



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
TESIS**

**“Conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**Autora:**

**Bach. Julca Castro Claudia Elizabeth**

**ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3086-6684>**

**Asesor:**

**MSc. Velasquez Caro, Juan Miguel**

**ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7869-5031>**

**Línea de investigación:**

**Ciencias de la vida y cuidado de la salud humana**

**Sublínea de investigación:**

**Nuevas técnicas de prevención y el manejo de enfermedades crónicas y/o no transmisibles.**

**Pimentel - Perú**

**2024**

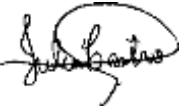
**DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD**

Quien(es) suscribe(n) la DECLARACIÓN JURADA, soy estudiante del Programa de Estudios de **Pregrado** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

**“CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS ASOCIADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE CHICLAYO 2022”**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Julca Castro Claudia Elizabeth	DNI: 72841778	
--------------------------------	---------------	---

Pimentel, 21 de Julio de 2023.

## REPORTE DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**JULCA CASTRO**

RECUENTO DE PALABRAS

**7187 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**37811 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**27 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**81.1KB**

FECHA DE ENTREGA

**Jun 18, 2024 8:37 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jun 18, 2024 8:37 PM GMT-5**

### ● 15% de similitud general

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

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

**“Conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios en  
adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022”**

**Aprobación del jurado**

---

DRA. GALVEZ DIAZ NORMA DEL CARMEN

**Presidente del Jurado de Tesis**

---

MG. BERNAL CORRALES FÁTIMA DEL CARMEN

**Secretaria del Jurado de Tesis**

---

MSc. VELASQUEZ CARO JUAN MIGUEL

**Vocal del Jurado de Tesis**

## Resumen

Se tuvo como objetivo determinar la relación entre el conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, por que consiste en observar y analizar los fenómenos que ocurren en el entorno y con un diseño transversal-correlacional. La muestra estuvo conformada por 180 adolescentes de 14 a 17 años que acuden al Centro Educativo de Chiclayo de los grados de 3ro, 4to y 5to grado de secundaria, se aplicó dos cuestionarios, el primero para medir el conocimiento sobre hábitos alimenticios y el segundo para medir las prácticas de hábitos alimenticios. Siendo los resultados, 66.1% poseen un conocimiento bueno y el 33.9%, conocimiento malo, el 62,2% ejercen prácticas saludables a diario, mientras que, por el otro lado, el 37.8% realizan prácticas no saludables. Se concluye que existe una relación entre el conocimiento y las prácticas asociados a los hábitos alimenticios de los adolescentes del centro educativo, con un nivel correlacional a 0,81 por lo tanto la hipótesis alterna debe ser aceptada.

Palabras clave: Conducta alimentaria; nutrición del adolescente; adolescente.

## **Abstract**

The objective was to determine the relationship between knowledge and practices associated with eating habits in adolescents from an educational center in Chiclayo 2022. The research had a quantitative, non-experimental approach, because it consists of observing and analyzing the phenomena that occur in the environment and with a transversal-correlational design. The sample was made up of 180 adolescents from 14 to 17 years old who attend the Chiclayo Educational Center in the 3rd, 4th and 5th grades of secondary school. Two questionnaires were applied, the first to measure knowledge about eating habits and the second to measure eating habits practices. The results are that 66.1% have good knowledge and 33.9% have bad knowledge, 62.2% practice healthy practices daily, while, on the other hand, 37.8% practice unhealthy practices. It is concluded that there is a relationship between the knowledge and practices associated with the eating habits of adolescents at the educational center, with a correlation level of 0.81, so the alternative hypothesis must be accepted.

Keywords: Eating behavior; adolescent nutrition; adolescent.

## I. INTRODUCCIÓN

Se puede conceptualizar la frase hábitos relacionados con la alimentación como aquella serie de patrones que obtiene todo individuo, por la reiteración de las diferentes decisiones que toma con respecto a la elección, preparación y la ingesta de los alimentos. Las costumbres alimenticias corresponden de manera específica los factores culturales, económicos y sociales de toda región o ciudadanía determinada (1).

La adolescencia se considera una etapa crítica en donde se desarrollan diferentes cambios que se viven a nivel físico, emocional, familiar y social, además de ser preciso en la adhesión a ciertos hábitos, destacando los alimentarios y la forma de vida, ya sea saludable, o de riesgo, para la futura etapa de joven y que pueden ser determinantes en la edad adulta (1).

Se sabe también sobre las costumbres alimenticias que son el reflejo de diversos factores como los hábitos adquiridos en el hogar, que influye el sitio de origen de los padres, principalmente de la madre en la preparación y también la selección de alimentos, inclusive en el consumo de éstos y el estado anímico del sujeto, pues se ve reflejado en la mayoría por la publicidad y el medio donde se encuentra, de tal manera que pueden determinar y condicionar el desarrollo humano integral (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro del plan internacional sobre el régimen alimentario, salud y actividad física, establece como uno de los primordiales factores acerca de la promoción de la vida saludable a la nutrición saludable, los primeros originarios de una insuficiente alimentación vienen siendo motivos de preocupación en los diferentes países del mundo, debido al impacto que esta tiene en el transcurso del ciclo de vida de una persona, lo que va a determinar su condición de vida en el futuro y sobre todo la etapa adulta(3). En el actual contexto se habla mucho de los estilos de vida que acostumbran los adolescentes, en una

realidad en el que la comida rápida o chatarra está muy popularizada, y esta situación es alarmante, al poseer esa independencia optan y toman decisiones sobre que consumir, a pesar de no tener una supervisión paterna. De igual manera, según estudios los adolescentes prefieren consumir alimentos con más azúcar por su sabor dulce, también como comidas rápidas por su costo bajo, además estas comidas podemos ver que está al alcance de estudiantes en los colegios. Es por eso que en la actualidad no es algo novedoso que los adolescentes lleven una vida desordenada, no tanto por la calidad de la ingesta diaria sino porque guarda concordancia con el modo de vida incorrecto, lo que abarca actividad física disminuida entre otros hábitos nocivos, lo que va a inmediato y largo plazo va a verse reflejado en el crecimiento, ganancia de peso y desarrollo físico (4).

El aumento relacionado a las necesidades nutricionales, con respecto a los micro y macronutrientes, que se crea en el transcurso de ésta etapa, se encuentra vinculado de manera incrementada con la edad biológica con respecto a la edad del cuadro cronológico, y es percibida una diferencia más alta en niños que en niñas. Si no posee una adecuada ingesta las probabilidades de presentar nutrientes deficientes aumenta (5).

En los patrones alimentarios que desarrollan los adolescentes se resaltan hábitos frecuentes tales como: saltarse comidas, consumir refrigerios, preferir comidas rápidas, iniciar algún tipo de dieta sin prescripción médica, realizar actividades físicas potentes sin un guía correcto y adaptar conductas sedentarias ya sea por el hábito de estar mucho tiempo frente a la pantalla del computador o del televisor (5).

La adolescencia es un proceso que implica una demanda energética alta motivo de las reacciones anabólicas en grandes cantidades que se dan en el proceso de desarrollo. Además, se ha evidenciado que el consumo energético en adolescentes se encuentra ligeramente por debajo de lo que es recomendable, con desbalance en la contribución de nutrientes. La



energía que aportan los carbohidratos es menos a la dosis sugerida, así mismo, la energía que proviene de proteínas y grasas es más superior a la recomendada (5).

Se dice entonces, que la distribución calórica más apropiada del consumo de los diferentes grupos alimentarios debe aportar una proporción correcta. El 50-60% pertenece a los carbohidratos (siendo el 90% en forma de glucosa compleja), y el 30-35% en grasas (10% de grasas saturadas, el 10-15% derivados a las proteínas (el 65% perteneciente de origen animal), 10% de grasas poliinsaturadas y 10% de monoinsaturadas) (5).

Los autores Torres C. et al. describen en su indagación que los estudiantes asumen un gran consumo de comidas incorrectas y que son comidas rápidas y bebidas gasificadas, por ello se tiene como resultado que es indispensable promover técnicas educativas sobre alimentación desde el inicio de la etapa escolar (2).

También, los autores Gardi Luquillas P y colaboradores, en su investigación sobre hábitos alimenticios, llego a la conclusión que gran parte de escolares muestran hábitos alimenticios dañinos, motivo de que continuamente siguen una dieta desbalanceada en la ayuda nutricional, hay consumo de frutas y vegetales demasiado bajo (6).

En México, el exceso de peso y con ella el sobrepeso; se toman en consideración como problemas alarmantes y costosos de salud pública; por ellos se consideran emergencias epidemiológicas durante el año 2019; pues están presentes en el 33% de la ciudadanía infantil, y el 39.2% de las muertes son originadas por obesidad y sobrepeso en el país de México (7).

Es alarmante como el sobrepeso y la obesidad se extienden igual a un evento pandémico en las locaciones como el Caribe y América Latina. Basándose en informes realizados a través de una conocida revista médica llamada The Lancet, aproximadamente 16 millones de estudiantes dentro

de la región padecen de sobrepeso y obesidad, es decir, el 10% de los menores de 18 años (8).

A nivel nacional, al evaluar el régimen de nutrición de adolescentes escolares, el Ministerio de Salud peruano recomienda que se utilice el índice de Quetelet, según sexo y edad. La evaluación se encarga de comparar el valor del índice de volumen personal de dichos escolares con los estándares correspondientes a su sexo y también a su edad (8).

Los hábitos alimenticios y la ingesta de alimentos son hechos relevantes que trabaja la salud pública en la región de Lima, el año 2019 se proponen las prioridades nacionales de indagación en salud en Perú 2019-2023, donde se determina 11 inconvenientes de salud, siendo el número seis la desnutrición y anemia (8).

Los hábitos alimenticios tienen que ser tratados con el enfoque en el fortalecimiento de la salud, allí el valor del papel que tiene todo personal dedicado a cuidar la salud humana, y en particular el del enfermero, es una tarea fundamental en velar por la salud del estudiante adolescente. El colegio es un lugar donde se concentran jóvenes de manera repetitiva, también hay la posibilidad de disponer de los familiares que en la mayor parte son participativos, justamente es ahí donde debería perseverar la enseñanza en salud (2).

A nivel local, según la OMS en Lambayeque el Sobrepeso y Obesidad va en aumento, de manera que, de cada 8 niños, 1 muestra una problemática con respecto al exceso de peso y obesidad. En aquellos niños de entre los 5 a 9 años, la delgadez se encuentra vigente alrededor del 2% o menos. Lo que en realidad estaría afectando a la mayoría de población de niños es el superávit de peso, donde 1 de cada 5 alcanzan el sobrepeso y/u Obesidad, siendo esto un problema que resolver (8).

Es por ello que este proyecto de indagación busca determinar la relación que existe entre el conocimiento y las prácticas asociado a los hábitos de

alimentación en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo, pues en esta institución no se encuentra estudios realizados anteriormente y en Chiclayo, no se encuentra diversidad de estudios sobre este tema, por lo que toma gran importancia debido a que la pubertad es una etapa crucial referente a la toma de decisiones con respecto a los hábitos alimenticios.

En los trabajos previos, se puede mencionar a Pampillo T, Arteche Díaz, Méndez M. en Cuba, en el año 2019, en su investigación denominada "Hábitos de alimentación, sobrepeso y obesidad en menores de edad de un centro escolar colectivo" de tipo descriptivo transversal y contó con juveniles de sexo femenino y masculino desde los 12 años hasta los 17. como población(9). Realizaron medidas antropométricas y la medida de la circunferencia abdominal. Basándose en el IMC los resultados obtenidos fueron los siguientes; un 13 % de los adolescentes son obesos mientras que el 25 % posee sobrepeso; con un perímetro de abdomen en los adolescentes que tienen valores inusuales en un 23 % y 16 % con números alarmantes para padecer obesidad. Se concluyó que muchos adolescentes omiten el desayuno, consumen pocos vegetales y frutas, por ende, acuden a la denominada comida basura o chatarra que es adquirida en los comedores y donde tienen como prioridad a los alimentos con alto índice de grasa.

Echegoyen C. en Argentina, en el 2019, en su estudio que realizó acerca de "Hábitos alimentarios, Ingreso y Preferencias de los Adolescentes" de tipo cualitativo, con adolescentes entre 14 y 15 años de edad como población, dando como total de prueba muestral 30 adolescentes. Es cierto que el porcentaje es bajo de encuestados que consumen frutas y verduras todos los días, la mitad de los cuales beben 2 litros de agua y algo más de la mitad consume proteínas de origen animal. La principal conclusión es que prevalecen diferencias de hábitos entre los adolescentes que recibieron educación alimentaria nutricional y los que no recibieron tal educación. De

la misma manera, es posible observar que la mayoría de los encuestados cumple con las 4 comidas diarias porque desayunan a diario (10).

Lara E, Rojas C. en Ecuador 2022, en su estudio que realizaron en Hábitos y conocimientos alimentarios en adolescentes de tipo cuantitativo con alcance descriptivo, siendo su población adolescentes de 14 a 17 años con una muestra de 90 adolescentes , llegaron a la conclusión que poseen conocimientos confiables en el consumo de alimentos, hábitos de alimentación, conocimiento de nutrición y seguridad alimentaria y comportamiento en prácticas de higiene, lo que indica que la mayor cantidad de estudiantes posee nociones acerca de estas práctica (11).

Valdarrago S. en la ciudad de Lima en el 2018 evidenció hábitos de alimentación y estado de nutrición en estudiantes escolares “I.E.P. Alfred nobel”. Con respecto a los hábitos de alimentación, el 70,8% de los adolescentes escolarizados posee una alimentación habitual y tan sólo el 13,4% tiene malos hábitos alimentarios. En cuanto al estado nutricional, se averiguó que el 69,9% de los adolescentes escolarizados poseen un estado de nutrición estándar, mientras que el 15,3% y el 6,2% tienen sobrepeso y obesidad, respectivamente. Por conclusión hay una relación estadísticamente significativa entre lo que vendría a ser el estado de nutrición y los hábitos de alimentación nutrición que adquieren los adolescentes (7).

Rivas S, et. al en Lima en año 2021 realizaron un estudio “Evaluación de las actitudes, conocimientos y prácticas acerca de la alimentación balanceada en una ciudadanía adolescente del Perú” con un enfoque transversal. Donde se evidencio que el 50,6% tiene conocimientos intermedios con respecto a una alimentación balanceada. Entre los que participaron el 87,8% demostraron actitudes beneficiosas. Asimismo, el 69,1% que fue la muestra con mayor proporción evidenció las prácticas adecuadas acerca de la alimentación saludable (12). Se halló una relación positiva de manera

estadística y sustancial por medio del grado de conocimientos con respecto a las prácticas y a las actitudes de la totalidad de los copartícipes. De la misma manera, se demostró que las actitudes se encuentran vinculadas con los grados de prácticas.

Vilca A. en Tacna en el año 2019, en su investigación "Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019" de tipo relacional, observacional, prospectivo, corte transversal, su investigación fue aplicada a adolescentes de 12 y 17 años de edad, teniendo una muestra de 159 adolescentes, llegaron a concluir que de los estudiantes encuestados en cuanto a hábitos alimentarios el 38,99% tiene hábitos alimentario malos, el 25,79% hábitos alimentarios muy malos y solo el 24,53% hábitos alimentarios regulares (13).

Lujan M y Neciosup P en Lambayeque en el año 2018, en el estudio que publicaron "Asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente- distrito de Pátapo. Lambayeque". Fue de tipo cuantitativo transversal del "2016". Se cuenta con 243 adolescentes que participaron de una muestra, donde desarrollaron una prueba con preguntas acerca de los estilos de vida. Se pudo observar que el 86,4% de los estudiantes no llevan un estilo de vida tan saludable y por esa razón presentan deficiencias en los hábitos alimenticios (92,2%), el ejercicio físico (61,3%) y la higiene dental (63%). Con respecto a su estado de nutrición, es considerablemente normal (65,4), un 13,6% se estima con sobrepeso y tan solo el 0,4% era obeso (14), con lo que se infiere que el tener un estilo saludable de vida puede afectar tu estado nutricional.

Cayotopa V, Cruzado V. en la ciudad de Chiclayo en el 2019, desarrolló en su estudio "Factores y conducta previa relacionados a las tradiciones alimenticias de jóvenes de la I.E. José María Arguedas, Chiclayo, 2016". El estudio fue de índole cuantitativo y posee un diseño correlacional, la población de adolescentes pertenecientes a secundaria del cuarto grado,

sumó un total de 226 alumnos distribuidos en diferentes secciones, entre ellas se tomaron a solo 7 y los resultados obtenidos contaron con un 69,3% de estudiantes que poseen inadecuados hábitos alimenticios, por ende se vuelven adolescentes propensos a correr diferentes tipos de riesgos como lo son el sobrepeso, la obesidad y diversos problemas que podrían afectar de manera seria su salud (15).

Becerra V, en Lambayeque en el año 2019, en su estudio titulado “Estilos de vida y estado nutricional en escolares de las áreas urbano y rural” de tipo descriptivo-trasversal, cuantitativo, con diseño correlacional, fue aplicado a 383 estudiantes en la cual se evidenció que existe una correlación entre ambas variables. Se llegó a la conclusión que el 76% de escolares de zona urbana tienen un estilo de vida no saludable, el 58% de escolares de zona rural tienen un estilo de vida suficiente y solo el 1% de escolares de la zona urbana tienen estilos de vida saludable (16).

Entonces podemos formular nuestro problema de investigación preguntándonos, ¿Cuál es la relación entre el conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022?

La presente investigación tuvo por finalidad determinar la relación de práctica y conocimiento correspondiente a los buenos hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria pertenecientes al 3er, 4to y 5to año de un centro educativo de Chiclayo - 2022, se eligió esta población adolescente debido a que se sabe que la adolescencia se toma como una etapa difícil por cambios diversos que se viven a nivel emocional, físico, social, y familiar, además de tornarse determinante en la adquisición y configuración de hábitos, acentuando los alimentarios y la calidad de vida, en la cual puede ser saludable, o dañina, para la futura juventud del adolescente y

que quizá serán perdurables en la adultez. Además, en la institución educativa no se han realizado estudios de investigación sobre el tema elegido, por lo que es de gran importancia demostrar el nivel que poseen los adolescentes de conocimiento y práctica sobre los buenos hábitos alimenticios y que sirva de ayuda para la misma institución, padres y docentes para plantear estrategias de mejora. También se puede demostrar que se realizó una recolección de datos bibliográficos importantes en diferentes fuentes de valor científicas, y podemos evidenciar que hay escasez de investigación que estudien el tema de hábitos alimenticios desde un enfoque preventivo promocional en instituciones educativas.

A todo esto, se plantean dos hipótesis, la hipótesis alterna de que si existe relación entre el conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios de un centro educativo de Chiclayo 2022 y una hipótesis nula de que no existe relación entre el conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios de un centro educativo de Chiclayo 2022.

Para ello se planteó como objetivo general, determinar la relación entre el conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022 y como objetivos específicos, identificar los caracteres sociofamiliares en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022, identificar el conocimiento asociado a los hábitos alimenticios en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022, identificar las practicas sanitarias, nutritivas y sociales asociadas a los hábitos alimenticios en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022 y evaluar la relación entre el conocimiento y practicas asociadas a los hábitos alimenticios en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022.

Esta investigación es sustentada por la teoría “Las 14 necesidades” que tiene como autora a Virginia Henderson, ella nos muestra que, la persona necesita de asistencia médica para mantener su salud o, por el contrario, morir. La teoría describe, también, las 14 necesidades básicas de los

individuos en quienes se trabajan los cuidados enfermeros y la conexión enfermero-paciente, resaltando tres niveles de participación: como compañero, como sustituto o como ayuda. Las necesidades que describe en su teoría son: Necesidad de beber y comer y eliminar, también de moverse para mantener una correcta postura, necesidad incluso de respirar, dormir y poder descansar, una necesidad imprescindible de poder vestirse y con ello desvestirse, de mantener una temperatura corporal dentro de los rangos normales, necesidad de encontrarse aseado, y de cuidar sus tegumentos, de prevenir todo peligro, necesidad para remitir y de ocuparse para llegar a la realización, y por último y más importante la necesidad de conocer y aprender (17).

Dentro de las necesidades que fueron expuestas por Virginia Henderson, se puede afirmar que en nuestro estudio se destaca la nutrición y alimentación, como elementos compensatorios que satisfacen acciones digestivas y metabólicas en los adolescentes. La necesidad de alimentación busca el requerimiento del organismo para alimentarse e hidratarse, con el propósito de realizar diferentes actividades básicas de la vida. Las necesidades de alimentación e hidratación requeridas se establecen en función de las características personales de todo escolar. Se estimará: El formato individual de la ingesta de líquidos y el consumo de alimentos, la medida del hambre y los aspectos psicológicos de la alimentación (18).

Se destaca también a Nola Pender, expresó en el “Modelo de Promoción de la Salud”, que las conductas están mediadas por la búsqueda del bienestar y el potencial de la persona. Se enfocó en crear un modelo de enfermería que resuelva dudas a la manera cómo la persona toma acción sobre el autocuidado de su salud. El esquema de Promoción de la Salud procura describir la índole de los individuos de acuerdo a la correlación con su entorno cuando procura lograr el bienestar de su salud; resalta la unión entre las características de manera personal, conocimientos, experiencias,



creencias y aspectos situacionales conectados los comportamientos de salud o las acciones que se pretendan lograr (19).

Se puede decir que la promoción de la salud es relacionada directamente con nuestro estudio, debido a que el adolescente ya puede tomar decisiones sobre su propia salud, alimentación, sin embargo, la influencia de su entorno se involucra directamente con esta toma de decisiones, pues en esta etapa se imita muchos patrones, ejemplos no siempre correctos por seguir modas y que no son beneficiosas para el desarrollo óptimo del adolescente.

Este modelo sirve de gran apoyo y es utilizado como una herramienta por el enfermero para entender y fomentar las actitudes, lo que motiva y las acciones de la persona especialmente desde el concepto de la autoeficacia. Nola Pender se encarga de determinar en su propuesta, cual es la utilidad para evaluar la oportunidad de las acciones de enfermería y las exploraciones alrededor del mismo (19).

Las bases conceptuales de la investigación fueron:

El conocimiento en la alimentación, conceptualizada como aquel que está asociado por diversas influencias socioculturales, la familia cumple un papel muy importante ya que desde niños deben inculcar la importancia de comer saludablemente, si bien es cierto con el pasar del tiempo en la etapa de la adolescencia hay grandes cambios ya que el grupo de amigos, las redes sociales, los medios de comunicación conllevan a diferentes cambios siendo estos inadecuados para una buena alimentación (20).

Prácticas saludables, para una alimentación saludable es importante no pasar por alto los buenos hábitos, como el comer en los horarios correctos, es fundamental satisfacer las necesidades del organismo, así como también hacer una distribución en el consume del grupo de alimentos. El no tener una alimentación saludable nos lleva a desarrollar diferentes prácticas las cuales no benefician a la salud, ni la parte cognitiva, ya que se podría ver

reflejado en el rendimiento académico, como obtener bajas calificaciones, dormir en clases, tener un déficit de atención, y entre otras características que se ven afectadas por la falta de nutrientes en la alimentación habitual (20).

Valor nutricional. Es quien describe la aportación cada grupo de alimentos no solo nutrientes si no también energético, por ello el consumo de estos debe ser sano y equilibrado para así brindar los aportes necesarios para el cuerpo. Por lo tanto, los humanos deben tener una proporción equilibrada de carbohidratos, proteínas y grasas. Estos valores nutricionales dependen de la composición química del alimento, su elaboración, uso de productos fitosanitarios, almacenamiento, etc. El valor nutricional consiste en los macronutrientes básicos: proteínas, grasas y carbohidratos, micronutrientes como vitaminas y minerales, y el valor energético proporcionado por los alimentos. Mencionamos también a los grupos de alimentos, que son los siguientes: Frutas, verduras, tubérculos y sus derivados, carnes y sus derivados, grasas y sus derivados y cereales y sus derivados (21).

Prácticas sociales en la alimentación, las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias sobre los alimentos, y muchos comen de forma conservadora. Las personas tienden a aceptar lo que su madre preparó, sirvió en festivales o comió con amigos y familiares cuando eran niños. Lo que una sociedad considera normal o incluso muy deseable puede ser considerado desagradable o inaceptable por otra. Para los adolescentes es difícil aplicar lo que se comenta, ya que para ellos lo importante en esta etapa, es poder encajar dentro un grupo o círculo, donde ellos tienen que adoptar muchas veces las actitudes o comportamientos de los demás miembros para que pueda ser aceptado, entonces, la sociedad si implica en ellos que hábitos adoptar en cuanto a la alimentación, porque se guían de modelos, artistas, y entre otros patrones (22).

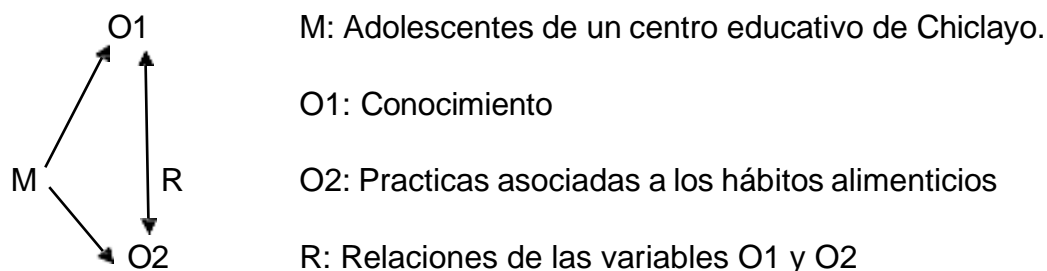
## II. MATERIALES Y MÉTODO

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo. El enfoque cuantitativo es un conjunto de procesos secuenciales, que cada etapa es precedida a la otra, por lo tanto, no podemos saltar los pasos (23). Este proceso empezó con una idea, la cual se van ampliando y delimitando para que de ella se deriven objetivos y preguntas de investigación, posteriormente se revisó literaturas y se proyectó un marco teórico.

La presente investigación fue de tipo no experimental, por que consiste en observar y analizar los fenómenos que ocurren en su entorno, y para ser investigados.

Además, tuvo un diseño transversal-correlacional. Liu y Tucker nos dice que los diseños de investigación transaccional o transversal recogen datos en un único momento (23).

Hernández R. plantea el esquema transversal – correlacional que posee un consecutivo diseño (23):



Siendo las variables de la investigación:

Variable independiente: *Conocimiento asociado a los hábitos alimenticios.*

Tal como se concibe en la actualidad el conocimiento es todo proceso progresivo y que de manera progresiva el hombre va desarrollando para captar su realidad en el ambiente que se desarrolla y así poder realizarse como persona, y especie. Piaget,

también manifiesta que es el efecto de la interrelación que hay entre entorno e individuo que lo rodea; el conocimiento representa saber de algo, planteando que el saber y la razón son acontecimientos adaptativos del individuo al medio, por tanto, se expresa como una variedad continua de distribuciones de conocimiento que se organizan iniciando desde los reflejos de succión y prensión, esenciales del ser humano.

El nivel de conocimiento que poseen los adolescentes con los hábitos alimenticios viene a ser los aprendizajes, experiencias que van obteniendo a través de la madre, el colegio, los medios de comunicación. Si el estudiante muestra un nivel de conocimiento bueno en la experiencia de los hábitos alimenticios, podría prevenir trastornos alimenticios y enfermedades, resultando así un progreso en los hábitos de vida, buenos hábitos alimenticios y asegurando un buen futuro en las siguientes etapas de vida.

Variable dependiente: *Prácticas asociadas a los hábitos alimenticios.*

A la práctica se le conoce como el empleo que es desarrollada mediante la ejecución de distintos saberes.

La Confederación de consumidores y usuarios define a las prácticas sobre hábitos alimenticios, como los hábitos que se adquirieron con el paso del tiempo durante toda tu vida y que logran contribuir en la alimentación de cada persona. La fórmula perfecta para mantenerse sanos es llevar una dieta que se encuentre equilibrada con tu estilo de vida y que sea variada y suficiente, la cual debe asociarse con la práctica del ejercicio físico. Para tener una dieta variable se debe incluir los alimentos respectivos de cada grupo y las cantidades deben ser suficientes para que cubran las necesidades energéticas y nutritivas de cada ser humano.

La población estuvo conformada por 337 adolescentes que acuden al Centro Educativo de Chiclayo 2022:

*Tabla 1 Población de investigación*

<b>Grado</b>	<b>Sección</b>	<b>Número de estudiantes</b>
3°	“A”: H	56
	“B”: M	59
4°	“C”: H	61
	“D”: M	63
5°	“E”: H	52
	“F”: M	46
<b>TOTAL</b>		<b>337</b>

*Muestra:* Hernández nos dice que, es principalmente, un subgrupo de nuestra población. Es decir, que pertenece a un subconjunto de elementos que pertenece a dicho conjunto ya determinado en sus dimensiones al que se le denomina población. Ésta muestra fue aleatoria, ya que todos los participantes tienen la misma probabilidad de participar (23).

Por lo tanto, se aplicó a los 337 adolescentes que acuden a un centro educativo de Chiclayo 2022.

N = Población = 337

e = Error de estimación = 0.05

Z = Niveles de confianzas = 1.96

p = Probabilidad de ayuda= 0.5

q = Probabilidad en contra = 0.5

n = Tamaño de la muestra

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

$$n = \frac{1.96^2 * 337 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (337 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 180$$

La muestra se escogió mediante muestreo aleatorio simple.

Criterio de inclusión: son estudiantes adolescentes de ambos sexos del 3º a 5º año de secundaria entre 14 y 17 años que accedan a colaborar en el estudio.

Criterio de exclusión: son estudiantes adolescentes de ambos sexos del 3º a 5º año de secundaria entre 14 y 17 años que no accedan a colaborar en el estudio por decisión propia o de los padres, que estén con descanso médico o no asistan, son traslados, retirados o tengan más de 17 años.

El instrumento para la variable independiente de conocimientos asociados a los hábitos alimenticios denominado “Cuestionario de conocimientos sobre hábitos alimenticios”, instrumento realizado por la autora Julca Castro Claudia, a su vez autorizado por 4 expertos, quienes lo validaron en un 100%, para lo cual fue necesario organizar y mejorar las preguntas en cuanto a los términos utilizados y así lograr que el cuestionario tenga una viabilidad. La relación estadística entre las dos variables, se dio al aplicar el modelo estadístico de Pearson, se obtuvo como resultado el valor de p de 0.93 siendo este valor mayor a 0.05 y por lo tanto existe una correlación moderado alta o positiva. El cuestionario fue sometido a una prueba piloto con 47 adolescentes de un centro educativo, arrojando un Alfa de

Cronbach de 0.82, lo que representa Confiabilidad alta, calculado en el Programa SPSS 25. Finalmente, el cuestionario quedó con 17 preguntas clasificando las respuestas como "Conocimiento bueno y conocimiento malo".

El instrumento para la variable dependiente de prácticas asociadas con los hábitos alimentarios, denominado "Hábitos alimentarios", instrumento utilizado por las autoras Rosa Ángela Ferro Morales y Vanesa Jhoco Maguiña Cacha, a su vez validado por una discusión de 8 expertos, quienes lo ratificaron en un 91.1%, para lo cual fue necesario organizar de una manera más correcta preguntas en relación al orden en el cuestionario ( $p=0.1094$ ) y lograr que las preguntas fueran suficientes para las dimensiones de la variable hábitos alimentarios ( $p=0.1094$ ). La fiabilidad de este cuestionario según el alfa de Cronbach fue de 0,821. Finalmente, se dejaron 36 preguntas en el cuestionario (0 a 23 puntos) calificando como "hábito insuficiente" y (24 a 36 puntos) calificando como "hábito suficiente" como valor final; el cuestionario de esta investigación fue consistente con las preguntas que se relacionan con la frecuencia de consumo de alimentos (1-19), tipos de alimentos (20-30) y lugar de consumo de alimentos (31-36).

Después de obtener la aprobación de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán; se coordinó con las respectivas autoridades de la Institución Educativa "Nicolás La Torre" de Chiclayo mediante el documento emitido por la casa superior de estudios, se tuvo una entrevista con el Director del colegio fijando días y hora para iniciar la recolección de datos.

Previamente a la recopilación, se procedió a explicar a cada estudiante sobre los objetivos del estudio previamente firmado el consentimiento. Los datos fueron recogidos a través de los instrumentos aplicados en los estudiantes durante 5 días.

Ambos cuestionarios fueron aplicados a los 180 adolescentes de la Institucion Educativa. Se procedio a realizar el análisis de los datos obtenidos, las tablas y

graficos correspondientes en el programa SPSS, para poder obtener una discusión.

Esta investigación se basó en los siguientes criterios éticos:

**Principio de Autonomía:** Regula la conducta a través de reglas que surgen del propio individuo. La autonomía se refiere a cualquier persona que toma una decisión consciente sobre qué reglas guiarán su comportamiento. Los adolescentes tuvieron la facultad de decidir si participar en esta investigación porque respetamos sus opiniones y decisiones en esta investigación. Además, se respetó su decisión de retirarse en el momento que así lo desee, y decidieron participar conscientemente tras firmar un consentimiento informado (24).

**Principio de Respeto a la Dignidad:** Esto significa que todos tienen el derecho y la habilidad de poder tomar acción sobre sus decisiones independientes. El respeto hacia la persona asegura que se valore la dignidad. En este estudio, se respeta la naturaleza del estudiante, sus hábitos de estudio y sus creencias (25).

**Principio de Beneficencia:** "Hacer el bien" se refiere a la obligatoriedad moral de actuar en pro de los demás. El estándar mínimo de este principio es no hacer alguna acción que dañe y promover el bien o el bienestar. Este estudio busca no dañar ni perjudicar a los participantes de la escuela, ni exponerlos a nada que les pueda causar daño físico o psicológico (26).

**Principio de No-maleficencia:** Este principio debe aplicarse a todos los usuarios en una jerarquía clave con el mismo respeto y respeto. La aplicación de este documento no debió causar daño al usuario correspondiente (27).

**Principio de Justicia:** La imparcialidad requiere una distribución imparcial de los intereses y los riesgos de formar parte de la investigación. Estos



principios se implementaron con respeto a los participantes, cuyas opiniones, costumbres y creencias serán tratadas con el mismo respeto y no fueron ignoradas(28).

### III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 2 . *Características sociofamiliares de los adolescentes de un Centro Educativo en Chiclayo, 2022.*

<b>Edad</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>
14	73	40,6
15	52	28,9
16	47	26,1
17	8	4,4
Total	180	100,0
<b>Grado de instrucción madre</b>		
Primaria completa	55	30,6
Secundaria completa	89	49,4
Estudios superiores	12	6,7
Tecnico superior	16	8,9
No sabe	6	3,3
No vivo con ellos	2	1,1
<b>Grado de instrucción padre</b>		
Primaria completa	42	23,3
Secundaria completa	93	51,7
Estudios superiores	15	8,3
Tecnico superior	12	6,7
No sabe	13	7,2
No vivo con ellos	5	2,8
Total	180	100,0

*Tabla 2 Chiclayo I.E. "Nicolas La Torre", Jose Leonardo Ortiz. Fuente: Cuestionario de Conocimientos sobre hábitos alimenticios. (Creación propia)*

Interpretación. En los resultados, se observa que el 40.6% de la población encuestada, tienen 14 años, el 28.9% tienen 15 años, el 26.1% tienen 16 años, y tan solo el 4.4% tienen 17 años.

Finalmente, en cuanto al grado de instrucción de ambos padres de los estudiantes, observamos que un 30.6% de los papás y 23.3% de las mamás tienen primaria completa, el 49.4% de las mamás y el 51.7% los papás se encuentran con secundaria completa, por otro lado tenemos, al 6.7% de las mamás y el 8.3% de los papás, cuentan con estudios superiores, también el 8.9% de las mamás y el 6.7% de los papás, con estudios técnicos superiores, el 3.3% de los adolescentes ignora sobre el grado de instrucción de la madre y

el otro 7.2% del padre, y finalmente un 1.1% de los estudiantes no viven con su madre y el otro 2.8% con su padre.

*Tabla 3. Tipo de conocimiento asociado a los hábitos alimenticios de los adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022.*

<b>Tipo de conocimiento</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>
Conocimiento bueno	119	66.1%
Conocimiento malo	61	33.9%
Total	180	100,0%

*Tabla 3 Chiclayo I.E. "Nicolas La Torre", Jose Leonardo Ortiz. Fuente propia: Cuestionario de Conocimientos sobre hábitos alimenticios.*

Interpretación. Muestra que de todos los estudiantes encuestados, se halla que la mayoría poseen un conocimiento bueno, siendo el 66.1%, mientras que el otro 33.9%, tienen conocimiento malo.

*Tabla 4. Tipo de prácticas sanitarias, nutritivas y sociales asociadas a los hábitos alimenticios de los adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022.*

<b>Tipo de prácticas</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>
Prácticas adecuadas	112	62.2%
Prácticas inadecuadas	68	37.8%
Total	180	100,0%

*Tabla 4 Chiclayo I.E. "Nicolas La Torre", Jose Leonardo Ortiz. Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios, 2021. (Diana Bazán Sánchez)*

Interpretación. Se observa que el 62,2% de los adolescentes encuestados, ejercen prácticas saludables en su día a día, mientras que por el otro lado, el 37.8% realizan prácticas no saludables asociadas a los hábitos alimenticios.

## Correlación de las variables:

Tabla 5. Relación entre el conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios de los adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022.

		Conocimiento	Prácticas
Conocimiento	Correlación de Pearson	1	,810
	Sig. (bilateral)		,000
	N	180	180
Prácticas	Correlación de Pearson	,810	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	180	180

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

Tabla 5 SPSS Statistics 25

Interpretación. Se muestra el nivel correlacional de la variable independiente (conocimientos) y variable dependiente (prácticas), con un valor diferente a 0, siendo 0,810, lo que nos quiere decir que el conocimiento y las prácticas asociadas a los hábitos alimenticios de los adolescentes se relacionan, por lo tanto, la hipótesis alterna debe ser aceptada.

## Discusión

Las prácticas alimenticias de los adolescentes actualmente son interés de estudio debido a que se ve influenciado por diversos factores, ya que se sabe que, en esta etapa de la adolescencia, según el artículo de Barriguete, et al. en el 2018, se considera una etapa crítica en donde se desarrollan diferentes cambios que se viven a nivel físico, emocional, familiar y social, además de ser preciso en la adhesión a ciertos hábitos, destacando los alimentarios y la forma de vida, ya sea saludable, o de riesgo, para la futura etapa de joven y que pueden ser determinantes en la edad adulta (1).

Esta investigación se basó en una muestra de 180 estudiantes adolescentes de la institución educativa “Nicolás La Torre” del distrito de José Leonardo Ortiz, Chiclayo, describiendo sus características con un rango de edades como lo muestra la tabla 2, que el 40.6% tienen 14 años, el 28.9% 15 años, 26.1% tienen 16 años y tan solo el 4.4% 17 años, correspondientes a los grados de 3°, 4° y 5° de secundaria, y en cuanto al grado de instrucción de los padres de los adolescentes, se observa una cifra clave que solo el 15% cuentan con estudios superiores y técnicos, el otro 51.7% con secundaria completa y el 23.3% restante cuentan con primaria completa, mientras que el grado de instrucción de las madres, de igual manera un porcentaje clave de tan solo 15.6% cuentan con estudios superiores y técnicos, el 49.4% con secundaria completa y el 30.6% cuentan con primaria completa, de acuerdo a esto se puede entender que de acuerdo al grado de instrucción de los padres se relaciona también al nivel de conocimientos y prácticas alimenticias diarias que pueda tener el menor, el nivel de culturalidad y seguimiento hacia ellos determina que estilo de vida conlleven los menores.

Según la CARE Perú dice que, una dieta equilibrada apoya el desarrollo óptimo de niños y adolescentes en cada etapa de su vida. Es importante que las madres y los padres y/o los cuidadores estén con sus hijos a medida que crecen, centrándose en su bienestar físico y emocional general. En la tabla 3, según los resultados, se clasificó como conocimiento bueno y conocimiento malo, obteniéndose que de la muestra total, existe un 33.1% de los adolescentes que tienen un conocimiento malo sobre los hábitos alimenticios, y el otro porcentaje de 66.9% si tienen un conocimiento bueno, esta cifra puede ser comparada al estudio realizado en el 2021 de Rivas S, et. al, en una institución educativa de Lima, donde demostró que el 49.6% tiene conocimiento deficiente y el 50,6% tiene conocimientos intermedios con respecto a una alimentación balanceada. Esto muestra que los resultados, pueden ser dados por una falta de educación en casa, en la escuela o su alrededor sobre una correcta alimentación, es por ello que, al inicio de esta discusión, se menciona según CARE Perú, que el acompañamiento de los padres o tutores debe ser perenne y continuo para poder desarrollar en el

menor el fomento de una cultura nutricional correcta que influya en sus etapas posteriores durante el crecimiento y desarrollo del menor (12).

En la tabla 4, se hace referencia al tipo de prácticas sanitarias, nutritivas y sociales asociadas a los hábitos alimenticios que ejecutan los adolescentes encuestados, dando como resultado que el 37.8% realizan prácticas no saludables, y el otro 62.2% realizan prácticas saludables, aquí podemos mencionar el estudio realizado en el 2021 por Rivas S y autores, en una institución educativa de Lima, donde indican que de todos los participantes, el 30.9% demostraron que realizan prácticas no saludables y el 69.1% si realizan prácticas saludables (12), otro estudio similar de la autora Valdarrago S. en el 2018, dirigido a estudiantes de un centro educativo en Lima , se evidenció que el 70,8% de los adolescentes posee buenos hábitos de alimentación y tan sólo el 13,4% tiene malos hábitos alimentarios, entonces se puede decir que dentro de las cifras mostradas (7), en su mayoría poseen buenos hábitos alimenticios.

Sin embargo de manera local en el estudio de Cayotopa V, y Cruzado V. en Chiclayo, 2019, en su estudio tuvieron como resultado que un 69, 3% de estudiantes que poseen inadecuados hábitos alimenticios(15), otro estudio es el de Lujan y Neciosup en Lambayeque, 2018, donde se pudo observar que el 86,4% de los estudiantes no llevan un estilo de vida tan saludable y por esa razón presentan deficiencias en los hábitos alimenticios (92,2%) (14), es por ello que en Cuba, Pampillo E. et. al en el 2019, concluyó que muchos adolescentes omiten el desayuno, consumen pocos vegetales y frutas, por ende, acuden a la denominada comida basura o chatarra, esta es realidad diferente (9), sin embargo, lo que se puede inferir es que, la alimentación de los adolescentes supone un reto particular, sobre todo si se tiene en cuenta que en muchos casos son ellos quienes empiezan a elegir sus propios alimentos.

Nuevamente aquí, la CARE Perú, habla que las cantidades de nutrientes que necesitan los niños y adolescentes variarán en proporción y cantidad dependiendo de su edad, estado nutricional y nivel de actividad física. Durante este período, los hábitos alimentarios que adoptan los niños y niñas se consolidan durante la

pubertad y también ayudan a prevenir enfermedades como la anemia, la obesidad, la diabetes, las caries, etc.

En la tabla 5, después del análisis correspondiente, y previamente mostrado las tablas 2 y 3 se describe la relación entre el conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios de los adolescentes, lo que nos arroja que si existe una relación entre la variable independiente y dependiente, siendo el nivel relacional diferente a 0, por ello es que la hipótesis alterna debe ser aceptada. Estos resultados son similares al estudio de Rivas S et.al, en el año 2021, donde se halló una relación positiva de manera estadística y sustancial por medio del grado de conocimientos con respecto a las prácticas y a las actitudes de la totalidad de los copartícipes (12). De la misma manera, se demostró que las actitudes se encuentran vinculadas con los grados de prácticas. En ambos estudios se puede entonces inferir que, en la medida que exista una cultura de educación nutricional en los adolescentes, va a haber por consecuencia buenas practicas alimenticias, siendo factor clave para un desarrollo optimo del adolescente.

## IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 4.1. Conclusiones:

- ❖ El 66.1% de los adolescentes tienen conocimiento bueno y el 62.2% de los adolescentes ejecutan prácticas saludables asociado a los hábitos alimenticios, según los cuestionarios aplicados.
- ❖ Existe una relación entre el conocimiento y las prácticas asociados a los hábitos alimenticios de los adolescentes del centro educativo. Es decir, las actitudes de los alumnos, concuerda en como ejecutan la práctica diaria al ingerir alimentos, el horario en que lo realizan, que alimentos saludables y no saludables consumen, debido a que existe un conocimiento previo inculcado por los padres y al ir al colegio, es aplicado, sin embargo, aunque en un porcentaje menor, existe aún la falta de educar a los niños respecto a la alimentación que deberían tener.

### 4.2. Recomendaciones:

- ❖ Se recomienda a la institución educativa Nicolás La Torre, brindar a sus alumnos información continua acerca de la importancia de los correctos hábitos alimenticios, así mismo recomendar que se mejore y vigile la comida que venden los kioscos y se brinden consejerías a través de los docentes tutores a los adolescentes, para que así brinden los conocimientos correctos y se practiquen hábitos alimenticios saludables. Además, incluir dentro de la institución la integración de una enfermera, ya que cumplen también una función educadora para los estudiantes y docentes referente a buenos hábitos alimenticios.
- ❖ A la Escuela profesional de Enfermería de la Uss que forme profesionales humanistas y capaces de promover la salud pública en todas las etapas de la persona, en este caso al adolescente, desde estudiantes incentivarlos a preocuparse para llegar a la mayoría de ellos a través de actividades de prevención y promoción, e



investigaciones sobre los estilos de vida que será de beneficio para toda la sociedad.

- ❖ A la GERESA un monitoreo constante a esta parte de la población, en cuanto a la nutrición y hábitos saludables, financiar, organizar y digirir actividades destinadas a ellos, a través de sus órganos de salud, para poder realizar un cambio y concientización en los adolescentes de la región



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barriguete Meléndez JA, Vega Y León S, Radilla Vázquez CC, Cervera SB, Nava LGH, Rojo-Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán [Internet]. Renc.es. [citado el 22 de abril de 2022]. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc\\_2017\\_1\\_06\\_vega\\_y\\_leon\\_s\\_conductas\\_alimentarias\\_en\\_adolescentes\\_de\\_michoacan.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc_2017_1_06_vega_y_leon_s_conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_michoacan.pdf)
2. Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar R, Taype A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Revista Chilena de Nutrición [revista en Internet] 2018 [acceso 22 de Abril de 2020]; 43(2): 146-154.
3. Gisella J, Ricra R. Escuela universitaria de posgrado “hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana” tesis para optar el grado académico de: maestra en salud pública [Internet]. Edu.pe. [citado el 22 de abril de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
4. Martín-Aragón S, Marcos E. La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. Farm prof (Internet) [Internet]. 2018 [citado el 22 de abril de 2022];22(10):42–7. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>
5. Llanos A. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado en institución educativa urbano y rural. Distrito de monsefú. Chiclayo, 2018. uss.edu.pe. [citado el 22 de abril de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5391/Llanos%20Alarc%C3%B3n%20Gaby%20Ingrith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

6. Gardi Luquillas, Priscila Karol, Lexabeth Gonzalo Bustamante, y Jessica Judith Medina Díaz. *Hábitos Alimentarios Y Su Relación Con La Obesidad En Adolescentes*. 2019. [citado el 22 de abril del 2022]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI\\_a4907ab5d534e4f6dab8bb17922497dc/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI_a4907ab5d534e4f6dab8bb17922497dc/Details)
7. Valdarrago A. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "i.e.p alfred nobel". Durante el periodo mayo-agosto, 2019. usmp.edu.pe. [citado el 22 de abril de 2022]. Disponible en: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago\\_asi.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2772/valdarrago_asi.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
8. Plan Regional De Accion [Internet]. Gob.pe. 2018 [citado el 23 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/pnaia/pdf/prai/PRAIA-Lambayeque-2016-2021.pdf>
9. Pampillo Castiñeiras Tania, Arteché Díaz Nadia, Méndez Suárez María Antonieta. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev Ciencias Médicas* [Internet]. 2019 Feb [citado 2022 Mayo 02] ; 23( 1 ): 99-107. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099&lng=es).
10. Echegoyen C. Hábitos alimentarios, ingreso y preferencia de los adolescentes. Repositorio Udesa [Internet]. Buenos Aires. Junio, 2019 [citado el 02 de Mayo del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/bitstream/10908/17010/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.%20L.%20Eco.%20Echegoyen%2C%20Clara%20Paz.pdf>
11. Lara-Espinosa LE, Rojas Conde LG. Hábitos y conocimientos alimentarios en adolescentes. *Salud Cienc Tecnol* 2022. Disponible en: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/111>
12. Rivas S, Saintila J, Rodríguez M, Calizaya Y. Evaluación de los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en una población adolescente peruana: Un estudio transversal, Renc.es [Internet].

- Lima, 2021[citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_2\\_04\\_RENC-D-20-0054.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_04_RENC-D-20-0054.pdf)
13. Vilca A. Evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019. Universidad Privada de Tacna; 2021. disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1797#:~:text=Resultados%3A%20Se%20encontr%C3%B3%20que%20el,2%2C52%20%25%20con%20desnutrici%C3%B3n.>
  14. Lujan M, Neciosup P. “Asociación entre los Estilos de Vida y el Estado Nutricional del Adolescente- Distrito de Pátapo. Lambayeque. 2016. Repositorio Unprg [Internet]. Lambayeque, 2019 [citado el 02 de Mayo del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1959>
  15. Cayotopa V, Cruzado V. Conducta previa y factores personales relacionados a los hábitos alimenticios de adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Chiclayo, 2016. Repositorio Uss [Internet]. Chiclayo, 2016 [citado 2022 Mayo 06]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4116/Tesis%20CAYATOPA%20Y%20CRUZADO.pdf?sequence=1>
  16. Becerra Vallejos Z. Estilo de vida y estado nutricional en escolares de las áreas urbano y rural en Lambayeque-2019. Universidad Señor de Sipán; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6507#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20se,tiene%20estilos%20de%20vida%20saludable.>
  17. Virginia Henderson. Unam.mx [Internet]. [citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/virginia.pdf>
  18. SalusPlay. Tema 3. Etapa de Valoración [Internet]. Salusplay.com.[Internet]. [citado el 6 de mayo de 2022]. Disponible en:

<https://www.salusplay.com/apuntes/apuntes-de-metodologia-y-terminologia-nanda-noc-nic/tema-3-etapa-de-valoracion/10>

19. Aristizábal Hoyos Gladis Patricia, Blanco Borjas Dolly Marlene, Sánchez Ramos Araceli, Ostiguín Meléndez Rosa María. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* [revista en la Internet]. 2011 Dic [citado 2022 Mayo 06] ; 8( 4 ): 16-23. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es)
20. Fernández S, Ávila D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *UAEH*. 2020; Vol. 9 No 17: (51-53).
21. Monje C. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. *uv.mx* [Internet]. 2011 [citado el 16 de Jun del 2022]. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
22. Lara-Espinosa LE, Rojas Conde LG. Hábitos y conocimientos alimentarios en adolescentes. *Salud Cienc Tecnol* 2022. Disponible en: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/111>
23. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 1ª Ed. México: McGraw-Hill; 2018.
24. Horario de comidas: siete claves para una dieta saludable. *Consumidora*. 2021 Disponible en: <https://www.revistaalimentaria.es/consumidora/actualidad/comidas-horarios-dieta-saludable>
25. Valor nutricional de los alimentos, ¿qué debes saber? *Veigler Business School*. 2020 Disponible en: <https://veigler.com/valor-nutricional/>
26. Factores sociales y culturales en la nutrición *Fao.org*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/W0073S/w0073s08.htm>
27. De Familia E. Definición de las competencias *Navarra.es* Disponible en:

[https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/AUTONOMIA\\_Y\\_RESPONSABILIDAD.pdf/34e7af0a-341e-47eb-b7a6-5b44a2c56a4e](https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/AUTONOMIA_Y_RESPONSABILIDAD.pdf/34e7af0a-341e-47eb-b7a6-5b44a2c56a4e)

28. Ferro María, Molina Rodríguez Luzcarín, Rodríguez G William A. La bioética y sus principios. Acta odontol. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-63652009000200029&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652009000200029&lng=es).

# ANEXOS

## Formatos de instrumentos de recolección de datos



### CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

El presente cuestionario se realiza con el objetivo de determinar:

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CHICLAYO – 2022.

- Instrucciones: Marcar con un aspa (X) la respuesta que usted crea conveniente, siendo necesario elegir solo una alternativa, respondiendo con objetividad y sinceridad las siguientes preguntas. Se mantendrá anónima su identidad y agradezco su colaboración por anticipado

---

#### I. DATOS PERSONALES

Edad: \_\_\_\_ años \_\_\_\_ meses.

Fecha de nacimiento: / /

Sexo: F  M

Grado: Sección:

Grado de instrucción de:

El padre: \_\_\_\_\_

La madre: \_\_\_\_\_

Observaciones:

---

#### II. CONOCIMIENTOS PREVIOS

**SECCION I:** Grupo de alimentos (frutas, verduras, tuberculos y sus derivados, carnes y sus derivados , grasas y sus derivados , cereales y derivados)

1. ¿Qué significa tener buenos hábitos alimenticios?
  - a) Comer muchas fibras y hacer deporte
  - b) Tomar mucha agua y evitar las grasas
  - c) Consumir alimentos de cada grupo de alimentos incluyendo fibra y agua
2. ¿Qué son los Cereales?
  - a) Vitaminas



- b) Grasa
  - c) Carbohidratos
3. ¿Qué es: la mantequilla, queso mantecoso, aceite?
    - a) Minerales
    - b) Grasas
    - c) Vitaminas
  4. ¿Qué componente nutricional tienen las frutas?
    - a) Minerales
    - b) Grasas
    - c) Vitaminas
  5. ¿Cuál de los siguientes alimentos contienen proteínas?
    - a) Huevo, arroz, caldo de verduras
    - b) Tocino, mantequilla
    - c) Lentejas, pescado
    - d) Chocolate
    - e) Pescado, huevo, pollo, carne
    - f) Bebidas hidratantes
    - g) Pan
  6. ¿Crees que las verduras son importantes para tu alimentación? ¿Por qué?
    - a) Si porque me produce saciedad
    - b) No porque sus componentes nutricionales no son importantes
    - c) Si porque ayuda en el crecimiento y desarrollo por sus componentes nutricionales
    - d) No lo sé
  7. ¿Es importante consumir verduras? ¿Por qué?
    - a) Facilitan la digestión y evitan la diarrea
    - b) Me sacia y me permite comer luego algún otro alimento
    - c) Evita el estreñimiento, facilita la digestión y son fuente de fibra
  8. ¿Crees que las menestras son importantes para tu alimentación? ¿Por qué?
    - a) Si porque contienen fibra, proteína, minerales y vitaminas B1, B2 y B3
    - b) No porque producen diarrea
    - c) Si porque la menestra reemplaza al arroz y evita el sobrepeso.
    - d) No lo sé

## **SECCION II: Recomendaciones saludables**

9. ¿Cuántas comidas al día recomiendan consumir los especialistas?
  - a) 1 vez
  - b) 2- 3 veces
  - c) De 3 a 5 veces
  - d) Cada vez que sienta hambre
10. ¿Cuánta agua hay que tomar al día según los especialistas?
  - a) 1 vaso

- b) 1 litro
- c) 2 litros

### **SECCION III: Consumo de comida no saludable**

11. ¿Con qué frecuencia consumes dulces y/o chocolates?
- a) Todos los días
  - b) 3 días a la semana
  - c) Nunca
  - d) Solo cuando tengo antojo
12. Identifica que alimentos son los llamados “comida chatarra”
- a) Pan integral + Gaseosa + Papas fritas
  - b) Papas fritas + maní acaramelado + chocolate
  - c) Piqueos snack + chizitos + chocolate
  - d) Manzana + gaseosa + hamburguesa
13. ¿Qué efectos pueden producir en tu organismo la “comida chatarra”?
- a) Ganar musculo
  - b) Aumentar peso, enfermedades cardiovasculares
  - c) Mejorar mi salud
  - d) Dañar mi estomago
14. ¿Cuáles de los siguientes alimentos debe ir en tu lonchera?
- a) Refresco de piña o agua + pan con queso + mandarina
  - b) Pulp + galleta coronita + plátano
  - c) Refresco de naranja + pan con pollo y mayonesa + durazno
15. ¿Qué efectos pueden producir en tu organismo la comida saludable?
- a) Aumentar peso agregando grasa como fuente de energía
  - b) Disminuir peso para mantenerte en forma comiendo 2 veces por día
  - c) Mantener un balance adecuado en relación a mi peso, talla y edad
  - d) Enfermedades de comorbilidad (diabetes mellitus 2 + hipertensión arterial + obesidad)
16. Elige cual es una comida saludable:
- a) Atún + papas fritas + agua
  - b) Arroz + pollo + gaseosa
  - c) Arroz + menestra + pollo + ensalada + jugo
  - d) Sopa de verduras + refresco
17. ¿Has recibido encuestas y/o asesoría nutricional?
- a) Siempre
  - b) Alguna vez
  - c) Nunca

## **CUESTIONARIO SOBRE PRACTICAS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS**

El presente cuestionario se realiza con el objetivo de determinar:

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN FERREÑAFE – 2022.

- Instrucciones: Marcar con un aspa (X) la respuesta que usted crea conveniente, siendo necesario elegir solo una alternativa, respondiendo con objetividad y sinceridad las siguientes preguntas. Se mantendrá anónima su identidad y agradezco su colaboración por anticipado
- 

### **I. DATOS PERSONALES**

EDAD:

SEXO: F  M

GRADO:                      SECCION:

### **II. HABITOS ALIMENTICIOS**

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?

- a) Menos de 3 veces al día
- b) 3 veces al día
- c) 4 veces al día
- d) 5 veces al día
- e) Más de 5 veces al día

2. ¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno? (Marcar solo una respuesta)

- a) Nunca
- b) 1-2 veces a la semana
- c) 3-4 veces a la semana
- d) 5-6 veces a la semana
- e) Diario

3. ¿Durante que horario consumes mayormente tú desayuno?

- a) 4:00 am – 4:59 am

- b) 5:00 am – 5:59 am
- c) 6:00 am – 6:59 am
- d) 7:00 am – 7:59 am
- e) 8:00 am – 8:59 am

4. ¿Qué tan seguido tomas leche?

- a) Nunca
- b) 1 – 2 veces al mes
- c) 1 – 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

5. ¿Qué tan seguido consumes queso?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1– 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

6. ¿Qué es lo que más acostumbras comer en media mañana?

- a) Frutas (Enteras o en preparados)
- b) Hamburguesas
- c) Snacks y/o Galletas
- d) Helados
- e) Nada

7. ¿Qué es lo que más acostumbras comer en media tarde?

- a) Frutas (Enteras o en preparados)
- b) Hamburguesas
- c) Snacks y/o Galletas
- d) Helados
- e) Nada

8. ¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?

- a) Nunca
- b) 1– 2 veces a la semana
- c) 3– 4 veces a la semana
- d) 5– 6 veces a la semana
- e) Diario

9. ¿Durante que horario consumes mayormente tú almuerzo?

- a) 11: 00 am – 11:59 am
- b) 12: 00 m – 12:59 m
- c) 1:00 pm – 1:59 pm
- d) 2:00 pm – 2:59 pm
- e) Más de las 3:00 pm

10. ¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?

- a) 1 – 2 veces a la semana
- b) 3 – 4 veces a la semana
- c) 5 – 6 veces a la semana
- d) Diario

11. ¿En qué horario consumes tú cena?

- a) 5:00 pm – 5:59 pm
- b) 6:00 pm – 6:59 pm
- c) 7:00 pm – 7:59 pm
- d) 8:00 pm – 8:59 pm
- e) Más de las 9:00 pm

12. ¿Cuántas veces sueles consumir carne de res o cerdo?

- a) Nunca
- b) 1- 2 veces al mes
- c) 1- 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

13. ¿Cuántas veces sueles consumir pollo?

- a) Nunca
- b) 1– 2 veces al mes
- c) 1– 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

14. ¿Cuántas veces sueles consumir pescado?

- a) Nunca
- b) 1– 2 veces al mes
- c) 1– 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

15. ¿Cuántas veces sueles consumir huevo?

- a) Nunca
- b) 1– 2 veces al mes
- c) 1– 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

16. ¿Cuántas veces sueles consumir menestras?

- a) Nunca
- b) 1– 2 veces al mes
- c) 1– 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

17. ¿Cuántas veces sueles consumir ensaladas de verduras?

- a) Nunca
- b) 1– 2 veces al mes
- c) 1– 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

18. ¿Cuántas veces sueles consumir mayonesa en las comidas?

- a) Nunca
- b) 1– 2 veces al mes
- c) 1– 2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

19. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agregas a un vaso y/o taza?

- a) Ninguna
- b) 1 cucharadita
- c) 2 cucharaditas
- d) 3 cucharaditas
- e) Más de 3 cucharaditas

### **TIPOS DE ALIMENTOS**

20. ¿Cuál es la bebida que acostumbras tomar? (Marcar solo una respuesta)

- a) Leche y/o Yogurt
- b) Jugo de frutas
- c) Avena – Quinoa – Soya
- d) Infusiones y/o Café
- e) Otros, especificar: \_\_\_\_\_

21. ¿Consumes pan?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces
- d) Nunca

22. ¿Con qué acostumbras acompañarlo?

- a) Queso y/o Pollo
- b) Palta o aceituna
- c) Embutidos
- d) Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)
- e) Mermelada y/o Manjar blanco

23. En caso de no consumir pan ¿Qué consume?

---

24. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?

- a) Agua natural
- b) Refrescos
- c) Gaseosas
- d) Jugos industrializados
- e) Bebidas rehidratantes

25. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú almuerzo?

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida rápida
- d) Pollo a la brasa y/o Pizzas
- e) Comida chatarra

26. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú cena?

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida rápida
- d) Pollo a la brasa y/o Pizzas
- e) Comida chatarra

27. ¿Qué tipo de preparación en tus comidas principales sueles consumir más durante la semana?

- a) Guisado
- b) Sancochado
- c) Frituras
- d) Al horno
- e) A la plancha

28. ¿El huevo en qué tipo de preparación sueles consumirlo más?

- a) Sancochado



- b) Frito
  - c) Pasado
  - d) En preparaciones
29. ¿Con que bebida sueles acompañar tus platos de menestras?
- a) Con bebidas cítricas (Limonada, jugo de papaya o naranja)
  - b) Con infusiones (Té, anís, manzanilla)
  - c) Con gaseosas
  - d) Con agua
30. ¿Sueles agregar sal a las comidas preparadas?
- a) Nunca
  - b) 1 – 2 veces al mes
  - c) 1 – 2 veces a la semana
  - d) Interdiario
  - e) Diario

#### **LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

31. ¿Dónde consumes tú desayuno?
- a) En casa
  - b) En el restaurant
  - c) En los quioscos
  - d) En los puestos de ambulantes
32. ¿Con quién consumes tú desayuno?
- a) Con tu familia
  - b) Con tus amigos
  - c) Con tus compañeros de estudio
  - d) Solo (a)
33. ¿Dónde consumes tú almuerzo?
- a) En casa
  - b) En el colegio
  - c) En el restaurant
  - d) En los quioscos

e) En los puestos de ambulantes

34. ¿Con quién consumes tú almuerzo?

a) Con tu familia

b) Con tus amigos

c) Con tus compañeros de estudio

d) Solo (a)

35. ¿Dónde consumes tú cena?

a) En casa

b) En el colegio

c) En el restaurant

d) En los quioscos

e) En los puestos de ambulantes

36. ¿Con quién consumes tú cena?

a) Con tu familia

b) Con tus amigos

c) Con tus compañeros de estudio

d) Solo (a)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA RECOLECCION DE DATOS

Señor padre de familia: Las estudiantes del noveno ciclo de la escuela de enfermería de la Universidad particular señor de Sipán invita a participar al estudio de investigación “Conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios en adolescentes de un Centro Educativo en Chiclayo, 2022.

El objetivo del estudio es determinar la relación que existe entre el conocimiento y las prácticas sobre hábitos alimenticios, con el fin analizar la concordancia que hay entre el conocimiento y lo que realizan día a día, dentro y fuera de casa.

Si Usted aprueba que su hijo/hija participe en el estudio, únicamente se aplicará un pequeño cuestionario. Es importante señalar que con la participación de su hijo/hija, ustedes favorecen a adquirir conocimientos en el campo de la salud . Este estudio no representa ningún riesgo para su hijo o hija, no tiene ningún costo para usted, puesto que todos los materiales a utilizar, serán brindados por parte de la investigadora.

Para su participación solo es necesaria su autorización. Toda la información obtenida en el estudio será completamente confidencial, solamente los miembros de equipo de trabajo conocerán los resultados y la información.

Al aceptar la participación deberá firmar este documento, con lo cual estaría autorizando la participación de su hijo o hija en este estudio. Para cualquier consulta, queja o comentario favor comunicarse con zafira Becerra vallejos al número 997056034/ 969501795.



HUELLA

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL PADRE Y/O MADRE

## ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN




Yo **Dra. Patricia Rivera Castañeda** docente del curso de **Investigación II** del Programa de Estudios de **Pregrado** y revisor de la investigación del (los) estudiante(s), **Julca Castro Claudia Elizabeth** titulada:

**“CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS ASOCIADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE CHICLAYO 2022”**

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **20%**, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN. Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos y de investigación en la Universidad Señor de Sipán S.A.C., aprobada mediante Resolución de Directorio N° 145-2022/PD-USS.

En virtud de lo antes mencionado, firma:


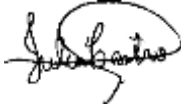
Dra. Rivera Castañeda Patricia Margarita	DNI: 19211763	
--	---------------	---

Pimentel, 21 de Julio de 2023.

**ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR**

Yo **Lic Juan Miguel Caro Velásquez** quien suscribe como asesor designado mediante Resolución de Facultad N° **04030-2022/FCS-USS**, del proyecto de investigación titulado **“CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS ASOCIADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE CHICLAYO 2022”**, desarrollado por el(los) estudiante(s): **Julca Castro Claudia Elizabeth**, del programa de estudios de Pregrado, acredito haber revisado, realizado observaciones y recomendaciones pertinentes, encontrándose expedito para su revisión por parte del docente del curso.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Velásquez Caro, Juan Miguel	DNI: 16782330	
Julca Castro Claudia Elizabeth	DNI: 7841778	

Pimentel, 21 de Julio de 2023.

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

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Pimentel, mayo del 2023.

**CARTA N°036-2023/EPE-USS**

Dra. Miriam Yolanda Montenegro Fernández  
I.E NICOLÁS LA TORRE

Presenta: -

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**


Por medio de la presente le expreso nuestro cordial saludo institucional, conocedores de su labor docente y el compromiso en la formación de investigación en los futuros profesionales de la salud es que recorro a usted para solicitar con quien corresponda para que se les brinde las facilidades en la ejecución del trabajo de investigación las estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán.

- **JULCA CASTRO CLAUDIA ELIZABETH**
- **SILVA ZAMORA SANDRA STEFANY**

Las alumnas en mención están realizando el trabajo de investigación denominado: "CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS ASOCIADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE CHICLAYO 2022".

Seguros de contar con su apoyo y sin otro particular me despido de usted no sin antes reiterarle mi respeto y estima personal.

Atentamente,

  
**USS** Mg. Irma Elizabeth Inga Latorre  
Escuela Profesional de Enfermería  
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.

## Cartilla de validación del instrumento

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Escala de calificación de los jueces expertos – Juez N°

Estimada Lic. Daysi del Carmen Barreto Pérez reciba usted nuestro cordial saludo. Esta ficha está diseñada para el proceso de evaluación del Proyecto de investigación titulado:

**\*CONOCIMIENTO Y PRACTICAS ASOCIADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE CHICLAYO 2022\***

Por ello, le solicito responda a las siguientes preguntas con una (x) de modo responsable y sincero. Muchas gracias por su colaboración.

#### Datos personales:

- Nombre y apellidos: Daysi del Carmen Barreto Pérez
- Profesión: Lic. en nutrición
- Grado Académico: Maestría en docencia universitaria
- Especialidad: Nutrición clínica
- Fecha de evaluación:

ITEM	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	✓		
2	Los ítems del instrumento responden la Operacionalización de las variables.	✓		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	✓		
5	La formulación del tema y redacción de las preguntas corresponden al tema.	✓		
6	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	✓		
7	Los ítems son claros y entendibles.	✓		
8	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	✓		

Desea agregar algo más:

  
.....  
Mg. Daysi Barreto Pérez.  
.....  
Firma del Juez Experto

## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Escala de calificación de los jueces expertos – Juez N°

Estimada Mg. María Sol Rocio Milagros Jara Llegado, reciba usted nuestro cordial saludo. Esta ficha está diseñada para el proceso de evaluación del Proyecto de investigación titulado:

**"CONOCIMIENTO Y PRACTICAS ASOCIADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE CHICLAYO 2022"**

Por ello, le solicito responda a las siguientes preguntas con una (x) de modo responsable y sincero. Muchas gracias por su colaboración.

### Datos personales:

- Nombre y apellidos: María Sol Rocio Milagros Jara Llegado
- Profesión: Licenciada en Nutrición Humana
- Grado Académico: Magister en Gestión de los Servicios de la Salud.
- Especialidad: -
- Fecha de evaluación: 27 de Junio de 2022

ITEM	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	x		
2	Los ítems del instrumento responden la Operacionalización de las variables.	x		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	x		
5	La formulación del tema y redacción de las preguntas corresponden al tema.	x		
6	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	x		
7	Los ítems son claros y entendibles.	x		
8	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	x		

Desea agregar algo más:

  
  
Firma del Juez Experto



## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### Escala de calificación de los jueces expertos – Juez N°

Estimado Mg. Luis Edén Rojas Palacios reciba usted nuestro cordial saludo. Esta ficha está diseñada para el proceso de evaluación del Proyecto de investigación titulado:

“CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS ASOCIADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE CHICLAYO 2022”

Por ello, le solicito responda a las siguientes preguntas con una (x) de modo responsable y sincero. Muchas gracias por su colaboración.

#### Datos personales:

- Nombre y apellidos: Luis Edén Rojas Palacios
- Profesión. Lic. administración publica  
Mg. En ciencias
- Grado Académico: mención en docencia universitaria e investigación educativa
- Especialidad: Administración Pública

ITEM	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	X		
2	Los ítems del instrumento responden la Operacionalización de las variables.	X		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
5	La formulación del tema y redacción de las preguntas corresponden al tema.	X		
6	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
7	Los ítems son claros y entendibles.	X		
8	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

- Fecha de evaluación: 27 de Junio del 2022

**Desea agregar algo más:**

Municipalidad Distrital de José L. Ortiz  
  
Mg. Luis Eder Rojas Palacios  
COORDINADOR DEL PROGRAMA DE INCENTIVOS

Firma del Juez

## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Escala de calificación de los jueces expertos – Juez N°

Estimada Mg. Rosario Gamarra Fuentes reciba usted nuestro cordial saludo. Esta ficha está diseñada para el proceso de evaluación del Proyecto de investigación titulado:

“CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS ASOCIADAS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE CHICLAYO 2022”

Por ello, le solicito responda a las siguientes preguntas con una (x) de modo responsable y sincero. Muchas gracias por su colaboración.

### Datos personales:

- Nombre y apellidos: Rosario Gamarra Fuentes
- Profesión: Nutricionista
- Grado Académico: Magister en Gestión de los servicios Servicios de la Salud
- Fecha de evaluación: 19/05/22

ITEM	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	¿El instrumento de recolección de datos está orientado al problema de investigación?	x		
2	Los ítems del instrumento responden la Operacionalización de las variables.	x		
3	La estructura del instrumento es adecuada.	x		
5	La formulación del tema y redacción de las preguntas corresponden al tema.	x		
6	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	x		
7	Los ítems son claros y entendibles.	x		
8	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	x		

**Desea agregar algo más:**



\_\_\_\_\_  
Firma del Juez Experto

## Operacionalización de las variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Conocimiento	Es todo proceso progresivo y que de manera progresiva el hombre va desarrollando para captar su realidad.	Es medible a través de encuesta.	Alimentación	SECCION I: Grupo de alimentos	1 - 8	Cuestionario de conocimientos sobre hábitos alimenticios Autores: Claudia Julca Castro Fuente propia	0.4	Independiente	Nominal
				SECCION II: Recomendaciones saludables	9 - 10				
				SECCION III: Consumo de comida no saludable	11 - 17				
Prácticas	Hábitos que se adquirieron con el paso del tiempo durante toda tu vida y que logran contribuir en la alimentación de cada persona	Es medible a través de encuesta.	Salud	Sección 1: de de Frecuencia consumo alimentos	1-19	Cuestionario sobre prácticas de hábitos alimenticios Autora: Diana Bazan Sanchez	0.17	Dependiente	Nominal

