



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

**HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL IESTP JOSÉ
MARÍA ARGUEDAS, PUQUIO – 2020**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN CON LOS SERVICIOS
DE SALUD

PRESENTADO POR

SHALLY DULIA LICLA AGUIRRE

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

ASESOR

DRA. ANICAMA NAVARRETE EVELYN ALINA

CÓDIGO ORCID N° 0000-0003-1164-2079

CHINCHA - PERÚ

2020

Asesor

DRA. ANICAMA NAVARRETE EVELYN ALINA

Miembros del jurado

- Dr. Edmundo Gonzáles Zavala
- Dr. William Chu Estrada
- Dr. Martín Campos Martínez

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a mi padre Wilfredo Licla Rivera y a mi madre Rita Rosa Aguirre Manya, quienes son mi motivación principal para poder lograr mis objetivos y metas, por ayudarme constantemente y brindarme su amor incondicional.

A mi abuela Dulia Manya quien uno de los seres que mas aprecio en mi vida, quien me fortalece y me aconseja.

A mis hermanos Melvin, Shirley y Rossy por brindarme su tiempo, cariño y motivarme constantemente.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por iluminar mi camino, por bendecirme diariamente y por fortalecerme en momentos o circunstancias adversas.

Agradezco a mis padres Rosa y Wilfredo, por ser unas personas maravillosas, por inculcarme buenos valores y por fomentar en mí el deseo de mejorar como persona.

A mi abuela y hermanos, por acompañarme y brindarme sus consejos y apoyo.

Este logro se obtuvo en parte gracias a todos ustedes, le agradezco infinitamente a Dios por que formen parte de mi vida.

RESUMEN

La investigación titulada: “Hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020”. **Objetivo:** Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

Material y método: El presente trabajo corresponde a un estudio descriptivo, el diseño de investigación es no experimental con un corte transversal, se realizó la encuesta a 36 estudiantes de ambos sexos cuyas edades se encuentran entre 16 y 18 años. El instrumento aplicado dentro del presente estudio fue el cuestionario.

Resultados: Los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020, en un 0% presentan hábitos alimentarios saludables, mientras que un 75% hábitos alimentarios regulares, finalmente el 25% presentan hábitos alimentarios no saludables.

Conclusiones y Recomendaciones: Los estudiantes de la IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, presentan hábitos alimentarios regulares, por tal motivo se recomienda desarrollar estrategias de educación alimentarias en estudiantes y padres.

Palabras claves:

Hábitos alimentarios, estudiantes, IESTP José María Arguedas, Puquio.

ABSTRACT

The research entitled: "Eating habits in IESTP students José María Arguedas, Puquio – 2020". **Objective:** Determining eating habits in students from the first academic period of the IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

Material and method: This work corresponds to a descriptive study, the research design is non-experimental with a cross-section, the survey was conducted to 36 students of both sexes whose ages are between 16 and 18 years old. The instrument applied within this study was the Questionnaire.

Results: IESTP students José María Arguedas, Puquio – 2020, at 0% have healthy eating habits, while 75% regular eating habits finally 25% have unhealthy eating habits.

Conclusions and Recommendations: Students of the IESTP JOSÉ MARIA ARGUEDAS, present regular eating habits, so it is recommended to develop food education strategies in students and parents.

Keywords:

Eating habits, students, IESTP José María Arguedas, Puquio.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general / Índice de figuras y de cuadros.	vii
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1 Descripción del Problema	13
2.2. Pregunta de investigación general	17
2.3 Preguntas de investigación específicas	17
2.4 Justificación e Importancia	18
2.5 Objetivo general	20
2.6 Objetivos específicos	20
2.7 Alcances y limitaciones	21
III. MARCO TEÓRICO	
3.1 Antecedentes	22
3.2 Bases Teóricas	27
3.3 Marco conceptual	39
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo y Nivel de la investigación	43
4.2 Diseño de la investigación	43
4.3 Población – Muestra	44
4.4 Hipótesis general y específicas	44
4.5 Identificación de las variables	44
4.6 Operacionalización de las variables	45
4.7 Recolección de datos	47
V. RESULTADOS	
5.1 Presentación de Resultados	48
5.2 Interpretación de los Resultados	59
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	

6.1	Análisis descriptivo de los resultados	62
6.2	Comparación de resultados con marco teórico	62
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	66
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
	ANEXOS	77
	Anexo 1: Matriz de consistencia	78
	Anexo 2: Instrumento de medición	80
	Anexo 3: Fichas de validación de instrumento de medición	84
	Anexo 4: Autorización para aplicación de instrumento	88
	Anexo 5: Consentimiento Informado	89
	Anexo 6: Constancia de aplicación	91
	Anexo 7: Evidencias fotográficas	92
	Anexo 8: Data de resultados	94
	Anexo 9: Informe de Turnitin al 28% de similitud	95

ÍNDICE DE FIGURAS

Tabla 1. Edad de los estudiantes del IESTP José María Arguedas.	45
Tabla 2. Sexo de los del IESTP José María Arguedas.	46
Tabla 3: Resultado de la dimensión Tiempos de comida en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	47
Tabla 4: Resultado de la dimensión consumo de líquido en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	48
Tabla 5: Resultado de la dimensión alimentos ricos en proteínas en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	49
Tabla 6: Resultado de la dimensión alimentos ricos en carbohidratos en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	50
Tabla 7: Resultado de la dimensión alimentos ricos en grasas en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	51
Tabla 8: Resultado de la dimensión alimentos ricos en vitaminas en estudiantes del IESTP José María Arguedas	52
Tabla 9: Resultado de la dimensión alimentos ricos en minerales en estudiantes del IESTP José María Arguedas	53
Tabla 10: Resultado de la dimensión comidas chatarras en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	54
Tabla 11: Resultado de la variable hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP José María Arguedas	55

ÍNDICE DE CUADROS

Gráfico 1. Edad de los estudiantes del IESTP José María Arguedas.	45
Gráfico 2. Sexo de los del IESTP José María Arguedas.	46
Gráfico 3: Resultado de la dimensión Tiempos de comida en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	47
Gráfico 4: Resultado de la dimensión consumo de líquido en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	48
Gráfico 5: : Resultado de la dimensión alimentos ricos en proteínas en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	49
Gráfico 6: Resultado de la dimensión alimentos ricos en carbohidratos en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	50
Gráfico 7: Resultado de la dimensión alimentos ricos en grasas en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	51
Gráfico 8: Resultado de la dimensión alimentos ricos en vitaminas en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	52
Gráfico 9: Resultado de la dimensión alimentos ricos en minerales en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	53
Gráfico 10: Resultado de la dimensión comidas chatarras en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	54
Gráfico 11: Resultado de la variable hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP José María Arguedas.	55

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios, son comportamientos nutricionales de cada persona, donde diariamente consumen determinados alimentos, en los que tiene mayor predominancia las influencias familiares, sociales y culturales.

La alimentación se ha ido modificando en los últimos años, asociadas a cambios sociales y demográficos, que han reemplazado la alimentación tradicional y saludable, por alimentos de alta densidad energética, alto contenido en grasa y azúcar, a la vez elaborados mediante procesos industrializados. Como también se ha incrementado el consumo de sal, sobre los niveles recomendados. Estos malos hábitos aumentan el riesgo de padecer ENT como la hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia, obesidad, cáncer y diabetes mellitus.

El proceso de la formación y establecimiento de hábitos alimentarios comienza en la familia, y se va adhiriendo a la persona desde la infancia, de esta forma se va estableciendo un estilo de vida, que puede ser perjudicial o positivo para la salud.

En la adolescencia influye también los cambios psicológicos, por lo que interviene la autopercepción, por ello es importante informar oportunamente, para que así se adquieran hábitos adecuados y una calidad de vida optima, que beneficiara al crecimiento y desarrollo en el que se encuentran, por ende, se disminuirá el riesgo de padecer diversas enfermedades.

Por lo tanto, alimentación saludable es importante ya que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento). Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades debemos de seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, variada y saludable, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas.

La autora

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Los hábitos alimenticios se obtienen desde la infancia y se van fortaleciendo en la adolescencia, en estos hábitos influyen diversas causas como: la educación, las costumbres familiares, la condición económica, el entorno, etc.

En esta oportunidad, se ha elegido estudiar los hábitos alimentarios de un grupo de estudiantes, ya que es importante resaltar que una inadecuada alimentación es uno de los factores principales para elevar el porcentaje de adolescentes con alteraciones nutricionales, como delgadez, sobrepeso u obesidad y consecutivamente desencadenar una serie de enfermedades como la diabetes, hipertensión, dislipidemias, problemas psicológicos, etc. Obteniéndose un coste económico para la salud pública.

A nivel mundial se observa que gran porcentaje poblacional tiene una alimentación no saludable o poco saludable, presentando así una mayor probabilidad de desencadenar alteraciones nutricionales y alguna enfermedad. Según la Organización Mundial de la Salud la prevalencia de obesidad y sobrepeso de niños y adolescentes de 5 a 19 años, ha aumentado, del 4% en 1975 a más del 18% en 2016. Este aumento ha sido similar en ambos sexos: un 18% de niñas y un 19% de niños con sobrepeso en 2016.¹

Las consecuencias de una mala alimentación, inactividad física y estilos de vida inadecuados, son graves para la persona, familia, comunidad, naciones, ya que influyen de forma negativa en el bienestar físico, mental y económico.

De acuerdo a un estudio que se realizó en Chile, para analizar la relación entre rendimiento académico y los hábitos alimentarios en adolescentes entre 14 y 18 años de edad, se obtuvo que 28,6% de los estudiantes señala realizar sólo dos o una comida al día y menos del 60% del total de estudiantes afirma desayunar a diario. Se encontró que 4 de cada 10 estudiantes no desayunan, valor parecido al consumo de colación.

Respecto al sexo el 34,8% de los hombres y en el 65,2% de las mujeres omiten el desayuno. Respecto al total de comidas diarias el 6,4% realiza una comida (70,6% son mujeres), un 22,2% realiza 2 comidas al día y un tercio de los estudiantes realizó cuatro comidas diarias. Con respecto a la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico se destaca que quienes desayunan y realizan cuatro comidas al día tuvieron mejor rendimiento.²

De acuerdo con Minsalud³, los resultados de la encuesta nacional de Salud Escolar (ENSE) aplicada por la Universidad del Valle y el Ministerio de Salud en 1.189 planteles educativos de 249 municipios del país de Colombia, encuentran que, de 10 estudiantes, nueve no consumen frutas ni verduras diariamente, pero si incluyen en sus comidas frituras y bebidas con azúcar. El 74%, consume bebidas azucaradas y el 47.3 %, una vez al día consume frituras y un 58.5 % asegura que una vez a la semana consume comidas rápidas.

Es importante resaltar que la alimentación adecuada y saludable es uno de los pilares fundamentales para una calidad de vida óptima. En el Perú, un gran porcentaje de adolescentes tienen una alimentación inadecuada, presentándose en la mayoría de ellos problemas de desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Según una investigación para determinar la relación entre los patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la UIGV-2017. Se encontró que un 56% ocasionalmente y el 23% consumen alimentos fuera de casa; respecto a los hábitos alimentarios en horarios adecuados, el 60% indica ocasionalmente y el 19% nunca, lo que se puede interpretar como regulares o malos hábitos alimentarios. Se debe de resaltar que un 52% ocasionalmente en su alimentación diaria incluye en su ración alimentos de tipo sintético (comida rápida) y un 54% incluye gaseosas.⁴

En un estudio que tiene por nombre, Influencia de autopercepción de imagen corporal en los hábitos alimentarios de estudiantes de serie 100 – 200, escuela profesional de enfermería. UNSCH. 2017, el 63.8% están

satisfechos con su imagen corporal y el 36.2% insatisfechos; y en cuanto a los hábitos alimentarios: el 58,4% regular, 27,0% bueno y 14,6% malo.⁵ Según un estudio denominado hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes. Universidad nacional de Barranca-2019 se encontró que un 80.5% presentan hábitos alimenticios inadecuados y el 19.5% hábitos alimenticios adecuados. Respecto al índice de masa corporal, el 52.9% tienen sobrepeso; 29.1% normal; 12.6% obesidad tipo I; 2.7 % obesidad tipo II y el 2.7% presentan delgadez tipo I.⁶

En un estudio realizado en Puno que tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, se encontró que la mayoría de los estudiantes tienen prácticas y hábitos alimentarios adecuados en el lugar de desayuno, almuerzo y cena, es decir que desayunan en el hogar (75.4%) y comedor de la Universidad (10.5%); en caso del almuerzo de cada 10 estudiantes 5 en casa, 3 en restaurantes, 1 en el comedor de la universidad; en la cena fue (80.3%) en el hogar y comedor universitario (5.9%), la comida fuera de casa se caracteriza por ser de escaso valor nutritivo y alto contenido energético, afectando al organismo y metabolismo, desencadenando de esta forma diversos problemas de salud. Respecto a los horarios de comida el 50.3% de los estudiantes universitarios tienen horarios irregulares: en el desayuno 50.3% (antes de 7 de la mañana o después 9:00 a.m.); en el el almuerzo (12 medio día o después de 2pm) un 42.3%, omisión en el almuerzo (8.1%); y el horario regular de la cena es de 6 p.m. a 8 p.m. (57.7%).⁷

Según un estudio que se llevó a cabo en Parcona para determinar los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes con sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Alberto Casavilca Curaca, los hábitos alimentarios en la dimensión tipos de alimentos, son inadecuados en 82% y adecuados en 18%; en frecuencia de consumo son inadecuados en 80% y adecuados en 20% ; según lugares de consumo son inadecuados en 77% y adecuados en 23% obteniendo un

consolidado global de inadecuados en 77% y adecuados en 23%. Respecto a la Actividad física se considera insuficiente en 77% y suficiente en 23%. Por lo que según este estudio los hábitos alimentarios son inadecuados y el sedentarismo insuficiente con sobrepeso y obesidad⁸

En un estudio denominado estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 3er, 4to, y 5to Grado de Secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres de Subtanjalla Ica, agosto 2017, en los estudiantes de 15 a 17 años , un 67.1% presentan estilo de vida saludable y 32.9% un estilo de vida no saludable , a la vez resulto que el 65.7% llevan una alimentación saludable, con respecto al estado nutricional, del total de participantes presentan un peso normal el 67.1%, el 22.9% presentan sobrepeso y obesidad el 10%; en este caso se puede decir que los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes es normal.⁹

Según un estudio que tuvo como objetivo establecer la relación entre las prácticas de consumo y el estado nutricional de las mujeres en el último trimestre de gestación atendidas en el Hospital Santa María del Socorro de Ica durante noviembre y diciembre del 2018, se encontró que el 50.8%, presentaba prácticas de consumo adecuadas de las que el 42.9% tuvieron un Estado Nutricional Adecuado; el 15.9% tuvieron prácticas de consumo inadecuadas. Respecto al incremento de peso el 27% tuvo un incremento de peso adecuada con prácticas de consumo correctos, el 9.5% incremento de peso inadecuada con prácticas de consumo inadecuadas. El 46.2% sin anemia con un valor de Hemoglobina ≥ 11 g/dl con prácticas de consumo adecuadas, el 4.9% con anemia hemoglobina < 11 g/dl con prácticas de consumo de alimentos inadecuadas.¹⁰

En el instituto tecnológico, se ha observado que los estudiantes presentan comportamientos alimentarios no saludables, ya que algunos estudiantes consumen con mayor frecuencia comidas chatarras y otros no respetan su horario de comida. Lo cual ponen en riesgo su estado de salud y calidad de vida.

Al presentarse hábitos alimentarios inadecuado en este grupo de estudiantes, se podría brindar información actual a la institución, para que

se establezcan y desarrollen estrategias de promoción de la salud, fomentando de esta manera conductas alimentarias adecuadas, que se irán fortaleciendo y estableciendo rutinariamente, ya que los estudiantes se encuentran en una etapa de formación y consolidación de hábitos, alcanzando así un óptimo estado de salud y una mejor calidad de vida.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuáles son los hábitos alimentarios en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1:

¿Cuáles son los tiempos de comida en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?

P.E.2:

¿Cuál es la frecuencia de consumo de líquidos en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?

