	4	B	7/06/2008	Masculino	49	1.65	18.0	III	13 años, 6 meses	15 años, 4 meses, y 3 días	EB	NORMAL	NORMAL			
102	10/10/23	4A60535538	60535538	4	B	19/07/2007	Masculino	64.3	1.689	22.5	III	12 años, 6 meses	16 años, 2 meses, y 21 días	EB	TALLA ALTA	SOBREFESO			
103	10/10/23	4A60831432	60831432	4	B	7/07/2007	Masculino	59.4	1.753	19.3	III	12 años, 6 meses	16 años, 3 meses, y 3 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
104	10/10/23	4A61172485	61172485	4	B	29/07/2007	Femenino	47.4	1.542	19.9	III	14 años, 6 meses	16 años, 2 meses, y 11 días	EB	NORMAL	NORMAL			
105	10/10/23	4A60646512	60646512	4	B	19/06/2008	Femenino	56.3	1.58	22.6	III	14 años, 6 meses	15 años, 3 meses, y 21 días	EC	NORMAL	NORMAL			
106	10/10/23	4A60505230	60505230	4	B	10/07/2008	Femenino	56.9	1.557	23.5	III	16 años, 7 meses	15 años, 3 meses, y 0 días	EC	NORMAL	NORMAL			
107	10/10/23	4A61385454	61385454	4	B	15/04/2008	Femenino	68.1	1.515	29.7	III	16 años, 8 meses	15 años, 5 meses, y 25 días	EC	NORMAL	OBESIDAD			
108	10/10/23	4A61172473	61172473	4	B	6/09/2009	Masculino	65.9	1.72	22.3	IV	13 años, 6 meses	14 años, 1 mes, y 4 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
109	10/10/23	4A60652607	60652607	4	B	29/05/2008	Masculino	61.3	1.667	22.1	III	12 años, 6 meses	15 años, 4 meses, y 11 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
110	10/10/23	4A61334593	61334593	4	B	7/03/2008	Masculino	59.2	1.665	21.4	IV	13 años, 6 meses	15 años, 7 meses, y 8 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
111	10/10/23	4A61334606	61334606	4	B	7/03/2008	Masculino	46.5	1.644	17.2	IV	13 años, 6 meses	15 años, 7 meses, y 3 días	EB	NORMAL	NORMAL			
112	10/10/23	4A60646471	60646471	4	B	19/05/2008	Masculino	52	1.61	20.1	IV	13 años, 6 meses	15 años, 4 meses, y 29 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
113	10/10/23	4A61335999	61335999	4	B	11/09/2007	Femenino	62.8	1.57	25.5	IV	15 años, 7 meses	16 años, 0 meses, y 0 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
114	10/10/23	4A61244294	61244294	4	B	10/12/2007	Femenino	53.9	1.562	22.1	III	14 años, 6 meses	16 años, 11 meses, y 22 días	EC	TALLA BAJA	NORMAL			
115	10/10/23	4A61250408	61250408	4	B	18/10/2006	Masculino	47.3	1.585	18.8	III	16 años, 4 meses, y 26 días	17 años, 4 meses, y 13 días	EC	NORMAL	NORMAL			
116	10/10/23	4A63016363	63016363	4	E	14/05/2006	Masculino	71.3	1.725	24.0	III	0	17 años, 11 meses, y 22 días	EC	TALLA BAJA	NORMAL			
117	10/10/23	4A61172507	61172507	4	E	25/07/2007	Femenino	42.6	1.485	19.3	III	14 años, 6 meses	16 años, 2 meses, y 15 días	EB	NORMAL	NORMAL			
118	10/10/23	4A61244365	61244365	4	E	27/01/2008	Masculino	53	1.625	20.1	IV	13 años, 6 meses	15 años, 8 meses, y 13 días	EB	NORMAL	NORMAL			
119	10/10/23	4A61172466	61172466	4	E	15/09/2007	Masculino	61.5	1.72	20.8	III	13 años, 6 meses	16 años, 0 meses, y 25 días	EB	NORMAL	NORMAL			
120	10/10/23	4A60909098	60909098	4	E	28/03/2007	Masculino	52.4	1.63	19.7	III	12 años, 6 meses	16 años, 6 meses, y 12 días	EB	NORMAL	NORMAL			
121	10/10/23	4A61172509	61172509	4	E	3/10/2007	Masculino	58	1.616	22.2	IV	13 años, 6 meses	16 años, 0 meses, y 7 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
122	10/10/23	4A61172488	61172488	4	E	27/09/2007	Femenino	66.2	1.604	25.7	IV	15 años, 7 meses	16 años, 0 meses, y 13 días	EC	NORMAL	SOBREFESO			
