

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA



**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LOCAL – CHICLAYO, 2018**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR

DIANA DEL PILAR BAZAN SANCHEZ

ASESOR

DOLORES DOMITILA RISCO DE BOCANEGRA

<https://orcid.org/0000-0002-8465-3855>

Chiclayo, 2021

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN
ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LOCAL –
CHICLAYO, 2018**

PRESENTADA POR:

DIANA DEL PILAR BAZAN SANCHEZ

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
Para optar el título de

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR:

Socorro Martina Guzmán Tello
PRESIDENTE

Magaly del Rosario Chú Montenegro
SECRETARIO

Dolores Domitila Risco de Bocanegra
VOCAL

Dedicatoria

A Dios forjador de mi camino, el que me acompaña e ilumina en cada paso que doy, también a mis padres Hipolito y Ernestina, por ser mi apoyo, quienes me han dado la fuerza necesaria para seguir adelante y cumplir mis metas. A mis hermanos que me alientan a ser mejor.

Agradecimientos

Mi agradecimiento a la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo por las enseñanzas brindadas durante estos años y a mi querida docente Dolores por su orientación en la realización del presente estudio.

Al director de la Institución Educativa Santa Magdalena Sofía Barath por las facilidades brindadas para la realización de esta investigación y a las alumnas por su participación.

ÍNDICE

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
I. INTRODUCCIÓN	7
II. REVISIÓN DE LITERATURA/ MARCO TEÓRICO	12
III. MATERIALES Y MÉTODOS	17
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	17
3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	18
3.3. POBLACIÓN, MUESTRA, MUESTREO	18
3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN	20
3.5. INSTRUMENTOS DE RELECCIÓN DE DATOS	21
3.6. PROCEDIMIENTOS	22
3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	22
3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS	23
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	24
V. CONCLUSIONES	34
VI. RECOMENDACIONES	35
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
VIII. ANEXOS	40

RESUMEN

Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes y repetitivos, que conducen a seleccionar, consumir y utilizar alimentos, que pueden ser adecuados o inadecuados. El objetivo, fue conocer los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal, cuya población fue 1064 alumnas de la Institución Educativa Santa Magdalena Sofía Barath con una muestra aleatoria simple estratificado de 274 adolescentes. La técnica fue la encuesta con un cuestionario de 36 preguntas relacionadas con la variable en estudio con un alfa de Crombach de 0.821, teniendo como valor final (0 a 23 puntos) “Hábito inadecuado” y de (24 a 36 puntos) “Hábito adecuado”; para el procesamiento de datos se utilizó el programa SPSS Versión 23 y los resultados obtenidos fueron: 73.3% de las adolescentes que tenían 14 y 15 años, cursando el tercero y cuarto grado de secundaria, el 40.5% consume 3 veces al día sus alimentos, el 36,9% toma desayuno siendo el alimento más frecuente que consumen las alumnas la avena-quinua-soya con un 33.9%; en cuanto al pan el 79.9% lo consume acompañado con palta y aceituna y el 20,1% lo sustituye por tubérculos. En cuanto al lugar el 86.9% consumen el desayuno, almuerzo y cena en casa acompañado de su familia. Concluyéndose que solo el 9.85% poseen hábitos adecuados y el 90.15% de las adolescentes estudiadas poseen hábitos inadecuados.

Palabras claves: Hábitos alimenticios (D005247), adolescentes (D000293).

Fuente: Términos DeCs

ABSTRACT

Eating habits are conscious and repetitive behaviors, which lead to selecting, consuming and using food, which may be adequate or inappropriate. The objective was to know the eating habits in adolescents between 14 and 17 years of age from a local educational institution, a quantitative, descriptive cross-sectional study, whose population was 1064 students from the Santa Magdalena Sofía Barath Educational Institution with a simple stratified random sample of 274 teenagers. The technique was the survey with a questionnaire of 36 questions related to the variable under study with a cronbach alpha of 0.821, having as a final value (0 to 23 points) "Inadequate habit" and (24 to 36 points) "Adequate habit "; For data processing, the SPSS Version 23 program was used and the results obtained were: 73.3% of the adolescents who were 14 and 15 years old, attending the third and fourth grade of secondary school, 40.5% consume their food 3 times a day, 36.9% eat breakfast, the most frequent food consumed by the students is oatmeal-quinoa-soy with 33.9%; Regarding bread, 79.9% consume it accompanied with avocado and olives and 20.1% replace it with tubers. Regarding the place, 86.9% consume breakfast, lunch and dinner at home accompanied by their family. Concluding that only 9.85% have adequate habits and 90.15% of the adolescents studied have inappropriate habits.

Keywords: Eating habits, Adolescent.

Source: Terms DeCs

I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es conceptualizada como una etapa de desarrollo y crecimiento personal que se origina posteriormente al periodo de niñez y antes de etapa adulta; es decir abarca la edad de 10-19 años. En esta fase se experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales¹.

Etimológicamente tenemos que el término adolescente proviene del latín “*adoleceré*” que significa “comenzar a crecer”. Así mismo aquí se produce un cambio de paradigma social para el individuo por lo que representa una transición física y psicológica a nivel vital².

Por tanto, la adolescencia es un período clave para implantar hábitos alimentarios saludables ya que en esta fase se instituyen las bases para la alimentación en la adultez⁵. Este periodo es caracterizado por la crecida de diferentes necesidades energéticas, de micronutrientes y proteínas. Aquí el adolescente obtiene hasta el 25% de su estatura adulta, además acrecienta el 50% de su masa esquelética, la masa muscular se duplica especialmente en el sexo masculino; por otro lado, se originará un aumento del volumen sanguíneo. Todas estas alteraciones restringen un acrecentamiento de las necesidades nutricionales⁴.

Es así, que la ingesta de alimentos debe ser vital para el ser humano la cual tiene que ser diaria, donde la dieta cumpla con los requerimientos nutricionales para cada organismo, gracias a la buena nutrición las personas podrán realizar sus actividades de la vida cotidiana sin ninguna consecuencia a futuro, sin embargo los adolescentes prefieren alimentos altamente procesados los cuales están causando problemas como: Obesidad, hipertensión arterial y otras enfermedades no transmisibles generando así un problema a nivel familiar, económico y social en diferentes países del mundo⁶.

Los hábitos alimenticios son conceptualizados como actos que sobrellevan al adolescente a escoger los alimentos para compensar las diferentes necesidades físicas y funcionales de su cuerpo, la razón por cual, el consumo de la comida en una población se relaciona directamente con las variadas costumbres, tradiciones, entorno social, económico y familiar⁷. Dichos hábitos se logran en la familia, además intervienen vigorosamente en las dietas y conductas alimenticias de la persona; no obstante, las dificultades económicas y sociales llevan a las familias a tener prácticas alimenticias incorrectas e inadecuadas⁸.

Aquí intervienen 3 factores esenciales, ejemplificando tenemos, en el núcleo familiar inicia, ya que interviene en gran medida pues los niños y adolescentes es ahí donde obtienen conciencia sobre una alimentación adecuada; además, los centros educativos es donde se refuerzan los adecuados hábitos alimentarios mediante la transmisión de contenidos; finalmente está el desenvolvimiento de los medios de informativos los cuales hacen publicidad por influencia de organizaciones agroindustriales que en ocasiones son manipuladoras⁷.

Tarqui⁹, considera otros factores determinantes que se dan en esta etapa que son de origen sociocultural y sobre todo de nivel económico ya que influyen directamente en el tipo de alimentos, en su calidad, cantidad, y frecuencia que pueden ser consumidos por los adolescentes y de ellos dependerán los hábitos alimenticios, el buen y mal estado nutricional.

La OMS sostiene que en América existen tres naciones donde el sobrepeso más afecta a su población, estos son México, Chile y Bahamas; por lo contrario, Nicaragua, Haití y Paraguay son los tres países menos afligidos por el sobrepeso. Por otro lado, es importante mencionar que el consumo de comida rápida en Perú mostró mayor incremento entre los años 2000 - 2013 con un 265 por ciento³.

En México mediante un estudio realizado se evidencia que, parte de la población, mantienen hábitos alimentarios malos debido a la ingesta de comida rápida. Además, se demostró que 1 de cada 10 adolescentes ingiere más de tres veces alimentos chatarra¹⁰.

A nivel nacional, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), refiere que, de los 27 millones de peruanos, existen más de cinco millones 800 mil adolescentes, de los cuales, una estimación que sobrepasa el 50 % viven en circunstancias de pobreza; se suma también un porcentaje de 15% de familias que padecen situaciones de extrema pobreza cuyos hogares están a cargo de adolescentes; y es ahí donde inician los hábitos alimentarios incorrectos¹¹.

El Ministerio de Salud, refiere que en la última encuesta de salud escolar ejecutada junto a la OMS y la OPS, evidencia que de los adolescentes de 13 y 15 años solo un 8.9% ingiere tres veces al día verduras; y un 54% de encuestados consume gaseosa más de una vez

al día; lo que indica que en un país como el Perú está en aumento las estimaciones de adolescentes con sobrepeso y obesidad, debido a las prácticas alimenticias inadecuadas¹².

Es importante resaltar que ante esta situación el Congreso de la República decretó la ley de Promoción de la Alimentación saludable para Niños y Adolescentes, la cual debe ser aplicada a todos los ciudadanos naturales que se dedican a la venta, importación, suministración y fabricación de alimentos envasados y procesados. Por tanto, los profesionales de Enfermería son responsables de vigilar en escenarios como los centros educativos con la finalidad de mitigar malos hábitos alimenticios y reducir porcentajes de obesidad y sobrepeso¹³.

El impulsar las prácticas alimentarias adecuadas y promover en la población adolescente la reflexión y análisis de las variadas consecuencias que trae una incorrecta alimentación, es una gran iniciativa para reducir y prevenir diferentes enfermedades y trastornos alimenticios, permitiendo promover una vida saludable en la población⁷.

La iniciativa, es un gran cambio que se relaciona directamente con la modificación de estilos de vida, y reorganización en la familia, ya que los adolescentes actualmente consumen más calorías de las necesarias; y los productos saludables son sustituidos por alimentos envasados, bebidas con gas, comida chatarra provocando a largo plazo enfermedades no transmisibles³.

Es necesario además considerar los diferentes estudios referenciales, a nivel internacional:

Además, Kumar, sostiene que, a nivel internacional, diferentes investigaciones evidenciaron que las prácticas alimenticias y la actividad física son deficientes en casi toda la población adolescente. Por otro lado, el nivel de conocimiento acerca de la enfermedad cerebrovascular indica que estos estilos alimenticios no se relacionan con esta patología, lo que indica que una deficiencia de conocimientos acerca de las consecuencias que traen una vida sedentaria y los hábitos alimentarios incorrectos para la salud¹⁴.

Por otro lado, Álvarez R., Cordero G., Vásquez M., Altamirano L¹⁵, en su estudio tuvieron como objetivo determinar los hábitos alimenticios y la relación con el estado

nutricional en adolescentes en Ecuador; abordaron la metodología descriptiva transversal, utilizaron como instrumento de recolección de datos el test nutricional Krece Plus. Los resultados evidenciaron que en los adolescentes prevalece con mayor porcentaje el sobrepeso, seguido por la obesidad, además un 66% de adolescentes presentaron estilos alimentarios de mediana calidad, y un 25.4% con baja calidad baja.

A nivel nacional se encontraron siguientes investigaciones:

El estudio de Ferro y Maguiña¹⁶ en Lima, tuvo como objetivo, relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en una universidad pública; los autores abordaron el diseño metodológico descriptivo, con la participación de 320 estudiantes, a quienes se le aplicó como instrumento un cuestionario de hábitos alimentarios y medición antropométrica. Obtuvieron como resultados que, el 78% de estudiantes poseen hábitos alimenticios correctos; seguido por un 62% que evidencia IMC adecuado, sin embargo, se mostró estimaciones de sobrepeso, obesidad y adelgazamiento. Los autores destacaron también, que los estilos de alimentación incorrectos se caracterizan por el desayuno a solas, por el consumo de snack en el refrigerio, horarios inadecuados de merienda. Concluyendo que, no se halló relación entre hábitos alimentarios e IMC en estudiantes participantes.

Por otro lado, Solís¹⁷, en su investigación se planteó como objetivo determinar la relación de los hábitos alimentarios y su estado nutricional, según el índice de masa de los adolescentes de una Institución educativa, el autor abordó la metodología correlacional; utilizando como instrumento a la entrevista y un cuestionario sobre hábitos alimentarios validados con anterioridad. Los resultados obtenidos, concluyeron que si existe una estrecha relación entre los hábitos alimenticios de los adolescentes escolares y su estado nutricional actual; para un nivel de confianza del 95% y $\alpha=0,05$.

Se suma, el estudio de Souza¹⁸, cuyo objetivo formulado fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional de los niños en un centro educativo primario en Iquitos. El autor abordó la metodología correlacional, usó como instrumento de recolección de datos a un cuestionario validado. Los resultados que obtuvo mostraron que la delgadez prevalece con un 11% en el sexo masculino, y con un 12% en el sexo femenino; por otro lado, el sobrepeso afecta al 27% de varones y al 63% de féminas; asimismo, se evidencia que hay una estatura baja en 14% de varones, 10% de mujeres y talla normal en 90% de

población. Concluyendo que un 44% de alumnos posee hábitos saludables en su alimentación, y el 66% practica hábitos incorrectos.

A nivel local se encontraron siguientes investigaciones:

Cayotopa y Cruzado¹¹ en Chiclayo, realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación de la conducta previa y factores personales de los adolescentes con sus hábitos alimenticios. Los autores utilizaron la metodología cuantitativa y el diseño correlacional. Los resultados evidenciaron que un 69.3% de encuestados posee incorrectos hábitos de alimentación haciéndoles vulnerables a distintos factores de riesgo como el sobrepeso, la obesidad, la delgadez, la desnutrición lo que puede afectar su salud.

Ante la situación descrita, la investigadora se planteó el siguiente cuestionamiento de investigación: ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018?; formulándose como objetivo general, conocer los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018; para responder la pregunta del estudio y el objetivo general, se planteó los siguientes objetivos específicos, identificar y describir los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018.

El presente trabajo de investigación se justificó porque a pesar de que la alimentación es un acto natural y humano, en muchas ocasiones, los diferentes productos alimenticios suelen no poseer un aporte nutricional adecuado; además se suman muchos agentes causantes del consumo de alimentos inadecuados, como lo es su costo, la facilidad para obtenerlos, el tiempo de preparación, y en gran énfasis la influencia de la sociedad y los medios de comunicación que suelen provocar que el adolescente prefiera comidas no saludables, envasadas o chatarras¹³.

Por otro lado, existe una gran debilidad en la transmisión de información científica y argumentada por parte de la educación pública y privada, ya que no instruyen a los estudiantes en una correcta formación nutricional, tampoco se les hace énfasis en la trascendencia de una correcta alimentación; al contrario, lo que se observa en diferentes centros educativos son quioscos que ofrecen productos altos en azúcares, sodio, grasas y bebidas carbonatadas. Y esto se ve agravado ya que los adolescentes, fuera de la institución

educativa posee una cultura de alimentación “fast food”, la cual está basada en alimentos envasados o fáciles de preparar como los sándwiches, hamburguesas, pizzas, salchipapas, es decir comida chatarra, siempre acompañadas de papas fritas con abundante sal y bebidas gasificadas a pesar de la existencia de la ley N° 30021¹³ que promueve los hábitos alimenticios correctos en niños, niñas y adolescentes.

Por tanto, la trascendencia del estudio se centra en los resultados y conclusiones, los cuales sirvieron para que la investigadora formule diferentes sugerencias y recomendaciones para los centros educativos, para los docentes, adolescentes y padres de familia, donde se plantearon nuevas pautas de ayuda al estudiante para que pueda tener una alimentación más adecuada. La relevancia social se centró, ya que, si se optimizan estilos de vida saludables, se podrá mitigar las diferentes enfermedades no transmisibles en adolescentes, y al mismo tiempo prevenir este tipo de patologías en la vida futura del adolescente ya como un adulto¹⁹.

Al mismo tiempo el estudio fue de suma importancia para la profesión de Enfermería, ya que sus profesionales son los encargados de la atención en el primer nivel; por tanto, los datos obtenidos de este estudio servirán como punto de partida para la elaboración de diferentes estrategias de solución que permitan contribuir en la mitigación de este tipo de situaciones que afectan a la población adolescente; esto a través de acciones preventivas y promocionales mediante metodologías educativas que concienticen y hagan reflexionar a los interesados y mejorar o cambiar conductas alimentarias no saludables a unas saludables¹⁹.

II. REVISIÓN DE MARCO TEÓRICO

Con el fin de ahondar en el conocimiento de las variables de estudio, se realizó la revisión sistemática de variados autores que posibilitaron la construcción del marco teórico-conceptual. Así mismo estas bases conceptuales de la presente investigación fueron: Hábitos alimenticios y adolescentes.

Un hábito, es conceptualizado como una práctica que produce diferentes habilidades, que se caracteriza por ser flexible, ya que se puede adaptar fácilmente a las diferentes conductas tradicionales, actitudes y maneras de comportarse que posee las personas ante circunstancias específicas de su vida diaria; logrando consolidarse como conductas y

aprendizajes que se conservan en el tiempo y que además influyen en la salud, la nutrición y felicidad de la persona¹⁹.

Por otro lado, los hábitos son definidos como las diferentes costumbres que establecen la conducta del ser humano, en este caso con relación a su alimentación; abordando las prácticas habituales de la persona para escoger y seleccionar sus alimentos, abarcando desde la manera en como los guarda, prepara y los ingiere²⁰. Pero este tipo de costumbres tienen la cualidad de ser modificadas mediante la educación y formación nutricional²¹.

Es así que es necesario, hablar de la nutrición y la alimentación, los cuales son definidos como procesos trascendentales para el desarrollo y crecimiento de la persona. Para la OMS, la nutrición se caracteriza por el consumo e ingesta de alimentos de acuerdo a las necesidades del organismo, la cual es esencial para que el ser humano goce de un estado de salud óptimo²¹. Una adecuada alimentación se caracteriza por buenos hábitos, los cuales deben basarse en una adecuada distribución e ingestión de nutrientes provenientes de alimentos variados.

Los adecuados y correctos hábitos de alimentación envuelven: ingerir variados tipos de alimentos en cantidades correctamente moderadas las cuales incluyen grasas, proteínas, sal, azúcares, etc., esto permitirá cerciorarse de la adecuada funcionalidad del organismo lo que favorece la buena salud de la persona. Es necesario, mencionar que existen alimentos rápidos, los cuales se caracterizan por su nulo o limitado contenido de frutas y hortalizas, por tanto, son bajos en fibra y carecen de vitaminas y ácido fólico; siendo alto su contenido de grasas, sodio y azúcares, lo que implica que incluirán negativamente en las causas de las enfermedades no transmisibles y degenerativas en la adultez²².

La acción de alimentar es una necesidad primaria, siendo un importante trabajo que todo ser humano debe. El apetito de consumir muchos alimentos tiene efectos negativos irreversibles; por otro lado, el hecho de omitir las comidas principales llevará al organismo a solicitar más alimentos en ocasiones repetidas durante el día¹⁹. Por otra parte, los aspectos sociales y económicos influyen grandemente en el acceso a la salud, vestimenta, alimentación y educación.

Es así, que el precio de los productos alimenticios es un factor principal que establece la selección de ellos; por tanto, si la persona tiene un bajo estatus económico tendera a escoger alimentos no equilibrados con insuficientes frutas y poca verduras y los que forman el status social alto se inclinan por el consumo de productos procesados, con lo que podemos concluir que para una alimentación con hábitos adecuados no se necesita mucho dinero sino educar en nutrición¹⁹.

Los estilos de alimentación son aspectos que se transmiten por generaciones en la misma familia, en el colegio e incluso en la iglesia, estos hábitos alimentarios son engendrados en estos grupos con la finalidad de satisfacer las necesidades del organismo. Es estos, la familia posee un gran papel, ya que toma decisiones importantes respecto a los alimentos, es decir la familia impone las costumbres de alimentación¹⁹.

En ocasiones la alimentación es condicionada por las diferentes creencias religiosas, las cuales restringen diferentes hábitos alimentarios. Por ejemplo, gran parte de la de India no consumen carne o alimentos de origen animal, ya que su religión les prohíbe quitar la vida a un animal. Los protestantes no toman bebidas alcohólicas ni café¹⁹.

Los hábitos de alimentación forman parte de los comportamientos del ser humano. Por tanto, se viene dando mayor importancia a la alimentación y nutrición. Muchas veces la persona es motivada a cambiar sus hábitos alimenticios, los cuales se ven afectados por sus conocimientos adquiridos, por ello el ser humano necesita ser informado para que esta manera pueda seleccionar la cantidad y el tipo de alimento, esto indica que el conocimiento acerca de nutrición es indispensable para ejecutar ciertos cambios adecuados, sin embargo, la información es inútil si el individuo no ha aceptado la necesidad de cambiar y no está motivado para hacerlo²⁰.

Hábito alimentario saludable, se le dice así aquellos comportamientos de comida que se asume como propia en la forma que la adaptamos para un mejor condición física y psicosocial; la cual también, hace referencia a la calidad, cantidad, armonía y adaptación de cualquier tipo alimentario²³.

Durante la etapa de la adolescencia los requerimientos nutricionales son muy elevados tanto en proteínas (15%), carbohidratos (55%) y grasas (30%) del valor calórico total que

necesita del día, igualmente en vitaminas y minerales los cuales se deben ingerir en forma proporcional y variada. Las prácticas alimenticias en los adolescentes están influenciadas: Por el tipo de alimentación que se sigue en casa, por imitación de los que hacen otros adolescentes y por la moda²⁰.

Lo más habitual es que los adolescentes inicien por comer muchas veces fuera de su casa con sus amistades, y esto los pone en riesgo para que sigan estilos de alimentación desequilibrados, omitiendo sus principales comidas como el desayuno, almuerzo o cena condicionando su salud y sus necesidades nutricionales²⁰.

El desayuno: Es definido como una combinación equilibrada de pan, cereales, fruta y leche, representando el 30 por ciento de nutrientes que el organismo necesita a diario para tener un buen funcionamiento. Un desayuno es completo cuando su composición se liga a darle un mayor desempeño físico y mental a la persona; por eso desayunar en cantidades pequeñas y mal, reduce el funcionamiento cerebral, trae como efectos negativos una glucosa baja que se evidencia por la poca concentración, memoria y una fácil irritabilidad²⁰.

Un desayuno adecuado incluye tres grupos de alimentos descritos a continuación:

Cereales: Incluyen el pan, las galletas y los cereales. El pan integral especialmente porque es un producto que posee hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitamina B. Lácteos: Incluyen a la leche, el yogurt, el queso, la mantequilla, etc. Este tipo de alimentos contribuyen como proteínas, asegurando cantidades esenciales de calcio en el organismo; poseen además vitamina A, D y complejo B y Frutas: Las cuales son fuentes de agua, fibra; además proporcionan cantidades de vitaminas especialmente C. Se recomienda el consumo en porciones o en forma de zumo para que no pierda sus propiedades nutricionales. La vitamina C, regula el intestino y refuerza el sistema inmunológico del organismo. La fruta entera proporciona una cantidad de fibras que no aporta el zumo²⁰.

Almuerzo: Suele aportar gran parte de los requerimientos calóricos y nutricionales como proteínas, minerales y vitaminas necesarias para el organismo. Generalmente está constituido por un plato de entrada, luego una sopa hecha a base de verduras; posteriormente está el plato que posee carne, pescado o huevo y este almuerzo algunas veces es acompañado

por un postre, fruta o yogurt. Si el almuerzo no es consumido a la hora correcta 1pm a 3pm esto origina que en la noche se ingieran más alimentos de manera compulsiva¹⁹.

En la tarde es necesaria la merienda, la cual puede contener té o café con empanadas, zumo, batido o frutas. Por lo general los alumnos que tienen clases en la tarde no consumen la merienda de manera completa, pero si ciertos alimentos que les brindan energía¹⁹.

Cena: Es la última comida del día es ligera, liviana que se caracteriza por la ingesta de sopas, caldos o leche, siendo este último alimento propiciador del sueño por el contenido del triptófano¹⁹.

Alimentación no saludable y sus consecuencias: La mayoría de adolescentes se inclinan por productos alimenticios ricos en grasas, azúcar o sal, como lo son las comidas chatarras y procesadas que suelen favorecer la obesidad y, en consecuencia, puede ser generador de hipertensión, diabetes, colesterol alto y enfermedades del corazón²⁰.

Alimentos chatarra: Son alimento con altas cantidades de calorías y bajas proporciones de nutrientes, además contiene sustancias perjudiciales para la salud, pues se caracterizan por elevadas cantidades de azúcar, sal, grasas saturadas, y un gran número de componentes químicos, colorantes y saborizantes artificiales²⁴.

Por eso el Minsa recomienda la limitación del consumo de este tipo de alimentos, como dulces, gaseosas, golosinas y postres, ya que el azúcar afecta al metabolismo y provoca sobrepeso y obesidad cuando es consumido de manera desmedida²⁴.

Existen situaciones donde los niños, adolescentes y adultos comparten programas como partidos, películas o novelas acompañados de papitas, doritos, palomitas de maíz, cheetos, pizzas y hamburguesas, y estos son alimentos que dan energía, pero poseen grandes cantidades de grasas saturadas, colesterol y sodio, acompañando estos alimentos con los refrescos azucarados, gaseosas. La cual calificamos como alimentos “chatarra”, siendo los responsables del potencial efecto nocivo para nuestro organismo²⁵.

Por eso, si nuestros hábitos alimenticios se centran en esta clase de comidas, nuestra salud se verá afectada, por un aumento de peso y obesidad, alto colesterol malo, riesgo de enfermedades cardiovasculares, deficiencia cardíaca, resistencia a la insulina.

Este tipo de alimentos, no solo provoca problemas nutricionales o digestivos sino también, puede originar efectos negativos en el periodo de vida afirman que pueden traer, los Especialistas del Centro Nacional de Nutrición, quienes sostienen que el consumo de la "comida chatarra", produce incremento de sobrepeso, obesidad, y enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y cáncer, especialmente de colon²⁶.

Por otro lado, actualmente las rutinas de vida provocan que haya un tiempo muy reducido para comer en el hogar. Por lo que creen que comiendo en un lugar donde sirven comida rápida o también llamada (fast food) es mejor, por el corto tiempo en que sirven la comida, lo cual les resulta perfecto²⁷.

La comida rápida o llamada también fast food, es muy fácil de conseguir ya que no es muy costosa y es de muy fácil preparación y rápida ingestión, estas características son muy llamativas para la sociedad, debido que se ha convertido en el blanco fácil para los consumidores, por ese motivo es que comúnmente hacen uso de este tipo de comida, trayendo como consecuencias similares a lo ya antes mencionado²⁷.

Por otro lado, es común la ingestión de frutas, verduras y cereales sea sustituida por el consumo de las comidas chatarras y alimentos altos en calorías, que son producidos y consumidos en grandes cantidades lo que produciría complicaciones que perturben la salud provocando enfermedades crónicas no transmisibles²⁷.

Finalmente, es necesario hacer énfasis y sugerir que se pongan en práctica las diferentes dietas equilibradas donde se le dé más importancia a los alimentos como: Cereales, arroz, legumbres, pan, pasta, verduras, hortalizas, etc. y alimentos ricos en grasas insaturadas como: El pescado rico en ácidos grasos omega 3, alimentos con elevada cantidad de fibra como: Las legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos, etc. Y alimentos con acción antioxidante, los cuales están relacionados con la disminución de incidencia de enfermedades cardiovasculares²⁷.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio fue de tipo cuantitativo^{28,29} porque analizó la realidad de manera objetiva, midió fenómenos y utilizó la estadística a través de la cual se conocieron los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018. El nivel de la investigación fue descriptivo²⁸, ya que buscó especificar en detalle las dimensiones del fenómeno de estudio.

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de diseño fue no experimental²⁸, porque permitió a la investigadora observar al objeto de estudio tal y como ocurre de manera natural sin alterar su desarrollo, de corte transversal³⁰, ya que los datos se recogieron en un solo momento.

3.3. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

Población de estudio: La población estuvo constituida por 1064 adolescentes de 14 a 17 años, estudiantes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Santa Magdalena Sofía Barath.

Muestra y muestreo: La muestra se define como cualquier subconjunto del universo o población en el que se llevó a cabo la investigación²⁸; el tamaño muestral se obtuvo a través de la fórmula estadística para población finita.

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

Donde:

d: Error máximo aceptable (0,05).

Z: Valor estándar normal asociado con el grado de confianza elegido, se considera el nivel de confianza al 95% que es (1.96).

p: Proporción del caso que tienen las características del estudio: 40% = (0,40)

q: (1-p) es la proporción de la población que no tiene característica de interés y por lo tanto representan la probabilidad de obtener al azar un individuo sin usar características 60% = (0,60).

N: Tamaño de población que son 1064 alumnas.

n: Tamaño de muestra, dato que se quiere obtener.

Reemplazando:

$$n = \frac{1064 * (1,96)^2 * (0,4) * (0,6)}{(0,05)^2 * (1064 - 1) + (1,96)^2 * (0,4) * (0,6)}$$

$$n = \frac{1064 * (3,8416) * (0,24)}{(0,0025) (1063) + (3,8416) * (0,24)}$$

$$n = 274$$

La muestra estuvo conformada por 274 adolescentes del 3er, 4to y 5to año de secundaria de 14 a 17 años de la Institución Educativa Santa Magdalena Sofía Barath.

Muestreo: El muestreo utilizado fue estratificado con afijación proporcional y muestra aleatoria simple²⁸, en el cual las unidades de muestreo en este caso son el número de adolescentes de cada sección con el cual se trabajó. El procedimiento consistió en que a través de Excel se colocaron los números de cada sección para realizar el método de aleatorio simple, de esta forma se eligió a los sujetos necesarios para el tamaño de muestra requerido.

En los siguientes cuadros se calculó el total de alumnas por sección para luego dividir el total de la población y dividirlo entre el total del muestreo así se obtuvo el número de alumnas que se encuesta por aula las cuales fueron: Tercero, cuarto y quinto de secundaria.

TERCERO DE SECUNDARIA		
Sección	Población	Muestreo
A	31	8
B	30	7
C	30	7
D	31	8
E	33	9
F	32	8
G	33	9
H	34	9
I	31	8
J	33	8
K	35	9
L	24	6
M	23	6
N	22	6
TOTAL	422	108

CUARTO DE SECUNDARIA		
Sección	Población	Muestreo
A	31	8
B	30	8
C	25	6
D	30	8
E	29	7
F	24	6
G	23	6
H	26	7
I	29	7
J	26	7
K	27	7
L	23	6
M	17	5
N	17	5
TOTAL	357	93

QUINTO DE SECUNDARIA		
Sección	Población	Muestreo
A	21	5
B	28	7
C	29	7
D	26	7
E	28	7
F	22	6
G	21	5
H	22	6
I	16	4
J	17	4
K	18	5
L	15	4
M	8	2
N	14	4
TOTAL	285	73

3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Cráterios de inclusión

- Alumnas que presenten el asentimiento y consentimiento.
- Alumnas que acepten participar voluntariamente en el estudio.
- Alumnas que tengan 14 a 17 años de edad. (Se consideró esta edad porque es cuando los adolescentes piensan independientemente y eligen por si solos sus alimentos).
- Alumnas de Institución Educativa Santa Magdalena Sofía Barath.

Criterios de exclusión:

- Alumnas que tengas dificultades cognitivas.
- Alumnas que al momento de la aplicación de la encuesta no estén presentes.

Criterio de eliminación:

- Alumnas que no desarrollen el cuestionario completo.

3.5. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó como técnica la encuesta; además, se usó como instrumento el cuestionario “Hábitos alimentarios” (Anexo 03) el cual permitió recoger la información necesaria de la población elegida, en este caso fueron los adolescentes, lo que facilitó la obtención de datos estadísticos para tener una mejor visualización de los resultados.

La recolección se ejecutó usando el cuestionario “Hábitos alimentarios” (Anexo 03), este fue usado por autores: Rosa Angela Ferro Morales y Vanesa Jhoco Maguiña Cacha, así mismo fue validado por juicio de 8 expertos, quienes lo aprobaron en un 91.1% para la cual se tuvo que organizar mejor las preguntas en cuanto al orden en el cuestionario ($p=0.1094$) y la matriz de operacionalización de las variables (Anexo 04) logrando que las interrogantes sean suficientes para las dimensiones de la variable hábitos alimentario ($p=0.1094$). También el cuestionario tuvo una confiabilidad (Alfa de Cronbach = 0.821), Post reorganización de preguntas asesoradas por un profesional estadístico; el cuestionario contó con 36 preguntas teniendo como valor final (0 a 23 puntos) “Hábito Inadecuado” y de (24 a 36 puntos) “Hábito Adecuado”; la encuesta estuvo conformada por preguntas relacionadas con la frecuencia de consumo de alimentos (1-19), tipos de alimentos (20-30) y lugar de consumo de alimentos (31-36).

Se realizó una validación interna de datos mediante la prueba piloto en adolescentes de una institución educativa con similares características, en este caso se tomó a la Institución Educativa Elvira García García dando como resultado, hábitos adecuados (75%) y hábitos inadecuados (25%) la cual tuvo una confiabilidad (Alfa de Cronbach= 7.54). La participación fue voluntaria y anónima, además firmaran el asentimiento (Anexo 01) y consentimiento informado (Anexo 02) y el instrumento que se utilizó fue un cuestionario (Anexo 03), constituido por 36 preguntas cerradas con la finalidad de recabar la información relevante.

3.6. PROCEDIMIENTOS

En primer lugar, el proyecto de investigación fue inscrito en el catálogo de tesis de la escuela de enfermería de la universidad, posteriormente fue presentado al comité de metodología, con su aprobación se presentó al Comité de Ética de la Facultad de Medicina USAT. Luego de que se obtuvo la resolución de aprobación del Comité de Ética N°612-2018-USAT-FMED (Anexo 05) una vez aprobado el proyecto se procedió a solicitar el permiso respectivo a la USAT, para que ellos cumplieran con todos los requisitos que soliciten a fin de garantizar el normal desarrollo de la investigación.

Por consiguiente, se entregó a la secretaria del centro educativo una hoja de cargo (Anexo 06) y se dialogó con el director de la Institución Educativa Santa Magdalena Sofía Barath; para aplicar el instrumento a los sujetos de estudio. Una vez coordinado los horarios, se pidió permiso a los profesores de las asignaturas correspondientes para su aplicación, una vez que los adolescentes aceptaron en forma voluntaria ser parte del trabajo de investigación, se les entregó el asentimiento (Anexo 01) para ellas y el consentimiento para sus padres (Anexo 02); luego de ello se expuso las instrucciones sobre el cuestionario a realizar, momento en que fueron informados de dicha investigación y de su objetivo igualmente se explicó que por participar en el estudio no tendrían ni beneficios materiales ni riesgos por la participación en la investigación, que los datos obtenidos serían tratados de forma confidencial, en todo momento se tomó en cuenta los criterios de inclusión y exclusión por parte de la investigadora dando pase a que los adolescentes respondan el cuestionario. (Anexo 03); el tiempo estimado para el llenado del instrumento fue de 5 a 8 minutos. Después de procesar los resultados se emitió un informe de la investigación a la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Los datos fueron organizados, tabulados y graficados mediante el programa Excel, para ser transferida posteriormente al programa SPSS versión 23 para su procesamiento de datos. Así mismo se recodifico el cuestionario que constaba de dos partes: Datos personales y hábitos alimenticios.

Posteriormente los resultados fueron presentados en tablas simples para una mejor comprensión. Finalmente, para el análisis de los datos se utilizó medidas de frecuencia y

porcentajes donde se describen las dimensiones las cuales son: Frecuencia de alimentos, tipo de alimentos y lugares de consumo de alimento.

3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para esta investigación se tuvo en cuenta los principios de la bioética principalista según el informe de Belmont³¹, en la cual se buscó proteger a las alumnas.

Este recoge 3 principios básicos:

Principio de autonomía: En primer lugar, se les invito a participar a las estudiantes de forma voluntaria, se les explico de manera clara el objetivo de la investigación, así mismo si la estudiante por algún motivo desea dejar de participar en la investigación, podrá hacerlo en cualquier momento. Para participar de esta investigación los sujetos deberán dar su asentimiento por parte de los padres y consentimiento mediante la firma de los mismos (Anexo 01) y (Anexo 02) además la información será confidencial³¹.

Principio de justicia: Se buscó el bien común de cada alumna, así mismo se tuvo en cuenta la equidad entre los sujetos³¹.

Principio de beneficencia: Finalmente no se prevén riesgos por participar en este estudio de investigación³¹.

Cabe destacar que la investigación tuvo como similitud de 29% en el programa Turnitin (Anexo 07) y contó con el permiso correspondiente del lugar de la ejecución (Anexo 06)

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS

Tabla N° 1. Características generales en adolescentes de 14 a 17 años de una Institución Educativa local, Chiclayo-2018

Datos personales		Frecuencia	Porcentaje
Edad	14 AÑOS	108	39,4
	15 AÑOS	93	33,9
	16 AÑOS	49	17,9
	17 AÑOS	24	8,8
Sexo	FEMENINO	274	100,0
Grado de instrucción	TERCERO	95	34,7
	CUARTO	100	36,5
	QUINTO	79	28,8

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En esta tabla se observa que (39,4%) tienen 14 años, 15 años (33.9%), 16 años (17.9%) y de 17 años (8.8%), cursando el tercer grado de secundaria (34.7%), cuarto grado de secundaria (36.5%) y quinto grado de secundaria (28.8%).

Tabla N° 2. Frecuencia de consumo de alimentos por día en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo de alimentos		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	MENOS DE 3 VECES AL DIA	23	8,3
	3 VECES AL DIA	111	40,5
	4 VECES AL DIA	97	35,0
	5 VECES AL DIA	21	7,6
	MAS DE 5 VECES AL DIA	22	7,9
Total		274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la tabla se observa que el (40.5%) consume 3 veces al día sus alimentos, mientras que el 8,3% consume menos de 3 veces al día.

Tabla N° 3. Frecuencia de consumo del desayuno durante la semana en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Desayuno semanal		Frecuencia	Porcentaje
Válido	NUNCA	7	2,6
	1 - 2 VECES A LA SEMANA	17	6,2
	3 - 4 VECES A LA SEMANA	63	23,0
	5 - 6 VECES A LA SEMANA	18	6,6
	DIARIO	169	61,7
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En esta tabla se observa que el (61.7%) toman desayuno diario, mientras que el (23%) lo hace 3 – 4 veces a la semana.

Tabla N° 4. Tipos de alimentos: Consumo de pan en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo de pan		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	SI	219	79,9
	NO	3	1,1
	A VECES	50	18,1
	NUNCA	2	0,7
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Respecto a los tipos de alimentos, tenemos que el (79.9%) sí consume pan y el (18.1%) a veces lo consume.

Tabla N° 5. Consumo de pan acompañado con algo, en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Pan acompañado		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	QUESO Y/O POLLO	82	29,6
	PALTA O ACEITUNA	96	35,0
	EMBUTIDOS	16	5,8
	MANTEQUILLA Y/O FRITURAS	58	20,9
	MERMELADA Y/O MANJAR	22	7,9
	BLANCO		
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Aquí observamos que el (35%) de las estudiantes consumen pan acompañado de palta y aceituna, (29.6%) queso y/o pollo y solo el (20.9%) con mantequilla y/o frituras.

Tabla N° 6. Lugares de consumo del desayuno en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa, Chiclayo-2018

Consumo de desayuno		Frecuencia	Porcentaje
Válido	EN CASA	238	86,9
	EN EL RESTAURANT	9	3,3
	EN LOS QUIOSCOS	26	9,5
	EN LOS PUESTOS AMBULANTES	1	0,4
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se evidencia en cuanto al lugar de consumo que el (86.9%) de las adolescentes desayunan en casa.

Tabla N° 7. Personas con quien desayunan los adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa, Chiclayo-2018

Con quien desayuna		Frecuencia	Porcentaje
Válido	CON TU FAMILIA	185	67,5
	CON TUS AMIGOS	9	3,3
	CON TUS COMPAÑEROS DE ESTUDIO	25	9,1
	SOLO (A)	55	20,1
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa que (67.5%) de las adolescentes desayunan con su familia y el (20.1%) lo hacen solas y el (3.3%) con sus amigos.

Tabla N° 8. Lugares de consumo del almuerzo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa, Chiclayo-2018

Consumo de almuerzo		Frecuencia	Porcentaje
Válido	EN CASA	242	88,3
	EN EL COLEGIO	8	2,9
	EN EL RESTAURANT	21	7,7
	EN LOS QUIOSCOS	2	0,7
	EN LOS PUESTOS DE AMBULANTES	1	0,4
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En cuanto al lugar de consumo del almuerzo (88.3%) lo hace en casa y en el restaurant (7.7%).

Tabla N° 9. Personas con quien almuerzan los adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa, Chiclayo-2018

Con quien almuerza		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	CON TU FAMILIA	186	67,1
	CON TUS AMIGOS	2	0,7
	CON TUS COMPAÑEROS DE ESTUDIO	6	2,2
	SOLO (A)	80	28,9
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa que las adolescentes mayormente almuerzan con su familia (67.1%) y solos (28.9%).

Tabla N° 10. Lugares de consumo de la cena en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa, Chiclayo-2018

Consumo de cena		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	EN CASA	265	95,7
	EN EL COLEGIO	2	0,7
	EN EL RESTAURANT	6	2,2
	EN LOS PUESTO AMBULANTES	1	0,4
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la tabla se observa que el consumo de la cena en su mayoría (95.7%) es en casa.

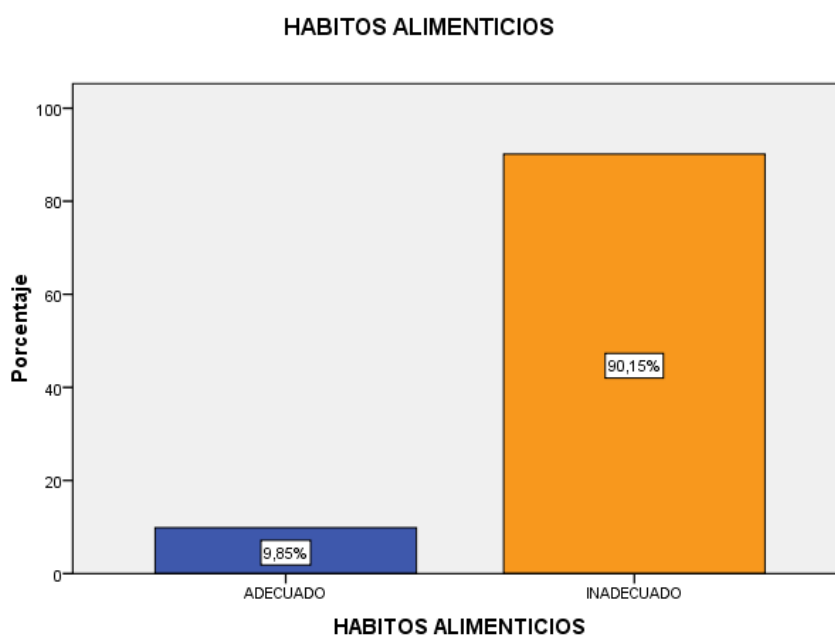
Tabla N° 11. Personas con quien cenan los adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa, Chiclayo-2018

Con quien cena		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	CON TU FAMILIA	201	72,6
	CON TUS AMIGOS	4	1,4
	SOLO (A)	69	24,9
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se evidencia que la mayoría de adolescentes cenan con su familia (72.6%) en cambio (24.9%) solos.

Gráfico N° 1. Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa, Chiclayo-2018



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Finalmente, encontramos que el 90.15% de las adolescentes de una institución educativa local de Chiclayo en el 2018 poseen hábitos inadecuado, mientras que tan solo el 9.85% de las mismas tiene hábitos adecuado.

DISCUSIÓN

Para la OMS, la adolescencia es una etapa de desarrollo y crecimiento de la persona, la cual se da desde que el ser humano es niño, hasta antes de ser un adulto, es decir se da de los 10 a los 19 años de edad, es un periodo que se caracteriza por el crecimiento y desarrollo acelerado, donde se dan variados cambios físicos, mentales, hormonales y sexuales, además de sociales y psicoemocionales, por tanto, en esta etapa es esencial la adecuada alimentación y nutrición, para que el adolescente disponga de un mejor proceso de desarrollo y maduración³².

En los resultados se observa que el 100% de los encuestados fueron adolescentes mujeres (274), de las cuales el 73.3% tenía entre 14 a 15 años, cursando el tercero y cuarto grado de secundaria (34,7% y 36.5% respectivamente)

En la adolescencia, la alimentación es esencial para el mantenimiento de la salud y el desarrollo de las diferentes actividades de la vida diaria, además esta, condiciona la salud y la calidad de vida de la persona. Razón por la cual, está relacionada directamente con los cuidados de enfermería. Especialmente en los adolescentes, la alimentación es parte de un tema de gran trascendencia para el interés de la profesión, debido al impacto de las acciones de promoción y prevención tienen en la salud futura de los jóvenes³³.

Un hábito común en los adolescentes es omitir una de las comidas principales, con mayor periodicidad la cena, seguida del desayuno y el almuerzo³³. Sin embargo, se encontraron, que las adolescentes estudiadas consumen 3 comidas al día (40.5%), Siendo menor al porcentaje encontrado en el estudio de Solís donde se obtuvo que (61.9%) de los adolescentes consumen de 2 a 3 veces sus alimentos¹⁷. Lo que nos demuestra que en nuestro estudio los estudiantes tienen el hábito de consumo relacionado con las comidas principales inadecuado.

Como ya se ha mencionado, el desayuno se caracteriza por la adecuada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que, combinadas, simboliza el 30% de nutrientes que necesita la persona para que el organismo funcione normalmente, está primera comida del día, está ligada al rendimiento físico y psíquico; se ha demostrado que desayunar poco y mal influye en la disminución de algunas capacidades cognitivas²⁴.

Se obtuvieron resultados sobre el desayuno a diario, siendo (61%), generalmente en el horario de 6:00 am a 6:59 am (36.9%), solo consumen leche 1-2 veces al mes (25.2%) y queso 1-2 veces a la semana (33.9%). Siendo necesario resaltar que los lácteos y sus

derivados son fuente de calcio, mineral que cumple un rol crucial en fortalecimiento y formación de los huesos, la limitación de estos pueden originar enfermedades a futuro como osteoporosis. Comparándose, con el estudio de Ferro y Maguiña en cuanto al horario y porcentaje del consumo diario de desayuno este difiere en un (98.4%); en cuanto al consumo de lácteos (39%) de manera diaria e interdiaria¹⁶. En nuestro estudio el número de veces y porcentaje es menor a estos resultados ya que estos son ingeridos en forma semanal (queso) y mensual (leche). Por lo que podemos decir que la ingesta de lácteos es inadecuada.

Las verduras y las frutas en conjunto son trascendentales para lograr un adecuado crecimiento y desarrollo físico, ya que aportan grandes cantidades de fibra, tocoferol, vitamina C, folatos, beta-carotenos, fitoestrógenos y polifenoles. Por eso, toda persona debe ingerir no menos de 400 gramos de frutas frescas y verduras durante el día. Es decir, de 2 a 4 frutas y de 3 a 5 raciones de verdura diarias³⁴. Se obtuvo como resultados más resaltantes las frutas (52.6%) consumiéndose con mayor frecuencia en media mañana y media tarde. En comparación con el estudio de Calderón, Marrodán, Villarino y Román en que el consumo de frutas fue (45.54%)³⁵. Lo cual nos demuestra, que el consumo de frutas en los adolescentes estudiados es mayor a los del estudio en comparación. Siendo este un buen resultado ya que el consumo de este va aportar vitamina, minerales y fibra necesarios para el funcionamiento del organismo, observándose que es un hábito adecuado en los estudiados.

En cuanto al almuerzo y cena sabemos que estos son indispensables en la vida del ser humano especialmente en adolescentes porque aportan (40%) del requerimiento nutricional como las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales; igualmente la cena debe aportar un (30%) de estos requerimientos para que estas sean equilibradas, lo cual es imprescindible para el individuo²⁰. En nuestra investigación en cuanto almuerzo y cena se encontró que el (71.2%) almuerza y el (67.5%) cena en horarios de 12:00 m – 12:59 m y de 8:00 pm – 8:59 pm este resultado comparándose con el de Ferro y Maguiña no tienen coincidencia ya que en ellos se observa que el (94.4%) almuerzan entre 12:00 m – 2:59 pm y la cena entre 6:00 pm – 8:59 pm (24.6%). Igualmente en el estudio de Zevallos se evidencia que el horario de consumo del almuerzo, es de 1:00 a 1:59 pm (50.7%), cena (56.5%) entre las 8:00 y 8:59 pm³⁶. La cual tiene mayor similitud con nuestro estudio y difiere con Ferro y Maguiña.

En nuestro estudio los productos alimenticios que se ingieren con mayor frecuencia son el pollo 1 – 2 veces por semana (29.9%), menestras 1-2 veces a la semana (32.5%),

ensaladas de verduras diario en un (25.2%). Estos comparándose con Ferro y Maguiña en que el (77%) de los estudiantes consumían pollo apropiadamente, es decir dos veces por semana más no diario, el (80%) de estudiantes ingerían menestras debidamente, es decir dos veces por semana y el (26%) de encuestados consumían verduras adecuadamente, es decir de manera diaria e interdiaria¹⁶. Observándose que nuestros resultados difieren con los encontrados por este autor en forma alarmante; porque son fundamentales en nuestra alimentación diaria ya que aportan los nutrientes necesarios para el desarrollo de nuestras actividades específicamente en adolescentes por estar en su última fase de crecimiento y desarrollo.

Igualmente en cuanto al consumo de azúcar se encontró que las adolescentes suelen consumir 2 cucharaditas/taza (40.1%). Sabiéndose que el azúcar contiene hidratos de carbono de muy fácil asimilación, siendo un consumo de energía inmediata que sirve para el gasto de nuestras actividades, no proporcionando otras sustancias nutritivas es decir es un nutriente de calorías vacías recomendándose moderar la ingesta para evitar un exceso de peso; es te resultado tiene similitud con el estudio de Solís (58.88%)¹⁷ en cuanto al número de cucharaditas más no al porcentaje.

Los tipos de alimentos y bebidas que más suelen consumir los adolescentes estudiados es la avena-quinua-soya en un (33.9%) siendo estos alimentos de alto valor nutricional por el aporte de proteínas de origen vegetal, vitaminas del complejo B, fibra y minerales indispensables en el requerimiento nutricional diario de los adolescentes, cuya recomendación es hacerla 4 a 5 veces por día, durante el desayuno, media mañana, almuerzo o media tarde; así mismo el hábito de consumo de agua natural durante el día fue (43.4%) teniéndose en cuenta que el agua es una sustancia hidratante e indispensable en el ser humano para su supervivencia sobre todo en adolescentes con actividad constante. Este porcentaje relacionado con el consumo de agua por día nos indica que tienen un mal hábito porque el mayor porcentaje estaría consumiendo otros líquidos que no son elementales siendo recomendada la ingesta diaria de 6 a 8 vasos/día¹⁶.

En relación al consumo de pan los adolescentes estudiados lo hacen en un (79.9%); acompañado de palta y aceituna (35%). Y en el estudio de Ferro y Maguiña el pan fue consumido en un (90%), el cual era acompañado por mantequilla o frituras (33%)¹⁶. Si comparamos estos resultados los proporcionados por Ferro y Maguiña nos indica que ellos en mayor porcentaje consumen el pan; sabemos que este alimento en nuestra población es básico

y fundamental porque es uno de los cereales que nos aporta específicamente energía y fibra necesarias durante el día.

El tipo de comida, respecto al almuerzo y cena, que consumieron los adolescentes de nuestra investigación fue la comida criolla (75.9% y 51.1%, respectivamente), comida rápida (13.9%) y la forma preparación suele ser guisada (47.8%); así mismo en la investigación de Ferro y Maguiña el (75.9%) consumen alimentos guisados dato mayor a los de nuestra investigación. Igualmente el (44.2%) consumen el huevo pero en forma de fritura sabemos que este es uno de los alimentos más completos porque contiene todos los aminoácidos esenciales para el crecimiento y desarrollo del ser humano (valina, lisina, leucina, isoleucina, triptófano) y que pueden ser consumidos en forma interdiaria por no ser un riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares además es económico y puede estar al alcance de los adolescentes¹⁶.

Así mismo, las menestras son fuentes de proteína de origen vegetal, de fibra, hierro no hemínico y vitaminas del complejo B, siendo estos necesarios en el crecimiento y desarrollo del adolescente y para que sean mejor utilizados por el organismo específicamente el hierro que forma parte de la hemoglobina es recomendable ingerirlo con alimentos que contengan vitamina C para obtener una mejor absorción. En relación a nuestro estudio la bebida con que acompañan las adolescentes las menestras son cítricas (67.9%) que comparando con otro estudio en la que solo el (33%) lo acompañan con el mismo tipo de bebidas pero sin embargo el consumo de menestras es interdiario en un (80%)¹⁶. Por lo que podemos afirmar que el uso de la bebida en nuestras estudiantes es adecuado pero el porcentaje de consumo de menestras es inferior al resultado de Ferro y Maguiña.

La sal es un mineral imprescindible en la dieta tanto por sus funciones reguladoras de líquidos en el organismo como por su rol en los procesos de transmisión nerviosa, se recomienda el uso promedio de 10 mg/día²², atribuyéndose que un consumo superior a este puede alterar la presión arterial, este exceso del consumo de sal generalmente se logra cuando se adiciona sal a una comida preparada. En nuestro estudio los adolescentes agregan sal a sus comidas preparadas diariamente en un (27.7%). Diferenciándose del estudio de Ferro y Maguiña que lo hace en (48%)¹⁶ y Solís (44.59%)¹⁷.

En cuanto al entorno, en el cual los adolescentes consumen sus alimentos tanto el desayuno, almuerzo y cena lo hacen en casa (90%), acompañados de la familia (69%). Siendo esto idóneo en nuestros adolescentes porque esto conserva la unidad familiar sin embargo hay un porcentaje que lo hace sin acompañamiento (que podría ser por los horario de clase) sabemos que el afecto familiar es fundamental en esta etapa de vida, ya que esta es vulnerable, pudiendo conllevar a problemas de inestabilidad emocional.

Finalmente, luego del análisis descriptivo de los hábitos alimenticios en las adolescentes de una institución educativa local de Chiclayo en el 2018, encontramos que el 90.15% de ellas poseen hábitos inadecuados y solo el 9.85% tiene hábitos adecuados. Los resultados corresponden a la escala establecida en nuestra investigación en base a 36 preguntas, donde se obtuvo como valor final (0 a 23 puntos) “Hábito inadecuado” y de (24 a 36 puntos) “Hábito adecuado”. Dicho resultado difiere considerablemente con el encontrado en la investigación base de Ferro y Maguiña, pues en dicho estudio se encontró que existen hábitos alimentarios adecuados (78.1%)¹⁶. En cambio, en el estudio de Velásquez dio como resultado que los adolescentes que cursan el 4to y 5to de secundaria poseen el 66% hábitos inadecuados³. Souza¹⁸ y Velásquez³ tienen similitud en cuanto al porcentaje de hábitos inadecuados o incorrectos; Cayotopa y Cruzado¹¹ es el que más se acerca a nuestro resultado por haber encontrado en su investigación que el 69.3% de encuestados poseen hábitos de alimentación incorrectos.

CONCLUSIONES

Con los resultados obtenidos se puede concluir:

- Las adolescentes de la Institución Santa Magdalena Sofia, el (40.5%) solo consumen las tres comidas al día; pero la mayoría toman desayuno diario (61.7%) con horarios inestables, consumiendo frutas a media mañana y tarde (52%), (42.2%); estos adolescentes siempre consumen sus alimentos acompañados de su familia (67.5%).
- Los alimentos que más predominan en la alimentación de las adolescentes estudiadas son el consumo de pan (79.9%), pollo (32.1%), pescado (37.2%), huevos (35%), verduras (23.4%), avena – quinua – soya (33.9%). Concluyéndose que las adolescentes en más del 50% no consumen lo recomendado, lo cual nos muestra que la alimentación tiende a ser desequilibrada o inadecuada.

- Concluyéndose que solo el (9.85%) de las adolescentes estudiadas poseen hábitos alimenticios adecuados.

V. RECOMENDACIONES

- Hacer participar a la familia de las adolescentes a través de charlas nutricionales sobre la importancia de los alimentos, consumo de comidas principales y la repercusión de estas en la salud de sus hijas para la mejora de los hábitos alimenticios.
- Recomendar a las autoridades de la Institución Educativa Santa Magdalena Sofia Barath tomar acciones de educación nutricional para que ellos conozcan lo que es una alimentación adecuada y la importancia que esta tiene en nuestra salud.
- Recomendar a las autoridades que se aplique la ley de la alimentación saludable en la Institución para que esta se convierta en una escuela saludable y así contribuir a disminuir los hábitos alimenticios inadecuados.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS) [Internet]. Suiza: Departamento de Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente Organización Mundial de la Salud, 2016 [Consultado 8 abril 2018]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
2. González, Y. Hábitos alimentarios, nivel de actividad física y estado nutricional de los adolescentes de un colegio privado, Bogotá, Colombia. [Tesis de licenciatura]. [Bogotá]: Ponticia Universidad Javeriana; 2015. 49p.
3. Velásquez, L. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria del I.E.P. Galileo Galilei en el 2017 [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Cesar Vallejos; 2017. 60p.
4. Pampillo, T. Arteché, N. Méndez, M. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Ciencias Médicas. [Internet]. Enero 2019. [Consultado 8 abril 2018]; 23(1): 99-107. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n6/1561-3194-rpr-23-06-876.pdf>
5. Salas, H. Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en adolescentes de secundaria de una institución educativa estatal, los Olivos

2015. [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2017. 45p.
6. Organización Mundial de la Salud (OMS) [Internet]. Suiza: Departamento de Salud y Nutrición, 2016. [Consultado 8 abril 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
7. Pereira, J. Salas, M. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un colegio técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Electrónica educare* [Internet]. Setiembre 2017. [Consultado 8 abril 2018]; 21(3): 1-23, Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
8. Álvarez, R. Vásquez, M. Altamirano. Gualpa, M. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Ciencias médicas* [Internet]. Julio 2017. [Consultado 8 abril 2018]; 21(6): 852 – 859, Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf>
9. Tarqui C, Alvarez D. Estado nutricional de la población por etapas de vida; 2013 – 2014. [Internet] Lima [2015] [Consultado 10 marzo 2018]. Disponible en: <http://www.portal.ins.gob.pe/en/component/rsfiles/preview?path=cenan%2FVigilancia%2Bde%2BIndicadores%2BNutricionales%2BB%2FVIN%2BENAHO%2BPOBLACION%2B2013-2014%2B220116.pdf>
10. Herrera, D. Hábitos alimentario y su Relación con el sobrepeso y obesidad en adolescentes en la unidad educativa Julio María Matovelle en el año 2016. [Tesis de licenciatura]. [Ecuador]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2016. 95p.
11. Cayatopa, V. Cruzado, V. Conducta previa y factores personales relacionados a los hábitos alimenticios de adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Chiclayo, 2016. [Tesis de licenciatura]. [Pimentel]: Universidad Señor De Sipán; 2017. 100p.
12. Ministerio de la Salud del Perú. Encuesta Global de Salud Escolar. Documento Técnico: Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud. Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y nutrición saludable. [Internet]. Perú: 2011. [Consultado 22 marzo del 2018] Disponible en: http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS_Report_Peru_2010.pdf
13. Decreto supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N°30021, Ley de promoción de la alimentación saludable. [Internet] [Consultado 14 marzo 2018] Disponible en:

<http://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-aprueba-el-reglamento-de-la-ley-n-30021-decreto-supremo-n-017-2017-sa-1534348-4/>

14. Sayán, J. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. [tesis de maestría]. [Lima]: Universidad Cesar Vallejo; 2018. 125p.
15. Pinto, C. Hábitos alimenticios de riesgo en adolescentes de 11 a 17 años de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla Región Callao 2018. [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2018. 67p.
16. Ferro, R. Maguiña, V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2012. 65p.
17. Solís, K. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa “09 de Julio” de la provincia de concepción en el año 2015. [Tesis de licenciatura]. [Huancayo]: Universidad Peruana Los Andes; 2016. 110p.
18. Zúñiga, L. Panduro, S. Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio el milagro, San Juan Bautista, 2017. [Tesis de licenciatura]. [Iquitos]: Universidad Nacional De La Amazonia Peruana; 2018. 95p.
19. Callisaya, L. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz. [Tesis de grado]. [Bolivia]: Universidad Mayor de San Andrés; 2016. 214p. Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Monge, N. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. [tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor De San Marcos; 2007. 87p.
21. Vásquez, N. Hábitos alimentarios en prevención de enfermedades no transmisibles en personal de salud. Microred Virgen del Carmen, Bambamarca – 2017. [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2017. 85p. Disponible en:

http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1917/TESIS_NANCY%20EMPERATRIZ%20V%C3%81SQUEZ%20FERN%C3%81NDEZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y

22. Valdarrago, S. Hábitos alimentario y estado nutricional en adolescentes escolares “I.E.P. Alfred Nobel” durante el periodo mayo – agosto, 2017. [Tesis de licenciatura]. [Lima]: Universidad San Martín de Porres; 2017. 53p.
23. Estrella, A. Machacuay, I. Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado del colegio Libertador Simón Bolívar del Distrito de Junín – 2017. [Tesis de licenciatura]. [Huancayo]: Universidad Nacional Del Centro Del Perú Huancayo; 2019. 92p.
24. Ministerio de la Salud del Perú. El ministerio de Salud y la comida chatarra. [Internet]. Perú; 2012 [Consultado 01 Jun del 2018]. Disponible en: https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2012/ComeRicoComeSano/archivos/articulo_comida_chatarra.pdf
25. Vega L, Iñárritu, M. Adicción a los alimentos “chatarra” en niños y adultos [Internet] 2002 [Consultado 01 jun del 2018]; 69 (6): 219 – 220. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2002/sp026a.pdf>
26. Inkanat. Consecuencias de la comida basura. [Internet]. España: Inkanatura import Export SL; 2005 [Actualizado 30 Jun del 2018, Consultado 02 jun del 2018]. Disponible en: <http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=consecuencia-comida-basura>
27. Moliní D. Transtornos de la conducta alimentaria [Internet] 2007 [Consultado 02 jun del 2018] 69 (6): 635 – 659. Disponible en: http://www.tcasevilla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf
28. Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. Metodología de la investigación [Internet]. 6. a ed. Mc Graw Hill Education, editor. México; 2014 [citado 29 de octubre de 2018]. 634 p.
29. Sampieri, R. Metodología de la investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2014. 600p.
30. Burns, N. Grove, S. Investigación en enfermería: desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia. 6ª Ed. Barcelona: ELSERVIER; 2016. 554 p.
31. Instituto nacional de ciencias médicas y nutrición Salvador Zubirán. Informe Belmont [Internet] México DF; 2013. [Actualizado el 31 de mayo del 2012]; [citado el 30 de noviembre del 2019]. Disponible en: <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>

32. Vásquez, Y. Macías, P. Gonzales, A. Pérez, C. Carrillo, O. Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. RCSP [internet]. 2019. [Consultado 05 jun del 2019]; 45(2): 1-15. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsalpub/csp-2019/csp192b.pdf>
33. Osorio, O. Amaya, M. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. QINCHA. [internet]. 2011. [Consultado 10 jun del 2018]; 11(2): 199 – 2016. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v11n2/v11n2a07.pdf>
34. Palenzuela, S. Pérez, M. Pérula, L. Fernández, J. Maldonado, J. La alimentación en el adolescente. An.Sist. Sanit. Navar.[internet]. 2014. [Consultado 11 jun del 2018]; 37(1): 47-58. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v37n1/05_palenzuela.pdf
35. Calderón, A. Marrodán, M. Villarino, A. Martínez, J. Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto – juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. Nutr Hosp. [internet]. 2019. [Consultado 20 ener 2019]; 36 (2): 394 – 404. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n2/1699-5198-nh-36-02-00394.pdf>
36. Zevallos, L. Hábitos alimenticios y actividad física del personal administrativo de la universidad de Huánuco – 2016. [tesis de licenciatura]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2016. [Consultado 23 febr del 2019]. 127p. Disponible en: <https://docplayer.es/94889648-Universidad-de-huanuco.html>

VII. ANEXOS

ANEXO N° 01



Asentimiento para participar en un estudio de investigación (De 12 a 17 años)

Datos informativos:

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
 Investigadora : Diana del Pilar Bazán Sánchez
 Título : Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018.

Propósito del Estudio:

Hola mi nombre es Diana del Pilar Bazán Sánchez has sido invitado a participar en un estudio de investigación titulado: “Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018.”. Este estudio se realiza con el objetivo general que es conocer los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018. El cual se realiza en la Institución Educativa Santa Magdalena Sofía Barath.

Procedimientos:

Si decides participar en este estudio se te brindará un cuestionario relacionado con el tema de investigación, que estará dividido en 2 partes, la primera parte se basa en datos personales, en la segunda parte se abordaran las 36 preguntas, tomando 20 minutos de su tiempo para responder dichos instrumentos de recolección de datos. Luego se procesará la información y se emitirá un informe de los resultados a la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Y finalmente los resultados serán probablemente publicados en una revista científica.

Riesgos:

No existen riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

No se prevé ningún beneficio por participar en este estudio. Únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema.

Costos e incentivos:

No deberás pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirás dinero por tu participación. Todos los gastos generados en este estudio serán asumidos por la investigadora.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos tu información con pseudónimos (o códigos) y no con nombres. Si los resultados son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de los participantes. Tus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin tu consentimiento.

Uso de la información obtenida:

La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:

Aún si decides participar en el estudio, puedes retirarte de este en cualquier momento. Si deseas hablar con alguien acerca de este estudio puedes llamar a Diana del Pilar Bazán Sánchez al teléfono: 980188755, investigador principal.

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo al teléfono 606200 anexo 1138.

Asentimiento:

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo qué significa mi participación en el estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento sin ningún problema.

Participante

Nombre:

DNI:

Fecha:



ANEXO N° 02
CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LOS PADRES

Consentimiento para participar en un estudio de investigación

Datos informativos:

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Investigadora : Diana del Pilar Bazán Sánchez

Título : “Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018”

Propósito del Estudio:

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un estudio llamado: “Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018”.

Este estudio se realiza con el objetivo general que es conocer los hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018. El cual se realiza en la Institución Educativa Santa Magdalena Sofía Barath.

Procedimientos:

Si su hijo(a) decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Si usted da su consentimiento, se le realizará a su hijo(a) algunas preguntas relacionadas con el tema de investigación, el cual se le entregara una encuesta de 36 preguntas y el solo marcará la respuesta que crea conveniente.
2. En seguida se procesará la información de manera confidencial y se emitirá un informe general de los resultados, a la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
3. Finalmente, los resultados serán probablemente publicados en una revista científica.

Riesgos:

No existen riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

No se prevé ningún beneficio por participar en este estudio. Únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema.

Costos e incentivos

Usted, ni su hijo(a) no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información que brinde su hijo. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso de la información obtenida:

Deseamos conservar la información que su hijo(a) nos brinde en la entrevista en archivos por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de nuestra investigación, luego será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos:

SI NO

Se contará con el permiso del Comité de Ética de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, cada vez que se requiera el uso de la información.

Derechos del paciente:

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, él puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar Diana del Pilar Bazán Sánchez al tel. 980188755, investigadora principal.

Si usted tiene pregunta sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al teléfono 074-606200 anexo 1138.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo qué cosas le pueden pasar si participa en el proyecto, también entiendo que él (ella) puede decidir no participar aunque yo haya aceptado y que puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno de su persona. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Padre o apoderado Nombre:
DNI:

Fecha

Investigador Nombre:
DNI:

Fecha

ANEXO 03

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES

El presente cuestionario se realiza con el objetivo de determinar LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LOCAL, CHICLAYO – 2018.

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

I. DATOS PERSONALES

EDAD: _____

SEXO: F M

AÑO: _____ Y SECCIÓN: _____

II. HÁBITOS ALIMENTICIOS**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?
 - a) Menos de 3 veces al día
 - b) 3 veces al día
 - c) 4 veces al día
 - d) 5 veces al día
 - e) Más de 5 veces al día

2. ¿Cuántas veces a la semana tomas desayuno? (Marcar solo una respuesta)
 - a) Nunca
 - b) 1-2 veces a la semana
 - c) 3-4 veces a la semana
 - d) 5-6 veces a la semana
 - e) Diario

3. ¿Durante que horario consumes mayormente tú desayuno?
 - a) 4:00 am – 4:59 am
 - b) 5:00 am – 5:59 am
 - c) 6:00 am – 6:59 am
 - d) 7:00 am – 7:59 am
 - e) 8: 00 am – 8:59 am

4. ¿Qué tan seguido tomas leche?
 - a) Nunca
 - b) 1 – 2 veces al mes
 - c) 1 – 2 veces a la semana
 - d) Interdiario
 - e) Diario

5. ¿Qué tan seguido consumes queso?
 - a) Nunca

- b) 1 -2 veces al mes
 - c) 1 – 2 veces a la semana
 - d) Interdiario
 - e) Diario
6. ¿Qué es lo que más acostumbras comer en media mañana?
- a) Frutas (Enteras o en preparados)
 - b) Hamburguesas
 - c) Snacks y/o Galletas
 - d) Helados
 - e) Nada
7. ¿Qué es lo que más acostumbras comer en media tarde?
- a) Frutas (Enteras o en preparados)
 - b) Hamburguesas
 - c) Snacks y/o Galletas
 - d) Helados
 - e) Nada
8. ¿Cuántas veces a la semana sueles almorzar?
- a) Nunca
 - b) 1 – 2 veces a la semana
 - c) 3 – 4 veces a la semana
 - d) 5 – 6 veces a la semana
 - e) Diario
9. ¿Durante que horario consumes mayormente tú almuerzo?
- a) 11: 00 am – 11:59 am
 - b) 12: 00 m – 12:59 m
 - c) 1:00 pm – 1:59 pm
 - d) 2:00 pm – 2:59 pm
 - e) Más de las 3:00 pm
10. ¿Cuántas veces a la semana sueles cenar?
- a) 1 – 2 veces a la semana
 - b) 3 – 4 veces a la semana
 - c) 5 – 6 veces a la semana
 - d) Diario
11. ¿En qué horario consumes tú cena?
- a) 5:00 pm – 5:59 pm
 - b) 6:00 pm – 6:59 pm
 - c) 7:00 pm – 7:59 pm
 - d) 8:00 pm – 8:59 pm
 - e) Más de las 9:00 pm
12. ¿Cuántas veces sueles consumir carne de res o cerdo?
- a) Nunca
 - b) 1- 2 veces al mes
 - c) 1- 2 veces a la semana

- d) Interdiario
- e) Diario

13. ¿Cuántas veces sueles consumir pollo?

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

14. ¿Cuántas veces sueles consumir pescado?

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

15. ¿Cuántas veces sueles consumir huevo?

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

16. ¿Cuántas veces sueles consumir menestras?

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

17. ¿Cuántas veces sueles consumir ensaladas de verduras?

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

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

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

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

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

TIPOS DE ALIMENTOS

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

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

21. ¿Consumes pan?

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

22. ¿Con qué acostumbras acompañarlo?

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

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

24. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?

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

25. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú almuerzo?

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

26. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú cena?

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

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

- a) Guisado
- b) Sancochado
- c) Frituras
- d) Al horno

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

LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS

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

35. ¿Dónde consumes tú cena?

- a) En casa
- b) En el colegio
- c) En el restaurant
- d) En los quioscos
- e) En los puestos de ambulantes

36. ¿Con quién consumes tú cena?

- a) Con tu familia
- b) Con tus amigos
- c) Con tus compañeros de estudio
- d) Solo (a)

ANEXO 04

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	UNIDAD DE MEDIDA	ESCALA	VALOR FINAL
Hábitos alimenticios	Conjunto de costumbres o actitudes que determinan el comportamiento del hombre en relación a los alimentos	Es el comportamiento individual y repetitivo, que conduce a la persona a consumir un determinado alimento tomando en cuenta su frecuencia que varía con la época del año, el horario, la forma de preparación, lugar, compañía y región en la que se	Frecuencia de alimentos	Número de veces Hora de consumo Tiempo de consumo de: Lácteos. Carnes. Cereales. Tubérculos. Menestras. Frutas. Verduras. Grasas. Dulces y bebidas Comida Chatarra.	Adecuados. Inadecuados	Nominal	Adecuado (24-a 36p) Inadecuado (0-a23 p)

		habita	Tipo de alimentos	Grupo de alimento. Alimentos recomendados. Alimentos limitados. Preparaciones Consumo de	Adecuados. inadecuados	Nominal	Adecuado (24-a 36p) Inadecuado (0-a23 p)
			Lugares de consumo	Hogar Restaurantes. Centro educativo	Adecuado inadecuado	Nominal	Adecuado (24-a 36p) Inadecuado (0-a23 p)

ANEXO 05

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE
MEDICINA

El día lunes 17 de setiembre de 2018, el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina, ha determinado declarar APROBADO el trabajo de Investigación de la Escuela de Enfermería:

Título: Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018


Autor:

- Bazán Sánchez Diana del Pilar

Chiclayo, 17 de setiembre de 2018



Comité de Ética en
Investigación


Mgtr. Luis Enrique Jara Romero
Presidente Comité de Ética
en Investigación de la
Facultad de Medicina

ANEXO 06

UGEL CHICLAYO	
I.E. "SANTA MAGDALENA SOFIA"	
TRÁMITE ADMINISTRATIVO	
Fecha:	06-03-19
Hora:	12:35
Nº Exp:	1107
Firma:	<i>G</i>

CARGO

Chiclayo, 06 de marzo de 2019

Carta N° 013- 2019 - USAT-EENF

Señor
Prof. César Manuel Chapoñán Damián
 Director I.E. Santa Magdalena Sofía
 Ciudad.-

Asunto: Presentación para la ejecución de Proyecto de Investigación.

Es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo a nombre de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, y a la vez presentarle a la señorita **BAZAN SANCHEZ DIANA DEL PILAR** identificada con DNI 71338400, quien solicita autorización para proceder a la recolección de datos necesarios para el desarrollo del Proyecto de investigación titulado: **HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LOCAL - CHICLAYO, 2018**

De acuerdo a las normas establecidas adjunto:

- Resolución de aprobación de su Proyecto de Tesis N° 612-2018- USAT-FMED
- Nombre del Asesor de Tesis: Mgtr. Dolores Domitila Risco Vélez

Agradeciendo las facilidades otorgadas a la estudiante para la realización de su trabajo de investigación.

Hago propicia la ocasión para reiterarle los sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,


Dra. Rosa Jeana Díaz Manchay
 Directora (e) de la Escuela de Enfermería


**ESCUELA
 DE ENFERMERÍA**

ANEXO 07

similitud definitiva del informe final	①	Comienzo 14-may.-2020 12:20PM Fecha de entrega 03-jun.-2020 11:59PM Publicar 03-jun.-2020 11:59PM	29% 	Enviar Ver 
Similitud informe final (2do intento)	①	Comienzo 04-jun.-2020 12:44PM Fecha de entrega 11-jun.-2020 11:59PM Publicar 11-jun.-2020 12:00AM	29% 	Enviar Ver 

Anexo N°8. Características generales en adolescentes de 14 a 17 años de una Institución Educativa local, Chiclayo-2018

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos		
FEMENINO	274	100,0
Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En este anexo n°8 se visualiza que el mayor número de género fue de sexo femenino con (100%)

Anexo N°9. Características generales en adolescentes de 14 a 17 años de una Institución Educativa local, Chiclayo-2018

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos		
TERCERO	95	34,3
CUARTO	100	36,1
QUINTO	79	28,5
Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En este anexo n°9 se observa que hay un mayor número de estudiantes en la sección de tercer grado (34.3%) y cuarto grado (36.1%) de secundaria.

Anexo N°10. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Horario de almuerzo		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	11:00 AM - 11:59 AM	22	7,9
	12:00 M - 12:59 M	115	41,5
	1:00 PM - 1:59 PM	98	35,4
	2:00 PM - 2:59 PM	32	11,6
	MÁS DE LAS 3:00 PM	7	2,5
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°10 vemos las adolescentes consumen el almuerzo de 12:00 m – 12:59 m (41.5%).

Anexo N°11. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo de leche		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NUNCA	40	14,4
	1-2 VECES AL MES	69	25,2
	1-2 VECES A LA SEMANA	68	24,5
	INTERDIARIO	59	21,3
	DIARIO	38	13,7
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°11 se observa que las adolescentes suelen consumir leche 1 – 2 al mes (25.2%) mientras que (14.4%) nunca lo hacen.

Anexo N°12. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Queso		Frecuencia	Porcentaje
Válido	NUNCA	16	5,8
	1-2 VECES AL MES	46	16,8
	1-2 VECES A LA SEMANA	93	33,9
	INTERDIARIO	87	31,9
	DIARIO	32	31,8
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°12 vemos que las adolescentes que consumen queso de 1 – 2 veces a la semana son (33.9%) mientras que interdiario (31.9%).

Anexo N°13. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Media mañana		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	FRUTAS	144	52,0
	HAMBURGUESAS	12	4,3
	SNACKS Y/O GALLETAS	50	18,1
	HELADOS	22	7,9
	NADA	46	16,6
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°13 observamos que las adolescentes consumen en su media mañana en su mayoría fruta (52.0%) mientras que la otra parte no consume nada (16.6%)

Anexo N°14. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Media tarde		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	FRUTAS	117	42,2
	HAMBURGUESAS	8	2,9
	SNACKS Y/O GALLETAS	78	28,2
	HELADOS	35	12,6
	NADA	36	13,0
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°14 vemos que las adolescentes consumen en su media tarde fruta (42.2%) en su mayoría.

Anexo N°15. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Semanal de almuerzo		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	1 - 2 VECES A LA SEMANA	3	1,1
	3 - 4 VECES A LA SEMANA	51	18,4
	5 - 6 VECES A LA SEMANA	25	9,0
	DIARIO	195	71,2
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°15 se observa que las adolescentes consumen semanalmente su almuerzo diario (71,2%) mientras que otra parte de ellas lo hacen de 3 – 4 veces a la semana (18.4%)

Anexo N°16. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Semanal de cena		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	1 - 2 VECES A LA SEMANA	6	2,2
	3 - 4 VECES A LA SEMANA	45	16,4
	5 - 6 VECES A LA SEMANA	38	13,9
	DIARIO	185	67,5
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°16 se observa que las adolescentes consumen semanalmente su cena de manera diaria (67.5%) en su mayoría.

Anexo N°17. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

De carne de res o cerdo		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NUNCA	26	9,5
	1 - 2 VECES AL MES	95	34,7
	1 - 2 VECES A LA SEMANA	82	29,9
	INTERDIARIO	55	20,1
	DIARIO	16	5,8
	TOTAL	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°17 vemos que las adolescentes consumen carne de res o cerdo 1 – 2 veces al mes (34.7%) mientras que otros 1 – 2 veces a la semana (29.9%).

Anexo N°18. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Pollo		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NUNCA	6	2,2
	1 - 2 VECES AL MES	30	10,9
	1 - 2 VECES A LA SEMANA	82	29,9
	INTERDIARIO	88	32,1
	DIARIO	68	24,8
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°18 se visualiza que las adolescentes consumen pollo de manera interdiario (32.1%) mientras que la otra parte de 1 – 2 veces a la semana (29.9%).

Anexo N°19. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Mayonesa		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NUNCA	64	23,4
	1 - 2 VECES AL MES	114	41,6
	1 - 2 VECES A LA SEMANA	47	17,2
	INTERDIARIO	44	16,1
	DIARIO	5	1,8
	Total	274	98,9

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°19 vemos que los adolescentes consumen mayonesa 1 – 2 veces al mes (41.6%) en su mayoría.

Anexo N°20. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo de azúcar		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NINGUNA	10	3,6
	1 CUCHARADITA	38	13,9
	2 CUCHARADITAS	110	40,1
	3 CUCHARADITAS	91	33,2
	MÁS DE 3 CUCHARADITAS	25	9,1
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°20 se observa que las adolescentes consumen azúcar 2 cucharaditas en su mayoría (40.1%) al mismo tiempo dando un porcentaje de (33.2%) de 3 cucharaditas.

Anexo N°21 Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Horario de cena		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	6:00 PM - 6:59PM	18	6,6
	7:00 PM - 7:59 PM	95	34,7
	8:00 PM - 8:59 PM	122	44,5
	MÁS DE LAS 9:00 PM	39	14,2
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°21 se observa que las adolescentes el horario para consumir su cena en su mayoría es de 8:00 pm – 8:59 pm (44.5%).

Anexo N°22. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo de pescado		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NUNCA	8	2,9
	1 - 2 VECES AL MES	61	22,3
	1 - 2 VECES A LA SEMANA	102	37,2
	INTERDIARIO	74	27,0
	DIARIO	29	10,6
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°22 se observa que las adolescentes consumen pescado 1 – 2 veces a la semana (37.2%) mayormente.

Tabla N° 23. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo de huevo		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NUNCA	7	2,6
	1 - 2 VECES AL MES	42	15,3
	1 - 2 VECES A LA SEMANA	96	35,0
	INTERDIARIO	87	31,8
	DIARIO	42	15,3
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°23 se observa que las adolescentes consumen huevo 1 – 2 veces a la semana (35.0%) mayormente.

Anexo N°24. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo de menestras		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NUNCA	6	2,2
	1 - 2 VECES AL MES	23	8,4
	1 - 2 VECES A LA SEMANA	89	32,5
	INTERDIARIO	67	24,5
	DIARIO	89	32,5
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°24 se observa que las adolescentes consumen menestras a diario (32.5%) y de 1 – 2 veces a la semana (32.5%).

Anexo N°25. Frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo ensaladas de verduras		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NUNCA	27	9,9
	1 - 2 VECES AL MES	49	17,9
	1 - 2 VECES A LA SEMANA	64	23,4
	INTERDIARIO	65	23,7
	DIARIO	69	25,2
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°25 se observa que las adolescentes consumen ensalada de verduras de manera diaria en su mayoría (25.2%).

Anexo N°26. Tipos de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Bebidas		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	LECHE Y/O YOGURT	47	17,2
	JUGO DE FRUTAS	54	19,7
	AVENA - QUINUA - SOYA	93	33,9
	INFUSIONES Y/O CAFE	48	17,5
	OTROS	32	11,7
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°26 se observa que los adolescentes beben en su mayoría avena – quinua – soya (33.9%).

Anexo N°27. Tipos de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	SI	219	79,9
	NO	5	1.8
	A veces	50	18.2
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°27 se observa que las adolescentes en su mayoría sí suele consumir pan (79.9%).

Anexo N°28. Tipos de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Bebidas en el día		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	AGUA NATURAL	119	43,4
	REFRESCOS	99	36,1
	GASEOSAS	34	12,4
	JUGOS INDUSTRIALIZADOS	9	3,3
	BEBIDAS REHIDRATANTES	13	4,7
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°28 se observa que los adolescentes beben el día agua natural (43.4%) la gran mayoría.

Anexo N°29. Tipos de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Bebidas con menestras		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	CON BEBIDAS CRITRICAS	186	67,1
	CON INFUSIONES	8	2,9
	CON GASEOSAS	40	14,4
	CON AGUA	40	14,4
	Total	274	98,9

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°29 se observa que los adolescentes acompañan en su gran mayoría (67.1%) con bebidas criticas las menestras.

Anexo N°30. Tipos de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo en el almuerzo		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	COMIDA CRIOLLA	208	75,9
	COMIDA VEGETARIANA	22	8,0
	COMIDA RÁPIDA	38	13,9
	POLLO A LA BRASA Y/O PIZZAS	3	1,1
	COMIDA CHATARRA	3	1,1
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°30 se observa que los adolescentes consumen en el almuerzo comida criolla (75.95) en su mayoría.

Anexo N°31. Tipos de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Consumo en la cena		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	COMIDA CRIOLLA	140	51,5
	COMIDA VEGETARIANA	31	11,3
	COMIDA RÁPIDA	88	32,1
	POLLO A LA BRASA Y/O PIZZAS	9	3,3
	COMIDA CHATARRA	6	2,2
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°31 se observa que las adolescentes consumen en su cena comida criolla (51.5%) la gran mayoría.

Anexo N°32. Tipos de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Preparación semanal		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	GUISADO	131	47,3
	SANCOCHADO	68	24,5
	FRITURAS	55	19,9
	AL HORNO	9	3,2
	A LA PLANCHA	11	4,0
	Total	274	98,9

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°32 se observa que los adolescentes la preparación semanal de sus comidas son guisadas (47.3%) en su mayoría.

Anexo N°33. Tipos de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Preparación de huevo		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	SANCOCHADO	88	32,1
	FRITO	121	44,2
	PASADO	40	14,6
	EN PREPARACIONES	25	9,1
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°33 se observa que los adolescentes que la preparación del huevo en su mayoría es frito (44.2%).

Anexo N°34. Tipos de alimentos en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local, Chiclayo-2018

Agregado de sal en comidas		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	NUNCA	67	24,5
	1 - 2 VECES AL MES	28	10,2
	1 - 2 VECES A LA SEMANA	45	16,4
	INTERDIARIO	58	21,2
	DIARIO	76	27,7
	Total	274	100,0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En el anexo n°34 se observa que los adolescentes nunca agregan sal en sus comidas teniendo como resultado (24.5%) la gran mayoría.