P.E.3:

¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en proteínas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?

P.E.4:

¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en carbohidratos en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?

P.E.5:

¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en grasas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?

P.E.6.

¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en vitaminas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?

P.E.7:

¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en minerales en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?

P.E.8:

¿Cuál es la frecuencia de consumo de comidas chatarras en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?

2.4. Justificación e Importancia

2.4.1. Justificación

Los hábitos alimentarios inadecuados de los adolescentes y jóvenes son un problema de salud pública prioritario, estos hábitos se originan a causa de diversos factores individuales y sociales, como consecuencia existe un alto porcentaje de personas con alteraciones metabólicas, por ende, existe mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas.

Teórica: Este estudio revela antecedentes de diferentes contextos y resume aportes teóricos de diversos autores que realizaron estudios actuales e importantes sobre los hábitos alimentarios de adolescentes en diferentes ámbitos y situaciones; por otra parte, el resultado de la investigación es útil para estudios posteriores, a la vez contribuye a ampliar los datos sobre los hábitos alimentarios para ser analizados con otros estudios similares. De esta forma se podrá establecer estrategias e intervenir sobre la situación actual.

Práctica: La presente investigación surge de la necesidad de estudiar y evaluar los comportamientos alimentarios de los estudiantes del instituto tecnológico, con el propósito de determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes, para que así se desarrollen estrategias que permita prevenir y evitar hábitos alimentarios inadecuados, interviniendo en la

adopción de nuevos hábitos alimentarios adecuados y saludables, mejorando su calidad de vida, disminuyendo de esta forma el riesgo de padecer enfermedades.

Metodológica: Para realizar el estudio se usó un proceso metodológico ordenado, empleando el diseño descriptivo, se utilizó la técnica de la encuesta, utilizando el cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios en los adolescentes.

Económico: De esta manera se colabora con el ahorro y se disminuye gastos económicos en la familia y sociedad, ya que se estará reduciendo el porcentaje de morbilidad y mortalidad poblacional.

Social: Esta investigación aporta información imprescindible sobre los hábitos alimentarios a adolescentes, familiares y profesionales para que obtengan mayor conocimiento sobre el tema; de tal forma que las intervenciones que se adopten sean beneficiosas para este grupo poblacional, a la vez que contribuyen en el desarrollo del país.

Legal: La Ley N° 30021, de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes, tiene como finalidad la promoción y protección a la salud pública, la implementación de kioscos saludables y a la supervisión de prácticas alimentarias de niños y adolescentes para reducir y eliminar enfermedades relacionadas con el sobrepeso, la obesidad y enfermedades crónicas.

2.4.2. Importancia

Es relevante debido a que se obtuvo amplia información actual y confiable sobre los hábitos alimentarios que poseen el grupo de estudiantes del instituto tecnológico, para poder desarrollar estrategias de promoción de prácticas saludables, interviniendo oportunamente, fortaleciendo de esta forma comportamientos adecuados y evitando enfermedades futuras. También la información obtenida será útil para diversas investigaciones.

2.5. Objetivo general

Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

2.6. Objetivos específicos

O.E.1:

Identificar los tiempos de comida en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

O.E.2:

Identificar la frecuencia de consumo de líquidos en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

O.E.3:

Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en proteínas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

O.E.4:

Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en carbohidratos en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

O.E.5:

Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en grasas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

O.E.6:

Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en vitaminas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

O.E.7:

Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en minerales en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

O.E.8:

Identificar la frecuencia de consumo de comidas chatarras en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

2.7. Alcances y limitaciones

2.7.1. Alcances

a. Delimitación social

La investigación se realizó con los adolescentes de 16 a 18 años del primer periodo académico de la IESTP José María Arguedas.

b. Delimitación espacial o geográfica.

La investigación se desarrolló en la IESTP José María Arguedas, en el distrito de Puquio, provincia de Lucanas y departamento de Ayacucho.

c. Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo en el periodo 2020.

2.7.2. Limitaciones

- Escases de estudios previos relacionados a la alimentación en adolescentes que habitan en zonas rurales.
- Algunos estudiantes presentaron dificultades al ingresar a la plataforma donde se realizó la encuesta, ya que tuvieron problemas de conectividad, por encontrarse en una zona alejada.
- El estudio se realizó con una pequeña cantidad de participantes, a causa de que algunos estudiantes refirieron no tener tiempo para presentarse virtualmente a la hora indicada para realizar la encuesta.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales

Pampillo T, Arteche N y Méndez, MA (Cuba, 2019) emplearon un diseño descriptivo, de corte transversal para caracterizar el estado nutricional, consumo y hábitos alimentarios en adolescentes de un centro escolar multigrado de Pinar del Río durante los meses octubre y noviembre de 2017, los resultados fueron que según el índice de masa corporal se encontró en los adolescentes un 13 % de obesos y el 25 % con sobrepeso; 23 % de adolescentes con una circunferencia abdominal en valores anormales y 16 % con riesgo para presentar obesidad. Un 29,85% refirieron que consumen vegetales y frutas diariamente, un 53 % cuando son obligados, en ocasiones un 17,1% y el 15,9 % no consumen nunca. Recurren a alimentos de bajo valor nutricional como la comida chatarra, diariamente el 36% y tres veces por semana el 41%; con respecto a la preparación de las comidas caseras, ricas en grasas, diariamente el 61,75% de los escolares y tres veces por semana el 23,7%; en relación al desayuno el 67% de los adolescentes desayunan todos los días, el resto no ingieren alimentos en las primeras horas del día. En conclusión, se puede decir que existe un inadecuado estado nutricional, malos hábitos de alimentación, por ello se elaboró una guía dietética con diversos consejos y orientaciones para promover cambios en el estilo de vida de los adolescentes.¹¹

Maganto C, Garaigordobil M y Kortabarria L. (España, 2017) emplearon un diseño descriptivo y comparativo para analizar las diferencias entre sexos en variables antropométricas (reales, percibidas y deseadas), en hábitos alimentarios y en el uso de dietas alimentarias; los resultados fueron que en variables antropométricas las chicas desean estar delgadas y se perciben más obesas de lo que están; los chicos desean tener un volumen corporal superior ya que se perciben igual o más delgados de lo que están. Los chicos desean tener un Índice de Masa Corporal (IMC) superior y las chicas, inferior. Las chicas obtienen

mayor puntuación respecto a los hábitos alimentarios, aunque los chicos perciben que tienen una alimentación más equilibrada. Las chicas han realizado más dietas adecuadas e inadecuadas, aun así, creen necesitarlas más. Las razones para engordar en los chicos son biológicas y en las chicas hábitos alimentarios inadecuados. Las chicas realizan dietas por su imagen corporal y los chicos para ser aceptados, según ellos; en conclusión, se confirman muchas diferencias significativas entre los varones y mujeres en relación a variables antropométricas, hábitos alimentarios y dietas.¹²

Sánchez V y Aguilar A (España, 2015) emplearon un estudio observacional transversal descriptivo para analizar hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en una población universitaria en Cataluña como punto de partida para desarrollar estrategias efectivas en la promoción de la salud como resultado se obtuvo que la comida y la cena son importantes para los estudiantes, el 20% afirmaban comer y cenar y el 51% desayunar, con respecto a la preparación de alimentos se obtuvo que 78.1% de los hombres y 72.6% de la mujeres preparan por si solos sus alimentos. El 84% consume un exceso de carnes rojas, el 39.8% un consumo deficiente de verduras, el 92.6% de cereales y 73,9% de frutas; respecto al consumo de bebidas alcohólicas el 53,7% consume cerveza; como también existe un 20,7% de fumadores, con mayor prevalencia del tabaquismo en mujeres (61,5%) frente al 38,5% de hombres; en conclusión, las conductas alimentarias de la población estudiada están alejadas de las recomendaciones de una dieta mediterránea, presentándose un alto consumo de carnes rojas y un disminuido consumo de verduras.¹³

Nacionales

Chota CF y Simon SB. (Pucallpa, 2020) emplearon un diseño no experimental, descriptivo, de tipo transversal, prospectivo para identificar los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019; resultado que respecto al factor económico: un 64.8%

superan los s/ 15 diario en la alimentación del hogar, en un 62.3% ambos padres apoyan con la economía; con relación al factor social: un 29.3% la familia es condicionante para la preparación de alimentos y el 39.6% los amigos en ocasiones influyen en el comportamiento alimentario, un 60.4% almuerza en la casa, un 41.5% refiere que los alimentos chatarras son accesibles en el barrio y el 61.6% a veces ingieren alimentos que ven en los medios de comunicación. En relación a los factores culturales un 57.2% comen 3 veces al día y el 46.5% en ocasiones planifican las comidas al día; respecto a lo académico, un 83.6% considera más importante el desayuno; el 49.7% dice que una alimentación saludable es comer alimentos balanceados; y el 56.6% a veces revisan el valor nutritivo; el 56% a veces comen en la universidad en las horas normales, el 61.6% a veces llegan a clases sin comer, el 53.5% comen a veces dulces en clases y 5% no consumen alimentos en el comedor de la universidad. En conclusión, respecto a los factores económicos, sociales, culturales y académicos que determinan los hábitos de alimentación es el ingreso de la familia, los gastos en la alimentación, influencia de familia, amigos y medios de comunicación, las creencias, costumbres, conocimientos, horario y lugar en donde se alimentan.¹⁴

Alvarado, P. (Lima, 2019) empleó un diseño de tipo cuantitativo, descriptivo, observacional de corte transversal para determinar la influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados de los adolescentes escolares del Centro Educativo Nacional “Héroes del Cenépa”- Cercado de Lima 2018, resultado que del 60% de la muestra que fueron hombres, con una edad promedio de 15 años, el 57% presento un IMC normal, el 28% presento sobrepeso, el 12% obesidad y el 3% bajo peso, el 49% de la muestra tuvo un nivel de conocimiento bajo, el 85% informo que había recibido información en clases de temas relacionados a la alimentación, el 89% de los participantes refirió que en su colegio vendían alimentos ultra procesados y dañinos para la salud, con respecto a la frecuencia de consumo de este tipo de alimentos prevalece en un 55%; se concluyó que no existe relación significativa entre el nivel de conocimientos nutricionales y

consumo de alimentos ultra procesados, la mayoría de adolescentes(57%), presenta un estado nutricional normal (según IMC), la mayoría considera que los alimentos ultra procesados son dañinos para la salud y la frecuencia de consumo de estos alimentos es media y alta(25% y 55%).¹⁵

Ali RM (Lima, 2018) empleó un diseño cuantitativo, descriptivo observacional, transversal de asociación cruzada para determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios con el estrés en adolescentes de una academia pre-universitaria en Villa el Salvador 2016 los resultados fueron que de una población de 84 adolescentes, un 47.6% se encontraba con un Índice de Masa Corporal normal ; un 46.4%, presentaba sobrepeso y un 5.95% delgadez, los adolescentes de 17 años de edad fue el grupo con mayor porcentaje(10.7%) de presentar niveles inadecuados de hábitos alimentarios, también se encontró que el estrés severo se encuentra en mayor porcentaje(11.9%) en adolescentes de 17 años y se evidencia que los hombres(38.1%) presentan mayor nivel de estrés que las mujeres(28.6%). En relación a los niveles de estrés e IMC, se encontró que el 20.2% de adolescentes con estrés severo presentan sobrepeso y un 14.3% presentan un IMC normal, y mayor grado de estrés. Además, el 81.5% de los adolescentes presentaron inadecuados hábitos alimentarios; en conclusión, se encuentra relación estadística significativa entre el estrés y la variable hábitos alimentarios; por ende, los adolescentes que presentan hábitos alimentarios inadecuados y sobrepeso tienen estrés moderado o severo, por ello se recomienda programas para desarrollar hábitos alimentarios adecuados en los adolescentes.¹⁶

Castillo, F, y Flores, Z. (Perú, 2018) emplearon un enfoque cuantitativo, tipo aplicativo, nivel descriptivo de diseño transversal para determinar la relación entre los hábitos alimentarios y las manifestaciones clínicas de la gastritis que presentan los internos de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2018, en los resultados se encontró que de 152 adolescentes el 80.3% tuvo un estado nutricional optimo, el 19.7% malnutrición(1,3 % desnutrición, el 17,1 % sobrepeso y

el 1,3 % obesidad), por lo que el 56.7% tiene hábitos alimenticios inadecuados y 43.3% adecuados; en cuanto a manifestaciones clínicas de gastritis, 66.7% presentan manifestaciones clínicas de gastritis, 33.3% no presenta manifestaciones y con respecto a los hábitos alimenticios y su relación con las manifestaciones clínicas de gastritis en los internos; el 43.3% presenta hábitos alimenticios saludables de las cuales el 10% presentan manifestaciones de gastritis y el 33.3% no presenta manifestaciones; el 56.7% tiene hábitos alimentarios no saludables y presentan manifestaciones clínicas de gastritis; en conclusión existe buena correlación entre ambas variables, demostrando así que existe influencia de los hábitos alimenticios sobre la aparición de manifestaciones clínicas de gastritis, presentándose en la mayoría de los internos hábitos alimentarios no saludables y manifestaciones clínicas de gastritis.¹⁷

Locales o regionales

Borda LR (Ica 2020) empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo y corte transversal para determinar el clima familiar y conductas alimentarias de riesgo en los estudiantes de la Institución Educativa Señor de Luren Ica octubre 2018: el resultado fue que el clima familiar según FF-SIL es funcional en el 59%, moderadamente funcional en un 34% y disfuncional en un 7%; respecto a la segunda variable conductas alimentarias de riesgo según atracón-purga en los estudiantes están ausentes en 68% y presentes en 32%, según medidas compensatorias están ausentes en 71% y presentes en 29%, según restricción están presentes en 85% y ausentes en 15%, obteniéndose de manera global que un 69% de las conductas alimentarias de riesgo están ausentes y presentes en un 31%; En conclusión el clima familiar es funcional y las conductas alimentarias de riesgo están ausentes en los estudiantes.¹⁸

Mejía, DL (Ica, 2017) usó un estudio de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y corte transversal para determinar los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de enfermería del VIII ciclo de la “Universidad Privada San Juan Bautista filial Ica” octubre 2015; los

resultados fueron que de acuerdo a las dimensiones de los hábitos alimentarios, el 88% presento hábitos alimentarios inadecuados según tipo de alimentos, el 69% según cantidad y frecuencia, el 81% según fuente de alimentación y el 95% según higiene, de forma global el 55% presento hábitos alimentarios inadecuados. El estado nutricional de los estudiantes fue normal 64.3%, el 33.3% presentaba sobrepeso, 2.4% obesidad; en conclusión, los hábitos alimentarios fueron inadecuados.¹⁹

Acosta MA (Ica, 2017) empleó un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal y cuantitativo para determinar el estado nutricional y hábitos alimentarios en los adolescentes de educación secundaria de la I.E.P. “Carmelita”- Ica octubre 2015; se obtuvo como resultado que el estado nutricional según IMC del 100% fue que el 64.29% presentó un estado nutricional normal, el 20,24% presento sobrepeso, el 8.33% presentó obesidad y el 7.14% presentó bajo peso. Con respecto a los hábitos alimentarios según frecuencia de consumo en el hogar y escuela el 55% presento un consumo correcto y el 45 % un consumo incorrecto; en conclusión, se obtuvo que los adolescentes en mayor porcentaje presentaron un estado nutricional normal y hábitos alimentarios correctos.²⁰

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Definición de hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y recurrentes, que conllevan a los individuos a elegir y consumir ciertos alimentos, influenciado por factores socioculturales, económicos, ambientales y fisiológicos.²¹

Los hábitos alimentarios se van formando mediante las experiencias de aprendizaje, donde la persona elige alimentos para su dieta; por lo que es educable.²² También debemos de tener en consideración que la alimentación es un elemento importante del patrimonio cultural; representando la identidad cultural los siguientes factores: que, como, donde y con quien se come.²³ Por ello es imprescindible informar y educar

constantemente al adolescente sobre una alimentación saludable que repercutirá de forma positiva en su salud.