123	10/10/23	4A60935466	60935466	4	E	11/06/2007	Femenino	50.7	1.497	19.2	III	16 años, 7 meses	16 años, 3 meses, y 29 días	EC	TALLA BAJA	NORMAL			
124	10/10/23	4A60935500	60935500	4	E	21/03/2007	Femenino	48.4	1.589	19.2	III	14 años, 7 meses	16 años, 6 meses, y 19 días	EC	NORMAL	NORMAL			
125	10/10/23	4A61217650	61217650	4	E	25/10/2007	Femenino	61.6	1.605	23.9	III	16 años, 7 meses	15 años, 11 meses, y 15 días	EC	NORMAL	NORMAL			
126	10/10/23	4A61334649	61334649	4	E	9/08/2007	Femenino	41.8	1.565	17.1	III	14 años, 6 meses	16 años, 2 meses, y 13 días	EB	NORMAL	NORMAL			
127	10/10/23	4A60954769	60954769	4	E	22/10/2007	Femenino	51.3	1.529	21.9	III	15 años, 4 meses	15 años, 11 meses, y 18 días	EC	NORMAL	NORMAL			
128	10/10/23	4A61244250	61244250	4	E	6/11/2007	Masculino	49.3	1.565	20.1	IV	13 años, 6 meses	15 años, 11 meses, y 4 días	EB	NORMAL	NORMAL			
129	10/10/23	4A61244351	61244351	4	E	25/11/2007	Masculino	58.2	1.62	22.2	IV	13 años, 6 meses	15 años, 10 meses, y 15 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
130	10/10/23	4A60909267	60909267	4	H	23/10/2007	Masculino	46	1.655	16.8	III	12 años, 6 meses	16 años, 8 meses, y 17 días	EB	NORMAL	NORMAL			
131	10/10/23	4A60957806	60957806	4	H	10/10/2007	Femenino	42	1.55	17.5	III	16 años, 7 meses	16 años, 0 meses, y 0 días	EC	NORMAL	NORMAL			
132	10/10/23	4A61334897	61334897	4	H	8/10/2006	Femenino	56	1.51	24.6	IV	0	17 años, 0 meses, y 2 días	EC	NORMAL	NORMAL			
133	10/10/23	4A61172423	61172423	4	H	17/08/2007	Femenino	46	1.532	19.6	IV	16 años, 7 meses	16 años, 1 mes, y 23 días	EC	NORMAL	NORMAL			
134	10/10/23	4A61692080	61692080	4	H	4/12/2006	Masculino	56	1.707	19.2	III	12 años, 6 meses	16 años, 10 meses, y 6 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
135	10/10/23	4A61172547	61172547	4	H	23/11/2007	Masculino	70	1.655	25.6	III	12 años, 6 meses	15 años, 10 meses, y 17 días	EB	NORMAL	OBESIDAD			
136	10/10/23	4A609490305	609490305	4	H	25/09/2007	Masculino	54	1.755	19.7	IV	12 años, 6 meses	16 años, 0 meses, y 28 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL			
137	10/10/23	5A609490437	609490437	5	A	12/05/2007	Femenino	46	1.53	19.5	IV	16 años, 7 meses	16 años, 4 meses, y 15 días	EC	NORMAL	NORMAL			
138	10/10/23	5A60490327	60490327	5	A	30/03/2007	Masculino	56	1.646	20.7	III	12 años, 6 meses	16 años, 6 meses, y 10 días	EB	NORMAL	SOBREFESO			
139	10/10/23	5A60950412	60950412	5	A	25/04/2007	Femenino	48	1.606	18.8	III	16 años, 7 meses	16 años, 5 meses, y 15 días	EC	NORMAL	NORMAL			
140	10/10/23	5A60491616	60491616	5	A	26/03/2007	Masculino	56	1.724	18.6	IV	13 años, 6 meses	16 años, 6 meses, y 14 días	EB	NORMAL	NORMAL			



N°	Fecha	DATOS PERSONALES										DATOS ANTROPOMETRICOS									
		CODIGO	DNI	GRADO	SECCION	FECHA MAC	SEXO	PESO	TALLA	IMC	E. TANNER	EDAD BIOLÓGICA	EDAD CRONOLÓGICA	COIS	Dx TALLA/EDAD	DM/MC/EDAD					
141	10/10/23	5A60490444	60490444	5	A	26/05/2007	Femenino	45	1.56	18.5	II	16 años, 6 meses	16 años, 4 meses, y 14 días	EC	NORMAL	NORMAL					
142	10/10/23	5A60535304	60335304	5	A	29/06/2007	Masculino	50	1.645	18.5	IV	13 años, 6 meses	16 años, 3 meses, y 11 días	EB	NORMAL	NORMAL					
143	10/10/23	5A60490442	60490442	5	A	18/05/2007	Masculino	57	1.775	18.1	IV	13 años, 6 meses	16 años, 4 meses, y 22 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL					
144	10/10/23	5A60457884	60457884	5	A	28/11/2005	Masculino	52	1.735	17.3	IV	0	17 años, 10 meses, y 12 días	EC	NORMAL	NORMAL					
145	10/10/23	5A60490427	60490427	5	A	5/05/2007	Masculino	45	1.61	17.4	IV	13 años, 6 meses	16 años, 5 meses, y 5 días	EB	NORMAL	NORMAL					
146	10/10/23	5A60400266	60400266	5	A	3/02/2007	Masculino	58	1.654	21.2	IV	13 años, 6 meses	16 años, 8 meses, y 7 días	EB	NORMAL	NORMAL					
147	10/10/23	5A60535508	60535508	5	A	15/07/2007	Femenino	46	1.63	17.3	IV	16 años, 2 meses, y 29 días	16 años, 2 meses, y 25 días	EC	NORMAL	NORMAL					
148	10/10/23	5A6042639	6042639	5	A	11/09/2006	Masculino	56	1.685	19.7	IV	0	17 años, 0 meses, y 20 días	EC	NORMAL	NORMAL					
149	10/10/23	5A60490145	60490145	5	A	26/03/2007	Masculino	51	1.674	18.2	IV	13 años, 6 meses	16 años, 6 meses, y 14 días	EB	NORMAL	NORMAL					
150	10/10/23	5A60490377	60490377	5	A	27/04/2008	Femenino	57	1.56	23.4	III	16 años, 8 meses	16 años, 5 meses, y 11 días	EC	NORMAL	NORMAL					
151	10/10/23	5A61334664	61334664	5	A	19/04/2008	Masculino	60	1.752	24.8	III	12 años, 6 meses	15 años, 5 meses, y 23 días	EB	TALLA ALTA	OBESIDAD					
152	10/10/23	5A60267309	60267309	5	A	15/07/2007	Femenino	60	1.543	25.2	III	16 años, 7 meses	16 años, 2 meses, y 25 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
153	10/10/23	5A60535549	60535549	5	A	24/07/2007	Femenino	62	1.523	26.7	V	14 años	16 años, 2 meses, y 16 días	EB	NORMAL	SOBREPESO					
154	10/10/23	5A60307504	60307504	5	A	19/07/2007	Femenino	49	1.565	20.0	IV	15 años, 8 meses	16 años, 2 meses, y 21 días	EC	NORMAL	NORMAL					
155	10/10/23	5A6042563	6042563	5	A	13/07/2006	Femenino	48	1.508	21.1	IV	0	17 años, 2 meses, y 17 días	EC	NORMAL	NORMAL					
156	10/10/23	5A60535476	60535476	5	A	22/01/2007	Masculino	50	1.675	17.8	IV	13 años, 6 meses	16 años, 8 meses, y 18 días	EB	NORMAL	NORMAL					
157	10/10/23	5C60457421	60457421	5	C	6/10/2007	Masculino	53.6	1.688	18.8	III	12 años, 6 meses	16 años, 0 meses, y 4 días	EB	NORMAL	NORMAL					
158	10/10/23	5C60457864	60457864	5	C	20/11/2007	Masculino	48.4	1.6	18.9	III	13 años, 6 meses	16 años, 10 meses, y 20 días	EB	NORMAL	NORMAL					
159	10/10/23	5C60231557	60231557	5	C	18/01/2007	Femenino	47.2	1.53	20.2	III	15 años, 9 meses	16 años, 8 meses, y 22 días	EB	NORMAL	NORMAL					
160	10/10/23	5C60457825	60457825	5	C	15/10/2007	Femenino	45.9	1.425	22.6	III	16 años, 7 meses	15 años, 11 meses, y 25 días	EC	TALLA BAJA	NORMAL					
161	10/10/23	5C60490296	60490296	5	C	19/08/2007	Masculino	52.7	1.66	19.1	IV	13 años, 6 meses	16 años, 1 mes, y 21 días	EB	NORMAL	NORMAL					
162	10/10/23	5C60490211	60490211	5	C	21/02/2007	Masculino	51.2	1.687	18.0	IV	13 años, 6 meses	16 años, 7 meses, y 13 días	EB	NORMAL	NORMAL					
163	10/10/23	5C60490258	60490258	5	C	22/01/2007	Masculino	62.8	1.813	19.1	IV	13 años, 6 meses	16 años, 8 meses, y 18 días	EB	TALLA ALTA	NORMAL					
164	10/10/23	5C60535472	60535472	5	C	12/06/2007	Femenino	57.5	1.578	23.1	III	16 años, 7 meses	16 años, 3 meses, y 28 días	EC	NORMAL	NORMAL					
165	10/10/23	5C60467830	60467830	5	C	20/10/2006	Masculino	51.2	1.622	19.5	III	0	16 años, 11 meses, y 15 días	EC	NORMAL	NORMAL					
166	10/10/23	5C60535479	60535479	5	C	29/06/2007	Masculino	50.5	1.554	20.9	III	12 años, 6 meses	16 años, 3 meses, y 11 días	EB	NORMAL	SOBREPESO					
167	10/10/23	5C60898217	60898217	5	C	10/11/2006	Masculino	65.7	1.73	22.0	IV	13 años, 6 meses	16 años, 11 meses, y 0 días	EB	NORMAL	SOBREPESO					
168	10/10/23	5C60490300	60490300	5	C	21/02/2007	Femenino	51.7	1.535	21.9	III	16 años, 6 meses	16 años, 7 meses, y 19 días	EC	NORMAL	NORMAL					
169	10/10/23	5C60490261	60490261	5	C	16/01/2007	Femenino	71.5	1.595	28.1	III	16 años, 6 meses	16 años, 8 meses, y 24 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
170	10/10/23	5C60490232	60490232	5	C	8/01/2007	Femenino	52.8	1.519	22.9	IV	16 años, 7 meses	16 años, 9 meses, y 2 días	EC	NORMAL	NORMAL					
171	10/10/23	5C60457923	60457923	5	C	26/12/2006	Femenino	50	1.565	20.4	IV	15 años, 3 meses	16 años, 9 meses, y 14 días	EB	NORMAL	NORMAL					
172	10/10/23	5C60256607	60256607	5	C	14/02/2007	Femenino	57	1.53	24.3	III	16 años, 6 meses	16 años, 7 meses, y 26 días	EC	NORMAL	NORMAL					
173	10/10/23	5C60490358	60490358	5	C	22/03/2007	Femenino	72.3	1.555	27.1	III	16 años, 7 meses	16 años, 6 meses, y 18 días	EC	NORMAL	OBESIDAD					
174	10/10/23	5C60457944	60457944	5	C	28/12/2006	Femenino	67.1	1.577	29.0	IV	16 años, 7 meses	16 años, 6 meses, y 12 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
175	10/10/23	5C60457076	60457076	5	C	25/11/2006	Femenino	58.9	1.749	19.3	III	17 años, 2 meses	16 años, 10 meses, y 15 días	EB	NORMAL	NORMAL					
176	10/10/23	5C60860937	60860937	5	C	29/12/2006	Femenino	54.8	1.563	22.4	III	16 años, 7 meses	16 años, 9 meses, y 11 días	EC	NORMAL	NORMAL					
177	10/10/23	5C60490336	60490336	5	C	23/02/2007	Femenino	55.1	1.582	22.0	III	16 años, 8 meses	16 años, 7 meses, y 17 días	EC	NORMAL	NORMAL					
178	10/10/23	5C60422586	60422586	5	C	25/07/2006	Masculino	51.1	1.68	18.1	IV	0	17 años, 2 meses, y 15 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
179	10/10/23	5D60602427	60602427	5	D	25/09/2006	Femenino	64.7	1.546	27.1	III	0	17 años, 0 meses, y 15 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
180	10/10/23	5D60457767	60457767	5	D	13/09/2006	Femenino	68.3	1.605	26.5	III	17 años, 0 meses	17 años, 0 meses, y 27 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
181	10/10/23	5D60457926	60457926	5	D	28/12/2006	Femenino	71.8	1.581	28.7	V	16 años, 8 meses	16 años, 9 meses, y 12 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
182	10/10/23	5D60236656	60236656	5	D	7/02/2007	Femenino	62.4	1.523	26.9	IV	15 años, 9 meses	16 años, 8 meses, y 3 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
183	10/10/23	5D60457932	60457932	5	D	27/12/2006	Femenino	48.9	1.48	22.3	III	17 años, 7 meses	16 años, 9 meses, y 13 días	EB	TALLA BAJA	NORMAL					
184	10/10/23	5D60202309	60202309	5	D	11/07/2006	Femenino	53	1.477	24.3	III	0	17 años, 0 meses, y 9 días	EC	TALLA BAJA	NORMAL					
185	10/10/23	5D60067974	60067974	5	D	23/11/2006	Femenino	48.1	1.529	20.6	III	16 años, 7 meses	16 años, 10 meses, y 17 días	EC	NORMAL	NORMAL					
186	10/10/23	5D60490402	60490402	5	D	21/04/2007	Femenino	65	1.53	27.8	V	16 años, 7 meses	16 años, 5 meses, y 19 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
187	10/10/23	5F73740524	73740524	5	F	1/05/2006	Femenino	47.5	1.52	20.9	IV	0	17 años, 5 meses, y 9 días	EC	NORMAL	NORMAL					
188	10/10/23	5F60422641	60422641	5	F	25/08/2006	Masculino	56.5	1.607	21.6	IV	0	17 años, 1 mes, y 15 días	EC	NORMAL	NORMAL					
189	10/10/23	5F60457766	60457766	5	F	10/09/2006	Masculino	53.9	1.645	19.9	IV	0	17 años, 1 mes, y 0 días	EC	NORMAL	NORMAL					
190	10/10/23	5F60067916	60067916	5	F	19/09/2006	Femenino	55.9	1.485	25.3	IV	0	17 años, 0 meses, y 21 días	EC	TALLA BAJA	SOBREPESO					
191	10/10/23	5F60460265	60460265	5	F	22/09/2006	Femenino	50.2	1.521	21.7	III	0	17 años, 0 meses, y 18 días	EC	NORMAL	NORMAL					
192	10/10/23	5F60457779	60457779	5	F	17/09/2006	Masculino	62.5	1.662	22.6	III	0	17 años, 0 meses, y 23 días	EC	NORMAL	NORMAL					
193	10/10/23	5F60067570	60067570	5	F	14/06/2006	Masculino	53.9	1.663	19.5	IV	0	17 años, 3 meses, y 26 días	EC	NORMAL	NORMAL					
194	10/10/23	5G60758709	60758709	5	G	26/05/2006	Femenino	56	1.56	23.0	III	0	17 años, 4 meses, y 14 días	EC	NORMAL	NORMAL					
195	10/10/23	5G7812326	7812326	5	G	5/09/2006	Femenino	52	1.49	23.4	III	0	17 años, 1 mes, y 5 días	EC	TALLA BAJA	NORMAL					
196	10/10/23	5G76009935	76009935	5	G	8/05/2006	Masculino	64	1.752	20.9	IV	0	17 años, 3 meses, y 2 días	EC	NORMAL	NORMAL					
197	10/10/23	5G60425271	60425271	5	G	8/07/2006	Femenino	60	1.55	25.0	IV	0	17 años, 3 meses, y 2 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
198	10/10/23	5G60425443	60425443	5	G	8/07/2006	Femenino	68	1.61	26.2	IV	0	17 años, 3 meses, y 2 días	EC	NORMAL	SOBREPESO					
199	10/10/23	5G60422566	60422566	5	G	10/07/2006	Masculino	62	1.673	22.2	IV	0	17 años, 3 meses, y 0 días	EC	NORMAL	NORMAL					
200	10/10/23	5G60422548	60422548	5	G	2/07/2006	Masculino	60	1.61	23.1	IV	0	17 años, 3 meses, y 0 días	EC	NORMAL	NORMAL					
201	10/10/23	5G75452710	75452710	5	G	21/04/2006	Femenino	55	1.52	23.8	III	0	17 años, 5 meses, y 19 días	EC	NORMAL	NORMAL					
202	10/10/23	5G75495261	75495261	5	G	5/04/2006	Masculino	59	1.57	23.9	III	0	17 años, 6 meses, y 5 días	EC	TALLA BAJA	NORMAL					
203	10/10/23	5G60422557	60422557	5	G	13/07/2006	Masculino	50	1.75	16.3	IV	0	17 años, 2 meses, y 27 días	EC	NORMAL	DELGADEZ					
204	10/10/23	5G60167458	60167458	5	G	4/08/2006	Masculino	54	1.623	20.5	IV	0	17 años, 2 meses, y 6 días	EC	NORMAL	NORMAL					



N°	CUESTIONARIO SOBRE REDES SOCIALES							CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS							CALIF. ESCALA											
	PREG 1	PREG 2	PREG 3	PREG 4	PREG 5	PREG 6	ESCALA	PREG 7	PREG 8	PREG 9	PREG 10	PREG 11	PREG 12	PREG 13		PREG 14	PREG 15	PREG 16	PREG 17	PREG 18	PREG 19	PREG 20	PREG 21	PREG 22	PREG 23	
001	4	2	2	3	3	3	17	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	1	2	3	3	3	4	63
002	4	3	3	2	3	3	17	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	63
003	4	3	3	2	3	3	17	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	62
004	4	3	3	3	3	3	18	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	63
005	4	3	3	3	3	3	19	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	62
006	4	2	4	3	3	3	17	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	62
007	4	2	4	4	3	3	19	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	63
008	4	2	4	4	4	3	20	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	63
009	4	2	4	4	4	3	19	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	63
010	4	3	1	4	4	3	19	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	63
011	4	2	2	3	2	3	17	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	62
012	4	2	2	3	4	2	17	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	56
013	3	3	3	3	3	3	17	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	62
014	2	4	2	4	4	1	17	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	62
015	4	3	4	2	3	2	17	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	63
016	4	2	4	2	3	2	17	3	1	4	1	3	1	3	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	47
017	4	2	2	3	4	2	17	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	71
018	4	3	3	4	2	1	17	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	62
019	4	2	3	3	4	2	18	2	1	2	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2	2	4	3	2	4	62
020	4	3	2	2	2	2	15	4	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	63
021	4	2	3	3	4	2	18	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	63
022	4	3	3	3	3	3	17	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	63
023	4	3	3	3	3	1	17	2	1	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	79
024	4	2	4	3	3	3	17	2	3	2	3	2	4	1	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	58
025	3	2	3	4	1	2	18	3	4	2	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	4	61
026	2	2	2	1	1	2	10	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	4	3	2	4	66
027	3	3	3	3	3	2	17	2	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	61
028	4	4	4	3	1	2	18	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
029	2	2	2	2	1	3	12	3	1	2	1	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
030	3	2	3	4	3	2	17	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	62
031	3	2	4	1	2	2	14	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
032	4	3	3	4	2	4	18	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
033	4	2	4	3	3	2	17	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
034	4	3	4	3	2	2	18	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
035	4	2	4	4	3	2	18	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
036	4	2	4	4	3	2	19	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78
037	3	2	4	4	3	2	17	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
038	3	2	4	2	1	2	12	3	4	1	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
039	4	3	3	2	4	2	18	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	61
040	4	2	2	2	3	4	18	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	1	4	2	3	3	3	3	55
041	3	2	2	1	2	2	12	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	1	4	2	4	3	3	3	3	62
042	4	2	4	4	4	1	19	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	1	1	1	1	1	60
043	4	3	4	2	2	2	17	2	4	2	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	61
044	4	2	3	3	4	2	18	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
045	2	2	4	4	4	2	18	2	1	2	4	1	4	2	1	3	3	4	2	4	2	4	2	4	3	63
046	4	3	2	4	4	2	19	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	62
047	2	2	4	4	4	2	18	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	61
048	4	3	3	3	3	1	17	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
049	4	2	3	3	3	2	18	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
050	4	2	2	2	2	2	14	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	77
051	4	4	2	4	2	2	18	2	1	4	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	4	3	3	3	3	63
052	3	4	3	4	3	4	18	2	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	4	2	2	2	2	2	52
053	4	3	2	3	2	3	17	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	62
054	4	2	4	4	4	1	17	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
055	4	2	3	4	4	1	18	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
056	4	3	3	3	2	2	17	2	3	2	4	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
057	4	2	2	4	3	2	17	2	1	4	3	1	3	1	3	1	3	1	3	4	3	4	3	3	3	57
058	4	2	4	3	3	1	17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
059	4	3	2	4	2	4	17	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
060	4	3	3	3	3	2	17	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	62
061	4	2	3	4	4	1	19	2	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	62
062	4	2	3	4	4	2	18	2	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
063	4	2	2	3	4	2	17	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
064	4	3	4	2	3	4	19	2	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
065	3	1	2	2	2	2	12	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	63
066	4	3	3	4	3	3	20	3	2	2	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
067	4	3	3	4	4	1	19	2	1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	63
068	2	1	2	4	4	4	17	4	3	2	1	2	1	2	1	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	51
069	4	2	4	3	2	2	17	4	1	1	1	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	63



N°	CUESTIONARIO SOBRE REDES SOCIALES										CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS										CAL. ESCALA	
	PREG 1	PREG 2	PREG 3	PREG 4	PREG 5	PREG 6	PREG 7	PREG 8	PREG 9	PREG 10	PREG 11	PREG 12	PREG 13	PREG 14	PREG 15	PREG 16	PREG 17	PREG 18	PREG 19	PREG 20		
139	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	60
140	2	1	1	1	1	10	2	2	2	4	4	4	2	1	1	1	3	2	3	3	3	69
141	4	2	2	3	3	17	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	63
142	4	2	2	3	4	2	1	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	3	69
143	2	3	2	2	1	12	4	1	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	69
144	3	2	3	2	2	14	3	2	3	4	4	4	4	2	1	1	3	3	3	3	3	63
145	2	4	3	4	4	17	2	1	3	4	4	4	4	2	2	3	2	4	3	3	3	60
146	2	4	3	3	1	16	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	1	1	4	4	71
147	4	4	4	4	1	19	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	1	4	71
148	2	2	2	2	2	12	3	1	3	3	3	3	3	3	2	4	1	4	1	4	3	61
149	4	3	2	4	4	18	3	1	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	73
150	4	3	2	3	1	15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	65
151	4	3	3	3	3	17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
152	3	2	2	2	2	12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
153	3	2	2	1	2	12	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	63
154	3	3	4	3	4	20	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	61
155	3	2	2	1	2	12	3	1	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	63
156	4	2	4	3	2	18	4	2	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	75
157	4	2	4	3	2	13	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	57
158	3	2	2	1	3	18	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	68
159	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	71
160	4	2	2	2	2	14	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	3	3	3	63
161	2	3	2	2	4	17	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	61
162	4	2	2	2	2	13	3	2	4	4	4	4	4	4	2	1	4	3	2	4	3	63
163	4	2	2	4	1	16	3	2	3	4	4	4	4	4	2	2	3	2	4	3	3	73
164	3	2	3	2	2	14	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	66
165	3	2	2	1	2	11	2	1	1	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	70
166	3	2	2	2	4	17	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	72
167	2	2	2	2	2	11	2	3	1	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	67
168	4	2	4	3	2	13	4	1	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	62
169	3	2	2	2	2	18	4	1	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	56
170	2	2	3	4	4	17	2	3	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	56
171	3	4	4	2	4	17	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	63
172	4	2	2	1	2	12	2	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	72
173	3	2	2	3	1	17	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	62
174	3	2	2	1	2	12	3	1	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	61
175	3	2	2	4	3	17	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	64
176	3	2	2	3	4	18	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
177	3	2	2	2	2	13	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	78
178	3	3	2	2	1	10	4	2	2	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	57
179	2	2	2	2	4	17	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	74
180	4	1	2	4	4	17	4	3	4	3	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	52
181	4	2	2	2	2	14	3	2	3	4	1	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	72
182	4	3	2	2	2	15	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	60
183	2	2	2	2	2	18	3	1	2	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	61
184	2	2	2	2	2	15	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	4	3	3	72
185	3	3	2	2	1	12	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	71
186	3	2	3	2	3	17	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	71
187	3	2	2	3	2	15	4	1	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	67
188	2	2	2	4	4	18	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	62
189	3	2	2	3	3	17	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
190	3	2	2	1	2	12	3	3	2	3	2	4	4	4	2	3	2	3	2	3	3	70
191	2	2	2	4	4	18	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	65
192	2	2	2	4	4	2	18	2	1	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	62
193	4	2	3	4	3	2	18	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	58
194	3	2	2	2	2	15	3	1	2	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	2	3	67
195	4	3	2	2	4	17	2	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	3	3	3	3	63
196	3	2	2	2	1	12	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77
197	3	2	3	4	2	17	3	4	1	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	56
198	3	2	3	4	3	18	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
199	4	3	4	2	3	2	18	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
200	4	2	3	3	2	17	2	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	1	60
201	4	2	4	2	3	17	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	63
202	4	4	2	3	2	2	17	4	1	4	3	4	4	4	2	2	2	2	4	3	3	62
203	4	2	2	4	3	4	19	2	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	66
204	4	2	3	4	3	1	17	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	4	3	3	60

ANEXO 15. Evidencia Fotográfica.





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

Por el presente documento, Yo Lisbeth Rosmery Ccallata Ortiz
identificado con DNI 70205055 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:

“ Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios
y estado nutricional en los adolescentes de la I.E.S.
Mariano Melgar Ayaviri - 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 28 de Agosto del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Lisbeth Rosmery Ccallata Ortiz
identificado con DNI 70205055 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:
" Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios
y estado nutricional en los adolescentes de la I.E.S.
Mariano Melgar Ayaviri - 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 28 de Agosto del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella