UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAVELICA

(Creada por Ley N° 25265)

ESCUELA DE POSGRADO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

UNIDAD DE POSGRADO

TESIS

Hábitos alimentarios y sobrepeso en estudiantes del centro poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTADO POR:

Bach. Rosalinda Raida CHÁVEZ RAMOS

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA SALUD

MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y GESTIÓN AMBIENTAL

HUANCAVELICA - PERÚ

2024

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En sesión ordinaria presencial, en las instalaciones del auditorio de la Facultad de Enfermería, los integrantes miembros de jurado evaluador, conformado por:

PRESIDENTE : *Dra. Yda Flor Camposano Córdova*
https://orcid.org/0000-0001-8685-117X
DNI N° 19835422

SECRETARIO : *Dr. César Cipriano Zea Montesinos*
https://orcid.org/0000-0003-1109-5458
DNI N° O1208102

VOCAL : *Mg. Edwin Jony Toral Santillan*
https://orcid.org/0000-0001-7366-8472
DNI N° 23272401

ASESOR : *Dra. Mirian Carrillo Cayllahua*
https://orcid.org/0000-0003-4150-9877
DNI N°42474097

De conformidad al Reglamento Único de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Huancavelica, aprobado mediante Resolución N° 0330-2019-CU-UNH y ratificado con Resolución N° 679-2023-CU-UNH, asimismo,

La candidata al GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA SALUD MENCIÓN SALUD PUBLICA Y GESTIÓN AMBIENTAL.

Doña: CHAVEZ RAMOS, Rosalinda Raida, identificada con DNI N° 46018728; procedió a sustentar su trabajo de investigación titulado: Hábitos alimentarios y sobrepeso en estudiantes del centro poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

Luego de haber absuelto las preguntas que le fueron formulados por los miembros del jurado, se dió por concluido al ACTO de sustentación, realizándose la deliberación y calificación, resultando:

Con el calificado: Aprobado por UNANIMIDAD

Y para la constancia se extiende el ACTA de sustentación de manera presencial, a los veintinueve días del mes de mayo del 2024.

Dra. Yda Flor Camposano Cordova

Dr. Cesar Cipriano Zea Montesinos

Mg. Edwin Jony Toral Santillan

ACTA DE SUSTENTACIÓN N° 006-2024-UPGFEN.

UNH | Vicerrectorado de Investigación | Dirección de Innovación y Transferencia tecnológica | Unidad de Promoción, Difusión y Repositorio

turnitin

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Por medio del presente y de acuerdo al siguiente detalle:

- Trabajo de investigación, titulado:
  "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DEL CENTRO POBLADO SAN JUAN DE PALTARUMI, DANIEL HERNÁNDEZ 2022"
- Presentado por:
  CHAVEZ RAMOS, ROSALINDA RAIDA
- Docente asesor (a):
  CARRILLO CAYLLAHUA, MIRIAN
- Para obtener:
  El GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO: **MAESTRO EN CIENCIAS DE LA SALUD; MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y GESTIÓN AMBIENTAL**

La Unidad de Promoción, Difusión y Repositorio, **certifica que es un trabajo de investigación original,** se encuentra dentro del porcentaje permitido de coincidencia por la Universidad Nacional de Huancavelica.
Por tanto, en cumplimiento del Art.4° del Reglamento del Software Anti plagio de la Universidad Nacional de Huancavelica, se dictamina que el trabajo de investigación fue analizado por el software anti plagio **TURNITIN** (realizado por el docente Asesor), se expide el presente.

ORIGINALIDAD	SIMILITUD
83%	**17%**

El Certificado se expide el 19 de noviembre de 2024.

Firmado digitalmente por ESPINOZA QUISPE Carlos Enrique FAU 20168014962 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 20.11.2024 09:53:56 -05:00

Verificar la autenticidad del presente documento en el siguiente QR.

GAM: 00083 - 2024

Dedicatoria

A la mujer que me dio la vida y que hiso de padre y madre a ti mamita hermosa, a mi hijo por ser mi motor y motivo, a mi amado esposo por impulsarme a ser mejor cada día y a mi hermano Daniel por sacrificar sus sueños y hacer realidad los míos.

Rosalinda Raida Chávez Ramos

Asesora

Dra. Mtra. Mirian CARRILLO CAYLLAHUA

Orcid: https://orcid.org/0000-0002-5174-5622

DNI: 42474097

Resumen

La tesis tuvo como objetivo general determinar la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022. Metodología, empleo el estudio de enfoque cuantitativo, básica, nivel descriptivo correlacional, empleó el método científico, con diseño no experimental, transversal, contó con una muestra de 70 escolares del quinto de secundaria profesionales de la salud, para la contrastación de hipótesis empleó la prueba no paramétrica rho de Chi Cuadrada. Resultados: 52.9% de escolares tiene hábitos alimentarios deficiente y se encuentran normal, 28.6% con hábitos alimentarios deficiente y están con sobrepeso; respecto a las características sociodemográficas 62.9% sexo masculino, 37.1% sexo femenino; 54.3% mayor a 16 años; 32.9% entre 15 a 16 años; 95,7% proceden de la zona rural, 4.3% zona urbana; 100% cursa la secundaria. 44.3% (31) sobre consumo de macronutrientes es deficiente y están en condición normal; 28.6% (20) sobre consumo de macronutrientes es deficiente y presentan sobrepeso; 2.9% (02) sobre consumo de macronutrientes intermedio y con sobrepeso. 57.1% (40) sobre consumo de micronutrientes es deficiente y con condición normal; 21.4% (15) sobre consumo de micronutrientes deficiente y presentan sobrepeso; 10.0% (07) sobre consumo de micronutrientes intermedio y con sobrepeso. Concluyendo: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022 con valor de Chi Cuadrada de 5,907 y un p-valor = 0.017.

Palabras clave: Escolares, hábitos alimentarios, sobrepeso.

Abstract

The general objective of the thesis was to determine the relationship between eating habits and overweight in schoolchildren of the Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022. Methodology, I used the study of a quantitative, basic, correlational descriptive approach, the scientific method was used. With a non-experimental, cross-sectional design, it had a sample of 70 students from the fifth year of secondary school, health professionals, to test hypotheses, the non-parametric rho Chi Square test was used. Results: 52.9% of schoolchildren have poor eating habits and are normal, 28.6% have poor eating habits and are overweight; Regarding sociodemographic characteristics, 62.9% male, 37.1% female; 54.3% over 16 years old; 32.9% between 15 and 16 years old; 95.7% come from rural areas, 4.3% urban areas; 100% attend secondary school. 44.3% (31) of macronutrient consumption is deficient and are in normal condition; 28.6% (20) of macronutrient consumption are deficient and are overweight; 2.9% (02) on intermediate macronutrient consumption and overweight. 57.1% (40) of micronutrient consumption is deficient and with normal condition; 21.4% (15) have deficient micronutrient consumption and are overweight; 10.0% (07) on intermediate and overweight micronutrient consumption. Concluding: There is a significant relationship between eating habits and overweight in schoolchildren from the San Juan de Paltarumi Population Center, Daniel Hernández 2022 with a Chi Square value of 5.907 and a p-value = 0.017.

Keywords: *Schoolchildren, eating habits, overweight.*

Índice

Portada i
Acta de sustentación ii
Certificado de similitud iii
Dedicatoria iv
Asesora v
Resumen vi
Abstract vii
Índice viii
Introducción xi
CAPÍTULO I 12
EL PROBLEMA 12
1.1. Planteamiento del problema 12
1.2. Formulación del problema 14
1.2.1. Problema general 14
1.2.2. Problemas específicos 14
1.3. Objetivo 15
1.3.1. Objetivo general 15
1.3.2. Objetivos específicos 15
1.4. Justificación e importancia 16
1.5. Alcances y limitaciones de la investigación 17
CAPÍTULO II 18
MARCO TEÓRICO 18
2.1. Antecedentes de la investigación 18
2.1.1. Internacionales 18
2.1.2. Nacionales 22
2.1.3. Locales 28
2.2. Bases teóricas 30
2.2.1. Los hábitos alimentarios 30
2.2.2. El sobrepeso 40
2.3. Definición de términos 46

2.4. Formulación de hipótesis 49
2.4.1. Hipótesis general 49
2.4.2. Hipótesis específicas 49
2.5. Identificación de variables 49
2.5.1. Variable 1: Hábitos alimentarios 49
2.5.2. Variable 2: Sobrepeso 50
2.6. Definición operativa de variables e indicadores 51
CAPÍTULO III 54
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN 54
3.1. Tipo de investigación 54
3.2. Nivel de investigación 54
3.3. Método de investigación 55
3.4. Diseño de investigación 55
3.5. Población, muestra y muestreo 56
3.5.1. Población 56
3.5.2. Muestra 56
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos 56
3.6.1. Variable 1: Hábitos alimentarios 56
3.6.2. Variable 2: Sobrepeso 58
3.6.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos 59
3.7. Técnica de procesamiento y análisis de datos 60
3.8. Descripción de la prueba de hipótesis 61
CAPÍTULO IV 62
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS 62
4.1. Presentación e interpretación de datos 62
4.2. Discusión de resultados 67
4.3. Proceso de prueba de hipótesis 70
Conclusiones 74
Recomendaciones 75
Referencias Bibliográficas 76
Anexos 85
Anexo 1 86

Matriz de consistencia 86
Anexo 2 88
Definición operativa de las variables 88
Anexo 3 90
Instrumentos para la recolección de datos 90
Anexo 4 95
Asentimiento informado 95
Anexo 5: 101
Base de datos 101
Anexo 6 105
Documento de autorización 105
Anexo 7 106
Panel fotográfico 106
Anexo 8 107
Artículo Científico 107

Introducción

La tesis trata sobre hábitos alimentarios y sobrepeso; siendo la primera variable definida como un estilo de vida predominante, donde los sujetos predisponen que alimentos/nutrientes escoger, preparar y consumir; de acuerdo a su nivel de educación alimentaria (25). Y la segunda variable es definida como indicador de masa corporal fuera de los parámetros regulares, el cual se encuentra por encima de los parámetros normales establecidos para la talla del individuo (40).

Ambas variables son de vital importancia debido a que en el mundo según la Organización Mundial de la Salud (OMS) gran parte de la población se encuentran en ciudades o países donde existe una alta prevalencia de sobrepeso/obesidad principales autores de un número creciente de defunciones, solo en el 2016 la obesidad predomino en 340 millones de niños/adolescentes (5). El Perú no es exento a esta realidad pues enfrenta la afectación a más de 240 mil niños y adolescentes, lo que evidencia que existen inadecuados hábitos alimentarios, evidenciando un alto consumo de alimentos industrializados, el estilo de vida sedentario, los inadecuados hábitos alimentarios.

La tesis tuvo como objetivo Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022, y planteó como hipótesis si existe relación entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

Así mismo, se compone de los siguientes apartados: capítulo I aborda el planteamiento del problema, en el capítulo II señala el marco teórico, en el capítulo III se identifica la metodología de la investigación, en el capítulo IV se enmarcan los resultados, finalmente las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los apéndices de la investigación realizada.

La autora.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

A nivel global, la obesidad infantil significa un tema de constante debate, puesto que representa una amenaza considerable por sus altos niveles de prevalencia en la población afectando directamente al bienestar y la salud, por ello consiste en un gran reto a afrontar. Ante ese escenario, es importante enfatizar que la alimentación saludable constituye uno de los aspectos relevantes para el desarrollo de niños/adolescentes; de hecho, existen diversos factores que promueven un estilo de vida saludable, no obstante, los hábitos alimentarios es el más importante a considerar, ya que se adhieren como un estilo de vida que repercutirá en el futuro (1).

Estos se manifiestan como comportamientos conscientes y repetitivos en la elección, elaboración e ingesta de un grupo de alimentos, por lo tanto, los buenos hábitos se traducen en el consumo de diferentes comidas que son saludables de alto valor nutricional para el organismo (2). De acuerdo a la OMS, la ingesta excesiva de alimentos industriales altamente procesados y de dietas poco saludables, añadiendo la carencia de deporte físico en la vida de la persona generan hábitos inadecuados que a corto o largo plazo afectara gravemente a la salud (3). Así mismo; la FAO alega que una dieta equilibrada calóricamente debe estar vinculada al gasto calórico del organismo; con el objetivo de que el

individuo no desarrolle un exceso de peso que ponga en riesgo el bienestar de su cuerpo. Por ello, recomienda que la ingesta de grasas debe ser menor al 30% del total de la dieta calórica (4).

Por su parte, la OMS brinda una perspectiva global acerca de esta problemática, donde gran parte de la población se encuentran en ciudades o países donde existe una alta prevalencia de sobrepeso/obesidad principales autores de un número creciente de defunciones, solo en el 2016 la obesidad predomino en 340 millones de niños/adolescentes (5).

En consecuencia, los malos hábitos alimenticios pueden provocar diferentes problemas nutricionales originados por alteraciones clínicas metabólicas a corto o largo plazo como la desnutrición, desórdenes alimenticios, anemia, y el más preocupante por sus altos niveles de prevalencia, la obesidad y sobrepeso (6). Esta problemática se visualiza a largo y ancho del globo, tal es así que en Ecuador se evidenció que los escolares una entidad educativa presentaron sobrepeso 20.3%, obesidad 17.8% y malnutrición 1.3%; y sus hábitos alimenticios, en un gran porcentaje fueron de calidad media (66.3%), y de calidad baja (25.4%) (1). En el mismo país, otro estudio reveló que un 30,6% de adolescentes con exceso de peso mantenían una ingesta de productos procesados 2 veces por semana (7).

A nivel nacional, según el MINSA, Perú enfrenta uno de los escenarios más complicados de sobrepeso prevaleciente en la población estudiantil, afectando a más de 240 mil niños y adolescentes a nivel nacional, donde el 40% de los infantes llegan a los 7 años con excesiva masa corporal y logran mantenerse como adolescentes obesos. El desarrollo de estas patologías a temprana edad se encuentra asociada a diversos factores causales como la elaboración de alimentos industrializados, el estilo de vida sedentario, los inadecuados hábitos alimentarios, así como factores socioeconómicos y psicológicos (8).

El Centro Poblado San Juan de Paltarumi, no es ajena a esta realidad, es evidente que los escolares han ido desarrollado un exceso de peso preocupante que ha ido incrementando de manera progresiva, que se encuentra asociado a los diferentes grados de obesidad. Siendo la población escolar uno de los grupos más vulnerables ante estos escenarios desfavorables, sus hábitos alimentarios se encuentran influenciados por el entorno escolar, familiar y social, las conductas alimentarias inadecuadas prevalecientes en los escolares se caracterizan por presentar desórdenes alimenticios, omisión de alimentos nutritivos, horarios irregulares para alimentarse y la disponibilidad de comprar e ingerir cualquier tipo de alimento sin control o supervisión adulta. Esta problemática afecta el desempeño de los escolares en los diferentes aspectos de su vida (escolar, familiar, social) puesto que, esta etapa se caracteriza por experimentar importantes cambios físicos, emocionales y psicológicos, donde la buena alimentación es un factor imprescindible para garantizar su crecimiento pleno y el goce de calidad de vida.

Bajo este contexto, se realiza la propuesta de este estudio ante la necesidad de dar a conocer los hábitos alimentarios establecidos como un estilo de vida en los alumnos y su correlación con los niveles de sobrepeso. Para abordar esta problemática se formula la siguiente interrogante de estudio:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles las características sociodemográficas de los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022?

- ¿Cuál es la relación entre el consumo de macronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022?

- ¿Cuál es la relación entre el consumo de micronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022?

- ¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos no saludables y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022?

1.3. Objetivo

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

- Establecer la relación entre el consumo de macronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

- Establecer la relación el consumo de micronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

- Establecer la relación entre el consumo de alimentos no saludables y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

1.4. Justificación e importancia

El presente estudio abordará las variables hábitos alimentarios y sobrepeso, las cuales son variables cruciales dentro de la etapa de crecimiento en los escolares de distintos niveles académicos; sobre la variable hábitos alimentarios podemos mencionar que conforman el patrón de alimentos que se ingieren a diario, lo que prefieren de alimentos, las costumbres familiares y la cultura en el cual el individuo se encuentra. Así mismo, se abordará la variable obesidad la cual consiste un diagnóstico nutricional, definida mediante un proceso antropométrico, donde se mide peso y talla, esta acción permite mostrar datos sobre la condición nutricional de los escolares del centro poblado de San juan de Paltarumi; permitiendo tomar acciones correctivas, motivo por la cual se plantea realizar el estudio.

En el mundo los hábitos alimentarios y el sobrepeso son variables que determinan procesos nutricionales negativos para el caso de sobrepeso. En el que hacer profesional en el puesto de salud de Paltarumi se ha evidenciado en las actividades extramurales que existen escolares que se presume se encuentran con obesidad, así mismo; se ha evidenciado que los hábitos alimentarios en dicha población parecieran no ser la adecuadas, porque se visualiza que muchos de ellos hacen compras de alimentos procesados altos en azúcar, grasas saturadas, poniendo como ejemplo a los dulces en sus diferentes presentaciones, embutidos, frituras, etc.

A través del proyecto de investigación se espera evidenciar información y sobre todo datos adecuados sobre los hábitos alimentarios y el sobrepeso en escolares del 5to año de nivel secundaria (15-16 años) de edad del centro poblado de San Juan de Paltarumi, los cuales permitirán establecer e identificar las acciones pertinentes sobre las variables de estudio, permitiendo incorporar acciones orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables, reforzadas por padres de familia, docentes, profesionales de la salud.

1.5. Alcances y limitaciones de la investigación

El presente estudio pretende identificar y analizar la realidad contextual relacionado a los estilos de vida alimentarios de los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022, con ello, se establecerá el grado de relación existente con los niveles de sobrepeso de la población escolar. De esta manera, el círculo educativo y familiar del estudiante implementará las acciones necesarias para prevenir, tratar y aminorar este escenario que repercute gravemente sobre la salud de los escolares.

Los hallazgos obtenidos a través de esta investigación solo se concretarán en la población escolar del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022, quienes son los principales beneficiarios con la realización de este estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

Sánchez et al. (9) México 2022, desarrollaron su artículo científico "Hábitos alimentarios y actividad física en población escolar con normopeso, sobrepeso, obesidad y resistencia a la insulina". Objetivo: determinar la relación entre los hábitos alimentarios de niños en edad escolar con el normopeso, sobrepeso y obesidad con resistencia a la insulina. Material y método: el estudio fue de enfoque cuantitativo; la muestra estuvo conformada por 90 niños con sobrepeso y obesidad, entre 8 a 10 años de edad pertenecientes a las escuelas primarias y la técnica empleada fue el cuestionario y su instrumento fue la encuesta. Resultados: el 46% de los niños reportó consumir frutas frecuentemente, otros manifestaron un consumo bajo de bebidas azucaradas y frituras; respecto a la actividad física los niños realizaron actividades fuera de casa con mayor frecuencia que las niñas y con un horario más amplio, y el consumo de verduras fue de mayor frecuencia en los niños con normopeso, mientras que niños con obesidad y sobrepeso reportaron altos niveles de consumo en bebidas azucaradas. Conclusiones: el coeficiente de

correlación Chi cuadrado de 0.537 (p=0.001>0.05) determinó una relación significativa entre los hábitos de los niños con su índice de masa corporal, asimismo se demostró que el género y el estado nutricional muestran un vínculo significativo con los hábitos y la actividad física.

Durán (2) Ecuador, 2021; realizó su artículo científico "Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en pacientes pre-quirúrgicos". Objetivo: describir la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en pacientes pre-quirúrgicos del Hospital Provincial Dr. Verdi Cevallos Balda de la ciudad de Portoviejo, provincia de Manabí. Material y métodos: el estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, observacional y transversal; la muestra estuvo conformada por 50 pacientes quirúrgicos; la técnica empleada por el investigador consistió en la aplicación de una entrevista estructurada y medidas antropométricas. Resultados: se observó que el 38% de los encuestados mantenía un peso corporal dentro de lo normal, en los hombres prevaleció el sobrepeso y en las mujeres la obesidad; asimismo se evidenció que más de mitad de los pacientes (60.3%) fueron diagnosticados con malos hábitos alimentarios y trastornos alimenticios. Conclusión: en la evaluación pre quirúrgica, el coeficiente de correlación chi cuadrado (0.6481) determino que los hábitos alimenticios de los pacientes quirúrgicos se encontraban fuertemente correlacionados con su IMC (p=0.000<0.05), el análisis post quirúrgico determinó que la recuperación de los pacientes no fue la adecuada, debido a los hábitos alimenticios deficientes.

Mena y Guerrero (7) Ecuador 2020, efectuaron su tesis "Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012". Objetivo: estimar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, según los datos reportados en la encuesta nacional de salud y nutrición. Material y método: el estudio fue de diseño observacional, la muestra estuvo conformada por el 100% de la población adolescente. Resultados: los adolescentes presentaron características

de peso ideal, peso elevado y delgadez. Conclusión: los hábitos alimentarios se correlacionan significativamente con el estado nutricional de los estudiantes analizados, así lo corroboró el estadístico de prueba Chi cuadrado de 0.5792 ($p=0.000<0.05$), asimismo se identificó un alto consumo en alimentos de poco valor nutricional, lo que generó los problemas de sobrepeso y obesidad en los estudiantes.

Qi et al. (10) China, 2019; publicaron su artículo científico "Effect of eating habits on obesity in adolescents: a study among Chinese college students". Objetivo: investigar el grado de influencia de ciertos hábitos alimenticios sobre el peso corporal de los estudiantes universitarios chinos. Material y método: constituye un estudio de tipo transversal, la muestra estuvo conformada por 536 estudiantes de la Universidad Médica de Hebei en Shijiazhuang, la técnica e instrumentos utilizados fueron la encuesta y el cuestionario respectivamente. Resultados: de un total de 536 encuestados, 67 de ellos presentó bajo peso, 396 peso normal, y 73 sobrepeso; asimismo se analizó los hábitos alimenticios de los encuestados donde el sexo ($p=0.014$), la residencia ($p=0.019$), la velocidad de alimentación ($p=0.001$), la frecuencia diaria de las comidas ($p=0.018$), los hábitos de consumo de dulces ($p=0.023$) y la cantidad de bebidas azucaradas consumidas por semana ($p=0.013$) se encontraban relacionados significativamente con el ICM ($p<0.001$). Ambas variables de estudio se relacionaron significativamente, puesto que el coeficiente de correlación fue de 0.785 ($p=0.000<0.05$). Conclusión: los hábitos incorporados como un estilo de vivencia se relacionaron significativamente con su ICM, determinando así su grado de obesidad.

Lapo-Ordoñez y Quintana-Salinas (11) Ecuador 2018; realizaron su artículo de investigación "Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes". Objetivo: determinar la relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento escolar en adolescentes. Material y métodos: el estudio fue de tipo descriptivo

correlacional, observacional; la muestra fue representada por un total de 83 adolescentes, las técnicas empleadas en el estudio fueron la medición antropométrica y la encuesta aplicada a los estudiantes. Resultados: gran parte de los encuestados (81.9%) mostraron un peso normal; mientras que una minoría (2.4%) fue diagnosticada con sobrepeso; en relación a sus hábitos alimentarios, más de la mitad de los encuestados (62.7%) manifestaron buenos hábitos, mientras que en un grupo reducido (8.4%) predominó los hábitos deficientes; en relación al rendimiento escolar, se obtuvo que un gran número de estudiantes (71.2%) mantenían buen desempeño académico, mientras que una minoría (8.3%) alcanzó niveles deficientes de logro académico. Conclusión: no se evidenció un nivel asociación relevante entre el estado nutricional y rendimiento escolar, así lo corroboró el coeficiente de correlación Chi cuadrado con un valor p de 0.076 ($p>0.05$). Del mismo modo, las variables hábitos alimentarios y rendimiento escolar no expresaron una relación significativa, manteniendo una coeficiente de correlación chi-cuadro con un p valor de 0.870 ($p>0.05$).

Álvarez et al. (1) Ecuador, 2017. Desarrollaron su artículo de investigación "Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues". Objetivo: identificar el grado de asociación existente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en base a indicadores antropométricos y dietéticos en escolares de la ciudad de Azogues, Ecuador, 2016. Material y método: el estudio fue de tipo descriptivo-correlacional; el tamaño de la muestra fue de 315 estudiantes; los instrumentos aplicados para la recopilación de datos fueron la encuesta y el test nutricional. Resultados: los escolares encuestados fueron clasificados por los siguientes niveles según su masa corporal, sobrepeso (20.3%), obesidad (17.8%) y malnutrición (1.3%); con respecto a los hábitos alimenticios, un gran porcentaje de los estudiantes (66.3%) manifestaron hábitos de calidad media, seguido por la presencia de hábitos de calidad baja (25.4%) y hábitos de calidad alta (8.3%). Conclusión: la prueba del coeficiente de correlación Chi cuadrado de 21.65 ($p=0.001<0.05$) evidenció que los hábitos alimenticios implantados

en los estilos vida de los estudiantes se relacionaron significativamente con su sobrepeso y obesidad corporal.

2.1.2. Nacionales

Galea (12) Piura 2021; desarrolló su tesis "Hábitos alimentarios relacionados a sobrepeso y obesidad infantil en escolares de 8-11 años en Sullana, Piura, 2020". Objetivo: identificar la relación existente entre los hábitos alimentarios con la obesidad y sobrepeso infantil en escolares 8 a 11 años del Colegio "Santa Úrsula" en la provincia de Sullana, Piura durante el año 2020. Material y método: el estudio fue de enfoque cualitativo, de tipo transversal, observacional y descriptivo. La técnica y el instrumento utilizados fueron la encuesta y el cuestionario respectivamente, sobre una muestra constituida por 211 alumnos. Resultados: los estudiantes encuestados manifestaron tres niveles con respecto a su peso corporal, el 35.5% de ellos mantuvo un peso normal, el 40.8% sobrepeso y el 23.7% alcanzó niveles preocupantes de obesidad. Conclusión: la obesidad y el sobrepeso que caracterizaron a los estudiantes no presentaron una relación significativa con los hábitos alimenticios, ya que p-valor fue igual a 0.865>0.05 con un coeficiente de 0.439, corroborando una relación no significativa entre ambos fenómenos estudiados.

Cerna (13) Lima 2021; efectuó su tesis de posgrado "Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad en estudiantes de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú 2020". Objetivo: identificar la relación existente entre los hábitos alimentarios, obesidad y estado nutricional en estudiantes del nivel de educación superior universitaria. Material y método: el estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo sustantivo, diseño descriptivo-correlacional y método hipotético deductivo. La muestra fue de 35 estudiantes, y la técnica empleada por el autor fue la encuesta acompañada por el cuestionario como instrumento de estudio. Resultados: se observó que, 57.4% de los encuestados alcanzaron un nivel medio de hábitos alimentarios, mientras que el 17.4% mantuvo un hábito alimenticio en nivel bajo. En relación al estado de obesidad en los

estudiantes, se evidenció que el 94.28% de ellos posee nivel II de obesidad (normopeso) y sólo el 2.85% fue diagnosticado con nivel alto (sobrepeso grado I), con respecto al estado nutricional de los estudiantes, el 54.28% de ellos manifestaron un nivel medio mientras que solo el 11.42% alcanzaron un nivel bajo. Conclusión: los hábitos alimentarios muestran cierta asociación con la variable obesidad, así lo confirmó el Rho de Spearman (0.8883) con p-valor=0.000 (<0.05). Asimismo, se determinó una relación significativa entre ambos fenómenos, así lo afirma el coeficiente de Spearman de 0.8887 con un p=0.000 (<0.05).

Sánchez (14) Trujillo 2021; desarrolló su tesis de posgrado "Hábitos alimentarios y estado nutricional asociados con el estrés del personal, en tiempos COVID-19 del Hospital de Apoyo II-1 Paita 2020". Objetivo: determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con el estrés del personal asistencial y administrativo del hospital, durante la emergencia COVID-19, 2020. Material y método: el estudio de tipo descriptivo, de relación causal y diseño no experimental; la muestra estuvo conformada por 100 colaboradores de la institución; la técnica empleada por el investigador fue la encuesta acompañada por el instrumento cuestionario. Resultados: en relación a la variable estado nutricional, el 21% de los trabajadores encuestados fueron diagnosticados con obesidad, mientras que el 21% de ellos alcanzaron niveles de sobrepeso y el 22% de los encuestados mostraron un peso corporal en condiciones normales; con respecto al factor hábitos alimenticios, el 44% de los encuestados manifestaron poseer hábitos saludables y el 56% indicó tener hábitos alimenticios deficientes. El estrés laboral presentó los siguientes niveles, el 34% de los colaboradores fue diagnosticado un nivel normal de estrés; el 38% con nivel leve y solo el 8% manifestó tener un nivel moderado de estrés. Conclusión: la matriz de correlaciones (p=0.000<0.05) demostró la relación entre las variables hábitos, estrés, estado nutricional. Asimismo, las variables hábitos alimenticios y estado nutricional mostraron una relación negativa altamente significativa con base en el coeficiente estadístico de Spearman de -0.4333 (p=0.000<0.001).

García (15) Tumbes 2020; efectuó su tesis de posgrado “Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adultos mayores que acuden al Centro de Desarrollo Integral de la Familia, Tumbes, 2020”. Objetivo: determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adultos mayores que acuden al Centro de Desarrollo Integral de la Familia, Tumbes, 2020. Material y métodos: el estudio fue de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y diseño no experimental; la muestra fue de 47 adultos mayores; las técnicas e instrumentos empleados fueron la encuesta y el cuestionario respectivamente. Resultados: un gran porcentaje de los encuestados (68.1%) mantenían hábitos alimenticios adecuados; mientras que el grupo restante (31.9%) presentaban hábitos poco saludables; el 51.1% de ellos indicó un peso corporal en condiciones normales; mientras que 21.3% tenía sobrepeso, el 4.3% obesidad y el 23.4% delgadez. Conclusión: el coeficiente correlación Chi cuadrado determinó que los hábitos alimentarios y el estado nutricional, no se relacionaban significativamente ($p=0.851>0.05$)

Gardi et al. (16) Lima, 2019; desarrollaron su tesis “Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes”. Objetivo: Dar a conocer el grado de influencia de los hábitos alimentarios sobre la obesidad en adolescentes del Colegio de Aplicación Experimental de la UNEGV. Material y método: el estudio se caracterizó por ser de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y no experimental, la técnica empleada por el investigador fue la antropométrica y la encuesta, como instrumento elaboró un cuestionario sobre una muestra de 82 estudiantes. Resultados: se observó que un gran porcentaje de los estudiantes analizados mantenía un peso corporal a nivel normal, así lo manifestó el 39.02% de los estudiantes que presentaron esta característica, seguido por el 37.8% que manifestaron obesidad y el 21.95% de ellos tenía sobrepeso. En relación a los hábitos, se reveló que más de la mitad (65.8%) mantenían hábitos poco saludables, mientras que el resto (34.2%) si presentaron hábitos alimenticios saludables. Conclusión: los hábitos influyeron significativamente en la obesidad de los estudiantes, así lo evidenció el coeficiente de correlación =51.024 ($p=0.010 < 0.05$).

Enríquez (17) Huánuco 2019; realizó su tesis de posgrado “Índice de masa corporal y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de la escuela profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica”. Objetivo: analizar la relación que existe entre el índice de masa corporal y hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica. Material y método: fue de nivel correlacional y de tipo transversal; la muestra estuvo constituida por 139 estudiantes, para determinar la variable hábitos alimenticios, la técnica e instrumento utilizado por el investigador fueron la encuesta y el cuestionario respectivamente; para medir el IMC se emplearon instrumentos como la balanza y el tallímetro. Resultados: el 21.6% de los estudiantes presentaron un peso corporal en niveles normales; mientras que el 78.4% fueron diagnosticados con sobrepeso; en relación a los hábitos alimenticios, el 74.8% de los estudiantes manifestaron hábitos saludables, mientras que el 25.2% de los estudiantes expresaron que sus hábitos alimenticios eran deficientes. Conclusión: se determinó la relación entre ambas variables, hábitos saludables e IMC, es significativa; así lo afirma el coeficiente correlación Chi cuadrado de 40.703 ($p=0.000<0.05$).

Montoya y Ospino (18) Huancayo 2019; efectuaron su tesis “Hábitos alimenticios en relación a la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas”. Objetivo: determinar el nivel de asociación entre los hábitos alimentarios y la presencia de obesidad y sobrepeso en los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Huancayo, 2019. Material y método: el estudio fue de carácter cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y de diseño no experimental; la muestra estuvo conformada por 113 estudiantes; la técnica empleada fue la encuesta acompañada por el cuestionario como instrumentos de recopilación de datos. Resultados: un porcentaje considerable de estudiantes (23.9%) alcanzaron niveles preocupantes de sobrepeso, mientras que una minoría (1.8%) presentó obesidad y gran parte de ellos (74.3%) mantuvieron un peso ideal. En relación a los hábitos alimenticios, se observó que un gran

porcentaje (65.5%) consumen alimentos saludables, mientras que la cantidad restante (3.4.5%) presentaron hábitos no saludables. Conclusión: El coeficiente correlación Chi cuadrado (0.562) determinó una relación directa/significativa entre los hábitos, el sobrepeso y obesidad en los estudiantes ($p=0.000<0.05$), donde un gran porcentaje de los alumnos manifiestan problemas de salud debido al consumo de alimentos procesados.

Chávez et al. (19) Moquegua 2017; realizaron su tesis "Hábitos alimenticios, sobrepeso y obesidad en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario del Asentamiento Humano Nuevo Ilo, Moquegua, 2017". Objetivo: analizar la relación que existe entre los hábitos alimentarios, el sobrepeso y la obesidad en los niños de la Institución Educativa inicial "Miguel Grau Seminario" del Asentamiento Humano Nuevo Ilo. Material y método: el estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y de diseño no experimental; la muestra seleccionada fue de 110 niños de 3 a 5 años de edad; para la recopilación de datos el investigador utilizó la encuesta como técnica de estudio acompañada por el cuestionario como instrumento. Resultados: se observó que más de la mitad de los niños analizados (72.3%) mantienen un peso normal de acuerdo a su edad y estatura, sin embargo, una minoría de ellos (17.8%) presentó niveles de sobrepeso y un porcentaje menor de estudiantes (9.9%) fueron diagnosticados con obesidad. En relación a sus hábitos alimenticios, un porcentaje considerable de niños (48.5%) consumieron fast food una vez/semana, mientras que una minoría (21.8%) ingirieron estos productos con mayor frecuencia entre 2 a 3 veces a la semana. Conclusión: la prueba Chi-cuadrado ($p=0.453>0.05$) determinó que los hábitos alimentarios no se relacionaban con el sobrepeso y obesidad, debido a que los niños manifestaron un peso corporal de acuerdo a su edad, por lo que su estado nutricional fue óptimo para su desarrollo.

Baluarte (20) lima 2017; realizó su tesis de posgrado "Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto

nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de La Molina, Lima 2017". Objetivo: determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una Institución Educativa Pública en el distrito de La Molina en el 2017. Material y métodos: el estudio fue de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo correlacional y de diseño no experimental; la muestra fue representada por 394 estudiantes de 3° a 5° de secundaria; los instrumentos aplicados para el estudio fueron el tallímetro de madera, la balanza, fichas de observación, y el cuestionario. Resultados: en relación al estado nutricional de los estudiantes, se evidenció que un número considerable de los encuestados (21.8%) mantuvo niveles preocupantes de obesidad, mientras que una minoría (7.6%) manifestó sobrepeso. Asimismo, un poco más de la mitad de los encuestados (60.9%) expresaron hábitos alimenticios saludables en su día a día, mientras que un grupo reducido (5.6%) alcanzaron hábitos muy saludables. Conclusión: el coeficiente de correlación chi cuadrado de 197.945 ($p=0.000>0.05$) se demostró la relación significativa entre los hábitos y el estado nutricional; siendo aquellos con hábitos poco saludables los más propensos para manifestar problemas de obesidad y sobrepeso.

Huisacayna et al. (6) Ica 2016; efectuaron su artículo "Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga De Ica, septiembre 2016 – agosto 2017". Objetivo: determinar la relación que guardan los hábitos alimenticios con el estado nutricional de los estudiantes de enfermería. Material y método: la investigación fue de enfoque cuantitativo, de nivel aplicativo, tipo descriptivo-correlacional; la muestra estuvo conformada por 220 estudiantes, la técnica aplicada por el investigador fue la encuesta y su instrumento fue el cuestionario. Resultados: con respecto a los hábitos alimenticios, más de la mitad de los estudiantes de enfermería (59.09%) presentó hábitos saludables, mientras que el resto (40.91%) manifestaron hábitos deficientes. En relación al índice de masa corporal, un gran porcentaje de los estudiantes (54.55%), refirieron una IMC normal, mientras que otra

minoría (36.36%) alcanzó niveles de sobrepeso, seguido por el IMC con bajo peso (6.36%) y el grado de obesidad presentado por un número reducido de estudiantes (2.73%). Conclusión: los hábitos y el estado nutricional analizados reflejaron una relación significativa, así lo certificó el coeficiente de correlación Chi-cuadrado de 0.758 ($p=0.00>0.05$), es decir que, son los hábitos alimenticios implantados en el estilo de cada estudiante lo que determinó su IMC (sobrepeso, bajo peso y obesidad) para identificar su estado nutricional.

Yupanqui (21) Chorrillos 2015; realizó su tesis de posgrado "Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos – 2015". Objetivo: analizar el grado de asociación entre los hábitos alimentarios con el sobrepeso y la obesidad en escolares, y dar a conocer la prevalencia de obesidad y describir las características de los hábitos alimentarios. Material y métodos: estudio de enfoque cuantitativo, de nivel aplicativo, método descriptivo, de tipo correlacional; la muestra estuvo representada por 220 estudiantes de 4° a 6° de primaria; la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento asociado a ella fue el cuestionario. Resultados indicaron un nivel de peso corporal normal para el 44.1% de los estudiantes, mientras el 28.6% fue diagnosticado con sobrepeso y el 26.85% con obesidad; se identificó que el 97.7% de los estudiantes mantienen hábitos no saludables. Conclusión: el coeficiente de correlación chi cuadrado (23.43) determinó una correlación significativa entre los hábitos y la obesidad de los escolares ($p=0.000<0.05$).

2.1.3. Locales

Sánchez y Juño (22) Huancavelica 2020; efectuaron su tesis "La alimentación y el rendimiento académico de los estudiantes del 5° grado en una Institución Educativa en el área curricular de Historia Geografía y Economía". Objetivo: determinar la relación que existe entre la alimentación y el rendimiento académico del área curricular de Historia, Geografía y Economía en los estudiantes del 5° grado. Material y método: el estudio fue de tipo básico, de nivel descriptivo correlacional y de diseño no experimental; la muestra

estuvo representada por 26 estudiantes del 5° grado; la técnica utilizada para la recopilación de información fue la observación junto al análisis documental, los instrumentos consistieron en las fichas de observación las actas de evaluación integral. Resultados: con respecto a la alimentación de los estudiantes, se observó que la gran mayoría de ellos (84%) posee bajos niveles de una alimentación adecuada mientras que solo un grupo reducido (8%) alcanzaba niveles altos de una buena alimentación. En relación al factor rendimiento académico, se reveló que la gran mayoría de los estudiantes (61%) tenía un rendimiento en progreso, mientras que un número reducido de ellos (4%) presentó un nivel destacado. Conclusión: se estableció la relación significativa entre las variables rendimiento académico y alimentación en los estudiantes de 5° grado, así lo evidenció el coeficiente Rho de Spearman de 0.413 ($p=0.038>0.05$).

Reginaldo (23) Huancavelica 2018; realizó su tesis de posgrado "Estado nutricional y anemia en niños menores de 5 años en el distrito de ascensión, Huancavelica – 2018". Objetivo: Determinar la relación entre el estado nutricional y la anemia en niños menores de 5 años durante el año 2018, en el Distrito de Ascensión. Material y método: el estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, de diseño no experimental transeccional; la muestra de estudio fue de 267 niños menores de 5 años, la técnica empleada por el investigador fue el análisis documental acompañado por las fichas bibliográficas como instrumento de estudio. Resultados: en relación al indicador peso/edad el 95.5% de los niños manifestaron un estado nutricional normal, de los cuales 42.5% tienen anemia moderada y 4.5% delgadez; en relación al indicador peso/talla el 15.4% fue diagnosticado con sobrepeso y el 21.7% con anemia leve; con respecto a talla/edad 67.8% indicaron un estado nutricional normal, de los cuales el 11.6% experimentaron anemia moderada. Conclusión: se reveló que el estado nutricional, mediante los indicadores antropométricos, no guarda vinculación la anemia presente en los niños, puesto que el coeficiente Rho de Spearman reveló un p valor 0 0.918 ($p>0.05$).

Espinoza (24) Huancavelica 2016; realizó su tesis “Estado nutricional y rendimiento académico de los estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica 2016”. Objetivo: establecer la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2016. Material y método: estudio de tipo observacional, nivel correlacional; la muestra de estudio estuvo conformada por 86 estudiantes matriculados en el segundo semestre académico; el investigador utilizó la técnica antropométrica y análisis documentario; como instrumento se utilizaron fichas de observación. Resultados: se evidenció que el 59.3% mantienen un estado nutricional normal y rendimiento académico regular; el 23.3% un rendimiento observado y estado nutricional normal; el 8.3% manifestaron indicios de sobrepeso y obesidad y el 26.3% alcanzaron un rendimiento observado. Conclusión: el coeficiente Pearson (-0.337) determinó que el estado nutricional en los estudiantes mantiene una relación negativa moderada con el rendimiento académico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Los hábitos alimentarios

La alimentación representa un factor fundamental dentro de la vida saludable de la persona, es así que hábitos alimentarios; influenciados por el círculo familiar, escolar y medios de comunicación; determinan las conductas alimentarias que se van adquiriendo en especial niños/adolescentes; quienes representan una etapa crucial de desarrollo (25).

Los hábitos alimentarios se establecen como un estilo de vida predominante, donde los sujetos predisponen que alimentos/nutrientes escoger, preparar y consumir; de acuerdo a su nivel de educación alimentaria. Por su parte, Álvarez et al. (1) añaden que son las diversas conductas alimentarias se establecen en el ser humano por medio de la influencia que ejercen los medios de comunicación, la presión social, el cambio de horarios y la estructura familiar; este escenario es más habitual en los niños/adolescentes que

comúnmente practican hábitos poco saludables con el consumo de alimentos chatarra y poco nutricionales.

Por otro lado, Sinisterra-Loaiza et al. (26) explica que los hábitos alimentarios son costumbres que inducen el comportamiento del sujeto en relación a la ingesta de alimentos, por lo que, el sujeto elige qué alimentos nutritivos o poco saludables almacenar, preparar, distribuir y consumir. Este comportamiento se encuentra configurado principalmente por factores personales, sociales, religiosos económicos o socioculturales; los cuales pueden modificarse a través de una adecuada educación alimentaria. En esta perspectiva, Sudriá et al. (27) mencionan entonces, que los buenos hábitos alimenticios se manifiestan a través del consumo de una diversidad de alimentos nutritivos, en cantidades equilibradas tomando en cuenta la naturaleza o tipo del alimento. Considerando que nuestro organismo necesita un aproximado de 40 a más nutrientes para mantenerse saludable y en correcto funcionamiento, es relevante el consumo una variedad de minerales, carbohidratos, vitaminas, grasas y proteínas; que un solo alimento no almacena. Por ello, los hábitos alimentarios saludables se basan en una correcta y equilibrada ingestión de nutrientes procedentes de alimentos variados, que aseguren el funcionamiento adecuado del organismo y la prevalencia de una vida saludable y de calidad del individuo Ibarra et al. (28).

La adopción de los hábitos alimentarios se induce desde el seno familiar, puesto que, sus miembros ejercen gran influencia sobre las conductas alimenticias y las dietas de los niños, es así que estos hábitos son el resultado de aspectos culturales y sociales que experimenta el niño a partir de su vínculo familiar (29). Otras formas de adquirir estas conductas se manifiestan cuando los niños desarrollan ciertos rechazos y preferencias por una serie de alimentos lo que enmarcan fuertemente sus costumbres (30).

2.2.1.1. Factores que inciden en los hábitos alimentarios

En adición, Cerna (13) realza que los hábitos alimentarios concebidos por la interacción o dinámica familiar, con el tiempo se han ido modificando debido a los siguientes factores:

Figura 1

Factores relacionados a la hábitos alimentarios

Factores Geográficos

Desde tiempos antiguos, la sociedad se ha caracterizado por sustentar a través de diferentes recursos naturales su alimentación y vestimenta. Actualmente las características geográficas, como el clima y recursos hídricos disponibles influyen en en la elaboración de alimentos, la caza y la pesca; estableciendo de esta manera la forma y la naturaleza del alimento a consumir (13).

a) Factores culturales

El estilo de vida que se va instaurando en la persona, así como, su nacionalidad y las costumbres que va adquiriendo a través de la propia cultura de su comunidad instauran creencias y hábitos que definirán las

conductas alimentarias del individuo y de sus próximas generaciones (25).

b) Factores educativos

Diversas investigaciones similares al tema expuesto manifiestan que los escolares adoptan patrones alimentarios dependiendo de su nivel educativo, y el ambiente institucional donde se desarrollan que determina los horarios de comida como el tipo de alimentos que se ofrecen en los periodos de receso. Asimismo, es el centro educativo, el primer escenario donde el niño/adolescente aprende acerca de una alimentación y vida saludable (31).

c) Factores económicos

Los comportamientos vinculados a la alimentación también se encuentran influenciadas por los costos y escasez de diversos alimentos en el mercado. Por lo tanto, el poder adquisitivo de las personas limitará la calidad, el tipo y la cantidad de alimentos a consumir (31).

d) Factores Psicológicos

La alimentación no solo se desarrolla dentro del campo fisiológico, también se desenvuelve en el campo psicológico, puesto que son los estilos de vivencia y las costumbres de la persona lo que delimita su comportamiento relacionado a su alimentación. Asimismo, este comportamiento puede ser influenciado por diferentes medios que transforman sus creencias/hábitos alimentarios (13). Por ello, es necesario que niños, adolescentes y adultos conozcan la importancia de consumir alimentos cualitativa y cuantitativamente adecuados que garanticen un estado de salud y calidad de vida óptimos. Asimismo, Benazizi et al., (32) enfatizan en el rol que cumple los padres durante la implantación de hábitos saludables en el hogar, puesto que los niños no son los responsables directos de sus alimentación y es el trabajo de la familia

fomentar hábitos saludables en ellos, de manera que, encuentren los medios correctos para que el niño/adolescentes consuma alimentos nutritivos y en cantidades equilibradas con placer y goce.

2.2.1.2. Componentes nutricionales en los hábitos alimentarios

A medida que el niño/adolescente se va desarrollando, los niveles de requerimiento nutricional que necesita su organismo se van modificando. Puesto que, es el crecimiento, la maduración, los hábitos alimentarios, la actividad física, los cambios físicos (altura, peso), el género y la edad, los factores que establecen las necesidades nutricionales y energéticas del individuo (33). Debido a ello, es complicado establecer recomendaciones nutricionales estándar teniendo en cuenta las características particulares de los adolescentes. Sin embargo, el campo pediátrico recomienda utilizar Ingestas Dietéticas de Referencia (DRI) elaboradas por el Food and Nutrition Board Institute of Medicine de EEUU, que establecen las Raciones Dietéticas Recomendadas (RDA) e Ingestas Adecuadas (AI) reconocidas y aprobadas por la OMS (34).

Consumo de Macronutrientes

a) Proteínas

El consumo de proteínas en los adolescentes va cambiado según el desarrollo y crecimiento físico corporal, por ello, las necesidades proteicas estarán determinadas por los aportes energéticos y nutricionales de la proteína ingerida, estimando un rango del 10% a 15% de calorías en la dieta y aquellos alimentos de alto valor nutricional biológico (34).

Figura 2

Recomendación nutricional de energía y proteínas

Recomendaciones nutricionales energía y proteínas						
Edad (años)	Peso (kg)	Talla (cm)	Energía (kcal/kg)	Energía (kcal/día)	Proteínas (g/kg)	Proteínas (g/día)
11-14 niños	45	157	55	2500	1,0	45
11-14 niñas	46	157	47	2200	1,0	46
15-18 niños	66	176	45	3000	0,9	59
15-18 niñas	55	163	40	2200	0,8	44

b) Lípidos

Es el alto contenido energético que proporcionan los lípidos, que lo convierte en un elemento esencial dentro de la dieta de niños y adolescentes, satisfaciendo las necesidades calóricas del organismo. Por ello, lo que se recomienda es un aporte energético de 30%-35% procedente de estas grasas, dependiendo del total diario en la ingesta de los tipos de grasa, por lo que se sugiere que las grasas saturadas contribuyan con menos del 10% de las calorías totales, monoinsaturados 10-20% y poliinsaturados 7-10%., por lo que, la ingesta será inferior a 300 mg/día (35).

c) Carbohidratos

Debe figurar en niveles de 50% y 60% de las calorías totales, los hidratos de carbono son fuente rica en fibra y se deben establecer parámetros de cantidad y calidad que indiquen una dieta equilibrada. Por otro lado, los carbohidratos simples no deben ser ingeridos más de 10% a 12% diario. Aunque el nivel de ingesta en fibra no se encuentra definido, se recomienda adicionar 5g al número de años (35).

Consumo de micronutrientes

a) Vitaminas

Madruga y Pedrón (34) indican que, es fundamental que en la dieta de niños y adolescentes se establezcan los valores mínimos de la ingesta de vitaminas que aseguren su crecimiento y formación integral (vitamina B12, riboflavina, tiamina, niacina), puesto que están asociadas con el metabolismo energético del organismo, las reacciones enzimáticas, madurez de eritrocitos, metabolismo de aminoácidos, síntesis de DNA, entre otros. Debido a que no existen muchos estudios que definan estrictamente los parámetros adecuados para la ingesta de vitaminas, las Ingestas Adecuadas (AI) utilizan varios criterios de adecuación y extrapolación de datos, entre las vitaminas más importantes se describen las siguientes:

Figura 3

Recomendación nutricional de vitaminas liposolubles e hidrosolubles

Recomendaciones nutricionales de vitaminas liposolubles/hidrosolubles				
Edad (años)	**9-13 niños**	**9-13 niñas**	**14-18 niños**	**14-18 niñas**
Vit. A (mg)	600	600	900	900
Vit. D (mg)	5	5	5	5
Vit. E (mg)	11	11	15	15
Vit. K (mg)	60	60	75	75
Vit. C (mg)	45	45	75	65
Tiamina (mg)	0,9	0,9	1,2	1,0
Riboflavina (mg)	0,9	0,9	1,3	1,0
Niacina (mg)	12	12	46	14
Vit. B6 (mg)	1,0	1,0	1,3	1,2
Folato (ug)	300	300	400	400
Vit. B12 (ug)	1,8	1,8	2,4	2,4
Ac. pantoténico (ug)	4	4	5	5
Biotina (ug)	20	20	25	25
Colina (ug)	375	375	550	400

b) Oligoelementos

Pérez (35) define a los oligoelementos como sustancias químicas encontradas en el organismo humano en pequeñas proporciones, que en su proceso brindan las condiciones necesarias para el desarrollo y funcionamiento normal de los sistemas. En su mayoría representan metales fundamentales para el correcto desempeño de las células, por lo tanto, su deficiencia o cantidades limitadas dentro del organismo ocasiona el deterioro de las diferentes funciones de los órganos. Por ejemplo, la cantidad insuficiente de hierro, zinc, cobre está asociado al diagnóstico de diferentes patologías como la Anemia, abortos, infecciones vaginales y embarazos riesgos. Siendo los elementos calcio, zinc y hierro los más importantes para el desarrollo de niños/adolescentes el estudio de Ingestas Adecuadas (AI) recomienda las siguientes cantidades:

Figura 4

Recomendación nutricional de oligoelementos

Recomendaciones nutricionales de oligoelementos				
Edad (años)	**9-13 niños**	**9-13 niñas**	**14-18 niños**	**14-18 niñas**
Calcio (mg)	1.300	1.300	1.300	1.300
Fósforo (mg)	1.250	1.250	1.250	1.250
Magnesio (mg)	240	240	410	360
Flúor (mg)	2	2	3	3
Selenio (ug)	40	40	55	55
Hierro (ug)	8	8	11	15
Cromo (ug)	25	21	35	24
Cobre (ug)	700	700	890	890
Yodo (ug)	120	120	150	150
Manganeso (ug)	1,9	1,6	2,2	1,6
Molibdeno (ug)	34	34	43	43
Zinc (ug)	8	8	11	9

Hábitos alimentarios no saludables

Se enfatiza que los adolescentes se encuentran dentro de una etapa de constante cambio y crecimiento físico, emocional y psicológico, por lo que existe, en la gran mayoría, la tendencia de adquirir hábitos alimentarios poco saludables. Esto debido a que no son conscientes que sus malos hábitos pueden estar asociados a consecuencias graves de corto o largo plazo que afectan su condición y calidad de vida (36). Es de conocimiento, que durante esta etapa existe una gran necesidad de aceptación social y pertenencia, donde adoptar conductas poco saludables por la influencia del entorno social es el escenario más recurrente dentro de la sociedad. En tal sentido, el centro educativo y el entorno familiar del adolescente desempeñan un rol fundamental dentro de la enseñanza, fomentando la importancia de ingerir alimentos de alto valor nutricional beneficiosos para mejorar el rendimiento escolar y propiciar un crecimiento óptimo y saludable (37). Por su parte, Baluarte (20) detalla algunos escenarios frecuentes que propician el surgimiento de malos hábitos alimentarios recurrentes en los adolescentes.

Figura 5

Malos hábitos alimentarios

Escenarios	Características	Consecuencias
Comidas Irregulares	Es un hábito frecuente entre los adolescentes, ya que ellos tienden a saltarse el desayuno, o intentan disminuir su peso corporal para sentirse bien limitando su ingesta calórica, su vida acelerada no les permite planificar sus almuerzos.	- Salud deficiente - Un índice de masa corporal mayor - Dificultad para la concentración y bajo rendimiento académico - Perdida considerable de nutrientes vitales como el calcio y la fibra
Ingesta de comida rápida y/o alimentos industriales	Refiere a aquellos alimentos y refrescos disponibles en máquinas expendedoras, bodegas, quioscos y restaurantes de comida rápida. La escuela es uno de lugares más comunes donde se expenden dichos alimentos, los cuales ser escasos en micronutrientes, macronutrientes y fibra	- Exceso de masa corporal - Riesgo a contraer enfermedades cardiovasculares (hipertensión, derrames cerebrales, infarto) - Riesgo de padecer cáncer - Malnutrición (hierro y bajos niveles de vitamina B12)
Medios de comunicación y publicidad	Comúnmente, como estrategia de marketing las empresas promocionan sus productos entre los jóvenes utilizando distintas técnicas (publicidad engañosa). El fácil acceso a los medios de comunicación influye, a través de avisos publicitarios, el consumo masivo de alimentos industrializados y de bajo valor nutricional.	- Mayor probabilidad de obesidad en niños y adultos - Enfermedades como la diabetes, la hipertensión y otros - Cambios en los patrones de alimentación fomentado por el consumo de alimentos de bajo o nulo valor nutricional

Dietas excesivas e imagen corporal	La imagen corporal y la aceptación social son aspectos de gran importancia para la vida del adolescente; por lo que, su percepción de sobrepeso corporal conlleva a que desarrolle problemas asociados a la mala alimentación, dietas extremas en bajas calorías y trastornos alimenticios.	- Desnutrición, generalmente por no consumir suficientes proteínas durante semanas - Bajos niveles de energía por un adieta baja en calorías. - Deshidratación, que se puede evitar tomando muchos líquidos

2.2.2. El sobrepeso

A nivel global, el sobrepeso constituye un problema que amenaza la calidad de salud, ello se explica que los niveles de prevalencia en sobrepeso y obesidad han ido en aumento debido a la fabricación de alimentos industrializados de bajo o nulo nivel nutricional y con efectos dañinos a corto/largo plazo sobre la salud (38). En tal sentido, la FAO y la OMS, han observado que los causantes de riesgos en las enfermedades crónicas tienden cada vez más a desarrollarse desde la etapa infantil, ello ha llevado a que los organismos internacionales promuevan programas que fomenten los hábitos saludables, asimismo plantean que los gobiernos sean partícipes en la creación de estrategias educativas que estimulen la alimentación saludable y el deporte en los escolares, con el objetivo de prevenir el exceso de masa corporal y sus futuras consecuencias (39).

Las personas con sobrepeso se definen mediante un IMC entre 25-29 Kg/m2, y se encuentran en riesgo a desarrollar obesidad. Se considera que la persona está en fase estática cuando mantiene un balance energético y peso estables. En una etapa dinámica el incremento de peso tiene lugar cuando la ingesta calórica es mayor al gasto energético. Por lo tanto, se puede decir que el sobrepeso es indicador de masa corporal fuera de los parámetros regulares, el cual se encuentra por encima de los parámetros normales establecidos para la talla del individuo (40). Así también lo confirman, Castro et al., (41) al explicar que el sobrepeso excede al peso promedio de la sociedad tomando en cuenta la talla y el género.

Por otro lado, Araneda et al. (42) explican que, una persona con sobrepeso y obesidad es más propensa a desarrollar problemas de autoestima, ansiedad, depresión, cambios de conducta y trastornos alimentarios relacionados a la percepción de su imagen corporal; afectando directamente a su desempeño motor y su bienestar emocional, cimientos para la formación de sus estilos de aprendizaje y personalidad. Por lo que, ante este escenario desfavorable las consecuencias más comunes son problemas de memoria, dificultad para la retención de información, bajo rendimiento escolar, ausentismo, complejidad para el aprendizaje, entre otros.

El sobrepeso se origina por gran una diversidad de factores comprendidos por el sedentarismo, alteraciones de apetito, trastornos, saciedad, aspectos genéticos, malos hábitos alimentarios, entre otros factores biológicos, endocrinos, fisiológicos, psicológicos, endocrinos. La importancia que adquiere el debate sobre el grado de sobrepeso en hombres y mujeres a nivel global, radica en su relación con la mortalidad. Para el 2016, la OMS indicó que más de la mitad de mujeres a nivel mundial (55%) padecían de sobrepeso más obesidad, donde niñas y adolescentes 1 de cada 5 eran diagnosticadas con esta condición (43).

2.2.2.1. Diagnóstico de sobrepeso por el Índice de Masa Corporal (ICM)

El estado o condición nutricional de un individuo es determinado por indicadores nutricionales, los cuales brindan una perspectiva general acerca de las buenas prácticas alimentarias que rigen en la forma de vida de la persona, y determina su nivel de desempeño en los diferentes ámbitos de su vida. El Índice de Masa Corporal (IMC), es reconocido a nivel global como el principal indicador de sobrepeso/obesidad prevaleciente en las personas, asimismo permite prever aquellas enfermedades crónicas no transmisibles generadas por las malas conductas, malnutrición, trastornos y desórdenes relacionados a la alimentación (44).

Por su parte, Sánchez-Mata et al. (45) adicionan que la estimación del estado nutricional utiliza indicadores antropométricos, clínicos, dietéticos y bioquímicos. El más utilizado por especialistas es el Índice de Masa Corporal para la edad (ICM/Edad) el cual constituye un indicador antropométrico encargado de diagnosticar los valores de peso normal, sobrepeso, obesidad y peso bajo; y el Índice de Masa Corporal para la talla (ICM/Talla) el cual define los valores de talla normal, baja o alta para la edad. El IMC refiere a la grasa corporal y los riesgos cardiovasculares en la salud, por lo tanto un IMC de nivel alto indica adiposidad futura y posible mortalidad.

Asimismo, Delgado-Floody et al. (46) mencionan que, la condición nutricional determina el estado de bienestar de un sujeto asociado a su conducta alimenticia, por medio de medidas antropométricas como talla, peso, porcentaje de grasa. De esta manera, se determina la situación del organismo estableciendo una relación dinámica entre las necesidades nutritivas de la persona y el comportamiento alimentario.

Por otro lado, Rodríguez et al. (47) definen el IMC como un instrumento valioso comúnmente utilizado para diagnosticar la categoría de sobrepeso en una persona, por medio de la medida de su peso corporal y su estatura. Asimismo, es relevante considerar tanto los niveles umbrales definidos por el ICM como los valores establecidos por la OMS para la identificación de sobrepeso y obesidad. Sin embargo, a pesar del número de indagaciones y la literatura disponible, aún existe un gran debate acerca del peso corporal óptimo y la identificación correcta del mismo.

Las categorías del IMC establecidas por la OMS aún siguen siendo de uso generalizado a nivel mundial, donde los expertos establecen que el IMC óptimo estará comprendido entre los 18.5-24.9 Kg/m^2, este parámetro es referente de salud y bienestar corporal (48).

No obstante, es considerado como un instrumento poco confiable para identificar la adiposidad real, ya que posee limitaciones para identificar los puntos claros de las concentraciones grasas. Aun así, es reconocido por los especialistas como un indicador de uso fácil, sencillo y rápido que consiste en el primer paso para evaluar otros riesgos asociados con otros valores antropométricos.

Por su parte, Gutiérrez-Cortez, et al. (48) expone que la obesidad está definida mediante el IMC, herramienta que asocia peso/talla^2 como una proporción utilizada para identificar los rangos de sobrepeso u obesidad del sujeto, esta herramienta se caracteriza por sus niveles altos de sensibilidad y pobre de especificidad, siendo en el primer escenario un 95-100%; mientras que en el segundo es de 36-66%; este caso se debe a la que esta herramienta no diferencia entre tejido no graso y graso; concentración de masa magra y de hidratación. No obstante, su utilización en los diferentes campos de la salud e investigación sigue siendo frecuente por su fácil empleo y bajo costo.

El IMC varía de acuerdo a las características físicas de las personas, donde se encuentran las diferentes fases de crecimiento del tejido adiposo. Actualmente, el sobrepeso/obesidad son un factor causante de defunción, se estima que la mortalidad durante el año es cerca de 3 millones de adultos. Es por ello, que la OMS emplea el IMC, el cual se define en función del peso (Kg) y la estatura corporal (m^2), con la finalidad de clasificar el grado o riesgo de obesidad en la población (49).

Figura 6

Diagnóstico del grado de obesidad según la OMS

Clasificación	IMC (kg/m^2)	Riesgo Asociado a la salud
Normo Peso	18.5 – 24.9	Promedio
Exceso de Peso	≥ 25	
Sobrepeso o Pre Obeso	25 - 29.9	AUMENTADO
Obesidad Grado I o moderada	30 – 34.9	AUMENTO MODERADO
Obesidad Grado II o severa	35 - 39.9	AUMENTO SEVERO
Obesidad Grado III o mórbida	≥ 40	AUMENTO MUY SEVERO

2.2.2.2. Causas y consecuencias del sobrepeso

Figura 7:

Causas y consecuencias del sobrepeso

Causas	Consecuencias			
La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas.	Se ha estimado que las consecuencias -tanto sicológicas como sociales deterioran enormemente la calidad de vida de los pacientes obesos.	Factores epidemiológicos asociados al exceso de peso	Demográficos	Edad Sexo Raza
Se ha visto una tendencia universal a tener una mayor ingesta de alimentos ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.	Los niños que presentan obesidad tienen una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.		Socioculturales	Nivel educacional Ingreso Económico
Disminución de la actividad física producto del estilo de vida sedentario debido a la mayor automatización de las actividades laborales, los métodos modernos de transporte y de la mayor vida urbana	Enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, los trastornos del aparato locomotor y algunos cánceres. El riesgo de contraer estas enfermedades aumenta con el mayor grado de obesidad.		Biológicos	Paridad
Solo 2-3% de los obesos tendría como causa alguna patología endocrinológica, entre las que destacan el hipotiroidismo, síndrome de Cushing, hipogonadismo y lesiones hipotalámicas asociadas a hiperfagia.	Los niños obesos presentan mayor dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y marca-dores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo 2 y efectos psicológicos deletéreos.		Conductuales	Ingesta alimentaria Tabaquismo Ingesta de alcohol Sedentarismo

Fuente: Elaboración propia adaptado de Benazizi et al. (32), Enríquez (17)

2.2.2.3. Dimensiones del sobrepeso

Relación Lineal entre Peso y Talla

Las herramientas antropométricas para medir la condición nutricional del organismo están basadas en mediciones de peso y talla. Por si solos, el rango de peso corporal alcanzado es un indicador que revelara el estado de nutrición de la persona, puesto que este factor de medición se vincula directamente con las conductas alimentarias que adopta el individuo a lo largo de su vida, por lo que, una dieta balanceada construida en nutrientes, vitaminas, proteínas y carbohidratos indican un peso corporal ideal acorde a la estatura y edad (50).

Por lo tanto, la demasía de peso afecta negativamente a la salud pública, provocando hipertensión, dislipidemia, intolerancia a la glucosa, e incluso constituye un factor de amenaza para desarrollar padecimientos cardiovasculares, endocrinas, respiratorias gastrointestinales, hepáticos y neurológicos (51). Entre otras consecuencias están las relacionadas con el aspecto psicosocial, donde el peso corporal excesivo esta frecuentemente asociado a la baja autoestima, estigmatización, una autoimagen negativa, exclusión social, depresión.

Por otro lado, la talla es uno de los indicadores antropométricos determinante para valorar la condición nutricional del organismo; mide la distancia existente desde suelo hasta el vértex del individuo; para identificar esta medida el sujeto debe estar de pie con los talones juntos formando un ángulo de 45°. La metodología para realizar la medición es sencilla, no obstante, requiere de ciertas herramientas para determinar con precisión y confiabilidad los resultados.

Relación proporcional entre Peso y Talla

Es una herramienta utilizada para valorar el IMC de la persona. Este índice, propuesto por Quetelet (siglo XIX), permite definir la obesidad corporal

mediante la valoración proporcional del peso medido por Kg/la estatura en m^2, por lo que el IMC tiende a correlacionarse más con el peso en relación a la talla (52).

Asimismo, Flores et al. (53) definen la relación peso/talla como un indicador antropométrico capaz de valorar el estado nutricional de la persona, no obstante, no valora con exactitud la composición corporal o los niveles de adiposidad de acuerdo al crecimiento, en especial en niños/adolescentes en continuo crecimiento y desarrollo físico, por tanto, presentan frecuentes modificaciones en su tejido adiposo y estatura corporal.

La relación comprendida entre peso (kg) y la talla (m^2) se suele denominar como "peso corregido por altura" la necesidad de ella está en función en la relación positiva entre ambos indicadores; donde tanto el peso como la estatura son variables que varían con el tiempo. Asimismo, este índice no representa una función lineal de la edad; por lo que especialistas y nutricionistas aplican esta relación proporcional sin corrección a la edad ni sexo (47). Por su lado, López-Jiménez et al. (54) mencionan que esta relación (P/T^2) cumple los siguientes criterios: a) mantiene una correlación significativa con el peso corporal b) es independiente a la talla corporal.

2.3. Definición de términos

- **Malnutrición**

  Consiste en un problema social que afecta a la calidad de vida y gozo de salud en especial, de niños/adolescentes; puesto que debilita el funcionamiento normal del organismo y las capacidades físicas y cognitivas del individuo. Es así, que la malnutrición, asociada a la desnutrición crónica y el sobrepeso son visualizados como indicadores de desarrollo de un país (55)

- **Carbohidratos**

Hidratos de carbono, azúcares o glúcidos, son elementos indispensables para el organismo humano. Se componen en aldehídos o cetonas de polialcoholes, muy solubles; posee una estructura funcional que generalmente se encuentra unida a proteínas (56).

- **Índice de masa corporal (ICM)**

Indicador de uso generalizado, relaciona el peso valorado en kilogramos y la estatura medida en metro cuadrado con el objetivo de identificar el grado de adiposidad corporal y establecer a través de los parámetros utilizados el nivel de obesidad prevaleciente en una persona (57).

- **Desórdenes alimenticios**

Es un padecimiento originado por las malas conductas alimentarias, ingesta de alimentos poco saludables, preferencia por la comida chatarra, horarios inadecuados para la alimentación, dietas exigentes y el deseo de mantener una imagen corporal cada vez más delgada (58).

- **Hábitos**

Definido como las conductas, acciones o comportamientos que el ser humano suele repetir frecuentemente de manera mecánica, y que están incorporados en el estilo de vida cotidiano. No obstante, dependerá del individuo seguir hábitos saludables o poco saludables; teniendo en cuenta que estos se implementan en su rutina diaria es complicado poder cambiarlos (59).

- **Lípido**

Constituyen parte fundamental del organismo del hombre (25% mujer, 13% hombre); se caracterizan ser un grupo heterogéneo, insoluble en agua, uno de los componentes de los lípidos son las grasas que se encuentran en el tejido adiposo sirven como fuente energética para el organismo (60).

- **Oligoelemento**

  Son macrominerales de composición inorgánica, son multifuncionales, puesto que intervienen la construcción de los tejidos y participan en las metaloenzimas y metaloproteínas, las cuales se encuentran implicadas en desarrollo del metabolismo (61).

- **Proteína**

  Representa un elemento esencial que debe estar incluido dentro de la ingesta y composición corporal (13% mujer, 17% hombre). Posee como subunidades a los aminoácidos unidos por cadenas poliméricas de péptidos, es decir, las proteínas hacen referencias a las cadenas polipeptídicas (62).

- **Sociodemográfico**

  Son indicadores que permiten identificar y analizar las características sociodemográficas más importantes que definen a una sociedad o un individuo en particular. Frecuentemente, estos indicadores son descritos en los censos poblacionales de empadronamiento y utilizados como referencias en investigación científicas (63).

- **Vitaminas**

  Conocidos como micronutrientes orgánicos, que no contienen valor energético y deben ser ingeridos en pequeñas cantidades a través de una dieta equilibrada. Algunas vitaminas se encuentran sintetizadas dentro del organismo (vitamina D, niacina, B1, B2, K2) no obstante no suelen cubrir las necesidades del organismo por lo que tienen que ser aportadas por la dieta (64).

- **Sobrepeso**

  Es el exceso o la acumulación anormal de tejido adiposo, clínicamente esta condición es diagnosticada mediante indicadores antropométricos. El

sobrepeso/obesidad están vinculados a problemas de salud y bienestar de la persona, su importancia radica en las tasas de mortalidad y morbilidad en edad adulta (39).

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe relación entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

2.4.2. Hipótesis específicas

- Las características sociodemográficas de los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022 prevalecen en el sexo, lugar procedencia, composición núcleo familiar y grado de instrucción de los padres.
- Existe relación entre el consumo de macronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.
- Existe relación entre consumo de micronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.
- Existe relación entre el consumo de alimentos no saludables y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

2.5. Identificación de variables

2.5.1. Variable 1: Hábitos alimentarios

Tipo de variable

Es cuantitativa, ya que teniendo en cuenta a (65), este tipo de variables son identificables y cuantificables mediante el procesamiento estadístico de datos numéricos que expresan el comportamiento de la variable en su entorno natural.

Es ordinal, puesto que sus datos numéricos se valoran mediante una escala jerárquica que manifiesta orden e intensidad de comportamiento de uno a otro atributo, sin embargo, esta característica no precisa con certeza la diferencia entre los elementos (66).

Definición conceptual

Son costumbres que predisponen el comportamiento del ser humano en relación a la ingesta de alimentos, por lo que, el sujeto elige qué alimentos nutritivos o poco saludables almacenar, preparar, distribuir y consumir. Este comportamiento se encuentra configurado principalmente por factores personales, sociales, religiosos, económicos o socioculturales; los cuales pueden modificarse a través de una adecuada educación alimenticia (26).

Definición operacional

Esta variable será valorada por el cuestionario *Hábitos alimentarios* (ver anexo 3), el cual estará conformado operacionalmente por 44 ítems divididos en 3 dimensiones: a) Consumo de macronutrientes (9 ítems) b) Consumo de micronutrientes (4 ítems) c) Consumo de alimentos no saludables (2 ítems). El cuestionario estará definido por una escala de tipo Likert, la cual se encuentra categorizada por 5 alternativas de respuesta a) Nunca b) 1-2 veces por semana c) 3-4 veces por semana d) >5 veces a la semana e) Todos los días.

2.5.2. Variable 2: Sobrepeso

Tipo de variable

Es cuantitativa, ya que teniendo en cuenta a Villasís-Keever et al. (65), este tipo de variables son identificables y cuantificables mediante el procesamiento

estadístico de datos numéricos que expresan el comportamiento de la variable en su entorno natural.

De razón, a través de una variable de razón se puede interpretar la magnitud de lo que se quiere medir, esta variable se caracteriza por poseer una unidad numérica que permite la escala y comparación de los números reales (66).

Definición conceptual

Es el exceso o la acumulación anormal de tejido adiposo, clínicamente esta condición es diagnosticada mediante indicadores antropométricos. El sobrepeso/obesidad se encuentran vinculados a problemas de salud y bienestar de la persona, su importancia radica en las altas tasas de mortalidad/morbilidad en edad adulta (39).

Definición operacional

Esta variable será valorada mediante una ficha de registro de datos antropométricos (ver anexo 3), definida operacionalmente en función del IMC como única dimensión de análisis. El registro de los datos antropométricos se establecerá en: a) Edad b) Sexo d) Peso (Kg) d) Talla (m^2) e) IMC (kg/m^2).

2.6. Definición operativa de variables e indicadores

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
VARIABLE 1: Hábitos alimentarios	Son costumbres que predisponen el comportamiento del ser humano en relación a la ingesta de alimentos, por lo que, el sujeto elige que alimentos nutritivos o poco saludables almacenar, preparar, distribuir y consumir. Este comportamiento se encuentra configurado principalmente por factores personales, sociales, religiosos, económicos o socioculturales; los cuales pueden modificarse a través de una adecuada	Esta variable será valorada por el cuestionario Hábitos alimentarios, el cual estará conformado operacionalmente por 44 ítems divididos en 3 dimensiones: a) Consumo de macronutrientes (9 ítems) b) Consumo de micronutrientes (4 ítems) c) Consumo de alimentos no saludables (2 ítems). El cuestionario estará definido por una escala de tipo Likert, la cual se encuentra categorizada por 5 alternativas de respuesta a) Nunca b) 1-2 veces por semana c) 3-4 veces por	Consumo de macronutrientes	Frecuencia de consumo Proteínas	1,2,3,4,5,6,7	Ordinal
				Frecuencia de consumo Lípidos	8,9,10,11, 12,3,14	Ordinal
				Frecuencia de consumo carbohidratos	15,16,17,18,19,20,21, 22,23	Ordinal
			Consumo de micronutrientes	Frecuencia de consumo oligoelementos	28,29,30,31,32,33, 34,35,36	Ordinal
				Frecuencia de consumo vitaminas	24,25,26,27	Ordinal
			Consumo de alimentos no saludables	Frecuencia de consumo de alimentos altamente procesados	37,38,39,40,41, 42,43,44	Ordinal

	educación alimentaria (26).	semana d) >5 veces a la semana e) Todos los días.				
VARIABLE 2: Sobrepeso	Es el exceso o la acumulación anormal de tejido adiposo, clínicamente esta condición es diagnosticada mediante indicadores antropométricos. El sobrepeso y la obesidad se encuentran vinculados a problemas que amenazan la salud y bienestar de la persona, su importancia radica que las tasas de mortalidad y morbilidad en edad adulta (39)	Esta variable será valorada mediante una ficha de registro de datos antropométricos, definida operacionalmente en función del IMC como única dimensión de análisis. El registro de los datos antropométricos se establecerá en: a) Edad b) Sexo d) Peso (Kg) d) Talla (m2) e) IMC (kg/m2).	Índice de masa corporal	Peso (Kg)/Talla (cm)	1	Ordinal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

Enfoque cuantitativo, ello se explica en el procedimiento lineal de la cual se rige la estructura de este estudio, asimismo el procesamiento de datos cuantificables proporcionará la descripción del comportamiento de las variables estudiadas. Considerando a Cabezas et al. (67), el estudio cuantitativo responde a proceso de proporciones numéricas resultado de la observación del fenómeno que pueda brindar respuesta y solución al objetivo de la investigación.

Será investigación Tipo básica, porque a partir de los hallazgos obtenidos se dieron a conocer nuevos conocimientos que permitan llenar el vacío existente dentro del tema propuesto. Teniendo en cuenta a Hernández et al. (68), una investigación básica tiene el propósito de generar conocimiento y teorías.

3.2. Nivel de investigación

Fue descriptiva correlacional; puesto que la información obtenida de los instrumentos fue procesada y analizada estadísticamente a través de la construcción de tablas y figuras de frecuencia para dinamizar y facilitar la interpretación de la información. Hernández et al. (68), considera que estos estudios corresponden al análisis de la realidad existente mediante la descripción de los fenómenos observados sobre las variables de estudio relacionándolas.

3.3. Método de investigación

Se empleo el Método científico, en el cual se alineó el desarrollo de esta investigación, comenzando por la identificación de la realidad problemática, el planteamiento de la hipótesis, la exposición de resultados y finalmente la corroboración de las hipótesis para el hallazgo de las conclusiones finales (68).

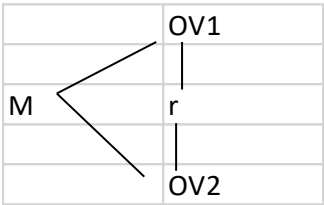
3.4. Diseño de investigación

Descriptivo-correlacional, ya que ambas variables fueron analizadas por separado con el propósito de identificar las principales características de su comportamiento. Para posteriormente, realizar un análisis conjunto que permitió determinar la asociación existente entre ambos fenómenos estudiados. En este caso Hernández et al. (68) menciona que estos estudios pretenden describir las particularidades de los fenómenos observados mediante instrumentos de procesamiento estadístico, para delimitar su relación significativa.

Diseño no experimental, ya que el investigador no intervino ni manipuló deliberadamente los fenómenos objeto de estudio, sólo fueron sometidos a observación y descripción de sus particularidades (69).

Transversal, la información que fue recopilada a través de los instrumentos correspondientes corresponde a datos hallados en un periodo de tiempo determinado (70).

Esquemáticamente, el diseño de investigación fue expresada de esta forma:



Dónde:

- M: Muestra

- OV1: variable 1: Hábitos alimentarios
- OV2: variable 2: Sobrepeso
- r: correlación

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

Se encuentra representada por el total de objetos/fenómenos que compartieron peculiaridades similares, por lo que son sometidos a evaluación. En este caso, la población fue de 70 escolares del quinto de secundaria.

Centro poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández				
Año	Sección	Hombres	Mujeres	Total
5to de secundaria	"A"	13	10	23
	"B"	17	5	22
	"C"	14	11	25

3.5.2. Muestra

Es parte representativa del universo de estudio (71). En este caso, al ser la población un número finito de casos, se empleó una muestra censal, es decir que estuvo conformada por el total de la población, siendo 70 escolares de secundaria del centro poblado San Juan de Paltarumi.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Variable 1: Hábitos alimentarios

En este caso, se utilizó la técnica de la encuesta; que es un procedimiento mediante el cual se alcanzaron los datos que se quisieron analizar y dependió del tipo de investigación (72). Asimismo, el instrumento de recopilación de información que acompaña a la técnica fue el cuestionario (ver anexo 3), el cual consiste en un documento ordenado y sistematizado para

el levantamiento de la información a través de preguntas diseñadas para así poder realizar un estudio (71).

Tabla 1

Dimensiones del instrumento “hábitos alimentarios”

Dimensiones	**Indicadores**	**Ítems**	**Escala y valores**
Consumo de macronutrientes	Frecuencia de consumo proteínas	1-7	Escala: ordinal
	Frecuencia de consumo lípidos	8-14	(0) Nunca
	Frecuencia de consumo carbohidratos	15-23	(1) 1-2 veces por semana
Consumo de micronutrientes	Frecuencia de consumo oligoelementos	28-36	(2) 3-4 veces por semana
	Frecuencia de consumo vitaminas	24-27	(3) >5 veces a la semana
			(4) Todos los días.
Consumo de alimentos no saludables	Frecuencia de consumo de alimentos altamente procesados	33-44	

Los resultados fueron presentados por niveles de acuerdo al siguiente baremo

Tabla 2

Baremos de niveles y rangos del instrumento “hábitos alimentarios”

Dimensiones	Deficiente	Intermedio	Alto
Consumo de macronutrientes	0-30	31-61	62-92
Consumo de micronutrientes	0-16	17-34	35-52
Consumo de alimentos no saludables	0-10	11-21	22-32
Hábitos alimentarios	**0-58**	**59-117**	**118-176**

3.6.2. Variable 2: Sobrepeso

Para la variable Sobrepeso, se empleó la técnica antropométrica, la cual permitió recoger y registrar información relacionada al peso corporal (Kg) y estatura (m^2) de los estudiantes objeto de estudio. El instrumento que acompaña a la técnica fue la ficha de registro de datos antropométricos (ver anexo 3), las que permitieron el registro de los datos recopilados y el proceso de evaluación de los mismos mediante la metodología de Quetelet representada por el Índice de Masa Corporal (IMC) para identificar el grado de obesidad prevaleciente en los estudiantes

Tabla 3

Dimensiones del instrumento "sobrepeso"

Dimensiones	Indicadores	Escala y valores
		Escala: de razón
Índice de Masa Corporal (ICM)	Peso (Kg)/Talla (m^2)	(0) Delgadez (1) Normo Peso (2) Sobrepeso (3) Obesidad

Tabla 4

Niveles y rangos del instrumento "sobrepeso"

Dimensiones	Delgadez	Normo Peso	Sobrepeso	Obesidad
Índice de Masa Corporal (ICM)	[< 18.5 (kg/m2)]	[18.5-24.9 (kg/m2)]	[25-29.9 (kg/m2)]	[>= 30 (kg/m2)]

3.6.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Validez

La validez indica si el instrumento o técnica presenta utilidad para medir con efectividad lo que estuvo mensurando (73). Bajo esta perspectiva, la validación del contenido tuvo como propósito demostrar si el instrumento aplicado es capaz de cumplir con el objetivo de medición del fenómeno

estudiado. La validez de los instrumentos *hábitos alimentarios* fueron definida por el juicio de 3 profesionales (ver anexo 4) a través de los criterios de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia.

Tabla 5

Validez de los instrumentos

N°	Expertos	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia
1	Dr. Raúl Ureta Jurado	X	X	X	X
2	Mg. Rafael Reginaldo Huamaní	X	X	X	X
3	Dr. Rodrigo Quispe Rojas	X	X	X	X

Confiabilidad

Es definida por Cohen y Gómez (74), como la confianza que se le puede otorgar a los datos generados por el estudio (p. 38). En el presente estudio, la confiabilidad de los *hábitos alimentarios* será determinada por el Alfa de Cronbach sobre un conjunto de datos obtenidos mediante la aplicación de una prueba piloto a 30 escolares del quinto de secundaria; con programa estadístico SPSS se obtiene el coeficiente de confiabilidad interpretado por los siguientes parámetros:

	Parámetros	
Alfa de Cronbach	Aceptable	07-08
	Bueno	0.8-0.9
	Excelente	0.9-1

3.7. Técnica de procesamiento y análisis de datos

Análisis Descriptivo

Los datos hallados a través de los instrumentos, fueron registrados al programa estadístico Excel Office; con la finalidad de procesar la información a

través de tablas y figuras de frecuencia, lo que facilitará su análisis e interpretación,

Análisis Inferencial

Se registraron los datos recopilados en el programa SPSS-v23 para ser procesados mediante el coeficiente de correlación Chi cuadrado, el cual determinó el grado de asociación existe entre ambos fenómenos estudiados. De esta manera, se corroboran las hipótesis planteadas inicialmente y se desarrolló la discusión bibliográfica para finalmente dar a conocer las conclusiones finales del presente estudio.

3.8. Descripción de la prueba de hipótesis

En el presente estudio, las pruebas de hipótesis fueron definidas mediante el coeficiente de correlación Chi cuadrado por la naturaleza de los datos cuantitativos, de esta forma se determinará el nivel de relación entre ambas variables estudiadas en base a una significancia de 0.05 y del 95% de confianza.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Presentación e interpretación de datos

Para la presentación de los datos se empleó la estadística descriptiva, tales como: cuadros de resumen simple y figuras. Asimismo, para obtener resultados más fiables, se procesó los datos con los paquetes estadísticos Excel 2016 y el SPSS v.26 en español para Windows 10.

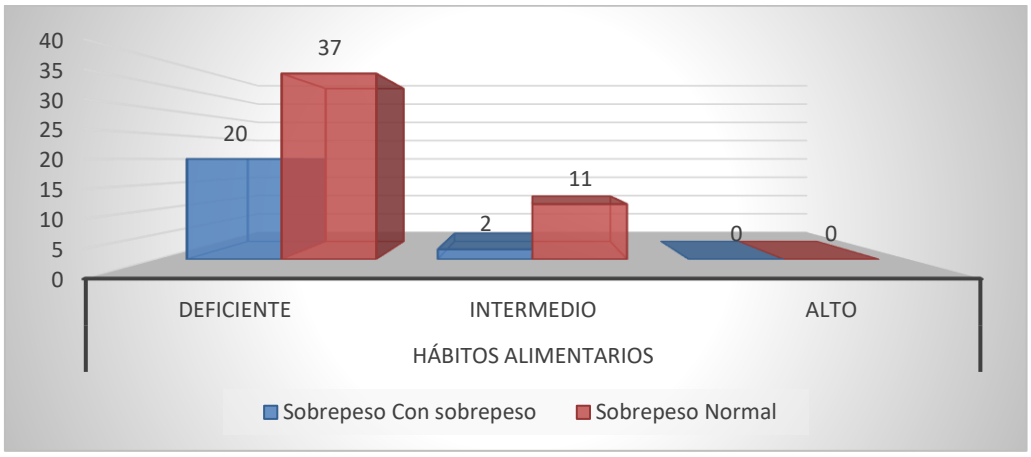
Tabla 1.

Relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en los escolares del quinto de secundaria del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

		Sobrepeso				Total	%
		Con sobrepeso		Normal			
		f	%	f	%		
Hábitos alimentarios	Deficiente	20	28.6	37	52.9	57	81.4
	Intermedio	2	2.9	11	15.7	13	18.6
	Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total		22	31.4	48	68.6	70	100.0

Fuente: Cuestionario para medir los hábitos alimentarios y ficha de registro de datos antropométricos.

Figura 1.



Fuente: Tabla 1.

De la tabla y figura 1 se evidencia, 52.9% (37) escolares que tienen hábitos alimentarios deficiente y están en condición normal; también se evidencia un 28.6% (20) escolares con hábitos alimentarios deficiente y presentan sobrepeso; en menor frecuencia se muestra 2.9% (02) escolares con hábitos alimentarios intermedio y están con sobrepeso. Resalta que del total de escolares ninguno 0.0% (00) escolares que presenten hábitos alimentarios alto.

Tabla 2.

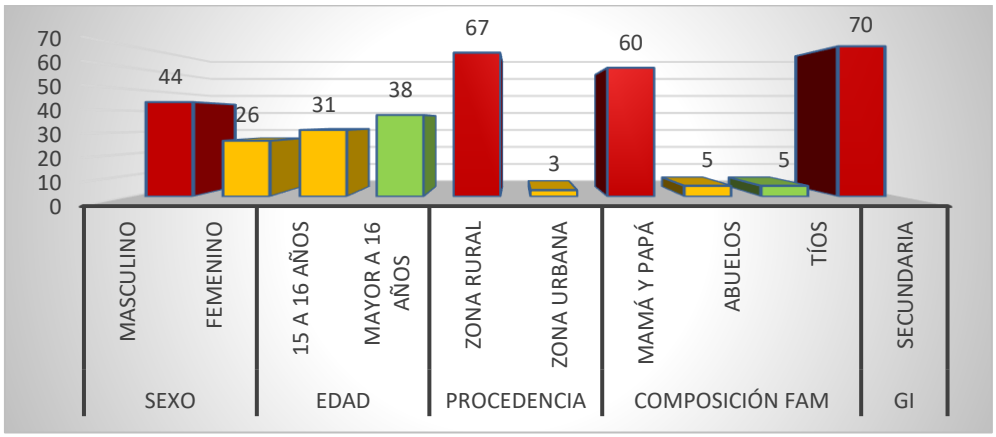
Características sociodemográficas de los escolares del quinto de secundaria del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

Características sociodemográficas		F	%
Sexo	Masculino	44	62.9
	Femenino	26	37.1
Edad	15 a 16 años	31	32.9
	Mayor a 16 años	38	54.3
Procedencia	Zona rural	67	95.7
	Zona urbana	3	4.3
Composición familiar	Mamá y papá	60	85.7
	Abuelos	5	7.1
	Tíos	5	7.1

Grado de instrucción	Secundaria	70	100.0
Total		70	100.0

Fuente: Cuestionario para medir los hábitos alimentarios.

Figura 2.



Fuente: Tabla 2.

De la tabla y figura 2 se aprecia mayor frecuencia de sexo masculino 62.9% (44) escolares; en relación a edad se muestra 54.3% (38) escolares con edades mayor a 16 años; la mayoría son de procedencia de la zona rural 95.7% (67); la composición familiar de mayor predominancia es con mamá y papá 85.7% (60); finalmente muestra un 100% (70) escolares de nivel secundaria.

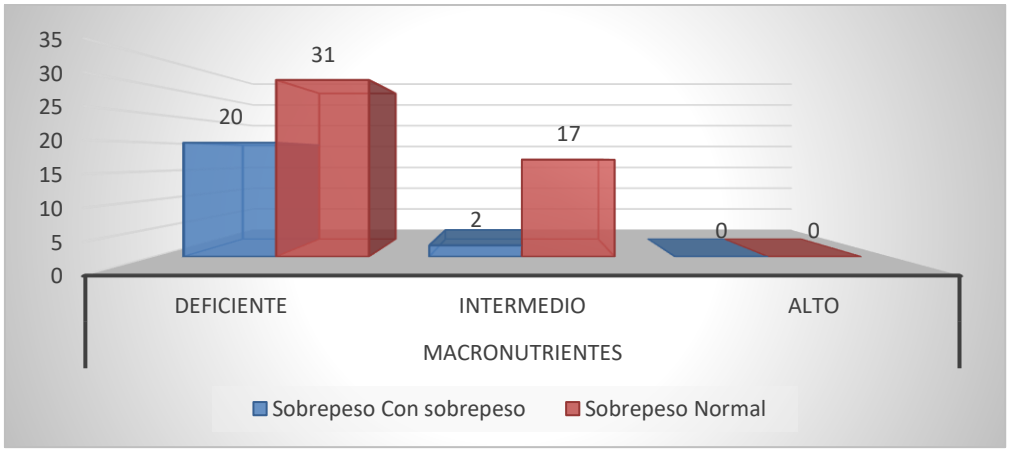
Tabla 3.

Relación entre el consumo de macronutrientes y el sobrepeso en escolares del quinto de secundaria del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

		Sobrepeso				Total	%
		Con sobrepeso		Normal			
		f	%	f	%		
Macronutrientes	Deficiente	20	28.6	31	44.3	51	72.9
	Intermedio	2	2.9	17	24.3	19	27.1
	Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total		22	31.4	48	68.6	70	100.0

Fuente: Cuestionario para medir los hábitos alimentarios y ficha de registro de datos antropométricos.

Figura 3.



Fuente: Tabla 3.

De la tabla y figura 3 se evidencia, 44.3% (31) escolares que tienen hábitos alimentarios respecto a consumo de macronutrientes deficiente y están en condición normal; también se evidencia un 28.6% (20) escolares con hábitos alimentarios respecto a macronutrientes deficiente y presentan sobrepeso; en menor frecuencia se muestra 2.9% (02) escolares con hábitos alimentarios respecto a macronutrientes intermedio y están con sobrepeso. Resalta que del total de escolares ninguno 0.0% (00) escolares que presenten hábitos alimentarios respecto a macronutrientes alto.

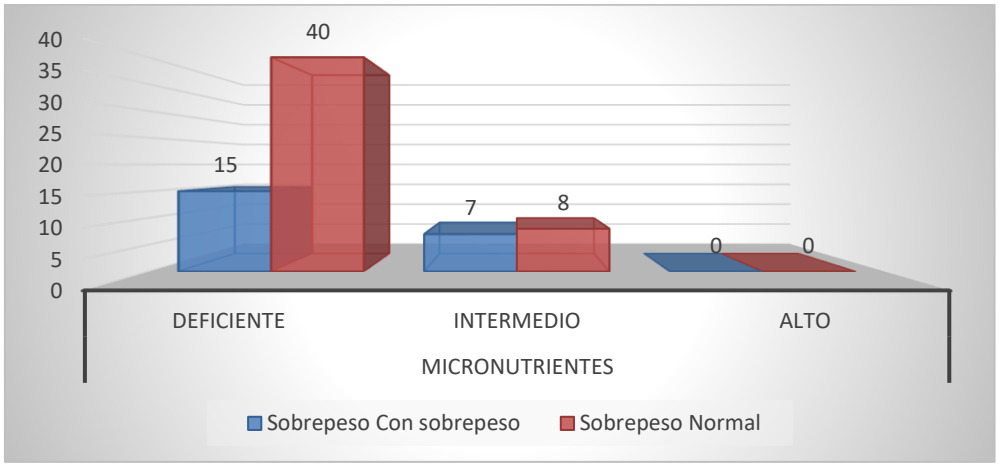
Tabla 4.

Relación el consumo de micronutrientes y el sobrepeso en escolares del quinto de secundaria del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

		Sobrepeso				Total	%
		Con sobrepeso		Normal			
		f	%	f	%		
Micronutrientes	Deficiente	15	21.4	40	57.1	55	78.6
	Intermedio	7	10.0	8	11.4	15	21.4
	Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total		22	31.4	48	68.6	70	100.0

Fuente: Cuestionario para medir los hábitos alimentarios y ficha de registro de datos antropométricos.

Figura 4.



Fuente: Tabla 4.

De la tabla y figura 4 se evidencia, 57.1% (40) escolares que tienen hábitos discucion alimentarios respecto a consumo de micronutrientes deficiente y están en condición normal; también se evidencia un 21.4% (15) escolares con hábitos alimentarios respecto a micronutrientes deficiente y presentan sobrepeso; en menor frecuencia se muestra 10.0% (07) escolares con hábitos alimentarios respecto a micronutrientes intermedio y están con sobrepeso. Resalta que del total de escolares ninguno 0.0% (00) escolares que presenten hábitos alimentarios respecto a micronutrientes alto.

Tabla 5.

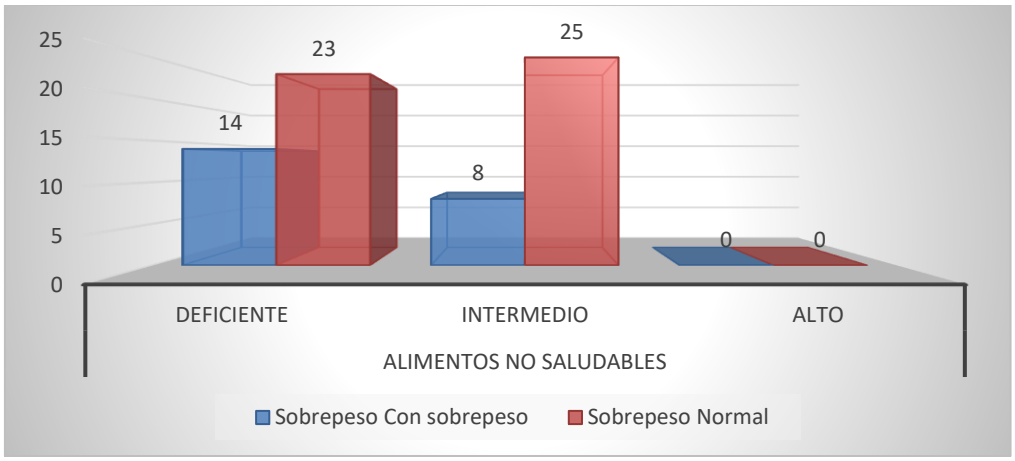
Relación entre el consumo de alimentos no saludables y el sobrepeso en escolares del quinto de secundaria del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

	Sobrepeso				Total	%
	Con sobrepeso		Normal			
	f	%	f	%		
Deficiente	14	20.0	23	32.9	37	52.9
Intermedio	8	11.4	25	35.7	33	47.1

Alimentos no saludables	Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total		22	31.4	48	68.6	70	100.0

Fuente: Cuestionario para medir los hábitos alimentarios y ficha de registro de datos antropométricos.

Figura 5.



Fuente: Tabla 5.

De la tabla y figura 5 se evidencia, 35.7% (25) escolares que tienen hábitos alimentarios respecto a consumo de alimentos no saludables intermedio y están en condición normal; también se evidencia un 32.9% (23) escolares con hábitos alimentarios respecto a consumo de alimentos no saludables deficiente y están en condición normal; en menor frecuencia se muestra 20.0% (14) escolares con hábitos alimentarios respecto a consumo de alimentos no saludables deficiente y están con sobrepeso. Resalta que del total de escolares ninguno 0.0% (00) escolares que presenten hábitos alimentarios respecto a consumo de alimentos no saludables alto.

4.2. Discusión de resultados

El estudio muestra a mayor cantidad de escolares del sexo masculino, entre edades de 15 a 16 años, de los cuales la mayoría son mayores de dieciséis años, con procedencia mayoritaria de la zona rural, y cuentan con composición familiar por ambos padres, y todos están en secundaria. La autora precisa que

los antecedentes incluidos el trabajo no abordan los resultados respecto a características sociodemográficas como la presente tesis, pero de ella se desprende información relacionada a la muestra seleccionada pues se confirma que dicha institución esta circunscrita en un área rural y la gran mayoría que cursa secundaria son personas de mayor edad, y sobre todo de sexo masculino porque aún se evidencia que las mujeres no cursan sus estudios o los abandonan para poder ejercer labores domésticas a diferencia de los varones. Otro aspecto que se debe de resaltar es la composición familiar pues la mayoría cuenta con papá y mamá, reafirmando que en las zonas rurales es fuerte el compromiso de mantener la familia unida.

Abordando los resultados respecto a la relación entre las dimensiones de la nutrición y el sobrepeso, nos muestra que la mayoría de escolares presenta un consumo de macronutrientes deficiente y no tiene sobrepeso, pero un porcentaje considerable consume macronutrientes de manera deficiente y se encuentran con sobrepeso. De la misma manera respecto al consumo de micronutrientes se muestra un considerable grupo de escolares que consumo micronutrientes de forma deficiente y se encuentra con sobrepeso. Igualmente, respecto a consumo de alimentos no saludables son deficientes sus hábitos y se encuentran con sobrepeso, sin embargo; también hay escolares con los mismos hábitos y se encuentran normal. Los resultados de manera general muestra al mayor porcentaje de escolares que tienen hábitos alimentarios deficientes y se encuentran normal, también hay escolares con los mismos hábitos y se encuentran con sobrepeso. Estos resultados toman relevancia al ser comparados con lo obtenido por Sánchez et al. (9) quien determinó una relación significativa entre los hábitos de los niños con su índice de masa corporal, al igual que Durán (2) concluye que los hábitos alimenticios de los pacientes quirúrgicos se encontraban fuertemente correlacionados con su IMC y Qi et al. (10) que menciona que los hábitos incorporados como un estilo de vivencia se relacionaron significativamente con su IMC, y permite la determinación del grado de obesidad, siguiendo la tendencia Álvarez et al. (1) establecen que los hábitos alimenticios implantados en los estilos vida de los estudiantes se relacionaron significativamente con su sobrepeso y obesidad corporal. De la

misma manera Gardi et al. (16) afirman que los hábitos influyeron significativamente en la obesidad de los estudiantes, también Enríquez (17) quién determinó la relación entre hábitos saludables e IMC. También se colige con Montoya y Ospino (18) quienes encontraron relación directa/significativa entre los hábitos, el sobrepeso y obesidad en los estudiantes. Sumándose Cerna (13) los hábitos alimentarios muestran cierta asociación con la variable obesidad; Huisacayna et al. (6) quienes expresan que los hábitos y el estado nutricional analizados reflejaron una relación significativa, es decir que, son los hábitos alimenticios implantados en el estilo de cada estudiante lo que determinó su IMC (sobrepeso, bajo peso y obesidad); también Yupanqui (21) que determinó una correlación significativa entre los hábitos y la obesidad de los escolares. Yendo más allá de los resultados y coincidencias previas Mena y Guerrero (7) afirman que los hábitos alimentarios se correlacionan significativamente con el estado nutricional de los estudiantes y que un alto consumo en alimentos de poco valor nutricional, genera problemas de sobrepeso y obesidad en los estudiantes, también lo realizo Baluarte (20) donde demuestra la relación significativa entre los hábitos y el estado nutricional; mencionando que los hábitos poco saludables propenden a problemas de obesidad y sobrepeso. Al igual que los anteriores autores tenemos a Sánchez (14) quien demostró la relación entre las variables hábitos, estrés, estado nutricional. Hecho con la que la autora coincide pues el tema del sobrepeso no se ajusta solo a un factor, existiendo muchos más como el estrés. Asimismo, hubieron estudios que mencionan lo contrario a lo manifestado por los autores precios tal como: Galea (12) quien manifiesta que la obesidad y el sobrepeso que caracterizaron a los estudiantes sometidos a sus pruebas no presentaron una relación significativa con los hábitos alimenticios, de la misma forma García (15) expresa que los hábitos alimentarios y el estado nutricional, no se relacionaban significativamente. Y siguiendo la contradicción Chávez et al. (19) determinaron que los hábitos alimentarios no se relacionaban con el sobrepeso y obesidad, debido a que los estudiantes manifestaron un peso corporal de acuerdo a su edad, por lo que su estado nutricional fue óptimo para su desarrollo. La autora al realizar un análisis de datos respecto a los datos que

contradicen los resultados presentados manifiesta que existen diversos factores que pudieron haber influido en los resultados que presentan los autores previos, sin embargo; no deja la posibilidad que, al tratarse de diversos trabajos enmarcados en distintos puntos geográficos, étnicos, y otros pudiesen reflejar su realidad y no ajustando a la realidad del ámbito donde se realizó el estudio. En otros estudios realizado, donde se conjuga la variable estado nutricional arrojan resultados como el de Espinoza (24) quien determinó que el estado nutricional en los estudiantes mantiene una relación negativa moderada con el rendimiento académico. Al igual que Lapo-Ordoñez y Quintana-Salinas (11) quienes no evidenciaron un nivel de asociación relevante entre el estado nutricional y rendimiento escolar. Pero si Sánchez y Juño (22) quienes establecieron relación significativa entre las variables rendimiento académico y alimentación en los estudiantes de 5° grado. Y Reginaldo (23) quién reveló que el estado nutricional, mediante los indicadores antropométricos, no guarda vinculación con la anemia en escolares. La autora debe mencionar que los hábitos alimentarios pueden estar sujetos a diversos factores y por ende, pueden relacionarse a muchas otras variables, sin embargo; se debe precisar que la lógica incentiva el estudio con la variable estado nutricional en cualquiera de sus diagnósticos.

4.3. Proceso de prueba de hipótesis

Análisis e interpretación de datos (estadística inferencial)

Significación estadística de la prueba de chi cuadrado global:

Hipótesis Alterna (Ha):

Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

Hi: r < 0 La relación es significativa

Hipótesis Nula (Ho):

No Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

Hi: r ≥ 0 La relación no es significativa

Nivel de significancia (α) y nivel de confianza (y)

(α) = 0,05 (5%); (*Y*) = 0,95 (95%)

Función o estadística de prueba

Dado que las variables **hábitos alimentarios** con categorías deficiente, intermedio y alto y la variable **sobrepeso** con categorías normal y con sobrepeso son categorías cualitativas y la muestra de estudio fue de 70; la estadística para probar la hipótesis nula es la función Chi Cuadrado.

Formula de la Chi Cuadrado

$$X^2 = \sum_{i=1}^{F} \sum_{j=1}^{C} \frac{(oij - eij)}{eij} \sim X^2 (F-1)(C-1)$$

La función X^2 tiene distribución Chi cuadrada con (F-1)*(C-1) grados de libertad.

Aquí Oij es la frecuencia observada de la celda (i, j) correspondiente a la categoría “i” de la variable fila (**hábitos alimentarios**) y categoría “j” de la variable columna (**sobrepeso**); eij es la frecuencia esperada correspondiente a la frecuencia observada; F es el número de categoría de la variable fila y C es el número de categorías de la variable columna.

Las frecuencias esperadas eij se obtiene con la fórmula siguiente:

Eij = (Total fila i)*(Total columna j)

Número total de datos

Por tanto, la función Chi cuadrada toma la forma

$$X^2 = \sum_{i=1} \sum_{j=1} \frac{(o_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}} \sim X^2 (1)$$

La función X^2 tiene distribución Chi cuadrada con 01 grado de libertad.

Región crítica o de rechazo de la hipótesis nula:

Como la hipótesis alternativa es unilateral derecha y (α) = 0,05 (5%) entonces el valor tabulado (VT) de la función de la Chi cuadrado es VT=3.8415; con estos datos, la hipótesis nula será rechazada a favor de la hipótesis alterna si VC > 3.8415.

VALOR CALCULADO

El valor calculado (VC) de la prueba de Chi cuadrada se obtiene en:

Tabla 6.

Obtención del valor calculado de la prueba chi cuadrada

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5.907[a]	1	.017
Corrección de continuidad[b]	5.102	1	.029
Razón de verosimilitud	5.115	1	.015
Asociación lineal por lineal	4.880	1	.017
N de casos válidos	70		

Fuente: Base de datos.

El valor calculado de la Chi Cuadrada es VC=5,907

Decisión estadística:

El VT es menor que VC; es decir, 3.8415 es menor que 5,907 se acepta la hipótesis alterna rechazando la hipótesis nula, al 5% de significancia estadística, con un p.value = 0.017.

Con estos resultados, se concluye que las variables de estudio son dependientes; vale decir, que existe evidencia significativa suficiente para afirmar que los **hábitos alimentarios** se relacionan directamente con el **sobrepeso.**

La magnitud de la relación entre las variables de estudio se ve con la sig=pvalue < 0.05; el cual se define Sig. Bilateral=0.017; es decir; existe relación significativa entre las variables de estudio.

1- α=0.95 o 95%. Probabilidad que la estimación de un parámetro en una muestra sea el valor real en la población

En función a los resultados se acepta la hipótesis alterna que dice: "Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022"

Conclusiones

1. Existe relación entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022. Con un valor de Chi Cuadrada de 5.907 y un p-valor de 0.017.
2. Las características sociodemográficas muestra mayor cantidad de escolares del sexo masculino, entre edades de 15 a 16 años, de los cuales la mayoría son mayores de dieciséis años, con procedencia mayoritaria de la zona rural, y cuentan con composición familiar por ambos padres, y todos cursan secundaria.
3. Existe mayor frecuencia de escolares con hábito alimentarios de macronutrientes deficiente y se encuentran normal, en porcentaje medio hay escolares con hábitos alimentarios de macronutrientes deficiente y presentan sobrepeso.
4. Existe mayor frecuencia de escolares con hábito alimentarios de micronutrientes deficiente y se encuentran normal, en porcentaje medio hay escolares con hábitos alimentarios de micronutrientes deficiente y presentan sobrepeso.
5. Existe mayor frecuencia de escolares con hábito alimentarios de alimentos no saludables y se encuentran normal, en porcentaje medio hay escolares con hábitos alimentarios de alimentos no saludables y presentan sobrepeso.

Recomendaciones

A las autoridades del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández:

1. Realicen convenios con el Puesto de Salud con la finalidad de realizar seguimiento de casos de sobrepeso en los escolares de su población, así promover estilos saludables de alimentación y prevenir enfermedades por exceso nutricional.
2. Realicen ferias para exponer los productos que se producen en la zona ya que San Juan de Paltarumi está ubicada en una zona de ceja de selva donde los productos agrícolas y ganaderos son muy variados.
3. Realicen convenios con la Universidad Autónoma de Tayacaja con la Facultad de Enfermería con la finalidad de recibir charlas educativas sobre hábitos alimentarios y consecuencias a la salud por obesidad.

A los trabajadores del Puesto de Salud San Juan de Paltarumi:

1. Realicen convenios con las instituciones educativas con la finalidad de bridar sesiones educativas y demostrativas sobre alimentación saludable y balanceada a estudiantes, docentes y padres.
2. Promuevan el consumo de los alimentos que se producen en la zona, con la finalidad de hacer conocer sus beneficios nutricionales.

A los directivos de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica:

1. Promuevan la ejecución de estudios de investigación de tipo aplicada con el fin de identificar los mecanismos de solución al problema de hábitos alimentarios y sus efectos en la salud.

Referencias Bibliográficas

1. Álvarez R, Cordero G, Vásquez M, Altamirano LGM. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2017 Diciembre; 21(6): p. 852-859.
2. Durán F. Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en pacientes pre-quirúrgicos. La Ciencia al Servicio de la Salud. 2021 Julio; 12(1).
3. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud "Alimentación sana". [Online].; 31 de agosto de 2018. [cited 2022 Setiembre 29. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.
4. National Library of Medicine. PubMed Grasas y ácidos grasos en la nutrición humana. Informe de una consulta de expertos. [Online].; 2010 [cited 2022 Setiembre 29. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21812367/.
5. Organización Mundial de la Salud. OMS "Obesidad y sobrepeso". [Online].; 09 de junio 2021. [cited 2022. Setiembre 29. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.
6. Huisacayna F, Ninahuaman L, Figueroa M. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga De Ica, setiembre 2016 - agosto 2017. Revista de enfermería Vanguardia. 2017 noviembre; 5(2): p. 77-86.
7. Mena M, Guerrero G. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012. Tesis para obtención de Especialista. Quito, Ecuador.: Universidad Central del Ecuador., Facultad de Ciencias Médicas; 2020. Report No.: 1.
8. MINSA. Plan Nacional de prevención y control de sobrepeso y obesidad en el contexto de la covid 19, 2022. Documento Técnico. Perú: Ministerio de Salud, Ministerio de Salud; 2022. Report No.: 1.
9. Sánchez B, Reyes Z, Barajas L, García L, Valdés E. Hábitos alimentarios y actividad física en población escolar con normopeso, sobrepeso, obesidad y

resistencia a la insulina. Journal of Behavior and Feeding. 2022 Julio; 2(2): p. 20-27.

10. Qi X, Meng-lei H, Ling-bing M, Xiao-qin Z, Peng G, Yong Q, et al. Effect of eating habits on obesity in adolescents: a study among Chinese college students. Journal of international Medical Research. 2020 Diciembre; 48(3).
11. Lapo-Ordoñez D, Quintana-Salinas M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Revista Archivo Médico de Camagüey. 2018 Noviembre; 22(6): p. 755-774.
12. Galea J. Hábitos alimentarios relacionados a sobrepeso y obesidad infantil en escolares de 8-11 años en Sullana, Piura, 2020. Tesis de Licenciatura. Piura, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de medicina humana; 2021. Report No.: 1.
13. Cerna J. Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad en estudiantes de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú 2020. Tesis Doctoral. Lima, Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle, Facultad de Educación; 2021. Report No.: 1.
14. Sánchez E. Hábitos alimentarios y estado nutricional asociados con el estrés del personal, en tiempos COVID-19 del Hospital de Apoyo II-1 Paita 2020. Tesis de Maestría. Trujillo, Perú: Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud; 2021. Report No.: 1.
15. García Cayao J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adultos mayores que acuden al Centro de Desarrollo Integral de la Familia, Tumbes, 2020. Tesis de licenciatura. Tumbes, Perú: Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias de la Salud; 2020. Report No.: 1.
16. Gardi P, Gonzalo L, Medina J. Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes. Tesis de licenciatura. Lima Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Facultad de Agropecuaria y Nutrición; 2019. Report No.: 1.

17. Enríquez L. Indice de masa corporal y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de la escuela profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica. Tesis de Maestría. Huánuco, Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Escuela de Posgrado; 2019. Report No.: 1.
18. Montoya E, Ospino Y. Hábitos alimenticios en relación a la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas. Tesis de licenciatura. Huancayo, Perú: Universidad Peruana Los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud; 2021. Report No.: 1.
19. Chávez D, Meza L. Hábitos alimenticios, sobrepeso y obesidad en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario del Asentamiento Humano Nuevo Ilo, Moquegua, 2017. Tesis de Segunda Especialidad. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín, Facultad de Ciencias Histórico Sociales; 2018. Report No.: 1.
20. Baluarte M. Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de La Molina, Lima 2017. tesis de licenciatura. Lima, Perú: Universidad Científica del Sur, Escuela de Nutrición y dietética; 2019. Report No.: 1.
21. Yupanqui M. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos - 2015. Tesis de Posgrado. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina; 2017. Report No.: 1.
22. García E, Juño R. La alimentación y el rendimiento academico de los estudiantes del 5° grado en una Institución Educativa en el área curricular de Historia Geografía y Economía. Tesis de Licenciatura. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica, Facultad de Educación; 2020. Report No.: 1.
23. Reginaldo R. Estado nutricional y anemia en niños menores de 5 años en el distrito de ascensión, Huancavelica - 2018. Tesis de Licenciatura. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica, Escuela de Posgrado; 2021. Report No.: 1.

24. Espinoza E. Estado nutricional y rendimiento académico de los estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica 2016. Tesis de Licenciatura. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica, Facultad de Ciencias de la Salud ; 2017. Report No.: 1.
25. Ávila-Alpirez H, Gutiérrez-Sánchez G, Martínez-Aguilar MdlL, Ruíz-Cerino J, Guerra-Ordoñez J. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. Horizonte sanitario. 2018; 17(3): p. 217-225.
26. Sinisterra-Loaiza L, Vázquez B, Miranda J, Cepeda A, Cardelle-Cobas A. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. Nutrición Hospitalaria. 2021; 37(6): p. 1190-1196.
27. Sudriá M, Andreatta M, Defagó M. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. DIAETA. 2020; 38(171): p. 10-19.
28. Ibarra J, Hernández C, Ventura-Vall C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2019; 23(4): p. 292-301.
29. Iglesias Á, Planells E, Molina J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física y su relación sobre el rendimiento académico. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2019;(36): p. 167-173.
30. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. Revista chilena de nutrición. 2017; 44(1): p. 57-62.
31. Anaya-García S, Álvarez-Gallego M. Factores asociados a las preferncias alimentarias de los niños. Revista eleuthera. 2018; 18: p. 58-73.
32. Benazizi I, Ferrer-Serret L, Martínez-Martínez J, Ronda-Pérez E, Casabona J. Factores que influyen en la dieta y los hábitos alimentarios de la población inmigrante china en CataluñaFactores que influyen en la dieta y los hábitos alimentarios de la población inmigrante china en Cataluña. Gaceta Sanitaria. 2021; 35(1): p. 12-20.

33. De Luca A. Requerimientos nutricionales del adolescente. EMC - Pediatría. 2017; 52(2): p. 1-8.
34. Madruga D, Pedrón C. Alimentación del adolescente. Argentina:; 2017.
35. Pérez A. Nutrición y adolescencia. Nutrición clínica y medicina. 2020; 14(2): p. 64-84.
36. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso C. Hábitos alimHábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. Perspectivas en Nutrición Humana. 2021; 23(1): p. 27-38.
37. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linares-Girela D, Murillo-Plúa D, Bosques-Cotelo C, Linares-Manrique J. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition. 2021; 27(1): p. 1-13.
38. Tarazona M, Rosas J, Salazar J, Lozano Á, Wilches G. Factores de iesgos de sobrepeso y obesidad intantil en escolares de ter instituciones educativas de Cúcuta. Revista cientìfica del departamento de medicìna. 2017; 4(1): p. 45-51.
39. Machado K, Gil P, Ramos I, Pírez C. Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. Archivos de Pediatría del Uruguay. 2018; 89(1): p. 16-25.
40. Tarqui-Mamani C, Alvarez-Dongo D, Espinoza-Oriundo P. Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en escolares peruanos del nivel primario. Revista de Salud Pública. 2018; 20(2): p. 171-176.
41. Castro M, Muros J, Cofré C, Zurita F, Chacón R, Espejo T. Índices de sobrepeso obesidad en escolares de Santiago de chile. Journal of Sport and Health Research. 2018; 10(2): p. 251-256.
42. Araneda J, Lobos L, Olivares S, Oliva P, Quezada G, Sandoval P. Bebidas azucaradas: Representaciones de escolares con sobrepeso y obesidad. Revista chilena de nutrición. 2017; 44(3): p. 276-282.

43. Vásquez-Bonilla A, Zelaya-Paz C, García-Aguilar J. Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula, Honduras. MHSalud. 2019; 16(2): p. 1-13.
44. Ruiz S, Mesquita M, Sánchez S. Actividad física y estado nutricional en adolescentes de 9 a 15 años de una institución de enseñanza de San Lorenzo, Paraguay. Pediatría (Asunción). 2017; 44(2): p. 111-116.
45. Sánchez-Mata M, Alejandro S, Bastidas-Vaca C, Jara-Castro M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. CIENCIA UNEMI. 2018; 10(25): p. 1-12.
46. Delgado-Floody P, Caamaño-Navarrete F, Jerez-Mayorga D, Cofré-Lizama A. Calidad de vida, autoestima, condición física y estado nutricional en adolescentes y su relación con el rendimiento académico. Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición. 2019; 69(3): p. 174-181.
47. Rodríguez S, Donoso¸Daniel , Sánchez E, Muñoz R, Conei D, Del Sol M, et al. Uso del Índice de Masa Corporal y Porcentaje de Grasa Corporal en el Análisis de la Función Pulmonar. International Journal of Morphology. 2019; 37(2): p. 592-599.
48. Gutiérrez-Cortez EGRE, Linares-Reyes E. Definición de obesidad: más allá del índice de masa corporal. Revista Médica Vallejiana. 2020; 9(1): p. 61-64.
49. García-Muñoz A, Gómez M, Rojas J. Relación entre el índice de masa corporal, indice de masa de grasa y tension arterial en cadetes colombianos con sobrepeso. Archivos de Medicina. 2020; 20(2): p. 427-439.
50. Jara J, Caicedo C, García G, Yánez P. Caracterización del Índice de Masa Corporal y Talla para la Edad en adolescentes de la zona andina central del Ecuador. Nutrición clínica dietetica hospitalaria. 2018; 38(3): p. 120-128.
51. Pinto D, Villagra H, Moya J, Del Campo J. Exceso de peso corporal y calidad de vida relacionada con la salud de adolescentes latino-americanos. Arch Med Deporte. 2017; 34(4): p. 201-206.

52. Barrientos-Sánchez F, De León L, Candia-Luján R, Ortiz-Rodríguez B. Ejercicio físico y disminución del peso y el índice de masa corporal en la cirugía bariátrica: una revisión sistemática. Nutrición Hospitalaria. 2022; 39(1): p. 202-210.
53. Flores A, Coila D, Alberto S, Yapuchura C, Pino Y. Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. Comuniacción. 2021; 12(3): p. 175-185.
54. López-Jiménez S, Luna-Vega C, Tejero-Jiménez A, Ruiz-Ferrón C. Índice de masa corporal, ganancia de peso y patología en el embarazo. Matronas prof. 2019; 2(3): p. 105-111.
55. Rivera J. La malnutrición infantil en Ecuador. Revista Estudios de Políticas Públicas. 2019; 5(1): p. 89-107.
56. Moreno J, Capponi M. Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. Revista medica de chile. 2020; 148(11): p. 1630-1639.
57. Suárez-Carmona W, Sánchez-Oliver A. Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. Nutrición Clínica. 2018; 12(3): p. 128-139.
58. Haro G, Ávalos M, Haro D, Chávez E. Estrategias de marketing para prevenir los desórdenes alimenticios en los estudiantes de la ESPOCH. La Ciencia al Servicio de la Salud. 2022; 12(3): p. 70-78.
59. Paredes F, Ruiz L, Gonzáles N. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. Revista chilena de nutrición. 2018; 45(2): p. 119-127.
60. Tribin K, Oro L, Hernández I, Sánchez R, Ojeda I. Papel de los lípidos y las lipoproteínas en la aterosclerosis. Correo Científico Médico. 2020; 24(2): p. 741-760.
61. Lastre-Amell G, Carrero C, Delgado F, suarez-Villa M, Granadillo V, Orostegui M. Concentraciones de los oligoelementos cobre y zinc en leche materna, de vaca y de cabra. Revista Cubana de Pediatría. 2020; 92(2): p. 1-16.

62. Chaquilla-Quilca G, Balandrán-Quintana R, Mendoza-Wilson A, Mercado-Ruiz J. Propiedades y posibles aplicaciones de las proteínas de salvado de trigo. CienciaUAT. 2018; 12(2).
63. Alguacil M, Crespo J, Campos C. Análisis sociodemográfico de la percepción de marca en un servicio deportivo público: del target al buyer persona. Retos. 2020; 37: p. 139-146.
64. Caldas M, delfrate I, Eurich C. Relação do consumo de vitaminas e minerais com o sistema imunitário: uma breve revisão. Visão Acadêmica. 2018; 19(1): p. 130-136.
65. Villasís-Keever M, Miranda-Novales M. El protocolo de investigación IV: las variables de estudio. Revista Alergia México. 2016; 63(3): p. 303-310.
66. Rodríguez C, Breña J, Esenarro D. Las variables en la metodología de la investigación científica Lima: Área de la Innovación y Desarrollo, S.L.; 2020.
67. Cabezas E, Naranjo D, Torres S. Introducción a la metodología de investigación científica Sangolquí: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2018.
68. Hernández R, Fernández R, Baptista P. Metodología de la Investigación. Sexta ed.: McGraw Hill; 2014.
69. Bernal C. Metodología de la investigación Colombia: Pearson Educación; 2010.
70. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C. V.; 2018.
71. Baena G. Metodología de la Investigación Mexico: Patria; 2017.
72. Cohen N, Gómez G. Metodología de la Investigación ¿para qué? Argentina: Teseo; 2019.
73. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística: Universidad Ricardo Palma; 2018.
74. Cohen N, Gómez G. Metodología de la investigación ¿para qué? La producción de los datos y los diseños: Editorial Teseo; 2019.

75. Hernández-Corona DM, González MÁ, Vázquez-Colunga JC, Lima-Colunga AB, Vázquez-Juárez CL, Colunga-Rodríguez C. Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. Ciencia y enfermería. 2021 Junio; 27(1).

Anexos

Anexo 1

Matriz de consistencia

Título: Hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del centro poblado San Juan De Paltarumi, Daniel Hernández 2022

Autor: Rosalinda Raida Chávez Ramos

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables/Dimensiones	Metodología
Problema General	**Objetivo General**	**Hipótesis General**	**Variable 1**	**Tipo de investigación** De enfoque cuantitativo, tipo básica **Nivel de investigación** Descriptivo **Método de investigación** Método científico **Diseño de la investigación** Descriptivo correlacional Diseño no experimental **Población** 70 escolares de secundaria **Muestra** 70 escolares de secundaria
¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022?	Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.	Existe relación entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.	Hábitos Alimentarios **Dimensiones:** - Consumo de macronutrientes - Consumo de micronutrientes - Consumo de alimentos no saludables	
Problemas Específicos	**Objetivos Específicos**	**Hipótesis Específicos**	**Variable 2**	
¿Cuál es la relación entre el consumo de macronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022?	Identificar las características sociodemográficas de los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022. Establecer la relación entre el consumo de macronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de	Existe relación entre el consumo de macronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022	Sobrepeso **Dimensiones** - Índice de masa corporal	

	Paltarumi, Daniel Hernández 2022.			**Técnica e instrumentos** Variable 1: encuesta-cuestionario Variable 2: técnica antropométrica-fichas de registro **Técnica de procesamiento de datos** Análisis descriptivo Análisis Inferencial
¿Cuál es la relación entre el consumo de micronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022?	Establecer la relación el consumo de micronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.	Existe relación entre el consumo de micronutrientes y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.		
¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos no saludables y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022?	Establecer la relación entre el consumo de alimentos no saludables y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.	Existe relación entre el consumo de alimentos no saludables y el sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.		

Anexo 2

Definición operativa de las variables

Título: Hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del centro poblado San Juan De Paltarumi, Daniel Hernández 2022

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y Valores	Niveles y rangos
Variable 1 Hábitos alimentarios	Son aquellas costumbres que predisponen el comportamiento del ser humano en relación a la ingesta de alimentos, por lo que, el sujeto elige que alimentos nutritivos o poco saludables almacenar, preparar, distribuir y consumir. Este comportamiento se encuentra configurado principalmente por factores personales, sociales, religiosos económicos o socioculturales; los cuales pueden modificarse a través de una adecuada educación alimentaria	Esta variable será valorada mediante la aplicación del cuestionario *Hábitos alimentarios*, el cual estará conformado operacionalmente por un total de 44 ítems distribuidos en 3 dimensiones: a) Consumo de macronutrientes (9 ítems) b) Consumo de micronutrientes (4 ítems) c) Consumo de alimentos no saludables (2 ítems). El cuestionario estará definido por una escala de tipo Likert, la cual se encuentra categorizada por 5 alternativas de respuesta a) Nunca b) 1-2 veces por semana c) 3-4 veces por	Consumo de macronutrientes	Frecuencia de consumo Proteínas	1-7	Escala: ordinal (0) Nunca (1) 1-2 veces por semana (2) 3-4 veces por semana (3) >5 veces a la semana (4) Todos los días.	**Consumo de macronutrientes** Deficiente [0-30] Intermedio [31-61] Alto [62-92] **Consumo de micronutrientes** Deficiente [0-16] Intermedio [17-34] Alto [35-52] **Consumo de alimentos no saludables** Deficiente [0-10] Intermedio [11-21] Alto [22-32] **Hábitos alimentarios** Deficiente [0-58] Intermedio [59-117] Alto [118-176]
				Frecuencia de consumo Lípidos	8-14		
				Frecuencia de consumo carbohidratos	15-23		
			Consumo de micronutrientes	Frecuencia de consumo oligoelementos	28-36		
				Frecuencia de consumo vitaminas	24-27		
			Consumo de alimentos no saludables	Frecuencia de consumo de alimentos procesados	37-44		

		semana d) >5 veces a la semana e) Todos los días.					
Variable 2: Sobrepeso	Es el exceso o la acumulación anormal de tejido adiposo, clínicamente esta condición es diagnosticada mediante indicadores antropométricos. El sobrepeso y la obesidad se encuentran vinculados a problemas que amenazan la salud y bienestar de la persona, su importancia radica que las tasas de mortalidad y morbilidad en edad adulta	Esta variable será valorada mediante una ficha de observación, definida operacionalmente en función del Índice de Masa Corporal (IMC) como única dimensión de análisis. El registro de los datos antropométricos se establecerá en: a) Edad b) Sexo d) Peso (Kg) d) Talla (m2) e) IMC (kg/m2).	Índice de masa corporal	Peso (Kg)/Talla (cm)	-	Escala: ordinal	**Delgadez** [< 18.5 (kg/m2)] **Normo Peso** [18.5-24.9 (kg/m2)] **Sobrepeso** [25-29.9 (kg/m2)] **Obesidad** [>= 30 (kg/m2)]

Anexo 3

Instrumentos para la recolección de datos

Variable 1:

Cuestionario para medir los hábitos alimentarios en los estudiantes escolares del centro poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAVELICA

ESCUELA DE POSGRADO

Datos requeridos

Sexo: ☐ Masculino ☐ Femenino Edad: ☐

Lugar de procedencia: ☐

Composición núcleo familiar: ☐ Mamá y/o ☐ Abuelos ☐ Tíos ☐ Tutor

Grado de instrucción del estudiante: ☐

Instrucciones: marque con una (x) dentro de las cinco alternativas de cada enunciado lo que mejor le parezca según su punto de vista, teniendo en cuenta la Escala que se presente a continuación

0	1	2	3	4
Nunca	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	>5 veces a la semana	Todos los días

Variable 1: Hábitos Alimentarios								
Dimensión 1: Consumo de macronutrientes		**Alimentos**		**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
Proteínas	¿Con qué frecuencia consume carnes bajas en grasas (sin/poco aceite) ricos en proteínas?	1	Pescado, atún, jurel, trucha					
		2	Pollo, pavita					
		3	Res, cerdo					
	¿Con qué frecuencia consume huevos?	4	Gallina, codorniz					
	¿Con qué frecuencia consume productos lácteos?	5	Leche					
		6	Yogurt					

		7	Queso					
Lípidos	¿Con qué frecuencia consume los siguientes alimentos ricos en grasas monoinsaturadas/ polisaturadas?	8	Paltas (aguacate)					
		9	Aceituna					
		10	Aceite de girasol u olivo					
	¿Con que frecuencia consume frutos secos?	11	Maní, pecanas, nueces, almendras					
	¿Con qué frecuencia consume alimentos ricos en omega 3??	12	Caballa, atún					
		13	Bonito, jurel					
		14	Trucha, sardina					
Carbohidratos	¿Con qué frecuencia consume cereales?	15	Arroz					
		16	Fideos, trigo					
		17	Avena, quinua					
	¿Con qué frecuencia consume tubérculos?	18	Papa sancochada					
		19	Camote					
		20	Yuca					
	¿Con qué frecuencia consume leguminosas?	21	Lentejas					
		22	Frijol					
		23	Pallar					
Dimensión 2: Consumo de micronutrientes		**Alimentos**		**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
Vitaminas	¿Con qué frecuencia consume alimentos ricos en vitaminas?	24	Hígado de pollo					
		25	Lechuga, acelga, espinaca, brócoli					
		26	Mandarina naranja manzana, plátano,					
		27	Atún enlatado, pescados/sardinas					
Oligoelementos	¿Con qué frecuencia consume alimentos ricos en calcio?	28	Leche, queso					
		29	Frijoles blancos, soja, porotos					
		30	Verduras de hoja verde					

	¿Con qué frecuencia consume alimentos ricos en hierro?	31	Carnes rojas, viseras, sangrecita					
		32	Pescado, pollo					
		33	Lentejas, frijoles porotos					
	¿Con qué frecuencia consume alimentos ricos en zinc?	34	Pescados y mariscos					
		35	Carnes rojas, hígado					
		36	Cereales integrales, leguminosas					
Dimensión 3: Consumo de alimentos no saludables		**Alimentos**		**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
alimentos no saludables	¿Con qué frecuencia consume alimentos de grasas saturadas?	37	Mantequilla					
		38	Snack, papas fritas					
		39	Galletas dulces					
		40	Mermelada					
	¿Con qué frecuencia consume alimentos de grasas trans?	41	Comida rápida (pollo a la brasa, salchipapas)					
		42	Embutidos					
		43	Sopas instantáneas					
		44	Frituras					

Variable 2:

Ficha de registro de datos antropométricos para medir el sobrepeso en los estudiantes escolares del centro poblado San Juan De Paltarumi, Daniel Hernández

Ficha de Registro de datos antropométricos						
Investigador	Bach. Rosalinda Raida Chávez Ramos					
Institución de estudio	Centro poblado San Juan De Paltarumi,					
Objetivo	Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.					
Fecha	/ /					
N°	**Sexo**	**Edad**	**Peso (kg)**	**Talla (m2)**	**IMC (kg/m2)**	**Clasificación**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						

20						
21						
22						
23						
24						
25						

Anexo 4

Asentimiento informado

……..identificado con DNI N°…….. tutor (a) de mi menor hija, manifiesto que eh sido informado/a por la profesional investigadora sobre los detalles / implicancias / beneficios del estudio de investigación titulado "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO EN ESCOLARES DEL CENTRO POBLADO SAN JUAN DE PALTARUMI, DANIEL HERNÁNDEZ 2022", comprendo y estoy satisfecho(a) con la información recibida contestándome a todas las preguntas que he considerado conveniente que me fueran aclaradas.

En consecuencia, doy mi consentimiento, para la aplicación del instrumento de recolección de datos del presente proyecto de investigación a mi menor hija.

_____

Firma de tutor (a): Apellidos y Nombres

DNI……..….

Fecha: ……../……/……..

Validez y confiabilidad de los instrumentos

DISEÑO DEL INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION:

DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: REGINALDO HUAMANI RAFAEL

1.2. Cargo e Institución donde labora: DOCENTE

1.3. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS

1.4. Autor del instrumento:

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DIMENSIONES	INDICADORES	Deficiente 00 – 20% 0-4	Regular 21-40% 5-8	Buena 41-60% 9-12	Muy buena 61-80% 13-16	Excelente 81-100% 17-20
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje Apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejora y las actitudes respecto a la conservación del medio ambiente				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de la Tecnología educativa					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					X
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio					X

III. OPINION DE APLICABILIDAD: .....

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 17.8

Lugar y fecha: 01-10-23

Firma del Experto Informante

DNI. N° 40817583 teléfono N° 995395232

DISEÑO DEL INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION:

DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: QUISPE ROJAS RODRIGO

1.2. Cargo e Institución donde labora: DOCENTE

1.3. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS

1.4. Autor del instrumento: ROSALINDA RAIDA CHAVEZ RAMOS

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DIMENSIONES	INDICADORES	Deficiente 00 – 20% 0-4	Regular 21-40% 5-8	Buena 41-60% 9-12	Muy buena 61-80% 13-16	Excelente 81-100% 17-20
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje Apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejora y las actitudes respecto a la conservación del medio ambiente					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de la Tecnología educativa					X
8. COHERENCIA	Entre los Índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					X
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio				X	

III. OPINION DE APLICABILIDAD: .....

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 17,2

Lugar y fecha: 02-10-23

Firma del Experto Informante

DNI. N° 23246660 Teléfono N° .....

DISEÑO DEL INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION:

DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y Nombres del Informante: VARTA JURADO RAUL

1.2. Cargo e Institución donde labora: DOCENTE

1.3. Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS

1.4. Autor del instrumento: ROSALINDA CHAVEZ RAMOS

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DIMENSIONES	INDICADORES	Deficiente 00 – 20% 0-4	Regular 21-40% 5-8	Buena 41-60% 9-12	Muy buena 61-80% 13-16	Excelente 81-100% 17-20
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje Apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejora y las actitudes respecto a la conservación del medio ambiente				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de la Tecnología educativa					X
8. COHERENCIA	Entre los Índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico				X	
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio					X

III. OPINION DE APLICABILIDAD: .....

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 16.7

Lugar y fecha: 02-10-23

Firma del Experto Informante

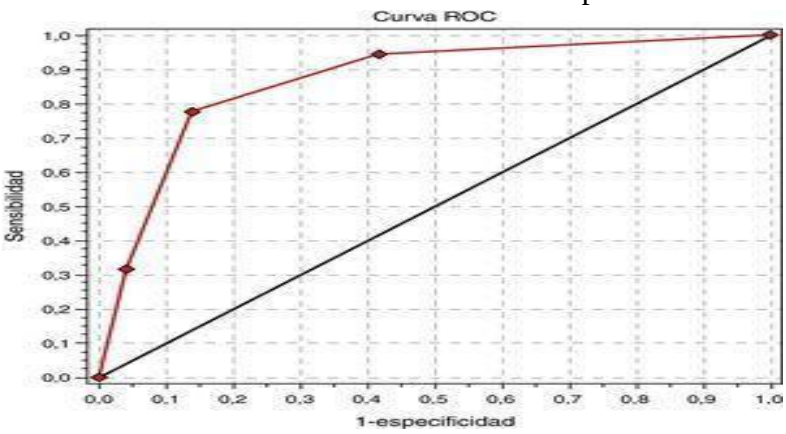
DNI. N° 28274152 teléfono N° 945960364

Proceso estadístico de Validez de instrumento de Hábitos alimentarios

Elementos	CAz	COMO	FE	CC	PA	ejército de reserva	CyC	California
1	0,220	*0,358*	0,061	0,222	0,052	0,044	0,117	0,227
3	0,179	*0,762*	0,063	0,209	0,051	−0,113	0,082	−0,064
4	0,058	*0,679*	0,162	0,046	0,046	0,084	0,078	0,163
5	0,096	*0,736*	0,162	0,139	0,006	−0,114	0,079	−0,125
8	0,215	*0,322*	0,084	0,110	0,189	−0,015	0,239	0,184
9	0,553	*0,308*	0,108	0,170	0,066	0,012	0,002	0,104
10	0,063	*0,505*	0,100	0,030	0,185	−0,107	0,092	−0,094
15	0,054	*0,379*	0,258	0,258	0,069	−0,011	−0,111	−0,140
16	0,293	*0,280*	0,028	−0,187	0,027	−0,270	0,117	0,117
17	0,245	0,085	0,008	0,293	0,430	0,106	*0,541*	0,050
18	−0,058	,069	−0,084	0,174	−0,147	−0,179	*0,591*	−0,142
19	0,208	0,191	0,175	0,447	0,114	−0,006	*0,516*	0,167
20	0,039	0,077	0,103	*0,744*	0,143	−0,080	0,145	0,018
22	0,450	0,209	0,207	0,283	0,000	0,159	*0,472*	0,037
23	0,329	0,159	0,287	0,162	0,113	0,242	*0,499*	−0,027
24	0,094	0,065	0,144	*0,747*	0,102	−0,021	0,213	0,085
25	0,191	0,400	0,079	*0,494*	0,175	0,142	0,128	0,146
26	0,147	0,305	0,105	*0,578*	0,086	0,085	−0,013	0,155
27	0,008	0,068	−0,177	−0,003	−0,051	*0,631*	−0,108	−0,132
28	0,178	0,140	0,011	0,066	0,010	*0,592*	−0,045	−0,015
29	−0,291	−0,024	−0,100	0,052	−0,021	*0,608*	0,166	0,024
30	0,081	−0,047	0,115	0,017	0,085	*0,726*	0,020	−0,029

Elementos	CAz	COMO	FE	CC	PA	ejército de reserva	CyC	California
31	−0,027	−0,087	0,015	−0,079	−0,031	*0,659*	0,063	−0,034
32	*0,690*	0,106	0,073	0,128	0,288	0,010	0,041	−0,065
33	*0,739*	0,093	0,079	0,121	0,239	0,037	0,080	−0,023
34	*0,698*	−0,064	0,008	0,028	0,177	−0,177	0,053	0,112
35	*0,648*	0,199	0,060	0,058	0,099	0,201	0,159	0,070
36	0,300	0,170	0,060	*0,437*	−0,010	0,048	0,129	0,177
39	0,175	0,026	0,036	0,114	*0,883*	0,006	0,024	−0,099
40	0,190	0,010	0,104	0,043	*0,863*	0,004	0,024	−0,093
41	0,230	0,140	−0,065	0,119	*0,757*	0,027	−0,008	0,019
42	0,035	0,176	*0,891*	0,098	0,035	−0,035	0,030	−0,043
43	0,081	0,149	*0,905*	0,127	0,066	0,025	0,071	0,021
44	0,130	0,090	*0,914*	0,090	0,000	−0,013	0,038	0,018

Validez de instrumento de medición de sobrepeso.



Anexo 5:

Base de datos

Femenino	Mayor a 15 años	Zona urbana	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	Nunca	Nunca
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	Nunca
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	Nunca
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Abuelos	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana

Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Femenino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Tíos	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Femenino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	12 a 13 años	Zona rural	Tíos	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana
Femenino	12 a 13 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	12 a 13 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	12 a 13 años	Zona rural	Tíos	Secundaria	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana	Nunca	Nunca
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	Nunca
Femenino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	12 a 13 años	Zona urbana	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana

Masculino	12 a 13 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	12 a 13 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Abuelos	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	12 a 13 años	Zona rural	Abuelos	Secundaria	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona urbana	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	Nunca	Nunca
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	Nunca
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	Nunca
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Abuelos	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana

Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Femenino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Femenino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Tíos	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Femenino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	12 a 13 años	Zona rural	Tíos	Secundaria	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana
Masculino	14 a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana
Femenino	Mayor a 15 años	Zona rural	Mamá y papá	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	Nunca	1 a 2 veces por semana
Masculino	Mayor a 15 años	Zona rural	Abuelos	Secundaria	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana

Anexo 6

Documento de autorización

UGEL TAYACAJA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

San Juan de Paltarumi, 12 de diciembre del 2022

CARTA N° 00010-2022-GOB.REG.HVCA/UGEL/TAYACAJA/SJP

Señora:

Rosalinda Raida Chávez Ramos

Licenciada en Enfermería

Asunto: ACEPTACION PARA REALIZAR APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

REFERENCIA: SUMILLA DE FECHA 09 de diciembre del 2022

De mi mayor consideración

Por medio del presente es grato dirigirme a Ud. Para poder saludarla cordialmente a nombre de la "Institución Educativa San Juan de Paltarumi", asimismo la finalidad de la presente es para manifestarle lo siguiente.

Que, Habiendo recibido la solicitud, se le emite la aceptación para realizar la aplicación de los instrumentos de investigación con la finalidad de realizar el proyecto **"HABITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO EN ESCOLARES DEL CENTRO POBLADO SAN JUAN DE PALTARUMI, DANIEL HERNANDEZ 2022",** para lo cual obtendrá información directa de los estudiantes, debo mencionar además que se deberá respetar la confidencialidad del acto, así mismo deberá entregar una copia de la investigación realizada a la Unidad de Apoyo a la Docencia Investigación.

Sin otro en particular me suscribo de usted reiterándole la muestra de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente

MACHACUAY CHANCASANAMPA, Gerver Yony

Director de la Institución Educativa

Anexo 7

Panel fotográfico

Anexo 8

Artículo Científico

Hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del centro poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022

Chávez, R.

Unidad de Posgrado de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú

RESUMEN:

Objetivo: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el sobrepeso en los escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022.

Materiales y métodos: Empleo el estudio de enfoque cuantitativo, básica, nivel descriptivo correlacional, empleó el método científico, con diseño no experimental, transversal, contó con una muestra de 70 escolares del quinto de secundaria profesionales de la salud, para la contrastación de hipótesis empleó la prueba no paramétrica rho de Chi Cuadrada.

Resultados: 52.9% de escolares tiene hábitos alimentarios deficiente y se encuentran normal, 28.6% con hábitos alimentarios deficiente y están con sobrepeso; respecto a las características sociodemográficas 62.9% sexo masculino, 37.1% sexo femenino; 54.3% mayor a 16 años; 32.9% entre 15 a 16 años; 95,7% proceden de la zona rural, 4.3% zona urbana; 100% cursa la secundaria.

Conclusión: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022 con valor de Chi Cuadrada de 5,907 y un p-valor = 0.017.

Palabras Clave: Escolares, hábitos alimentarios, sobrepeso.

Eating habits and overweight in schoolchildren from the San Juan de Paltarumi town center, Daniel Hernández 2022

Chávez, R.

Postgraduate Unit of the Faculty of Nursing, National University of Huancavelica, Huancavelica, Peru

ABSTRACT:

Objective: determine the relationship between eating habits and overweight in schoolchildren from the San Juan de Paltarumi Population Center, Daniel Hernández 2022**.**

Materials and methods: I use the study of a quantitative, basic approach, correlational descriptive level, used the scientific method, with a non-experimental, cross-sectional design, it had a sample of 70

fifth-year high school health professionals. For the contrasting of hypotheses, the non-parametric Spearman's rho test was used.

Results: 52.9% of schoolchildren have poor eating habits and are normal, 28.6% have poor eating habits and are overweight; Regarding sociodemographic characteristics, 62.9% male, 37.1% female; 54.3% over 16 years old; 32.9% between 15 and 16 years old; 95.7% come from rural areas, 4.3% urban areas; 100% attend secondary school**.**

Conclusion: There is a significant relationship between eating habits and overweight in schoolchildren from the San Juan de Paltarumi Population Center, Daniel Hernández 2022 with a Chi Square value of 5.907 and a p-value = 0.017.

Keywords: Schoolchildren, eating habits, overweight.

INTRODUCCIÓN.

A nivel global, la obesidad infantil significa un tema de constante debate, puesto que representa una amenaza considerable por sus altos niveles de prevalencia en la población afectando directamente al bienestar y la salud, por ello consiste en un gran reto a afrontar. Ante ese escenario, es importante enfatizar que la alimentación saludable constituye uno de los aspectos relevantes para el desarrollo de niños/adolescentes; de hecho, existen diversos factores que promueven un estilo de vida saludable, no obstante, los hábitos alimentarios es el más importante a considerar, ya que se adhieren como un estilo de vida que repercutirá en el futuro (1).

Estos se manifiestan como comportamientos conscientes y repetitivos en la elección, elaboración e ingesta de un grupo de alimentos, por lo tanto, los buenos hábitos se traducen en el consumo de diferentes comidas que son saludables de alto valor nutricional para el organismo (2). De acuerdo a la OMS, la ingesta excesiva de alimentos industriales altamente procesados y de dietas poco saludables, añadiendo la carencia de deporte físico en la vida de la persona generan hábitos inadecuados que a corto o largo plazo afectara gravemente a la salud (3). Así mismo; la FAO alega que una dieta equilibrada calóricamente debe estar vinculada al gasto calórico del organismo; con el objetivo de que el individuo no desarrolle un exceso de peso que ponga en riesgo el bienestar de su cuerpo. Por ello, recomienda que la ingesta de grasas debe ser menor al 30% del total de la dieta calórica (4).

Por su parte, la OMS brinda una perspectiva global acerca de esta problemática, donde gran parte de la población se encuentran en ciudades o países donde existe una alta prevalencia de sobrepeso/obesidad principales autores de un número creciente de defunciones, solo en el 2016 la obesidad predomino en 340 millones de niños/adolescentes (5).

En consecuencia, los malos hábitos alimenticios pueden provocar diferentes problemas nutricionales originados por alteraciones clínicas metabólicas a corto o largo plazo como la desnutrición, desórdenes alimenticios, anemia, y el más preocupante por sus altos niveles de prevalencia, la obesidad y sobrepeso (6). Esta problemática se visualiza a largo y ancho del globo, tal es así que en Ecuador se evidenció que los escolares una entidad educativa presentaron sobrepeso 20.3%, obesidad 17.8% y malnutrición 1.3%; y sus hábitos alimenticios, en un gran porcentaje fueron de calidad media (66.3%), y de calidad baja

(25.4%) (1). En el mismo país, otro estudio reveló que un 30,6% de adolescentes con exceso de peso mantenían una ingesta de productos procesados 2 veces por semana (7).

A nivel nacional, según el MINSA, Perú enfrenta uno de los escenarios más complicados de sobrepeso prevaleciente en la población estudiantil, afectando a más de 240 mil niños y adolescentes a nivel nacional, donde el 40% de los infantes llegan a los 7 años con excesiva masa corporal y logran mantenerse como adolescentes obesos. El desarrollo de estas patologías a temprana edad se encuentra asociada a diversos factores causales como la elaboración de alimentos industrializados, el estilo de vida sedentario, los inadecuados hábitos alimentarios, así como factores socioeconómicos y psicológicos (8).

El Centro Poblado San Juan de Paltarumi, no es ajena a esta realidad, es evidente que los escolares han ido desarrollado un exceso de peso preocupante que ha ido incrementando de manera progresiva, que se encuentra asociado a los diferentes grados de obesidad. Siendo la población escolar uno de los grupos más vulnerables ante estos escenarios desfavorables, sus hábitos alimentarios se encuentran influenciados por el entorno escolar, familiar y social, las conductas alimentarias inadecuadas prevalecientes en los escolares se caracterizan por presentar desórdenes alimenticios, omisión de alimentos nutritivos, horarios irregulares para alimentarse y la disponibilidad de comprar e ingerir cualquier tipo de alimento sin control o supervisión adulta. Esta problemática afecta el desempeño de los escolares en los diferentes aspectos de su vida (escolar, familiar, social) puesto que, esta etapa se caracteriza por experimentar importantes cambios físicos, emocionales y psicológicos, donde la buena alimentación es un factor imprescindible para garantizar su crecimiento pleno y el goce de calidad de vida.

MATERIAL Y MÉTODOS

Empleo el estudio de enfoque cuantitativo, básica, nivel descriptivo correlacional, empleó el método científico, con diseño no experimental, transversal, contó con una muestra de 70 escolares del quinto de secundaria profesionales de la salud, para la contrastación de hipótesis empleó la prueba no paramétrica rho de Chi Cuadrada.

RESULTADOS

De la tabla y figura 1 se evidencia, 52.9% (37) escolares que tienen hábitos alimentarios deficiente y están en condición normal; también se evidencia un 28.6% (20) escolares con hábitos alimentarios deficiente y presentan sobrepeso; en menor frecuencia se muestra 2.9% (02) escolares con hábitos alimentarios intermedio y están con sobrepeso. Resalta que del total de escolares ninguno 0.0% (00) escolares que presenten hábitos alimentarios alto.

De la tabla y figura 2 se aprecia mayor frecuencia de sexo masculino 62.9% (44) escolares; en relación a edad se muestra 54.3% (38) escolares con edades mayor a 16 años; la mayoría son de procedencia de la zona rural 95.7% (67); la composición familiar de mayor predominancia es con mamá y papá 85.7% (60); finalmente muestra un 100% (70) escolares de nivel secundaria.

De la tabla y figura 3 se evidencia, 44.3% (31) escolares que tienen hábitos alimentarios respecto a consumo de macronutrientes deficiente y están en condición normal; también se evidencia un 28.6%

(20) escolares con hábitos alimentarios respecto a macronutrientes deficiente y presentan sobrepeso; en menor frecuencia se muestra 2.9% (02) escolares con hábitos alimentarios respecto a macronutrientes intermedio y están con sobrepeso. Resalta que del total de escolares ninguno 0.0% (00) escolares que presenten hábitos alimentarios respecto a macronutrientes alto.

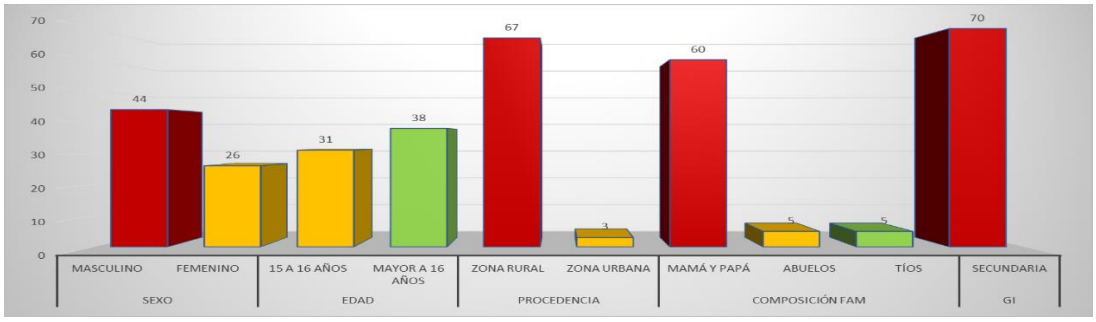
De la tabla y figura 4 se evidencia, 57.1% (40) escolares que tienen hábitos alimentarios respecto a consumo de micronutrientes deficiente y están en condición normal; también se evidencia un 21.4% (15) escolares con hábitos alimentarios respecto a micronutrientes deficiente y presentan sobrepeso; en menor frecuencia se muestra 10.0% (07) escolares con hábitos alimentarios respecto a micronutrientes intermedio y están con sobrepeso. Resalta que del total de escolares ninguno 0.0% (00) escolares que presenten hábitos alimentarios respecto a micronutrientes alto.

De la tabla y figura 5 se evidencia, 35.7% (25) escolares que tienen hábitos alimentarios respecto a consumo de alimentos no saludables intermedio y están en condición normal; también se evidencia un 32.9% (23) escolares con hábitos alimentarios respecto a consumo de alimentos no saludables deficiente y están en condición normal; en menor frecuencia se muestra 20.0% (14) escolares con hábitos alimentarios respecto a consumo de alimentos no saludables deficiente y están con sobrepeso. Resalta que del total de escolares ninguno 0.0% (00) escolares que presenten hábitos alimentarios respecto a consumo de alimentos no saludables alto.

Figura 1.

Fuente: Tabla 1.

Figura 2.



Fuente: Tabla 2.

Figura 3.

Fuente: Tabla 3

Figura 4.

Fuente: Tabla 4.

Figura 5.

Fuente: Tabla 5.

DISCUSIÓN:

El estudio muestra a mayor cantidad de escolares del sexo masculino, entre edades de 15 a 16 años, de los cuales la mayoría son mayores de dieciséis años, con procedencia mayoritaria de la zona rural, y cuentan con composición familiar por ambos padres, y todos están en secundaria. La autora precisa que los antecedentes incluidos el trabajo no abordan los resultados respecto a características sociodemográficas como la presente tesis, pero de ella se desprende información relacionada a la muestra seleccionada pues se confirma que dicha institución esta circunscrita en un área rural y la gran mayoría que cursa secundaria son personas de mayor edad, y sobre todo de sexo masculino porque aún se evidencia que las mujeres no cursan sus estudios o los abandonan para poder ejercer labores domésticas a diferencia de los varones. Otro aspecto que se debe de resaltar es la composición familiar pues la mayoría cuenta con papá y mamá, reafirmando que en las zonas rurales es fuerte el compromiso de mantener la familia unida.

Abordando los resultados respecto a la relación entre las dimensiones de la nutrición y el sobrepeso, nos muestra que la mayoría de escolares presenta un consumo de macronutrientes deficiente y no tiene sobrepeso, pero un porcentaje considerable consume macronutrientes de manera deficiente y se encuentran con sobrepeso. De la misma manera respecto al consumo de micronutrientes se muestra un considerable grupo de escolares que consumo micronutrientes de forma deficiente y se encuentra con sobrepeso. Igualmente, respecto a consumo de alimentos no saludables son deficientes sus hábitos y se encuentran con sobrepeso, sin embargo; también hay escolares con los mismos hábitos y se encuentran normal. Los resultados de manera general muestra al mayor porcentaje de escolares que tienen hábitos alimentarios deficientes y se encuentran normal, también hay escolares con los mismos hábitos y se encuentran con sobrepeso. Estos resultados toman relevancia al ser comparados con lo obtenido por Sánchez et al. (9) quien determinó una relación significativa entre los hábitos de los niños con su índice de masa corporal, al igual que Durán (2) concluye que los hábitos alimenticios de los pacientes quirúrgicos se encontraban fuertemente correlacionados con su IMC y Qi et al. (10) que menciona que los hábitos incorporados como un estilo de vivencia se relacionaron significativamente con su IMC, y permite la determinación del grado de obesidad, siguiendo la tendencia Álvarez et al. (1) establecen que los hábitos alimenticios implantados en los estilos vida de los estudiantes se relacionaron significativamente con su sobrepeso y obesidad corporal. De la misma manera Gardi et al. (16) afirman que los hábitos influyeron significativamente en la obesidad de los estudiantes, también Enríquez (17) quién determinó la relación entre hábitos saludables e IMC. También se colige con Montoya y Ospino (18) quienes encontraron relación directa/significativa entre los hábitos, el sobrepeso y obesidad en los estudiantes. Sumándose Cerna (13) los hábitos alimentarios muestran cierta asociación con la variable obesidad; Huisacayna et al. (6) quienes expresan que los hábitos y el estado nutricional analizados reflejaron una relación significativa, es decir que, son los hábitos alimenticios implantados en el estilo de cada estudiante lo que determinó su IMC (sobrepeso, bajo peso y obesidad); también Yupanqui (21) que determinó una correlación significativa entre los hábitos y la obesidad de los escolares. Yendo más allá de los resultados y coincidencias previas Mena y Guerrero (7) afirman que los hábitos alimentarios se correlacionan significativamente con el estado nutricional de los estudiantes y que un alto consumo en alimentos de poco valor nutricional, genera problemas de sobrepeso y obesidad en los estudiantes, también lo realizo Baluarte (20) donde demuestra la relación significativa entre los hábitos y el estado nutricional; mencionando que los hábitos poco saludables propenden a problemas de obesidad y sobrepeso. Al igual que los anteriores autores tenemos a Sánchez (14) quien demostró la relación entre las variables hábitos, estrés, estado nutricional. Hecho con la que la autora coincide pues el tema del sobrepeso no se ajusta solo a un factor, existiendo muchos más como el estrés. Asimismo, hubo estudios que mencionan lo contrario a lo manifestado por los autores precios tal como: Galea (12) quien manifiesta que la obesidad y el sobrepeso que caracterizaron a los estudiantes sometidos a sus pruebas no presentaron una relación significativa con los hábitos alimenticios, de la misma forma García (15) expresa que los hábitos alimentarios y el estado nutricional, no se relacionaban significativamente. Y siguiendo la contradicción Chávez et al. (19) determinaron que los hábitos alimentarios no se

relacionaban con el sobrepeso y obesidad, debido a que los estudiantes manifestaron un peso corporal de acuerdo a su edad, por lo que su estado nutricional fue óptimo para su desarrollo. La autora al realizar un análisis de datos respecto a los datos que contradicen los resultados presentados manifiesta que existen diversos factores que pudieron haber influido en los resultados que presentan los autores previos, sin embargo; no deja la posibilidad que, al tratarse de diversos trabajos enmarcados en distintos puntos geográficos, étnicos, y otros pudiesen reflejar su realidad y no ajustando a la realidad del ámbito donde se realizó el estudio. En otros estudios realizado, donde se conjuga la variable estado nutricional arrojan resultados como el de Espinoza (24) quien determinó que el estado nutricional en los estudiantes mantiene una relación negativa moderada con el rendimiento académico. Al igual que Lapo-Ordoñez y Quintana-Salinas (11) quienes no evidenciaron un nivel de asociación relevante entre el estado nutricional y rendimiento escolar. Pero si Sánchez y Juño (22) quienes establecieron relación significativa entre las variables rendimiento académico y alimentación en los estudiantes de 5° grado. Y Reginaldo (23) quién reveló que el estado nutricional, mediante los indicadores antropométricos, no guarda vinculación con la anemia en escolares. La autora debe mencionar que los hábitos alimentarios pueden estar sujetos a diversos factores y por ende, pueden relacionarse a muchas otras variables, sin embargo; se debe precisar que la lógica incentiva el estudio con la variable estado nutricional en cualquiera de sus diagnósticos.

CONCLUSIONES:

- Existe relación entre hábitos alimentarios y sobrepeso en escolares del Centro Poblado San Juan de Paltarumi, Daniel Hernández 2022. Con un valor de Chi Cuadrada de 5.907 y un p-valor de 0.017.
- Las características sociodemográficas muestra mayor cantidad de escolares del sexo masculino, entre edades de 12 a 15 años, de los cuales la mayoría son mayores de quince años, con procedencia mayoritaria de la zona rural, y cuentan con composición familiar por ambos padres, y todos cursan secundaria.
- Existe mayor frecuencia de escolares con hábito alimentarios de macronutrientes deficiente y se encuentran normal, en porcentaje medio hay escolares con hábitos alimentarios de macronutrientes deficiente y presentan sobrepeso.
- Existe mayor frecuencia de escolares con hábito alimentarios de micronutrientes deficiente y se encuentran normal, en porcentaje medio hay escolares con hábitos alimentarios de micronutrientes deficiente y presentan sobrepeso.
- Existe mayor frecuencia de escolares con hábito alimentarios de alimentos no saludables y se encuentran normal, en porcentaje medio hay escolares con hábitos alimentarios de alimentos no saludables y presentan sobrepeso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez R, Cordero G, Vásquez M, Altamirano LGM. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2017 Diciembre; 21(6): p. 852-859.
2. Durán F. Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en pacientes pre-quirúrgicos. La Ciencia al Servicio de la Salud. 2021 Julio; 12(1).
3. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud "Alimentación sana". [Online].; 31 de agosto de 2018. [cited 2022 Setiembre 29. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet.
4. National Library of Medicine. PubMed Grasas y ácidos grasos en la nutrición humana. Informe de una consulta de expertos. [Online].; 2010 [cited 2022 Setiembre 29. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21812367/.
5. Organización Mundial de la Salud. OMS "Obesidad y sobrepeso". [Online].; 09 de junio 2021. [cited 2022. Setiembre 29. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.

6. Huisacayna F, Ninahuaman L, Figueroa M. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga De Ica, setiembre 2016 - agosto 2017. Revista de enfermería Vanguardia. 2017 noviembre; 5(2): p. 77-86.
7. Mena M, Guerrero G. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012. Tesis para obtención de Especialista. Quito, Ecuador.: Universidad Central del Ecuador., Facultad de Ciencias Médicas; 2020. Report No.: 1.
8. MINSA. Plan Nacional de prevención y control de sobrepeso y obesidad en el contexto de la covid 19, 2022. Documento Técnico. Perú: Ministerio de Salud, Ministerio de Salud; 2022. Report No.: 1.
9. Sánchez B, Reyes Z, Barajas L, García L, Valdés E. Hábitos alimentarios y actividad física en población escolar con normopeso, sobrepeso, obesidad y resistencia a la insulina. Journal of Behavior and Feeding. 2022 Julio; 2(2): p. 20-27.
10. Qi X, Meng-lei H, Ling-bing M, Xiao-qin Z, Peng G, Yong Q, et al. Effect of eating habits on obesity in adolescents: a study among Chinese college students. Journal of international Medical Research. 2020 Diciembre; 48(3).
11. Lapo-Ordoñez D, Quintana-Salinas M. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Revista Archivo Médico de Camagüey. 2018 Noviembre; 22(6): p. 755-774.
12. Galea J. Hábitos alimentarios relacionados a sobrepeso y obesidad infantil en escolares de 8-11 años en Sullana, Piura, 2020. Tesis de Licenciatura. Piura, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de medicina humana; 2021. Report No.: 1.

13. Cerna J. Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad en estudiantes de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú 2020. Tesis Doctoral. Lima, Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle, Facultad de Educación; 2021. Report No.: 1.
14. Sánchez E. Hábitos alimentarios y estado nutricional asociados con el estrés del personal, en tiempos COVID-19 del Hospital de Apoyo II-1 Paita 2020. Tesis de Maestría. Trujillo, Perú: Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud; 2021. Report No.: 1.
15. García Cayao J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adultos mayores que acuden al Centro de Desarrollo Integral de la Familia, Tumbes, 2020. Tesis de licenciatura. Tumbes, Perú: Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias de la Salud; 2020. Report No.: 1.
16. Gardi P, Gonzalo L, Medina J. Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes. Tesis de licenciatura. Lima Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Facultad de Agropecuaria y Nutrición; 2019. Report No.: 1.
17. Enríquez L. Indice de masa corporal y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de la escuela profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica. Tesis de Maestría. Huánuco, Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Escuela de Posgrado; 2019. Report No.: 1.
18. Montoya E, Ospino Y. Hábitos alimenticios en relación a la presencia de sobrepeso y obesidad de las adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas. Tesis de licenciatura. Huancayo, Perú: Universidad Peruana Los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud; 2021. Report No.: 1.
19. Chávez D, Meza L. Hábitos alimenticios, sobrepeso y obesidad en los niños del nivel inicial de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario del Asentamiento Humano Nuevo Ilo, Moquegua, 2017. Tesis de Segunda Especialidad. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín, Facultad de Ciencias Histórico Sociales; 2018. Report No.: 1.
20. Baluarte M. Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en escolares de tercer a quinto nivel secundario de una institución educativa pública en el distrito de La Molina, Lima 2017. tesis de licenciatura. Lima, Perú: Universidad Científica del Sur, Escuela de Nutrición y dietética; 2019. Report No.: 1.
21. Yupanqui M. Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos - 2015. Tesis de Posgrado. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina; 2017. Report No.: 1.
22. García E, Juño R. La alimentación y el rendimiento academico de los estudiantes del 5° grado en una Institución Educativa en el área curricular de Historia Geografía y Economía. Tesis de Licenciatura. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica, Facultad de Educación; 2020. Report No.: 1.
23. Reginaldo R. Estado nutricional y anemia en niños menores de 5 años en el distrito de ascensión, Huancavelica - 2018. Tesis de Licenciatura. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica, Escuela de Posgrado; 2021. Report No.: 1.

24. Espinoza E. Estado nutricional y rendimiento académico de los estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica 2016. Tesis de Licenciatura. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica, Facultad de Ciencias de la Salud ; 2017. Report No.: 1.

25. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística: Universidad Ricardo Palma; 2018.

26. Cohen N, Gómez G. Metodología de la investigación ¿para qué? La producción de los datos y los diseños: Editorial Teseo; 2019.

27. Hernández-Corona DM, González MÁ, Vázquez-Colunga JC, Lima-Colunga AB, Vázquez-Juárez CL, Colunga-Rodríguez C. Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. Ciencia y enfermería. 2021 Junio; 27(1).