3.2.2. Teorías de hábitos alimentarios.

Modelo de cuidados de Virginia Henderson: Virginia Henderson otorga a la enfermera un rol complementario/suplementario en la satisfacción de las 14 necesidades básicas del individuo, los cuales son indispensables para mantener la armonía e integridad de esta, entre ellas se incluyen la **necesidad de nutrición e hidratación**, necesidad que es primordial para mejorar e incrementar el bienestar del ser humano, incluye todos los medios que intervendrán en la provisión de alimentos y líquidos, así como en su ingestión, deglución, digestión y absorción de nutrientes para un correcto funcionamiento del organismo, mediante el aporte adecuado de energía. La forma de satisfacer esta necesidad varía según la cultura, el estilo de vida, causas físicas, psicológicas, entre otras, sin embargo, lo que es definitivo es su necesidad para la vida, por tal motivo es importante la adecuada valoración de la enfermera.²⁴

Teoría del déficit del autocuidado de Dorothea Orem: En esta teoría se encuentra la teoría del autocuidado en donde define y plantea que las actividades de autocuidado se establecen a medida que la persona va creciendo y desarrollándose, estas son influenciadas por diversos aspectos como son: creencias, cultura, hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad. También nos ofrece una perspectiva amplia para desarrollar, fortalecer o modificar las capacidades de autocuidado, con la finalidad de preservar y mantener un funcionamiento integral, donde debemos de tener en cuenta los requisitos de autocuidado universal, que son diversos, en el cual se incluye el **mantenimiento de un aporte adecuado de agua y alimentos**, que son determinantes e influyentes en el estado de salud de toda persona. Esta teoría ofrece a los profesionales de la enfermería herramientas para brindar una atención de calidad, en cualquier situación de salud-enfermedad.²⁵

Los alimentos que consumimos nos proporcionan diversos nutrientes que necesitamos. Estos nutrientes son sustancias que realizan funciones fisiológicas o biomecánicas en nuestro organismo.²⁶

3.2.3. Dimensiones de hábitos alimentarios.

3.2.3.1. Tiempos de comida:

Se recomienda realizar 3 comidas al día como mínimo, como también dividir los alimentos en porciones pequeñas al día.²⁷

También sería apropiado mantener 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) de ser posible.²⁸

Se considera adecuado los siguientes rangos según tiempo de comida:

1) Desayuno: 20-25%; 2) Almuerzo: 30- 35%; 3) Merienda: 15 – 20%; 4) Cena: 20 – 25%.²⁹

Respetar los horarios de comida (desayuno, almuerzo, cena y meriendas) es esencial para una salud adecuada, ya que es la base para optar por un estilo de vida saludable, debemos de tener en cuenta el aporte nutricional de cada una de las comidas que ingerimos, de esta forma se valora la calidad de alimentación que tenemos.

3.2.3.2. Consumo de líquidos:

El agua es indispensable para el correcto funcionamiento del organismo, de tal forma que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria aconseja el consumo de 2 a 2.5 litros de agua por día, aproximadamente de 6 a 8 vasos. Podemos obtenerla de 3 fuentes: agua pura, infusiones o jugos de fruta sin azúcar, como también de alimentos que consumimos.³⁰

Es recomendable que durante el día se tome al menos 4 vasos de agua pura, los demás pueden ser refrescos, jugos naturales sin azúcar o infusiones.³⁰

El agua es un elemento esencial para tener una vida sana, por tal motivo deberíamos de consumir con mayor frecuencia, informándonos sobre los beneficios que nos aporta.

3.2.3.3. Alimentos ricos en proteínas:

Se recomienda aportar del 12-15 % de la energía total diaria (la mitad de las mismas de alto valor biológico).²⁷ Los alimentos de origen animal implican en la formación y crecimiento del cuerpo, ya que presentan proteínas de alto valor biológico, que son importantes para construir y reparar los tejidos del organismo.

Se recomienda consumir al día 3 a 4 porciones de carnes.³¹

Es importante resaltar que el pescado, gracias a su aporte de ácidos grasos, ayuda a la disminución de riesgo cardiovascular, Por lo que se aconseja consumirlo dos veces a la semana.

Es recomendable consumir carnes rojas o vísceras al menos 3 veces por semana, a la vez se aconseja consumir carnes de aves. Como, pollo, pavo u otras como cuy o conejo, 2 veces por semana.³⁰

Se debe de considerar que la proteína de fuente animal incrementa nuestros niveles de defensa frente a diversas enfermedades, por el gran aporte nutricional que presenta. También se puede encontrar un porcentaje mínimo de proteína en ciertos alimentos vegetales.

3.2.3.4. Alimentos ricos en carbohidratos

Se aconseja el consumo del 55-60 % de la energía total diaria, preferencia por los almidones y féculas, evitar exceso de azúcares.²⁹

Son nutrientes que aportan energía, incluyen azúcares, almidones y fibra dietética.³²

Los carbohidratos pueden ser simples o complejos. Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros.³³

Este grupo de alimentos son la principal fuente de energía, por ello debemos de considerar porciones adecuadas al día, respecto a la edad y otros factores importantes.

Sin embargo, se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

Dentro de este grupo de alimentos encontramos los siguientes:

- CEREALES: Los más consumidos son el trigo y el arroz, aunque, también son importantes la cebada, el centeno, la avena y el maíz.²⁷
- TUBÉRCULOS: Las más utilizadas son las papas. Pero también se encuentran la yuca, camote, oca, entre otras. Su valor nutritivo es el

siguiente: Almidón: 15-16 %. Proteínas: 1.4 %. Fibra vegetal: una pequeña cantidad.²⁷

- LEGUMBRES O MENESTRAS: Se incluye en este grupo a las menestras y legumbres por su elevado contenido en almidón. Estos alimentos conforman (garbanzos, lentejas, alverjas, alubias, habas).
- Su valor nutritivo es: Almidón: entre el 41 y el 50 %. Proteínas: entre el 19 y el 23 %. Grasas: entre el 1.5 y el 5 %.²⁷
- Se recomienda consumir de 6 a 7 porciones de cereales, tubérculos o menestras. Realizando una adecuada combinación entre los alimentos.³¹

3.2.3.5. Alimentos ricos en grasas:

Es recomendable evitar la ingesta excesiva de grasas de origen animal, se debe tener en cuenta que lo ideal es obtener del 25-30 % de grasas, de la energía total diaria.²⁷

Las grasas saludables se encuentran en: el aceite, manteca, mantequilla, leche, huevo, aceitunas, paltas, nueces, entre otras.³²

Las grasas son una de las fuentes principales de energía para el organismo, al ingerirlas en una cantidad correcta son primordiales para el crecimiento y desarrollo. Se encuentra las grasas en 3 presentaciones: sólida (manteca), líquidas (aceites) y semilíquidas (mantequilla o margarina).

Se recomienda consumir entre 6 a 7 porciones de este grupo de alimento al día.³¹

No todas las grasas son beneficiosas, y existen las dañinas como son las grasas trans, al proceso en donde el aceite líquido se transforma en grasas solidas como la margarina. se le conoce como hidrogenación, en el que se agrega hidrogeno al aceite vegetal para incrementar la duración de sabor. Las grasas trans se encuentran en grasas vegetales, mantequillas, galletas, golosinas, alimentos fritos, alimentos procesados y de forma natural, en mínimas cantidades están presentes en los productos lácteos y ciertas carnes.³³ Por tal motivo es aconsejable limitar en lo posible el consumo de este tipo de grasas, ya que no aportan ningún tipo de beneficio para el organismo.

3.2.3.6. Alimentos ricos en vitaminas:

Son nutrientes esenciales para el crecimiento, reparación y defensa contra ciertas enfermedades, mejorando el funcionamiento del organismo.³²

Se clasifican en liposolubles (A, D, E y K) e hidrosolubles (Complejo B y la vitamina C).³²

Es recomendable no pasar los 500 mg de vitamina C al día.³²

Debemos de considerar que un consumo excesivo de frutas, es perjudicial para la salud, ya que se incrementara la posibilidad de presentar niveles elevados de triglicéridos, azúcar en sangre e incremento de peso.

Las frutas y verduras contienen minerales, vitaminas y otros componentes importantes para el correcto funcionamiento del organismo y así disminuir probabilidades de padecer enfermedades.³⁰ Además que potencian el sistema inmunológico del organismo, disminuyendo de manera significativa el riesgo de presentar enfermedades.

CENAN recomienda consumir 2 a 3 porciones de verduras al día y 4 porciones de frutas al día, eligiendo diversas variedades.³¹

3.2.3.7. Alimentos ricos en minerales:

Entre los minerales importantes para la salud se encuentran el calcio, el hierro, el yodo, el cinc, el sodio y el flúor.

Su consumo es saludable en todas las edades, cabe mencionar que las vísceras como el bazo, corazón, hígado, y el riñón, son maravillosas fuentes de hierro.³⁰

Los lácteos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales y son excelentes fuentes de calcio.³⁰

Se aconseja que un adolescente debe consumir 2-3 porciones de lácteos cada día.³¹

3.2.3.8. Comidas Chatarras:

Conservas, incluye alimentos enlatados, golosinas, dulces, gaseosas, etc. Se aconseja que los alimentos chatarras no sean consumido o que se limiten en su consumo, dado que no proporcionan nutrientes

necesarios, impiden la absorción de diversos nutrientes y dañan el organismo de diversas maneras.

Es aconsejable evitar o disminuir la ingesta de golosinas, gaseosas o chatarras ultra procesados, por sus elevados contenidos de grasas, azúcares y aditivos.³⁰

Son los que no aportan nutrientes, ni energía para el adecuado funcionamiento del organismo, repercutiendo de forma negativa en la persona y en sus actividades diarias. Como también la alimentación se genera deficiente, la resistencia a las enfermedades se debilita, el crecimiento y desarrollo se retrasa, se afecta y reduce el rendimiento laboral, escolar y deportivo.³⁴

3.2.4. Factores que influyen en la alimentación

3.2.4.1. Factores sociales: cultura, religión, la familia, estilos de vida, educación, medios de comunicación

Algunas sociedades influyen en la nutrición deficiente, a causa de prácticas alimentarias inadecuadas y tabúes. Por ello los profesionales que intervienen en la alimentación, deben de conocer los hábitos de alimentación de las zonas en donde trabajan, de forma que ayuden a erradicar actitudes negativas y potenciar las positivas³⁵

En la etapa de la adolescencia, los amigos y las referencias sociales son condicionantes importantes en la dieta del adolescente, de tal forma que la familia pierde relevancia en su alimentación. La aparición de deficiencias nutricionales es más frecuente en esta etapa, ya que son más vulnerables a diversos patrones estéticos que conducen a prácticas alimentarias inadecuadas lo que conlleva a déficit nutricional.³⁶ En la adultez es difícil modificar actitudes alimentarias, por tal motivo se debe de intervenir constantemente en el comportamiento y entorno social del adolescente para disminuir posibles efectos negativos.

Cultura alimentaria:

Surge de la relación entre poblaciones y su alimentación, que se y transforman en características propias de la población, llegando a

conformar una tradición cultural, ya que son conocimientos que transcurren de unas generaciones a otras, expuestas a modificaciones a través del tiempo. Sin embargo, las costumbres alimentarias elaboradas y transmitidas, propias de cada población se resisten a cambios. Estas prácticas se caracterizan por: Selección de alimentos básicos, uso de diversos sabores, preparación de los alimentos y la aceptación y combinación de alimentos, comidas festivas y los usos simbólicos de los alimentos.³⁷

Religión:

En algunos pueblos las creencias religiosas influyen en la alimentación, la mayoría de religiones tienen algún tipo de prescripción alimentaria, ideas dietéticas, referente a lo que es malo o bueno para el cuerpo y el alma. Generándose así comportamientos alimentarios para evitar el pecado o alcanzar la sanidad. Por lo que los alimentos en algunas religiones contribuyen a 3 finalidades: comunicarse con Dios, demostrar fe mediante la aceptación de las directrices divinas concernientes a la dieta; y desarrollar una disciplina mediante el ayuno.³⁸

Familia:

Es el agente fundamental de la formación de valores, de tal manera que influyen en el desarrollo de diversas actitudes alimentarias del adolescente que puedan beneficiar o perjudicar la salud.³⁹ La familia es la base para la adopción y establecimiento de un estilo de vida saludable.

Educación

La persona desde su nacimiento recibe un conjunto de normas, positivos o negativos, que influyen en sus decisiones, respecto a la elección y consumo de alimentos. Por ello es relevante adquirir conocimiento sobre la importancia de la alimentación, Estos conocimientos adecuados se deben de practicar de tal manera que potencien o modifiquen actitudes alimentarias, para alcanzar un óptimo estado de salud en la persona.

El nivel de conocimiento es un factor relevante en las actitudes alimentarias de la persona. Es coherente pensar que mientras mayor información de alimentación y nutrición tenga el individuo, más adecuadas serán sus conductas alimentarias. Sin embargo, cuando la

persona adquiere autonomía para decidir sobre su alimentación, los factores económicos y socioculturales, van a influir en la modificación de su patrón alimentario.³⁶

Estudios demuestran que en ocasiones las personas están informadas sobre una dieta saludable, sin embargo, estos conocimientos no se ponen en práctica, por lo que no existe una dieta equilibrada.³⁶ Por tal motivo se debe de tener énfasis en que se practique aquellos conocimientos que repercuten de forma positiva en la persona, conllevando al establecimiento de comportamientos positivos y favorables.

Medios de comunicación:

Los impresos (diarios, revistas, periódicos, entre otros), radio, televisión e internet, son medios masivos por los que se difunden el tema de alimentación. Estos medios influyen en las actitudes, acciones y consumo de los jóvenes, pudiendo ser mensajes negativos o positivos para la salud.⁴⁰ Sin embargo, la persona decide sobre la elección del tipo de información que quiere aprender.

3.2.4.2. Psicológicos: el estado de ánimo y la culpa o más permanentes como el carácter o el estrés.

Los adolescentes tienen cambios psicológicos y fisiológicos, de manera que influyen en los hábitos alimentarios y el comportamiento, estas actitudes generalmente se conservan en la adultez e influyen sobre la salud.

Estado de ánimo:

El estado de ánimo se refiere a una emocionalidad que no se asocia a condiciones específicas, por lo que no se puede relacionar con determinadas circunstancias o acontecimientos, Los estados de ánimo se encuentran en el trasfondo desde el cual realizamos nuestras acciones.⁴¹

Estrés:

Tensión originada por situaciones que agobian, en la que se desarrollan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos.⁴²

Los comportamientos alimentarios en algunas ocasiones se ven afectadas por el estrés, por ello es recomendable realizar alguna actividad relajante.

3.2.4.3. Biológicos: el hambre, el apetito

El hambre

Es un desequilibrio nutricional en tejidos, por carencia de nutrientes en las células del organismo, es un proceso vital que puede satisfacerse al alimentarse.⁴³

Apetito:

Sensaciones que se localizan en la boca y estomago con la necesidad de generar placer mediante la alimentación, siendo más selectivo que el hambre, por lo que la persona recurre a alimentos específicos, pudiendo desequilibrarse por factores psicológicos.⁴³

3.2.4.4. Económicos: precio de alimentos o ingresos

El dinero es uno de los principales factores para determinar el tipo de alimentación en el adolescente en algunas poblaciones, ya que los precios de los productos alimenticios varían. Como también depende de la accesibilidad a los alimentos, ya que a veces depende de la ubicación y zona en la que se encuentren.⁴⁴

Para tener una alimentación saludable no es necesario presentar una economía alta, lo más importante es elegir alimentos nutritivos.

3.2.5. Importancia de la alimentación en el adolescente

La etapa de la adolescencia es una etapa muy importante en la vida de la persona, ya que se complementan con el crecimiento y desarrollo físico e intelectual, por tal motivo el adolescente requiere de una valoración del estado nutricional con la finalidad de identificar déficit o exceso dietético que puedan ocasionar enfermedades posteriores.⁴⁵ En esta etapa de la vida en el que se generan diversos cambios físicos y psicológicos, es frecuente la aparición de problemas nutricionales como bajo peso, delgadez, sobrepeso y obesidad.⁴⁵

Lo primordial es que los alimentos generen beneficios en nuestro organismo.⁴⁵ Por ello debemos de seleccionar y preparar correctamente

los alimentos, otorgándonos el tiempo y espacio necesario para disfrutar de las comidas.

La alimentación del adolescente debe de cubrir sus necesidades nutricionales y energéticas, cumplir con el horario de comidas, evitar bebidas azucaradas, agregar una ración adicional de cada uno de los grupos de alimentos.²⁸ Por lo que a lo largo del tiempo estas actitudes positivas se irán fortaleciendo y estableciendo.

3.2.6. Hábitos alimentarios saludables

La alimentación se considera saludable cuando la comida que se ingiere al día aporta los nutrientes esenciales y necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.⁴⁵ Por ende una dieta saludable es aquella en la que se elija una alimentación que conlleve al óptimo funcionamiento del organismo y se evite patologías como la obesidad y alteraciones metabólicas.¹¹

Es esencial consumir alimentos variados y en porciones adecuadas durante el día, eligiendo de cada uno de los grupos de alimentos como las proteínas, carbohidratos y grasas, realizando combinaciones apropiadas de los diversos tipos de alimentos como carnes, tubérculos, frutas y verduras, de esta forma evitaremos posibles enfermedades en el futuro.

Debemos de tener en cuenta que la adquisición de conocimientos es positiva cuando influye en la práctica alimentaria correcta mediante el establecimiento y desarrollo de buenas actitudes alimentarias, produciéndose así el abandono de hábitos alimenticios insanos, para lograr una dieta sana y equilibrada.³⁶

Tener una buena alimentación se basa principalmente en poner en práctica los conocimientos adecuados acerca de un estilo de vida saludable, evitando aquellas actitudes que suponen un riesgo para la salud.

Los profesionales de salud tienen la responsabilidad de evitar un déficit de nutrientes y ayudar al establecimiento de hábitos alimentarios saludables que eviten problemas de salud en el futuro que están

relacionados a la dieta, como son hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad, diabetes, entre otros.

3.2.7. Hábitos alimentarios regulares

Los hábitos alimentarios en ocasiones son regulares o poco saludables, ya que la persona no satisface de forma completa sus necesidades nutricionales, por lo que no tienen una dieta equilibrada, ni completa, siendo más propenso en los adolescentes, porque no le dan prioridad a la elección y consumo de alimentos saludables.

La vulnerabilidad nutricional en los adolescentes, se caracteriza por cambios en las prácticas alimentarias, como omitir comidas, comer fuera del horario, consumir comidas procesadas y por llevar una alimentación poco variada, además que suelen ser influidos por los medios de comunicación, la publicidad, etc. El estrés es un factor modificante de las actitudes alimentarias en ciertas ocasiones.¹⁶

3.2.8. Hábitos alimentarios no saludables

Los hábitos alimentarios no saludables son los que no aportan nutrientes, para el adecuado funcionamiento del organismo, repercutiendo de forma negativa en la persona y en sus actividades diarias. Como también se conoce que las prácticas alimentarias son inadecuadas, cuando la alimentación es deficiente, la resistencia a las enfermedades se debilita, el crecimiento y desarrollo se retrasa, se afecta y reduce el rendimiento laboral, escolar y deportivo. Una alimentación excesiva y el sedentarismo originan la obesidad y enfermedades.³⁴

Se debe tener en cuenta que un exceso de ingesta de alimentos, es perjudicial para la salud, por lo que se incluye en prácticas alimentarias no saludables.

Debemos de considerar que cuando el adolescente presenta una inadecuada alimentación, influye de manera negativa en su estado de salud, a la vez que estos comportamientos negativos se van fortaleciendo, elevándose la probabilidad de presentar y desarrollar enfermedades.

3.3. Marco conceptual

Calidad de vida: Se refiere a satisfacer las necesidades, caracterizado por el bienestar físico, psicológico, social y económico.

Estilos de vida saludable: Son conductas, costumbres y hábitos de las personas direccionados a generar bienestar.

Dieta: Conjunto de alimentos que una persona consume habitualmente.

Adolescencia: Es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre los 10 y 19 años, después de la niñez y antes de la adultez.

Crecimiento: Es el incremento progresivo del tamaño del cuerpo y de sus órganos.

Desarrollo: Es el incremento en las capacidades y funciones del organismo, incorporado el cerebro.

Prevención: Disposiciones relacionadas a prevenir la aparición de la enfermedad y disminución de factores de riesgo.

Morbilidad: Cantidad de personas que se enferman en un tiempo y espacio determinado.

Mortalidad: Cantidad de personas que se mueren en un tiempo y espacio determinado.

Pandemia: Es la propagación de una nueva enfermedad a nivel mundial.

Enfermedades cardiovasculares: Enfermedades que alteran al corazón y al vaso sanguíneo. Las más distinguidas son la arterosclerosis, el infarto al corazón y las enfermedades cerebrovasculares.

La diabetes: Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina o cuando el cuerpo no usa adecuadamente la insulina que produce. Cuando la diabetes no se controla se produce la hiperglucemia (incremento de azúcar en la sangre).

Síndrome metabólico: Es un grupo de afecciones que ponen en riesgo a la persona de desarrollar una enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.

Arteriosclerosis: Enfermedad caracterizada por el depósito de placa en el interior de las arterias (vasos sanguíneos que lleva sangre a diversas zonas del cuerpo) la placa está compuesto por grasas, colesterol, calcio y demás sustancias presentes en la sangre, con el tiempo la placa se

acumula y se produce un estrechamiento de las arterias, por lo que se limita el flujo de sangre.

Hipertensión: Denominada también tensión arterial alta o elevada, caracterizada porque los vasos sanguíneos presentan una tensión constantemente elevada, esto conlleva a generar daños en ellas.

Sobrealimentación: Caracterizado porque la ingesta de alimentos es más elevada a las necesidades energéticas, ocasionando sobrepeso u obesidad en la mayoría de personas.

Inmunidad: Condición que se refiere a estar protegido contra cierta enfermedad infecciosa.

Nutrición: Ingesta de alimentos respecto a las necesidades dietéticas del organismo, Una adecuada nutrición es un componente importante de la salud óptima.

Nutrientes: Compuestos químicos presente en los alimentos..

Macronutrientes: Los macronutrientes son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos.

Micronutrientes: Son vitaminas y los minerales, que se consumen en pequeñas cantidades, pero son esenciales para las funciones orgánicas.

Vitaminas: Nutrientes esenciales en varios procesos, como la transformación de los alimentos en energía, el crecimiento y la reparación de tejidos, defensa contra enfermedades,

Aminoácidos: Son compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas.

Enfermedades crónicas no transmisibles(ENT): Son afecciones de larga duración con una evolución generalmente lenta. Entre ellas se encuentran: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o ACV); las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica o el asma); el cáncer, la diabetes, la obesidad y la hemofilia.

Hierro: Mineral presente en el cuerpo, el hierro produce las proteínas hemoglobina y mioglobina que transportan oxígeno, presente dentro de los glóbulos rojos y músculos respectivamente.

Zinc: Es un componente de enzimas importantes y se encuentra en las carnes, pescados y huevos. Un déficit de este mineral puede ocasionar lesiones en la piel y lentitud en cicatrización de heridas.

Calcio: Es el mineral más abundante en el organismo, formando parte de huesos y dientes principalmente, que contienen el 99.9% de todo el calcio del cuerpo.

El metabolismo basal: Es el valor mínimo de energía para realizar las funciones metabólicas básicas. Depende de la edad, el peso, la talla o el sexo.

Ácido fólico: Es una de las vitaminas del complejo B muy relevante antes y durante el embarazo a que disminuye el riesgo defectos del tubo neural (DTN).

Síntesis: Proceso de construcción de un compuesto.

Actividad física: Movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos, implicando consumo de energía.

Índice de masa corporal (IMC): Es la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado. Se le denomina también Índice de Quetelet.

Malnutrición: Caracterizado por carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de nutrientes.

Estado nutricional: Estado de salud de un individuo en relación con los nutrientes respecto a su alimentación.

Desnutrición: La desnutrición es el efecto de una ingesta o consumo de alimentos inferior a las necesidades energéticas, de forma prolongada, de una absorción deficiente o de un uso biológico defectuoso de nutrientes consumidos. Generalmente ocasiona una disminución de peso corporal.

Obesidad: Afección que se caracteriza por una cantidad de grasa corporal elevada respecto a lo ideal.

Factor de riesgo: Aspecto que incrementa la posibilidad de tener una enfermedad.

El tejido magro o masa libre de grasa (MLG): El contenido de la MLG incluye: huesos, músculos, agua extracelular, tejido nervioso y todas las demás células que no son células grasas.

Riesgo cardiometabólico: Este término describe las probabilidades de un individuo de daño al corazón o a los vasos sanguíneos cuando tiene uno o más factores de riesgo.

Metabolismo: Se refiere a los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía.

IV. METODOLOGÍA

Se aplicó el método científico, ya que se planeó los aspectos metodológicos, con la finalidad de obtener la validez y confiabilidad de los resultados.⁴⁶

4.1. Tipo y nivel de la investigación.

Según su finalidad es de tipo básica, en este tipo de investigación se ampliarán los conocimientos y se describirá el tema elegido, sin realizar ningún tipo de práctica.⁴⁶

Pertenece a un nivel descriptivo, ya que describirá los hábitos alimentarios de los estudiantes del primer periodo del instituto tecnológico.⁴⁶

4.2. Diseño de Investigación

La investigación corresponde al diseño cuantitativo, ya que se realizará la recolección de datos utilizando cuestionarios, permitiendo examinar los datos de forma numérica.⁴⁶

El tipo de Diseño a utilizar es el No Experimental, porque no se ha manipulado la variable.⁴⁶

Según la temporalización, es de corte transversal, porque se aplicó los cuestionarios y los datos en una sola ocasión.⁴⁶

La fórmula del diseño de investigación elegido es la siguiente:

M - O

Donde:

M = Muestra de estudio, estudiantes del primer periodo académico del instituto tecnológico.

O = Observación de la variable de estudio: Hábitos alimentarios.

4.3. Población – Muestra

4.3.1. Población.

La población estuvo conformada por 36 estudiantes de ambos sexos del primer periodo académico del IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, Puquio – 2020.

4.3.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por la totalidad del estudio.

Criterios de inclusión

Estudiantes de 16 a 18 años.

Adolescentes que participaron de forma voluntaria previa firma del consentimiento informado por parte de padre o madre de familia.

Criterios de exclusión

Estudiantes que presenten alguna enfermedad o discapacidad.

Estudiantes con trastornos alimentarios.

Estudiantes que no asistan a clases con frecuencia.

4.3.3. Muestreo

No probabilístico, censal.

4.4. Hipótesis general y específicas

Ya que la investigación es descriptiva, no se requiere la formulación de hipótesis.

4.5. Identificación de variables

V: Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas adquiridas por un individuo como consecuencia de la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo frecuente de alimentos.

4.6. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
HABITOS ALIMENTARIOS	Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y recurrentes, que conllevan a los individuos a elegir y consumir ciertos alimentos, influenciado por factores socioculturales, económicos, ambientales y fisiológicos.	Esta variable se medirá con un cuestionario.	Tiempos de comida	Frecuencia de comidas al día. Frecuencia de consumo de desayuno, almuerzo y cena. Frecuencia de consumo de meriendas.	Ordinal
			Consumo de líquidos	Frecuencia de consumo de agua pura y jugo de frutas.	
			Alimentos ricos en proteínas	Frecuencia de consumo de variedad de carne, carne roja, pescado, carne blanca y huevo.	
			Alimentos ricos en carbohidratos	Frecuencia de consumo de cereales, tubérculos y menestras.	
			Alimentos ricos en grasas	Frecuencia de consumo de grasas.	
			Alimentos ricos en vitaminas	Frecuencia de consumo de frutas y verduras.	
			Alimentos ricos en minerales	Frecuencia de consumo de alimentos ricos en hierro.	

				Frecuencia de consumo de alimentos ricos en calcio: leche y queso.	
			Comidas chatarras	Frecuencia de consumo de comidas chatarras	

4.7. Recolección de datos

4.7.1. Técnica

Para poder evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes como técnica se utilizó la encuesta.

4.7.2. Instrumento.

Como instrumento se elaboró y creó un cuestionario de 22 ítems, que ayudaran a recolectar información para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes del instituto tecnológico de primer periodo académico Puquio-2020.

La validez el instrumento se realizó mediante jueces expertos y para la confiabilidad se utilizó la prueba de coeficiente de alfa de Cronbach con él se obtuvo un valor de $\alpha = 0.65$, concluyendo que el instrumento es confiable.

Se ponderó el resultado según escala de Likert, donde se valoró cada respuesta con el siguiente puntaje:

- Preguntas Positivas (ítems 1-21) 1 2 3 4 5
- Preguntas Negativas (ítems 22) 5 4 3 2 1

La evaluación global, se estableció en tres categorías: Hábitos alimentarios saludable, regular y no saludable.

V. RESULTADOS

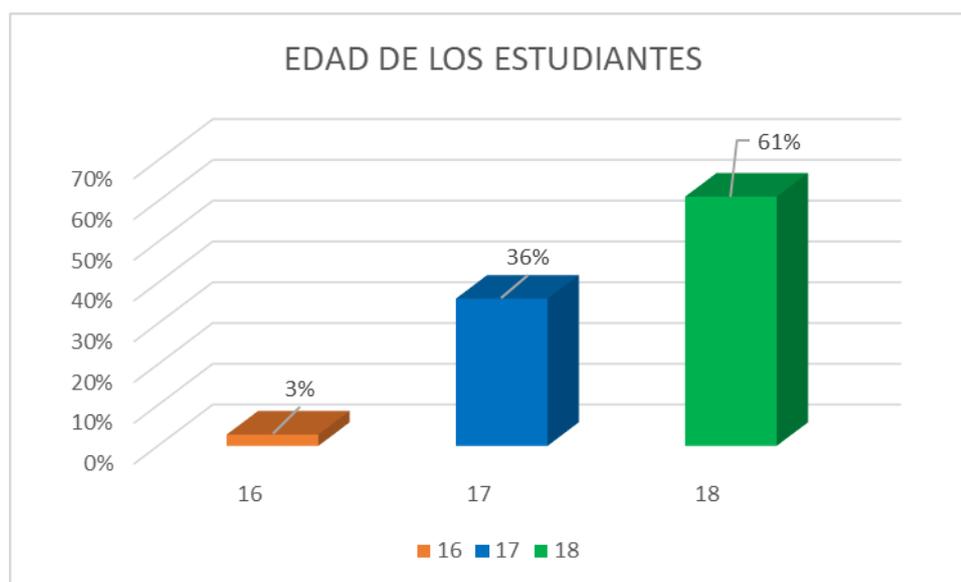
5.1. Presentación de Resultados

Tabla N° 01: Edad de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
16	1	3%
17	13	36%
18	22	61%
Total	36	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 01: Edad de los estudiantes de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 02: Sexo de los estudiantes de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MASCULINO	7	19%
FEMENINO	29	81%
Total	36	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 02: Sexo de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 03: Resultado de la dimensión Tiempos de comida en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

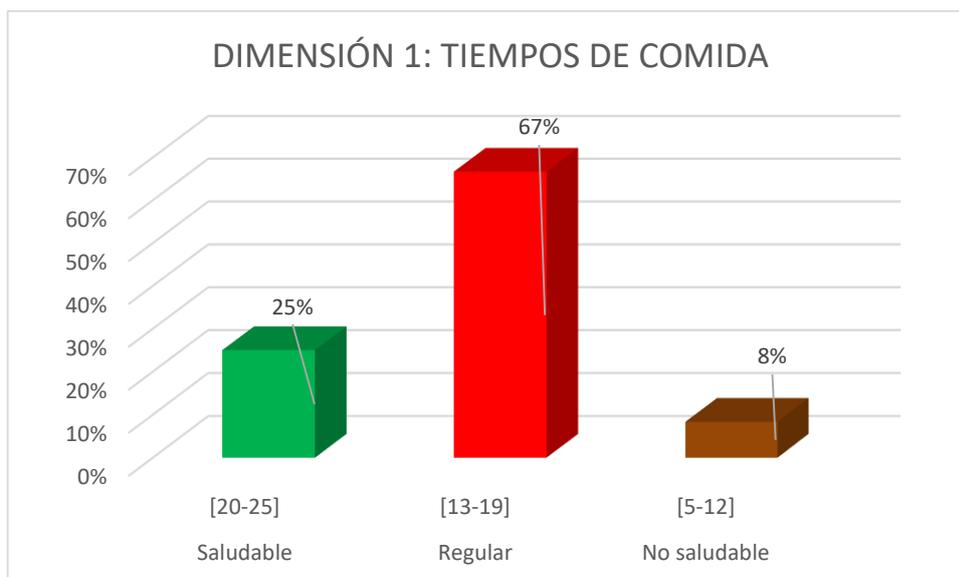
CATEGORIAS	RANGOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	[20-25]	9	25%
Regular	[13-19]	24	67%
No saludable	[5-12]	3	8%
Total		36	100%

Media Aritmética

17.33

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 03: Resultado de la dimensión Tiempos de comida en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

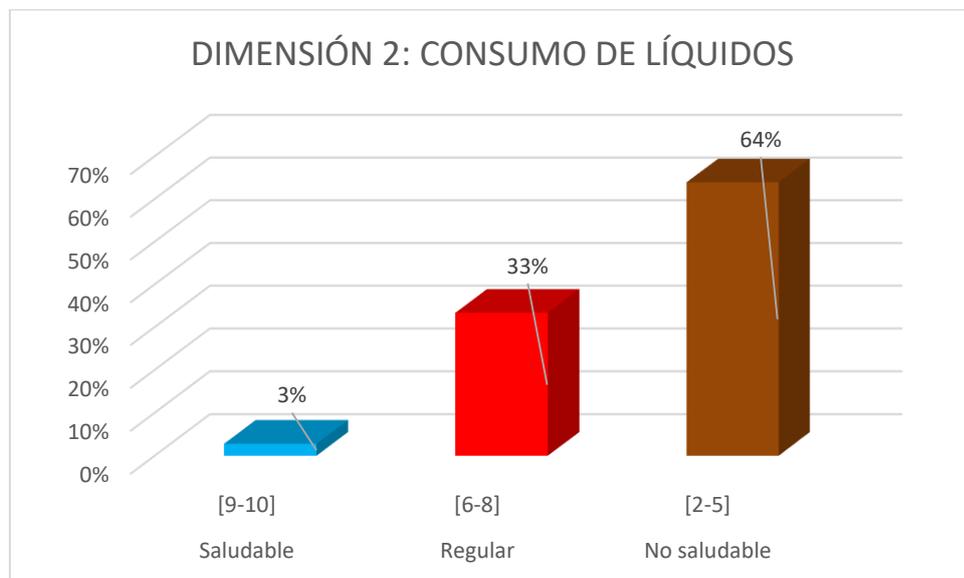
Tabla N° 04: Resultado de la dimensión consumo de líquido en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

CATEGORIAS	RANGOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	[9-10]	1	3%
Regular	[6-8]	12	33%
No saludable	[2-5]	23	64%
Total		36	100%

Media Aritmética 5.22

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 04: Resultado de la dimensión consumo de líquido en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

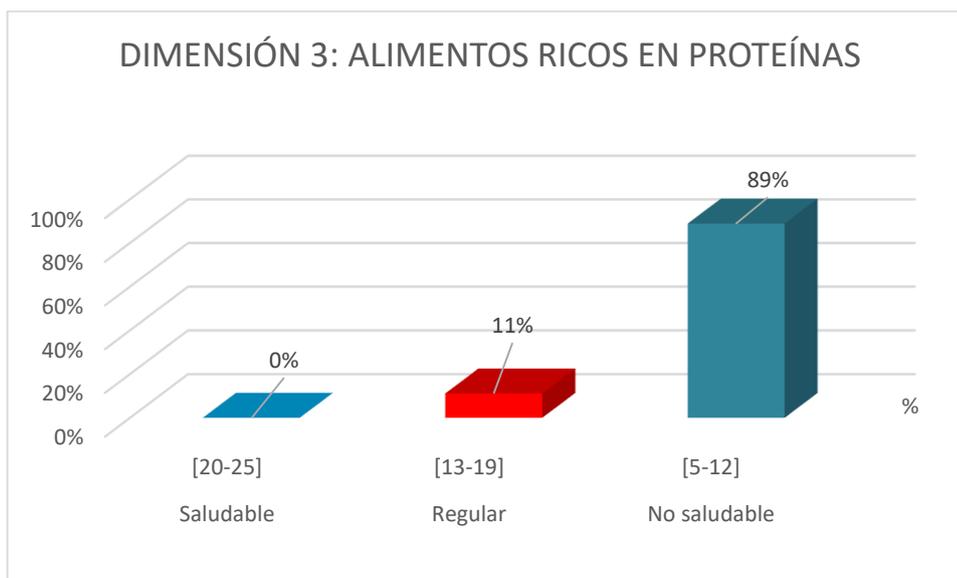
Tabla N° 05: Resultado de la dimensión alimentos ricos en proteínas en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

CATEGORIAS	RANGOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	[20-25]	0	0%
Regular	[13-19]	4	11%
No saludable	[5-12]	32	89%
Total		36	100%

Media Aritmética 10.03

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 05: Resultado de la dimensión alimentos ricos en proteínas en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

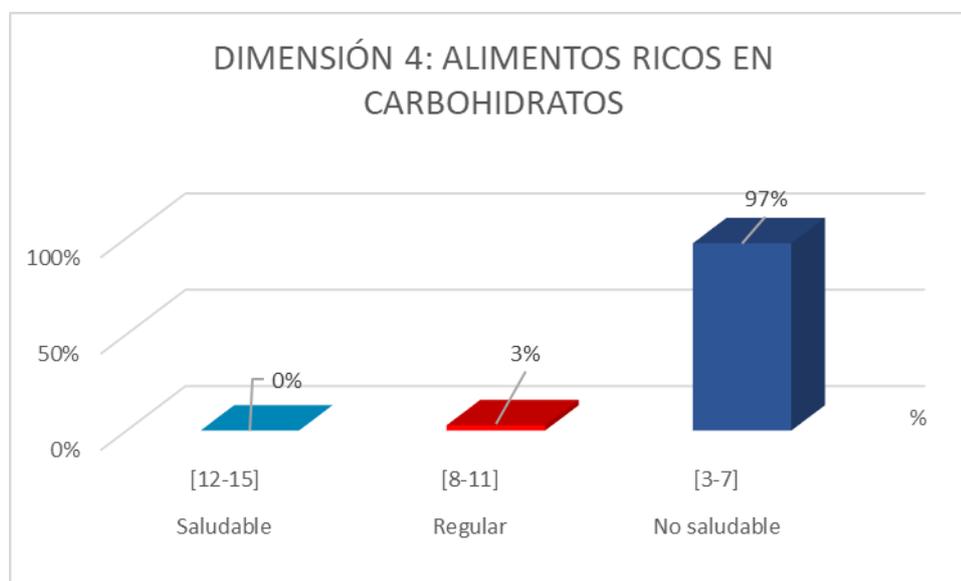
Tabla N° 06: Resultado de la dimensión alimentos ricos en carbohidratos en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

CATEGORIAS	RANGOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	[12-15]	0	0%
Regular	[8-11]	1	3%
No saludable	[3-7]	35	97%
Total		36	100%

Media Aritmética 6.14

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 06: Resultado de la dimensión alimentos ricos en carbohidratos en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

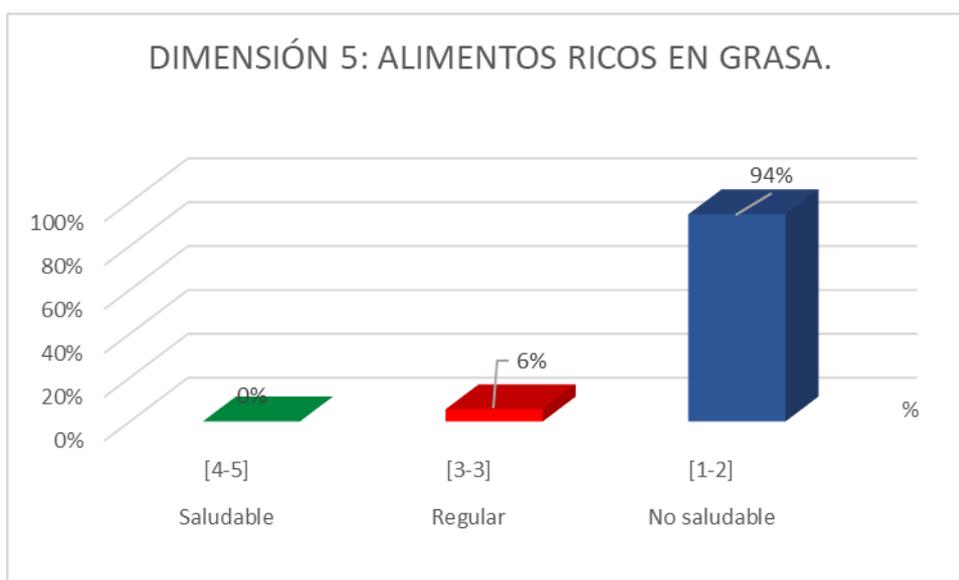
Tabla N° 07: Resultado de la dimensión alimentos ricos en grasas en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

CATEGORIAS	RANGOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	[4-5]	0	0%
Regular	[3-3]	2	6%
No saludable	[1-2]	34	94%
Total		36	100%

Media Aritmética 1.39

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 07: Resultado de la dimensión alimentos ricos en grasas en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

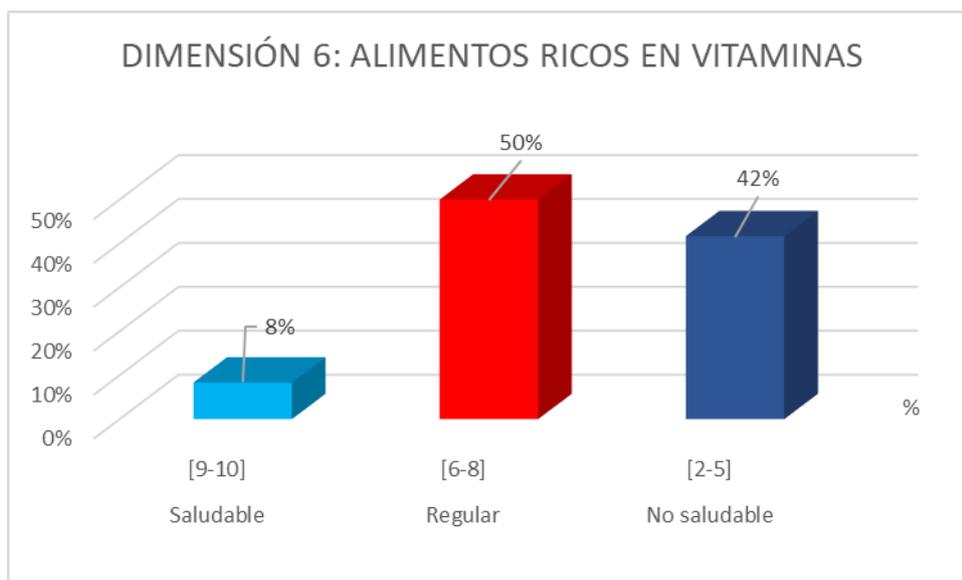
Tabla N° 08: Resultado de la dimensión alimentos ricos en vitaminas en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

CATEGORIAS	RANGOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	[9-10]	3	8%
Regular	[6-8]	18	50%
No saludable	[2-5]	15	42%
Total		36	100%

Media Aritmética 6.11

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 08: Resultado de la dimensión alimentos ricos en vitaminas en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

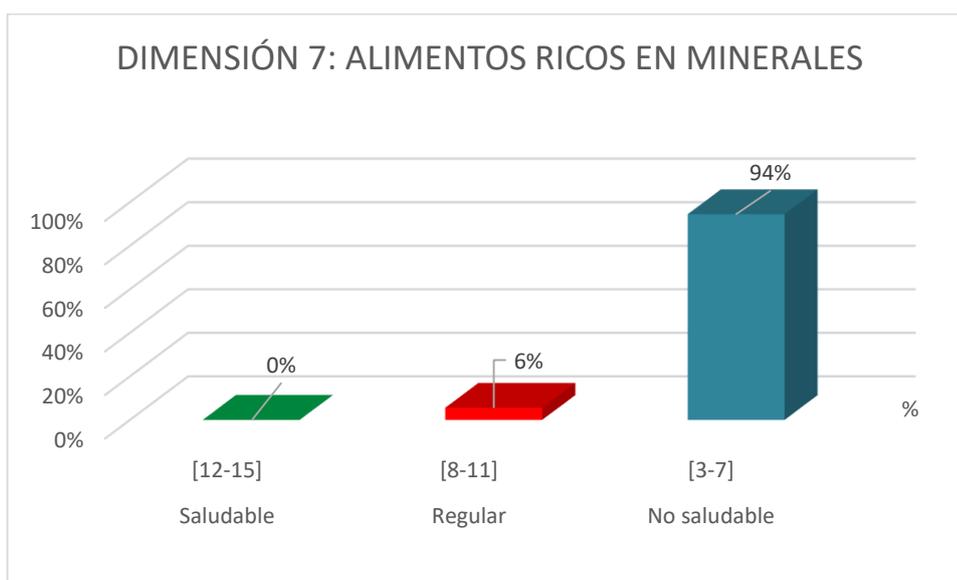
Tabla N° 09: Resultado de la dimensión alimentos ricos en minerales en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

CATEGORIAS	RANGOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	[12-15]	0	0%
Regular	[8-11]	2	6%
No saludable	[3-7]	34	94%
Total		36	100%

Media Aritmética 5.61

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 09: Resultado de la dimensión alimentos ricos en minerales en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

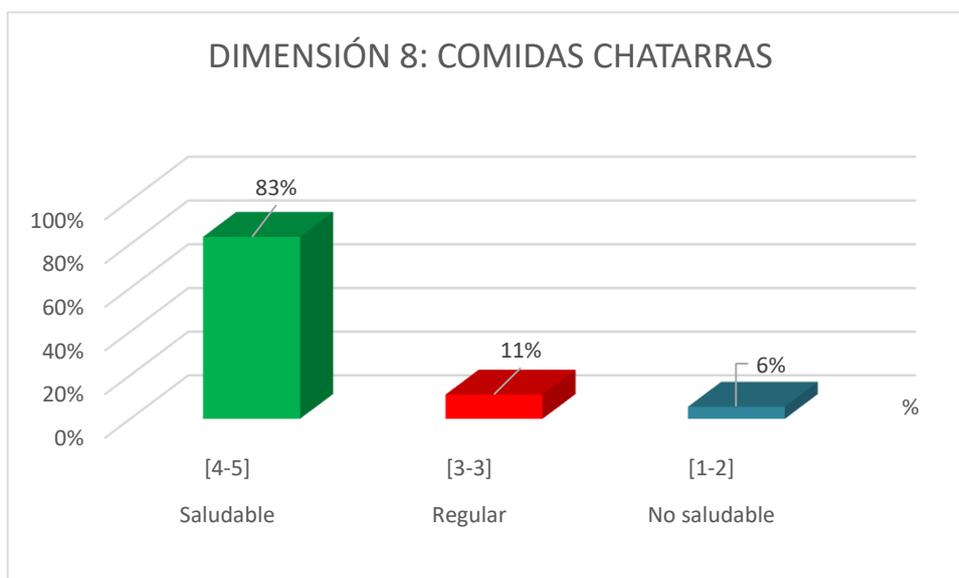
Tabla N° 10: Resultado de la dimensión comidas chatarras en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

CATEGORIAS	RANGOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	[4-5]	30	83%
Regular	[3-3]	4	11%
No saludable	[1-2]	2	6%
Total		36	100%

Media Aritmética 4.42

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 10: Resultado de la dimensión comidas chatarras en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

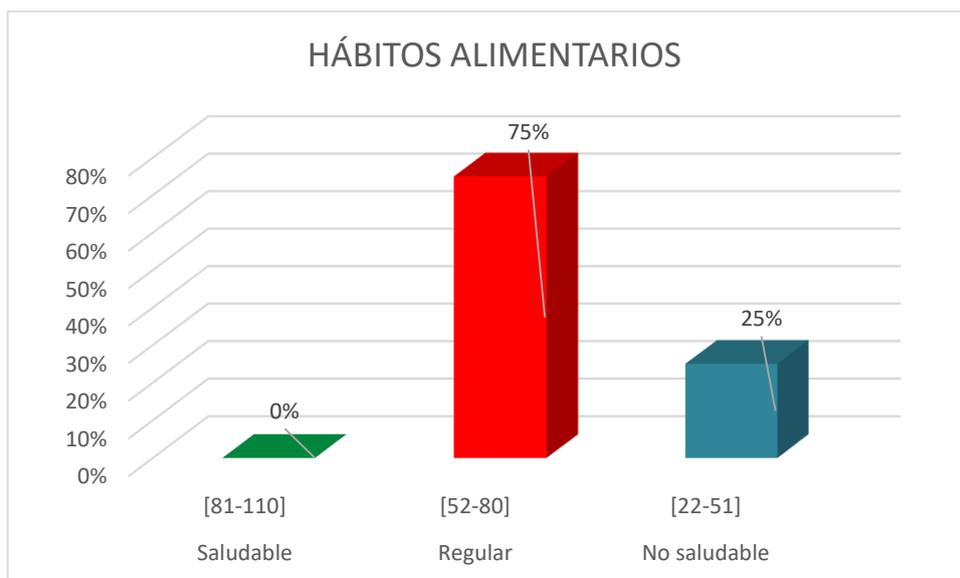
Tabla N° 11: Resultado de la variable hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Saludable	[81-110]	-	0%
Regular	[52-80]	27	75%
No saludable	[22-51]	9	25%
Total		36	100%

Media Aritmética 56.25

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 11: Resultado de la variable hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.



Fuente: Elaboración propia

5.2. Interpretación de los Resultados

Luego de la aplicación del cuestionario y de la recolección de datos, se presenta a continuación los resultados.

1. En la tabla y gráfico N° 01, se observa que, el 3% (1/36), de los participantes tiene 16 años, el 36% (13/36) pertenecen a los estudiantes que tienen 17 años de edad, asimismo el 61%(22/36) pertenecen a los participantes que tienen 18 años de edad.
2. En la tabla y grafico N° 02, se observa que, el 19% (7/36), de los estudiantes pertenecen al sexo masculino y el 81% (29/36), pertenecen al sexo femenino.
3. En la tabla y gráfico N° 03, se observa que, con respecto a la dimensión tiempos de comida, el 25% (9/36) de los estudiantes presentan hábitos alimentarios saludables, asimismo un 67% (24/36) de estudiantes presentan hábitos alimentarios regular, finalmente el 8% (3/36) de estudiantes presentan hábitos alimentarios no saludables.
4. En la tabla y gráfico N° 04, se observa que, 3% (1/36) de los estudiantes presenta una frecuencia de consumo de líquidos de forma saludable, por otro lado, un 33% (12/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo liquido de forma regular, finalmente el 64% (23/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de líquido de forma no saludable.
5. En la tabla y gráfico N° 05, se observa que, 11% (4/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en proteínas de forma regular y el 89% (32/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en proteínas de forma no saludable.

6. En la tabla y gráfico N° 06, se observa que, 0% (0/36), de los estudiantes presenta una frecuencia de consumo de alimentos ricos en carbohidratos de forma saludable, por otro lado, un 3% (1/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de forma regular, finalmente el 97% (35/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de forma no saludable.
7. En la tabla y gráfico N° 07, se observa que, 6% (2/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en grasas de forma regular y el 94% (34/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de forma no saludable.
8. En la tabla y gráfico N° 08, se observa que, 8% (3/36), de los estudiantes presenta una frecuencia de consumo de alimentos ricos en vitaminas de forma saludable, por otro lado, un 50% (18/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de forma regular, finalmente el 42% (15/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en vitaminas de forma no saludable.
9. En la tabla y gráfico N° 09, se observa que, 0% (0/36), de los estudiantes presenta una frecuencia de consumo de alimentos ricos en minerales de forma saludable, por otro lado, un 6% (2/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de forma regular, finalmente el 94% (34/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en minerales de forma no saludable.
10. En la tabla y gráfico N° 10, se observa que, 83% (30/36), de los estudiantes presenta una frecuencia de consumo de comidas chatarras de forma saludable, por otro lado, un 11% (4/36) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de forma regular, finalmente el 6% (2/36) de estudiantes presentan una

frecuencia de consumo de comidas chatarras de forma no saludable.

11. En la tabla y gráfico N° 11, se observa que, 0% (0/36), de los estudiantes presentan hábitos alimentarios saludables, mientras que un 75% (27/36) de estudiantes presentan hábitos alimentarios regulares, finalmente el 25% (9/36) de estudiantes presentan hábitos alimentarios no saludables.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivo de los Resultados

La discusión de los resultados se elaboró comparando los hallazgos encontrados con el de los antecedentes y abalándose en los aportes teóricos.

Perteneciendo al segundo nivel de investigación y con un diseño descriptivo simple, no fue necesario formular la hipótesis, por ende, no se realizó la contratación de hipótesis de investigación.

6.2. Comparación de los resultados con el marco teórico

Respecto a la variable hábitos alimentarios un 75% (27/36) de estudiantes presentan hábitos alimentarios regulares y el 25% (9/36) de estudiantes presentan hábitos alimentarios no saludables, estos resultados son similares a los obtenidos en la investigación realizada por Pampillo T, Arteché N y Méndez, MA¹¹ (2019), en la que se concluye que existen malos hábitos de alimentación, donde el 36%, a diario, recurre a alimentos de bajo valor nutricional como la comida chatarra y tres veces por semana el 41%. Ante lo expuesto, la FEN²¹ (2014) define a los hábitos alimentarios como comportamientos conscientes, colectivos y recurrentes, que conllevan a los individuos a elegir y consumir ciertos alimentos, influenciado por factores socioculturales, económicos, ambientales y fisiológicos.

Por otro lado, estos resultados se antepone a los obtenidos en la investigación realizada por Maganto C, Garaigordobil M y Kortabarria L¹² (2017), en el que concluye que las chicas obtuvieron mayor puntuación respecto a los hábitos alimentarios, aunque los chicos perciben que tienen una alimentación más equilibrada. Ante lo definido por Montero A, Úbeda N, García A³⁶ (2006), opinan que la aparición de deficiencias nutricionales es más frecuente en esta etapa, ya que son más vulnerables a diversos patrones estéticos que conducen a prácticas alimentarias inadecuadas lo que conlleva a déficit nutricional.

Por el contrario, estos resultados son similares a los resultados que se obtuvieron en una investigación realizada por Sánchez V y Aguilar A¹³ (2015), en la que determina que las conductas alimentarias de la población estudiada están alejadas de las recomendaciones de una dieta mediterránea, donde que un 92.6% presentan un disminuido consumo de cereales. Ante lo fundamentado por Centro Nacional de Alimentación y Nutrición³¹ (2014), recomienda consumir de 6 a 7 porciones de cereales, tubérculos o menestras. Realizando una adecuada combinación entre los alimentos.

De igual forma, con respecto a la dimensión tiempos de comida, se obtiene como resultado que los hábitos alimentarios son regulares en un 67% y saludables en un 25%, estos resultados son similares a los obtenidos en la investigación realizada por Chota CF y Simon SB¹⁴ (2020), en la que determina que 57.2% comen 3 veces al día, Ante lo fundamentado por Montero A, Úbeda N, García A.³⁶ (2006), opina que cuando la persona adquiere autonomía para decidir sobre su alimentación, los factores económicos y socioculturales, van a influir en la modificación de su patrón alimentario.

Por otro parte, con respecto a la dimensión comidas chatarras, se obtiene como resultado que los hábitos alimentarios son saludables en un 83%, resultados que se antepone a los obtenidos en la investigación realizada por Alvarado, P.¹⁵ (2019), en el que determinan que la frecuencia de consumo de estos alimentos ultra procesados es alta en un 55%. Ante lo argumentado, por Álvarez GR, Bendejú RM.³⁴ (2011), opina respecto a las comidas chatarras como aquellos que no aportan nutrientes, ni energía para el adecuado funcionamiento del organismo, repercutiendo de forma negativa en la persona y en sus actividades diarias.

Por lo contrario, los resultados son similares a los obtenidos en la investigación realizada por Ali RM¹⁶ (2018), en el que concluye que, los adolescentes presentan hábitos alimentarios inadecuados en un 81.5%.

Ante lo expuesto, por Alijara RM.¹⁶ (2016), opina que, la vulnerabilidad nutricional en los adolescentes, se caracteriza por cambios en las prácticas alimentarias, como omitir comidas, comer fuera del horario, consumir comidas procesadas y por llevar una alimentación poco variada, además que suelen ser influidos por los medios de comunicación, la publicidad, etc. El estrés es un factor modificante de las actitudes alimentarias en ciertas ocasiones.

Así mismo, estos resultados son similares a los obtenidos en la investigación realizada por Castillo, F, y Flores, Z¹⁷ (2018), en el que concluyen que el 56.7% tiene hábitos alimentarios no saludables. Ante lo expuesto por Álvarez GR, Bendezú RM.³⁴ (2011), definen que las prácticas alimentarias son inadecuadas, cuando la alimentación es deficiente, la resistencia a las enfermedades se debilita, el crecimiento y desarrollo se retrasa, se afecta y reduce el rendimiento laboral, escolar y deportivo.

Por otro parte, los resultados se antepone a los obtenidos en la investigación realizada por Borda LR¹⁸ (2020), en la que se concluye que en un 69% las conductas alimentarias de riesgo están ausentes. Ante lo expuesto, Veliz KL.³⁹ (2019), opina que la familia es el agente fundamental de la formación de valores, de tal manera que influyen en el desarrollo de diversas actitudes alimentarias del adolescente que puedan beneficiar o perjudicar la salud.

Por el contrario, los resultados son similares a los obtenidos en la investigación realizada a los adolescentes, por Mejía, DL¹⁹ (2017), en la que determina que el 55% presento hábitos alimentarios inadecuados. Ante lo expuesto, Williams MH.²⁶ (2002), precisa que los alimentos que consumimos nos proporcionan diversos nutrientes que necesitamos. Estos nutrientes son sustancias que realizan funciones fisiológicas o biomecánicas en nuestro organismo.

En cambio, los resultados son distintos a los obtenidos en el estudio realizado en adolescentes, por Acosta MA²⁰ (2017), en el que concluye que, con respecto a los hábitos alimentarios, el 55% presento un consumo correcto, ante lo definido por Montero A, Úbeda N, García A.³⁶ (2002), opinan que en ocasiones las personas están informadas sobre una dieta saludable, sin embargo, estos conocimientos no se ponen en práctica, por lo que no existe una dieta equilibrada.

CONCLUSIONES

Primera Se ha logrado determinar que existe hábitos alimentarios regulares en los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020, ya que los resultados muestran que el 75%(27) de estudiantes presentan hábitos alimentarios regulares y el 25%(9) presentan hábitos alimentarios no saludables.

Segunda Se ha logrado identificar que respecto a la dimensión tiempos de comida, existe hábitos alimentarios regulares por parte de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio- 2020, ya que los resultados muestran que el 25% (9) de estudiantes presentan tiempos de comida de forma saludable, el 67% (24) de forma regular y el 8% (3) de forma no saludable. Esto indica que el 75% de los estudiantes encuestados presentan hábitos alimentarios entre regular y no saludable.

Tercera Se ha logrado identificar que respecto a la dimensión consumo de líquidos, existe hábitos alimentarios no saludables por parte de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio-2020, ya que los resultados muestran que el 3%(1) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de líquidos de forma saludable, el 33%(12) de forma regular y el 64%(23) de forma no saludable. Esto indica que el 97% de los estudiantes encuestados presentan hábitos alimentarios entre regular y no saludable.

Cuarta

Se ha logrado identificar que respecto a la dimensión alimentos ricos en proteínas, existe hábitos alimentarios no saludables por parte de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio- 2020, ya que los resultados muestran que el 0% de

estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en proteínas de forma saludable, el 11%(4) de forma regular y el 89%(32) de forma no saludable.

Quinta Se ha logrado identificar que respecto a la dimensión alimentos ricos en carbohidratos, existe hábitos alimentarios no saludables por parte de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio- 2020, ya que los resultados muestran que el 0% de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en carbohidratos de forma saludable, el 3%(1) de forma regular y el 97%(35) de forma no saludable.

Sexta Se ha logrado identificar que respecto a la dimensión alimentos ricos en grasas, existe hábitos alimentarios no saludables por parte de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio- 2020, ya que los resultados muestran que el 0% de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en grasas de forma saludable, el 6%(2) de forma regular y el 94%(34) de forma no saludable.

Séptima Se ha logrado identificar que respecto a la dimensión alimentos ricos en vitaminas, existe hábitos alimentarios regulares por parte de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio- 2020, ya que los resultados muestran que el 8%(3) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en vitaminas de forma saludable, el 50%(18) de forma regular y el 42%(15) de forma no saludable. Esto indica que el 92% de los estudiantes encuestados presentan hábitos alimentarios entre regular y no saludable

Octava Se ha logrado identificar que respecto a la dimensión alimentos ricos en minerales, existe hábitos alimentarios no saludables por parte de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio- 2020, ya que los resultados muestran que el 0% de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de alimentos ricos en minerales de forma saludable, el 6%(2) de forma regular y el 94%(34) de forma no saludable.

Novena Se ha logrado identificar que respecto a la dimensión comidas chatarras, existe hábitos alimentarios saludables por parte de los estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio- 2020, ya que los resultados muestran que el 83%(30) de estudiantes presentan una frecuencia de consumo de comidas chatarras de forma saludable, el 11%(4) de forma regular y el 6%(2) de forma no saludable. Esto indica que el 94% de los estudiantes encuestados presentan hábitos alimentarios entre saludable y regular.

RECOMENDACIONES

- En función de los resultados obtenidos en la investigación realizada, se sugiere al instituto incluir programas y talleres de educación alimentaria.
- Se sugiere al instituto fomentar la implementación de kioscos saludables dentro de la IESTP José María Arguedas.
- Se sugiere al director de la IESTP José María Arguedas fortalecer la educación sobre la importancia de una alimentación saludable y los riesgos que conllevan una inadecuada alimentación, sobre todo en la etapa del adolescente.
- A los docentes de enfermería de la IESTP José María Arguedas, se sugiere la realización de charlas y capacitaciones en estudiantes sobre una calidad de vida saludable.
- Incrementar investigaciones sobre los hábitos alimentarios del adolescente, sin excluir aquellos que se encuentran en zonas rurales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Ginebra; 2020.
2. Ibarra J, Hernández CM, Ventura C. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev. Esp. Nutr. Hum. Diet. [Internet]. 2019 [citado el 13 de agosto de 2020]; 23(4); pp. 292-301. Disponible en: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/804>
3. Ministerio de Salud y Protección Social. Tabaquismo en Jóvenes. Bogotá: Boletín de prensa; 2018. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>
4. Bardalez J. "Patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios de la facultad de ciencias farmacéuticas y bioquímica - universidad Inca Garcilaso de la Vega. [Tesis para optar el título de licenciada en Químico farmacéutico y Bioquímico]. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2017. [Citado el 20 de agosto de 2020]. Disponible en: http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1694/TESIS_JANINA%2C%20BARDALEZ%20S%C3%81NCHEZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y
5. García YS, Salas YL. Influencia de autopercepción de imagen corporal en los hábitos alimentarios de estudiantes de serie 100 – 200, escuela profesional de enfermería. UNSCH. 2017. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2017. [Citado el 20 de septiembre de 2020]. Disponible en: http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/2287/TESIS%20En706_Gar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. León LE, Mallqui JE. hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes. universidad nacional de BARRANCA-2019, [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Nacional de Barranca; 2019. [Citado el 01 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/UNAB/51/Informe%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Cabana E. Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2016. [Tesis para optar el título de licenciado en nutrición humana]. Puno: Universidad nacional del Altiplano; 2017. [Citado el 15 de agosto de 2020]. Disponible en:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4442/Cabana_Colque_Enrique.pdf?sequence=3&isAllowed=y

8. Ventura R. Hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes con sobrepeso u obesidad en la Institución Educativa Alberto Casavilca Curaca de Pasaje Valle, Parcona marzo 2019. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019. [Citado el 15 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2780/VENTURA%20ALARCON%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Cárdenas A. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 3er, 4to, y 5to Grado de Secundaria I.E Andrés Avelino Cáceres de Subtanjalla Ica, agosto 2017. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista; 2018. [Citado el 15 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1938/T-TPLE-Yubali%20Alvites%20Cardenas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Quijaite PE. Prácticas de Consumo y Estado Nutricional en mujeres en el último trimestre de gestación atendidas en el Hospital Santa María del Socorro de Ica, Noviembre – diciembre 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2019. [Citado el 15 de agosto de 2020]. Disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3453/T061_40698754_S.pdf?sequence=3&isAllowed=y
11. Pampillo T, Arteche N, Mendez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev. Cienc. Med. [Internet]. 2019 [citado el 13 de agosto de 2020]; 23(1); pp. 99-107. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n1/1561-3194-rpr-23-01-99.pdf>
12. Manganto C, Garaigordobil M, Kortabarria L. Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo. Rev. Acción psicol. [Internet]. 2016 [citado el 23 de agosto de 2020]; 13(2); pp. 89-100. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v13n2/1578-908X-acp-13-02-00089.pdf>
13. Sánchez V, Aguilar A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Rev. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 [citado el 14 de agosto de 2020]; 31(1); pp. 449-457. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/51originalvaloracionnutricional03.pdf>
14. Chota CF, Simon SB. Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad

- nacional de Ucayali, 2019. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Pucallpa: Universidad Nacional de Ucayali; 2020. [Citado el 15 de agosto de 2020]. Disponible en: http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4266/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Alvarado, P. Influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados de adolescentes escolares. [Tesis para optar el título de licenciada en nutrición]. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2019. [Citado el 15 de agosto de 2020]. Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2905/UNFV_ALVARADO_RUIZ_PAMELA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 16. Alijara RM. Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación con el Estrés en Adolescentes de una Academia PreUniversitaria en Villa El Salvador 2016. [Tesis para optar el título de licenciada en nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. [Citado el 16 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/8632/Alirj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 17. Castillo F, Flores Z. Hábitos alimentarios y manifestaciones clínicas de la gastritis en internos de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ayacucho: Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga; 2018. [Citado el 16 de agosto de 2020]. Disponible en: http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/3498/TESIS%20EN%20N732_Cas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 18. Borda LR. Clima familiar y conductas alimentarias de riesgo en los estudiantes de la Institución Educativa Señor de Luren Ica octubre 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista; 2020. [Citado el 15 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2770/BORDA%20LUQUE%20LUZ%20DEL%20ROSARIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 19. Mejia NF. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de enfermería del VIII ciclo de la “Universidad Privada San Juan Bautista filial Ica” octubre 2015. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista; 2017. [Citado el 18 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/835>

20. Acosta MA. Estado nutricional y hábitos alimentarios en los adolescentes de educación secundaria de la I.E.P. "Carmelita"- Ica octubre 2015. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista; 2016. [Citado el 22 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/565/T-TPLE-Manuel%20Alejandro%20Acosta%20Echegaray.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
21. Fundación Española de la Nutrición, FEN. Hábitos alimentarios. [Internet]. [Consultado el 15 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
22. Albito TM. Hábitos alimenticios y la influencia de la nutrición de los adolescentes del bachillerato del Colegio "Diez de Noviembre" de la Parroquia los Encuentros del año 2014. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Zamora: Universidad Nacional de Loja; 2015. [Citado el 15 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>
23. Colegio de Nutricionistas del Perú. El coaching nutricional. Rev. Nutr. Conf. [Internet]. 2018 [Citado el 17 de octubre de 2020]; 1(5); pp. 1-122. Disponible en: <https://cnp.org.pe/wp-content/uploads/2018/03/Revista-CONFELANYD-N%C2%B0-5.pdf>
24. Bellido JC, Lendinez JF. Proceso Enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia Henderson y los Lenguajes. 1ª ed. Jaén: Colegio Oficial de Enfermería de Jaén; 2010. [citado el 14 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0714.pdf>
25. Prado LA, Gónzales M, Paz N, Romero k. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. [Internet]. 2015 [citado el 14 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>
26. Williams MH. Nutrición para la salud la condición física y el deporte. [Internet]. Barcelona: paidotribo. [Consultado el 21 de septiembre del 2020]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=8rSpvU2FISMC&pg=PR11&dq=alimentacion+concepto+libros+gratis&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiCkp7u4o7sAhXIIrkGHZI-DgEQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=alimentacion%20concepto%20libros%20gratis&f=false>

27. Cervera P, Clápes J, Rigolfas R. Alimentación y dioterapia. [Internet]. 4° ed. España: McGRAW-HILL; 2004. [Consultado el 4 de septiembre de 2020]. Disponible en: https://www.academia.edu/31932468/Alimentacion_y_dietoterapia_4ed_cervera_p
28. Secretaria de educación. Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. [Internet]. Honduras: FAO; 2010. [Consultado el 20 de agosto de 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
29. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev. Chil. Nutr. [Internet]. 2019 [Citado el 20 de septiembre de 2020]; 46(4); pp. 400-408. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0400.pdf>
30. Lázaro ML, Domínguez CH. Guías alimentarias para la población humana. [Internet]. El salvador: Ministerio de Salud. [Consultado el 27 de agosto de 2020]. Disponible en : <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
31. Trujillo H, Domínguez C, Lázaro M. Cartilla para la planificación de comidas saludables. [Internet]. Lima: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN). [Consultado el 2 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/114/CENAN-0047.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Nutrición (FAO). Necesidades nutricionales. [Internet]. [Consultado el 3 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf>
33. Minsalud. Alimentación saludable. [Internet]. [Consultado el 22 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

34. Álvarez GR, Bendezú RM. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener, 2011. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2011. [Citado el 2 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/44/027%20EAP%20>
35. Pascualini. Hábitos alimentarios y su relación con el Índice. [Tesis para optar el título de licenciada en nutrición]. Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2010. [Citado el 2 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111527.pdf>
36. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Rev. Nutr. Hosp. [Internet]. 2006 [Citado el 1 de septiembre de 2020]; 21(4); pp. 73-466. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n4/original1.pdf>
37. Marín GA, Álvarez MC, Rosique J. Cultura alimentaria en el municipio de Acandí. Rev. Bolet. Antrop. [Internet]. 2004 [Citado el 1 de septiembre de 2020]; 18(35); pp. 51-72. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/557/55703503.pdf>
38. Contreras J. Alimentación y religión. Rev. Hum. Med. [Internet]. 2007 [Citado el 7 de septiembre de 2020]; 16; pp. 1-31. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6709490>
39. Veliz KL. Hábitos alimentarios en adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan de Lurigancho 2018. [Trabajo de investigación para obtener el grado académico de bachiller en nutrición]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2019. [Citado el 15 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34769/OSORE%20VELIZ%20KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
40. Román V, Quintana M. Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. Rev. An. Fac. Med. [Internet]. 2010 [Citado el 15 de septiembre de 2020]; 71(3); pp. 9-185. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/93/88>
41. Echevarría. Ontología del lenguaje. [Internet]. Chile: Lom Ediciones S.A.; 2005. [30 de agosto de 2020]. Disponible en:

https://www.uchile.cl/documentos/ontologia-del-lenguaje-echeverria-pdf_90752_0_5938.pdf

42. Diccionario de la Real Academia Española [en línea]. 23a ed. España: Real Academia Española. 2014 [Consultado el 2 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
43. Fundación Española de la Nutrición, FEN. Diferencias entre hambre y apetito. [Internet]. [Consultado el 2 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://www.fen.org.es/blog/hambre-vs-apetito/>
44. Beauquis A, Chacho C, Pueyrredón P, Britos S. Alimentación económica en la familia: Hacia una mejor compra de alimentos. [Internet]. Argentina: CESNI; 2006. [Consultado el 20 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.google.com/search?client=avast&q=Alimentaci%C3%B3n+econ%C3%B3mica+en+la+familia%3A+Hacia+una+mejor+compra+de+alimentos#>
45. Valdarrago SI. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P ALFRED NOBEL” durante el periodo mayo-agosto 2017. 2011. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2017. [Citado el 2 de septiembre de 2020]. Disponible en: http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago_asi.pdf?sequence=3&isAllowed=y
46. Hernández, R. y Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial McGraw Hill Education, Año de edición: 2018.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Hábitos alimentarios en estudiantes del primer periodo del IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, Puquio – 2020.

Responsables: Shally Dulia Licla Aguirre

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>P.E.1 ¿Cuáles son los tiempos de comida en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?</p> <p>P.E.2 ¿Cuál es la frecuencia de consumo de líquido en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?</p> <p>P.E.3 ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en proteínas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?</p>	<p>Objetivo general Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>O.E.1 Identificar los tiempos de comida en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.</p> <p>O.E.2 Identificar la frecuencia de consumo de líquido en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.</p> <p>O.E.3 Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en proteínas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.</p>	<p>Hipótesis general No se requiere de hipótesis porque es un estudio descriptivo simple.</p>	<p>Variable 1: Hábitos alimentarios</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiempos de comida - Consumo de líquidos - Alimentos ricos en proteínas - Alimentos ricos en carbohidratos - Alimentos ricos en Grasas - Alimentos ricos en Vitaminas - Alimentos ricos en Minerales - Comidas chatarras 	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Básico Diseño de Investigación: Descriptivo</p> <p>Diseño: Descriptivo - simple</p> <p>Población: La población estará conformada por 36 en estudiantes del primer periodo académico del Instituto tecnológico, Puquio – 2020</p> <p>Muestra: Población es igual a muestra</p> <p>Técnica e instrumentos: Técnica: La encuesta. Instrumentos: Cuestionario, de 22 preguntas.</p> <p>Métodos de análisis de datos Con graficas de barras.</p>

<p>P.E.4 ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en carbohidratos en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?</p> <p>P.E.5 ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en grasas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?</p> <p>P.E.6 ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en vitaminas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?</p> <p>P.E.7 ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ricos en minerales en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?</p> <p>P.E.8 ¿Cuál es la frecuencia de consumo de comidas chatarras en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020?</p>	<p>O.E.4 Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en carbohidratos en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.</p> <p>O.E.5 Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en grasas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.</p> <p>O.E.6 Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en vitaminas en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.</p> <p>O.E.7 Identificar la frecuencia de consumo de alimentos ricos en minerales en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.</p> <p>O.E.8 Identificar la frecuencia de consumo de comidas chatarras en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020.</p>			
---	--	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos de medición

CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS

1. DATOS GENERALES.

Edad: ... años

Sexo:

Estimado(a) estudiante: Buen día, el presente cuestionario ha sido elaborado con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes del primer periodo académico de los Programas de estudios del IESTP "JOSÉ MARÍA ARGUEDAS".

Agradezco por anticipado su participación y apoyo, esperando que sus respuestas sean lo más sinceras posibles, toda esta información es totalmente confidencial y anónimo.

Seleccione solo una respuesta.

Gracias.

2. ESQUEMA.

1. ¿Cuántas veces ingiere alimentos durante el día?

a) 1 vez /día b) 2 veces /día c) 3 veces/día d) 4 veces/día e) 5 a mas

2. ¿Respeta usted, su horario de desayuno?

a) Nunca b) Casi nunca c) A veces d) Casi siempre e) Siempre

3. ¿Respeta usted, su horario de almuerzo?

a) Nunca b) Casi nunca c) A veces d) Casi siempre e) Siempre

4. ¿Respeta usted, su horario de cena?

a) Nunca b) Casi nunca c) A veces d) Casi siempre e) Siempre

5. ¿Consume usted, sus meriendas (media mañana y media tarde)?

a) Nunca b) Casi nunca c) A veces d) Casi siempre e) Siempre

6. ¿Cuántos vasos al día bebe usted, agua pura?

- a) Menos de 1 vaso b) 1 vaso c) 2 a 3 vasos d) 4 a 5 vasos e) 5 a más

7. ¿Cuántos vasos al día bebe usted, jugo de fruta?

- a) Menos de 1 vaso b) 1 vaso c) 2 vasos d) 3 vasos e) 4 a más

8. ¿Cuántas veces al día consume usted, carne (res, pollo, pescado) ?, (1porcion: ½ filete mediano).

- a) Menos de una porción b) 1 porción/día c) 2 porciones/día
d) 3 porciones/día e) 4 porciones/día

9. ¿Cuántas veces a la semana consume usted, carne de res?, (1porcion: ½ filete mediano).

- a) 1 vez/semana b) 2 veces/semana c) 3 veces/semana d) 4 veces/semana
e) 5 veces/semana

10. ¿Cuántas veces a la semana consume usted, pescado?, (1porcion: ½ filete mediano).

- a) No consumo b) 1 vez/semana c) 2 veces/semana d) 3 veces/semana
e) 4 a más veces/semana

11. ¿Cuántas veces a la semana consume usted, (pollo, pavo o conejo) ?, (1porcion: ½ filete mediano).

- a) No consumo b) 1 a 2 veces/semana c) 3 a 4 veces/semana
d) 5 veces/semana e) Diario

12. ¿Cuántas unidades al día consume usted, huevo?

- a) No consumo b) 1 unidad/día c) 2 unidades/día d) 3 a 4 unidades/día
e) 5 a mas

13. ¿Cuántas porciones al día consume usted, arroz, avena, quinua, maíz, kiwicha, cañihua, entre otros?, (1 porción: $\frac{3}{4}$ de taza de cereales cocida o 8 cucharadas).

- a) No consumo b) 1 a 2 porciones/día c) 3 a 4 porciones/día
d) 5 a 6 porciones/día e) 7 porciones/día

14. ¿Cuántas porciones al día consume usted, papa, camote, yuca, oca, entre otros?, (1 porción: 1 unidad pequeña de tubérculos).

- a) No consumo b) 1 a 2 porciones/día c) 3 a 4 porciones/día
d) 5 a 6 porciones/día e) 7 porciones/día

15. ¿Cuántas veces al día consume usted, garbanzo, frijoles, pallar, entre otros ?, (1 porción: $\frac{3}{4}$ de taza de legumbres cocida o 2 a 4 cucharadas).

- a) No consumo b) 1 a 2 porciones/día c) 3 a 4 porciones/día
d) 5 a 6 porciones/día e) 7 porciones/día

16. ¿Cuántas veces al día consume usted, aceite de oliva, aceituna, maní, avellanas?

- a) No consumo b) 1 a 2 veces/semana c) 3 veces/semana
d) 4 a 5 veces/semana e) Diario

17. ¿Cuántas porciones al día consume usted, frutas?, (1 porción: 1 unidad)

- a) No consumo b) 1 porción/día c) 2 porciones/día
d) 3 a porciones/día e) 4 a 5 porciones por día

18. ¿Cuántas veces al día consume usted, verduras?

- a) No consumo b) 1 vez/día c) 2 veces/día
d) 3 veces/día e) 4 a 5 veces/día

19. ¿Cuántas veces a la semana consume usted, sangrecita, hígado, bazo, riñón?

- a) 1 vez/semana b) 2 veces/semana c) 3 veces/semana d) 4 veces/semana
e) 5 veces/semana

20. ¿Cuántas porciones al día consume usted, leche o yogurt) ?, (1 porción: ¼ taza de leche o yogurt).

- a) Ninguna b) 1 porción//día c) 2 porciones/día d) 3 porciones/día
e) 4 porciones/día

21. ¿Cuántas porciones al día consume usted, queso?, (1 porción: 1 tajada mediana de queso).

- a) Ninguna b) 1 porción//día c) 2 porciones/día d) 3 porciones/día
e) 4 porciones/día

22. ¿Con que frecuencia consume usted, golosinas, gaseosas, tortas, pizza, hamburguesa, entre otros?

- a) 1 vez/ semana b) 2 veces/semana c) 3 veces/semana
d) 4 veces/semana d) 5 a más veces/semana

GRACIAS POR SU PARTICIPACION.

Anexo 3: Fichas de validación de instrumento de medición



CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, **Evelyn Alina Anicama Navarrete**, certifico haber evaluado los ítems del instrumento para la recolección de datos de la investigación que desarrolla la autora: **Shally Dulia Licia Aguirre**; Titulado: **Hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020**, de los cuales, según mi apreciación cumplen con el criterio de validez.

Ica 14 de octubre del 2020.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Evelyn", written over a horizontal line.

Evelyn Alina Anicama Navarrete
DNI: 44435992
CODIGO ORCID: 0000-0003-1164-2079

CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, Ellias Llano Nahua....., certifico haber evaluado los ítems del instrumento para la recolección de datos de la investigación que desarrolla la autora: Shally... Lidia... Aguirre..... Titulado: "Hábitos Alimentarios en estudiantes del IESTP José MARÍA ARGUEDAS, Pucallpa - 2020".....

.... y los cuales, según mi apreciación cumplen con el criterio de validez.

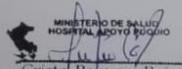
Ica, 14 de Octubre del 2020.


EL LIAS LLANO NAHUA
NUTRICIONISTA
CNP. 1739

CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, Vanesa Cristel Panuera Rojas....., certifico haber evaluado los ítems del instrumento para la recolección de datos de la investigación que desarrolla la autora: Shally Dulia LICLA AGUIRRE Titulado: Hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP "José María Arguedas" Pucallpa - 2020..... y los cuales, según mi apreciación cumplen con el criterio de validez.

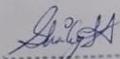
Ica, 10 de octubre... del 2020.


MINISTERIO DE SALUD
HOSPITAL AGOSTO FIGUEROA
Cristel Panuera Rojas
LICENCIADA EN ENFERMERIA
CEP: 81377

CERTIFICADO DE VALIDEZ

Yo, Shirley López Aguirre, certifico haber evaluado los ítems del instrumento para la recolección de datos de la investigación que desarrolla la autora: Shally Lida Aguirre Titulado: Habilos Alimentarios en estudiantes del IESTD " José María Arguedas", Pucallpa 2020 y los cuales, según mi apreciación cumplen con el criterio de validez.

Ica, 10 de Octubre del 2020.


Shirley López Aguirre
LIC. EN ENFERMERIA
CEP 70889

Anexo 4: Autorización para aplicación de instrumento

 UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE TARMA

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

SECRETARÍA GENERAL
(TRÁMITE DOCUMENTARIO)

13 OCT. 2020

REGISTRO: 376
HORA: 9:00 TOLDO
FIRMA: 

SOLICITO: Autorización Para Aplicación de Instrumento de Investigación.

Mg. OCTAVIO ALEGRIA LEON
DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO
"JOSÉ MARÍA ARGUEDAS" - PUQUIO

Yo, **SHALLY DULIA LICLA AGUIRRE**, identificado con DNI N° **73217847**, Bachiller del programa académico de Enfermería, con el debido respeto me presento y expongo

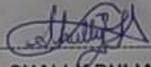
Que, siendo un requisito indispensable la aplicación de los instrumentos de recolección de datos para el procesamiento estadístico y así poder culminar la investigación titulada: "Hábitos Alimentarios en estudiantes del IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, Puquio – 2020", a fin de obtener el título de Licenciada en Enfermería, solicito a su persona la **AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOJO DE INFORMACIÓN**, a cada una de las unidades de análisis que confirman la muestra de estudio.

Por lo tanto:

Pido a Ud. acceder a mi solicitud por ser de justicia.

Puquio, 13 de octubre del 2020

Atte,


SHALLY DULIA LICLA AGUIRRE
DNI: 73217847

Anexo 5: Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

"HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS,
PUQUIO – 2020"

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Shally Dulia Licia Aguirre
Estudiante del programa académico de Enfermería

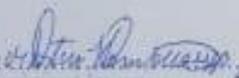
Objetivo de la investigación: Por la presente le estamos solicitando su autorización para que su hijo participe de un estudio de investigación que tiene como finalidad: Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020. Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 22 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta que su menor hijo o hija participe de este estudio, el participante deberá llenar el cuestionario digital denominado "CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS", el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 30 minutos, dicho cuestionario será entregado a través de la plataforma Microsoft Teams/Google formulario.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, la responsable de la investigación garantiza que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la investigadora, y acepto, voluntariamente que mi hijo o hija participe del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Puquio, 15 de Julio de 2020

Firma: .....
Apellidos y nombres: *Martín Sánchez*
DNI: *4.007.1596*.....



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

**"HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS,
PUQUIO – 2020"**

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Shally Dulia Licla Aguirre
Estudiante del programa académico de Enfermería

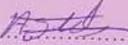
Objetivo de la investigación: Por la presente le estamos solicitando su autorización para que su hijo participe de un estudio de investigación que tiene como finalidad: Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes del primer periodo académico del IESTP José María Arguedas, Puquio – 2020. Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 22 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta que su menor hijo o hija participe de este estudio, el participante deberá llenar el cuestionario digital denominado "CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS", el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 30 minutos, dicho cuestionario será entregado a través de la plataforma Microsoft Teams/Google formulario.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, la responsable de la investigación garantiza que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la investigadora, y acepto, voluntariamente que mi hijo o hija participe del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Puquio, 15 de Julio de 2020

Firma: 

Apellidos y nombres: FLORES BARRIENTOS, AGUSTINA

DNI: 41436262

Anexo 6: Constancia de Aplicación

**INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR TECNOLOGICO PUBLICO**
"José María Arguedas"
PUQUIO
R.M.Nro. 0541-92-ED



*LEY N° 30512. LEY DE INSTITUTOS Y ESCUELAS DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y LA CARRERA PÚBLICA DE SUS DOCENTES
REGLAMENTO APROBADO D.S.010-2017-ED*

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

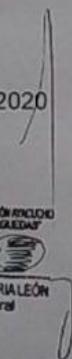
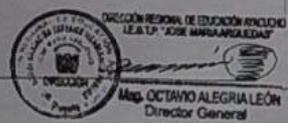
CONSTANCIA DE APLICACIÓN

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO "JOSÉ MARÍA ARGUEDAS" DE PUQUIO Y DEPARTAMENTO DE AYACUCHO, QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

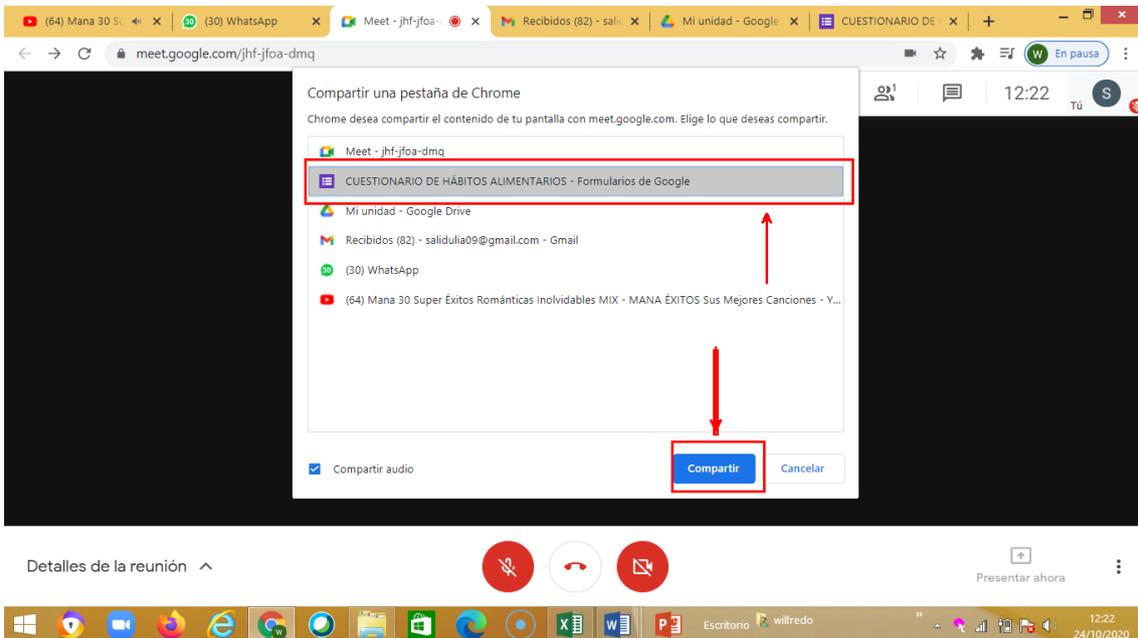
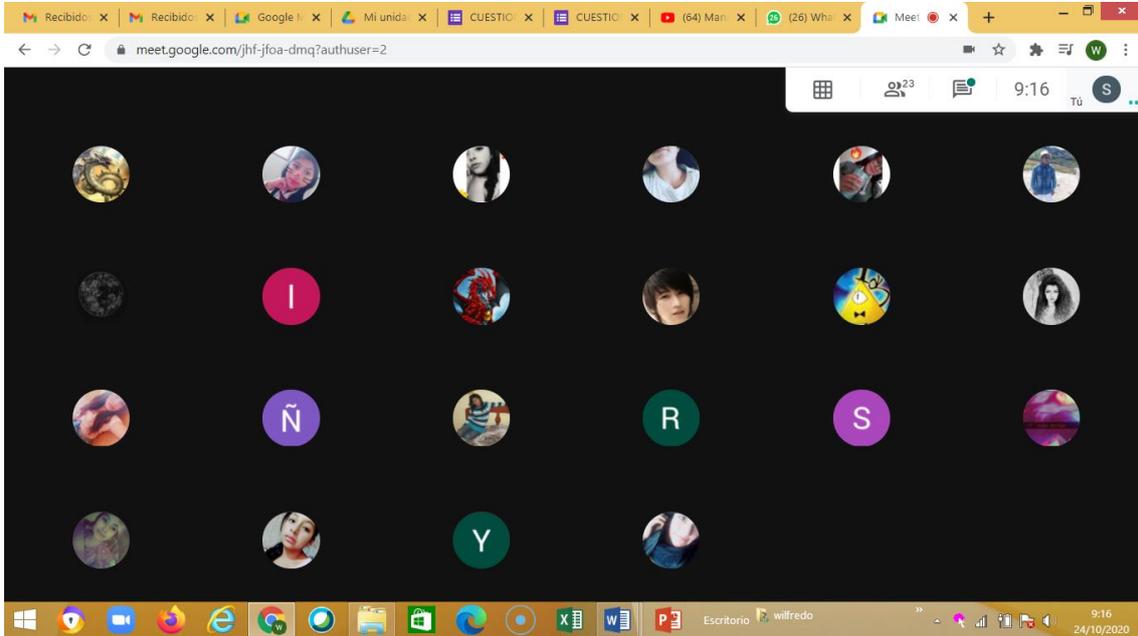
Que, la señorita SHALLY DULIA LICLA AGUIRRE, identificado con DNI N° 73217847 ha aplicado su instrumento de recolección de datos del trabajo de investigación científica, a partir de 16 de octubre de 2020 hasta terminar el trabajo correspondiente titulada: "HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, PUQUIO – 2020"

Puquio, 16 de octubre del 2020



Mag. OCTAVIO ALEGRIALEÓN
Director General

Calle los Pinos Pueblo José María - Barrio de Colesna-Puquio-Ayacucho Tf: 066 452054 Correo Electrónico: istjmaho_puquio19@gmail.com

Anexo 7: Evidencias fotográficas



Recibidos (82) x Google Meet x Mi unidad - G... x CUESTIONARIO x (64) Mana x (30) WhatsApp x Meet - jhf: x

docs.google.com/forms/d/1zWNxiMHANRAKUTYESTmFq22tkgpdvByozYEtmcRytY/edit#responses

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Se han guardado todos los cambios en Drive

Preguntas Respuestas 46 Puntos totales: 0

36 respuestas

No se aceptan más respuestas

Mensaje para los encuestados

Ya no se aceptan respuestas en este formulario

Resumen Pregunta Individual

Estadísticas

Normal	Valor medio	Intervalo
0/0 puntos	0/0 puntos	0-0 puntos

Escritorio wilfredo 11:02 24/10/2020

Recibidos (82) x Google Meet x Mi unidad - G... x CUESTIONARIO x (64) Mana x (30) WhatsApp x Meet - jhf: x

docs.google.com/forms/d/1zWNxiMHANRAKUTYESTmFq22tkgpdvByozYEtmcRytY/edit#response=ACYDBNgF0BSKWBg79PQNPE8esSIE4q32LS...
keyteipumayiteramirez@gmail.com

Añadir comentarios a una respuesta individual

Sexo: _____ / 0

Masculino
 Femenino

Añadir comentarios a una respuesta individual

Edad _____ / 0

16 años
 17 años
 18 años

Escritorio wilfredo 11:05 24/10/2020

Anexo 8: Data de resultados

Variables de caracterización		HÁBITOS ALIMENTARIOS																					
		Dimensión 01: Tiempos de comida					Dimensión 02: Consumo de líquidos		Dimensión 03: Alimentos ricos en proteínas					Dimensión 04: Alimentos ricos en carbohidratos			Dimensión 05: Alimentos ricos en grasas	Dimensión 06: Alimentos ricos en vitaminas		Dimensión 07: Alimentos ricos en minerales			Dimensión 08: Comidas chatarras
Edad	Sexo	Items 01	Items 02	Items 03	Items 04	Items 05	Items 06	Items 07	Items 08	Items 09	Items 10	Items 11	Items 12	Items 13	Items 14	Items 15	Items 16	Items 17	Items 18	Items 19	Items 20	Items 21	Items 22
17 años	Masculino	3	3	3	3	3	4	2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	3	3	1	1	2	5
18 años	Femenino	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	5	4	2	3	2	1	5	2	1	2	2	2
18 años	Femenino	3	4	4	4	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	5
17 años	Femenino	4	2	4	2	4	3	1	2	1	1	3	2	3	3	2	1	5	5	1	2	2	5
18 años	Masculino	4	4	4	4	4	1	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	5	1	3	3	3
16 años	Femenino	5	4	5	4	5	3	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	4	3	1	3	2	4
18 años	Femenino	5	3	3	3	5	5	5	3	1	2	1	3	2	2	2	2	4	3	1	3	2	5
17 años	Masculino	3	5	5	5	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	3
17 años	Femenino	4	5	5	4	3	4	1	2	1	2	1	3	2	2	2	1	5	4	1	2	4	5
17 años	Femenino	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	1	3	2	4
18 años	Femenino	4	4	5	5	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4
17 años	Masculino	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	5
18 años	Femenino	3	3	3	5	1	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	1	2	3	5
17 años	Masculino	3	4	5	4	3	4	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	5
18 años	Femenino	5	5	5	5	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	5
18 años	Femenino	3	4	5	4	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	5
17 años	Femenino	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	5	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	3
17 años	Femenino	3	4	3	3	4	4	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	5
17 años	Masculino	3	3	4	4	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	5
17 años	Femenino	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	5
18 años	Femenino	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	5	3	1	2	2	5
18 años	Femenino	3	3	3	4	3	5	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	5
18 años	Femenino	4	4	3	4	3	3	1	2	3	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	5
18 años	Femenino	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	5
18 años	Femenino	3	5	5	5	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	5
18 años	Femenino	3	4	5	3	4	3	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	5	3	1	2	2	1
18 años	Femenino	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	4	3	1	1	2	5
18 años	Femenino	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	4	3	1	2	2	5
18 años	Femenino	4	3	4	3	3	5	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	4	1	4	3	5
17 años	Masculino	3	5	5	4	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	4
18 años	Femenino	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	5	2	1	2	3	3
17 años	Masculino	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	3	5
18 años	Femenino	3	5	5	1	1	2	2	3	1	2	1	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	4
18 años	Femenino	4	3	4	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	4	3	1	3	2	5
18 años	Femenino	4	4	5	5	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	1	2	3	4
18 años	Femenino	4	5	4	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	5	1	2	2	5

Anexo 9: Informe de Turnitin al 28% de similitud

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, PUQUIO - 2020

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.deica.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	docplayer.es Fuente de Internet	1%
8	scielo.sld.cu Fuente de Internet	1%
9	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	

		1 %
10	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
11	scielo.isciii.es Fuente de Internet	1 %
12	worldwidescience.org Fuente de Internet	1 %
13	www.idep.edu.co Fuente de Internet	1 %
14	idoc.pub Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo