



FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ADOLESCENTES ESCOLARES “I.E.P. ALFRED NOBEL”
DURANTE EL PERIODO MAYO-AGOSTO, 2017**

PRESENTADA POR
SIOHOMARA IVETTE VALDARRAGO ARIAS

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA

LIMA – PERÚ

2017



**Reconocimiento - Compartir igual
CC BY-SA**

El autor permite a otros transformar (traducir, adaptar o compilar) esta obra incluso para propósitos comerciales, siempre que se reconozca la autoría y licencien las nuevas obras bajo idénticos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRÉS

FACULTAD DE
OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA

**FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERÍA
ESCUELA DE ENFERMERIA**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ADOLESCENTES ESCOLARES “I.E.P ALFRED NOBEL”.**

DURANTE EL PERIODO MAYO-AGOSTO, 2017.

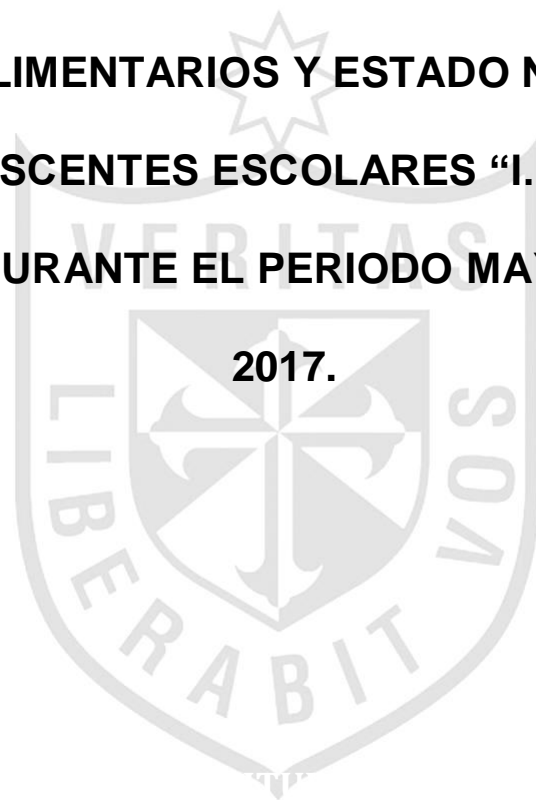
**PRESENTADA POR
VALDARRAGO ARIAS, SIHOMARA IVETTE**

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

LIMA – PERÚ

2017

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL
EN ADOLESCENTES ESCOLARES “I.E.P ALFRED
NOBEL”. DURANTE EL PERIODO MAYO-AGOSTO,
2017.**

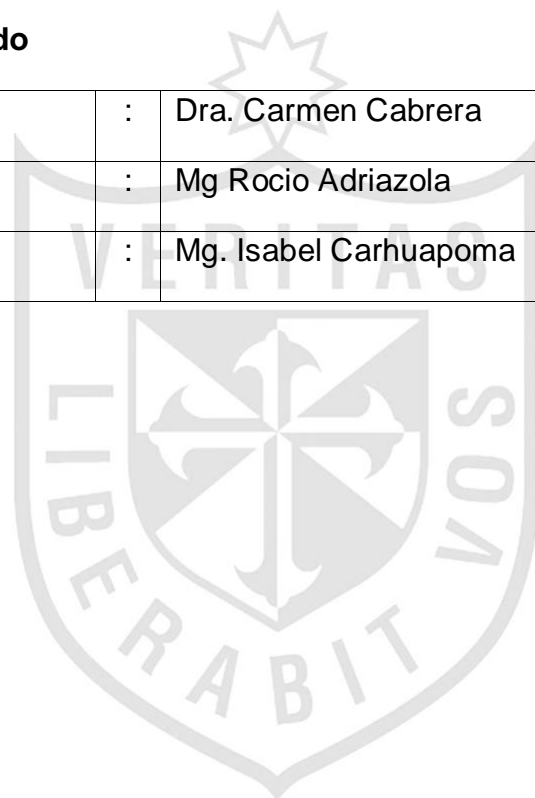


ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

Asesor (a): Mg. Antonieta Bazalar Nicho

Miembros del jurado

Presidente	:	Dra. Carmen Cabrera
Vocal	:	Mg Rocio Adriazola
Secretaria	:	Mg. Isabel Carhuapoma

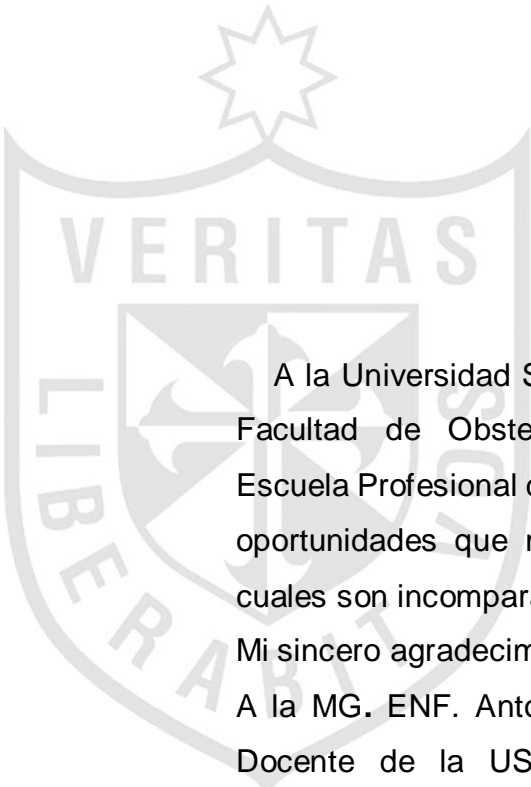


DEDICATORIA



A mis padres Anselmo Valdarrago, Rosa Arias y a mi hijo Nicolas Polanco y hermanas que me acompañaron siempre con mucho amor, por su apoyo, sacrificio, dedicación y motivación constante.

AGRADECIMIENTOS



A la Universidad San Martín de Porres,
Facultad de Obstetricia y Enfermería,
Escuela Profesional de Enfermería, por las
oportunidades que me han brindado las
cuales son incomparables.

Mi sincero agradecimiento:

A la MG. ENF. Antonieta Bazalar Nicho,
Docente de la USMP, asesora de la
presente investigación por su contribución
en el desarrollo de la tesis.

Al Director y a los docentes que me
abrieron las puertas de la institución
educativa Alfred Nobel para obtener
información y poder lograr esta nueva
meta.

Muchas gracias

ÍNDICE DE CONTENIDO

TITULO	ii
ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS	v
ÍNDICE DE CONTENIDO	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	1
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	6
MATERIAL Y MÉTODO.....	7
2.1. DISEÑO METODOLÓGICO	7
2.2. POBLACIÓN.....	7
2.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN	7
2.4. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	8
2.5. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	9
2.6. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION	10
2.7. ASPECTOS ÉTICOS	11
RESULTADOS.....	12
DISCUSIÓN	15
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	18
CONCLUSIÓN	19
RECOMENDACIONES.....	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
ANEXOS.....	24

ÍNDICE DE TABLAS

N° de la tabla	Nombre de la tabla	N° de pagina
Tabla 1	Relación de hábitos alimentarios y estado nutricional de los adolescentes escolares I.E. Alfred Nobel, durante el periodo mayo-agosto,2017	21



ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Nº de la ilustración	Nombre de la ilustración	Nº de pagina
Figura 1	Nivel de hábitos alimentarios de los adolescentes escolares. IEP Alfred Nobel de Vitarte, durante el periodo mayo-agosto, 2017	19
Figura 2	Nivel de hábitos alimentarios de los adolescentes escolares. IEP Alfred Nobel de Vitarte, durante el periodo mayo-agosto, 2017	20



RESUMEN

OBJETIVO: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares en la IEP Alfred Nobel de Vitarte, durante el periodo mayo-agosto, 2017.

MATERIAL Y MÉTODO: Investigación de enfoque cuantitativo transversal. La población estuvo constituida por el universo de estudiantes equivalente a 209, cuyas edades estuvieron comprendidas de 13 a 17 años, correspondiente al 3ro, 4to y 5to de secundaria. Para medir estado nutricional se utilizó como técnica la observación y como instrumento una hoja de registro. Para evaluar la variable hábitos alimentarios, se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario.

RESULTADO: En relación a los hábitos alimentarios se observa que el 70.8 % de los adolescentes escolares, tienen hábitos alimentarios buenos y solo el 13.4% tienen hábitos alimentarios malos

En estado nutricional se encontró que el 69.9% de los adolescentes escolares tiene un estado nutricional normal, y un 15.3% y 6.2% tiene sobrepeso y obesidad respectivamente.

Según la prueba de chi cuadrado $p= 0,000$ se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes.

CONCLUSIONES: El mayor porcentaje de los adolescentes escolares presentaron hábitos alimentarios buenos; encontrándose menores porcentajes con hábitos regulares y malos. Respecto al estado nutricional, la mayoría se encuentra en un nivel normal, siendo también evidente la presencia de sobrepeso y obesidad y un mínimo porcentaje de bajo peso.

Se aprobó la hipótesis planteada al encontrar relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional según la prueba de chi cuadrado aplicada.

PALABRAS CLAVE: Hábitos alimentarios, estado nutricional, alimentación saludable, IMC

ABSTRACT

OBJECTIVE: To determine the relationship between eating habits and the nutritional status of schoolchildren in the IEP Alfred Nobel of Vitarte, during the period from May to August 2017.

MATERIAL AND METHOD: a cross-sectional quantitative research approach. The population was made up of the universe of student's equivalent to 209, whose ages were comprised of 13 to 17 years, corresponding to the 3rd, 4th and 5th grade. To measure nutritional status was used as an observation and a record sheet. To assess the nutritional habits variable, we used the technique of the interview and how to instrument the questionnaire.

OUTCOME: In relation to the dietary habits shows that 70.8% of adolescents school, have eating habits good and only the have 13.4% bad habits. In nutritional status, it was found that 69.9% of adolescent's school has a normal nutritional state, and a 15.3% and 6.2% were overweight and obesity respectively. According to the chi-square $p= 0.000$ it was found that there is a statistically significant relationship between food habits and the nutritional status of adolescents.

CONCLUSIONS: The highest percentage of school adolescents presented good Habits; lower percentages with regular and bad habits. With respect to nutritional status, the majority is located at a normal level, being also evident the presence of overweight and obesity and a minimum percentage of low birth weight. The adoption of the hypothesis to find statistically significant relationship between dietary habits and nutritional status according to the chi square test was applied.

KEY WORDS: nutritional status, food habits, healthy eating, IMC

INTRODUCCIÓN

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes¹. Al evaluar estado nutricional será por lo tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

Durante la fase de crecimiento y desarrollo, es necesario realizar exámenes periódicos del estado nutricional, de hecho la adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por ser un período crítico, en el que se producen intensos cambios biológicos, psicológicos y cognitivos², en ella suele aparecer problemas nutricionales como son bajo peso, la delgadez, el sobrepeso y la obesidad.

Esta etapa es muy importante en la vida del ser humano, ya que el crecimiento y el desarrollo se complementan y así se logra el máximo desarrollo físico e intelectual. Razón por lo cual, el adolescente es un grupo de riesgo que necesita una valoración del estado nutricional para identificar deficiencias y exceso dietéticos que puedan constituirse en factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas futuras.

Para evaluar el estado nutricional del adolescente escolar, el Ministerio de Salud del Perú recomienda utilizar el índice de masa corporal de acuerdo a la edad y el sexo. La evaluación se realiza comparando el valor de índice de masa corporal del adolescente con el patrón de referencia para la edad y sexo correspondiente. Respecto a la inseguridad nutricional en el mundo, se sabe que muchos países padecen hambre a consecuencia de no tener acceso al consumo de alimentos nutritivos dando lugar a la población con déficit nutricional, sin embargo en los últimos años se observa un crecimiento de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad.

Situación que ha sido considerada por la OMS como un objetivo prioritario en el cuidado de la salud nutricional de la población. En general el déficit nutricional reduce la capacidad de trabajo, la resistencia al esfuerzo físico y la capacidad de

concentración; mientras que la sobrealimentación predispone a las enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedad cardiovascular, entre otras.

De forma alarmante, el sobrepeso y la obesidad se extienden como una pandemia en América Latina y el Caribe, según datos recientes publicados por la revista médica *The Lancet*, al menos 16 millones de adolescentes en la región sufren de obesidad y sobrepeso, es decir, el 10% de la población menor de 18 años³.

En el Perú en el informe técnico del MINSA, periodo 2012-2013 encontró que, 2% de los adolescentes a nivel nacional presentó delgadez; casi 3 de cada 4 adolescentes 74,5% tuvo estado nutricional normal, y 1 de cada 4 presentó exceso de peso: 17,5% con sobrepeso y 6,7% con obesidad. Al diferenciarlos por área de residencia se observó que el sobrepeso en el área urbana es dos veces mayor que en el área rural, asimismo la obesidad en la zona urbana superó sustancialmente a la zona rural, casi 1 de cada 11 adolescentes estuvo obeso en la zona urbana y 1 de cada 100 adolescentes tuvo obesidad en la zona rural³

Reportes bibliográficos establecen una relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios de las personas, siendo esto un factor trascendental en la vida del ser humano.

Un estudio encontrado por Karen Marín, titulado Estado nutricional y hábitos alimentarios en alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional del distrito de Independencia en, Lima-Perú⁴ 2013, cuyos resultados muestran que el 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado.

La adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por ser un período crítico, en el que se producen intensos cambios biológicos, psicológicos y cognitivos, en ella suele aparecer problemas nutricionales como el bajo peso, la delgadez, el sobrepeso y la obesidad.

La importancia de los hábitos alimentarios se basa en que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

Estos se clasifican en saludables cuando la comida que se ingiere a lo largo del día proporciona la cantidad de nutrientes necesarios para un adecuado funcionamiento del cuerpo, y los no saludables son aquellos que no proporcionan la energía y los nutrientes que necesitamos para que el organismo funcione correctamente y pueda desempeñar las actividades cotidianas.

Los hábitos alimentarios son el resultado de diversos factores como las costumbres familiares donde intervienen la localidad de origen de los padres, sobre todo de la madre en la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos y el estado de ánimo del sujeto, pues se ve influenciado muchas veces por la publicidad y el medio donde se encuentre, los cuales determinan y condicionan el desarrollo humano integral.

La pirámide alimentaria es una guía que sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla. Las clasificaciones por grupos de alimentos son: a) el primer grupo de contiene alimentos con alto contenido de carbohidratos que son la fuente más importante de energía y fibra. Aquí se encuentran los cereales como el maíz, cebada, arroz y avena principalmente, los granos andinos como la kiwicha, quinua, los tubérculos como papa, olluco, mashua, y raíces como el camote, arracacha yuca y finalmente menestras o leguminosas como el tarwi, frejoles y otras. Este grupo de alimentos debe consumirse entre 4 a 5 veces por día: en el desayuno, a media mañana, almuerzo, media tarde y comida preferentemente, b) en el segundo grupo de la pirámide se encuentran las frutas y verduras. Caracterizándose por contener principalmente vitaminas antioxidantes entre ellas la vitamina A que además es necesaria para formar defensas y la vitamina C que entre otras funciones también aumenta la absorción de hierro y otros micronutrientes. Este grupo de alimentos debe consumirse mínimo 3 veces por día. c) El tercer grupo lo representan alimentos con proteínas de alto valor biológico, como la carnes, lácteos , sangrecita, pescado, entre otros. Estos deben ser consumidos 2 veces por día y otros tipos de proteína de origen animal que pueden ser consumidos 1 vez por día, por ejemplo, queso y leche. d) El cuarto grupo de alimentos que se encuentra en la punta de la pirámide, es representado por los alimentos con elevado contenido de grasas y azúcares simples. Por su ubicación en la

pirámide, significa que este grupo de alimentos debe consumirse en cantidad reducida y de vez en cuando como es el caso de las grasas.

Así mismo es importante señalar que el agua es el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Aunque no se tienen recomendaciones definitivas de la cantidad de líquidos que debe ingerir una persona, de forma orientativa se establece para la población general sana y en condiciones normales, consumir como mínimo 1,5 a 2 litros/día, aunque algunos autores recomiendan 2,5 a 3 litros/día.

La modernización de las ciudades, trae consigo un efecto en el comportamiento de la población y es así que las familias han sufrido cambios en sus estilos de vida como es el caso de los hábitos de alimentario, observándose actualmente el consumo de comidas rápidas, que se venden preparados, precocinados o semielaborados, o bien alimentación que se expande en establecimientos como pollerías o pizzerías, entre otros. Si bien estos alimentos tienen un sabor y apariencia agradables, en contrapartida aportan grandes cantidades de grasas saturadas y calorías, de ahí la importancia de que su consumo sea ocasional, tal y como se recomienda en la pirámide alimentaria.

Igualmente las golosinas y refrescos, aportan grandes cantidades de azúcar, más de los que se recomienda en una alimentación sana, por ello su consumo también debe ser limitado.

El Congreso de la República aprobó la Ley 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niña y adolescente el 10/05/2013, dicha Ley debe ser cumplida por todas las personas naturales y jurídicas dedicadas a comercializar, importar, suministrar, fabricar y anunciar alimentos procesados⁵.

En razón de ello, el profesional de enfermería en el primer nivel de atención debe de reconocer el diagnóstico nutricional de los adolescentes, realizar un seguimiento a este grupo de riesgo para identificar aquellos que tenga problemas de bajo peso, obesidad o sobrepeso. Y evitar en el futuro la presencia de enfermedades que puedan afectar la salud de estas personas.

Un estudio encontrado por Macedo Ojeda, titulado hábitos alimentarios en adolescentes de una secundaria mixta de Guadalajara , Jalisco⁶ 2012, cuyo resultado señala que la mayoría son inadecuados o malos, al encontrarse un consumo no recomendable de embutidos 51%, hamburguesas y pizzas 50,9%, dulces y chocolates 53,5% y café 53,4% .el autor precisa que estos resultados

son preocupantes, teniendo en cuenta que una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistemas e incide favorablemente en la salud y en la calidad de vida del individuo.

En el distrito de Ate, la población alcanza a 571,675 habitantes, de los cuales el 11.4% corresponde a la edad de 10-16 años, el 60.7% de la población vive en pobreza y un 27% de la población en extrema pobreza, la mayoría son empleados, obreros, comerciantes informales, artesanos, empleadas del hogar, hay un alto nivel de desocupación y subempleo.

Reportes obtenidos del Hospital de Vitarte (2012) indican que el porcentaje de estudiantes adolescentes proyectados al 2015 es de 13% con sobrepeso y 4% con obesidad (edad comprendida entre los 10 y 19 años)⁷

En el I.E.P. Alfred Nobel de Vitarte observamos que algunos de estudiantes adolescentes compran sus alimentos en el quiosco del colegio, algunos lo compran en las inmediaciones, generalmente consiste en una gaseosa, sándwich, productos snack, que tendrán consecuencias en la condición nutricional del joven y que podría favorecer al desarrollo del sobrepeso y obesidad.

El Centro de Salud Alfa y Omega de la jurisdicción de Vitarte al cual pertenece la Institución Educativa antes mencionada, no presenta información estadística referente al estado nutricional de los adolescentes, además no cuenta con un plan de salud escolar por lo que desconocen la problemática nutricional de los adolescentes de la localidad.

Después de lo expuesto, surge la necesidad de formular el siguiente problema de investigación. ¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes escolares en la I.E.P Alfred Nobel de Vitarte, durante el periodo mayo-agosto, 2017? Siendo los objetivos de investigación, los siguientes:

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general

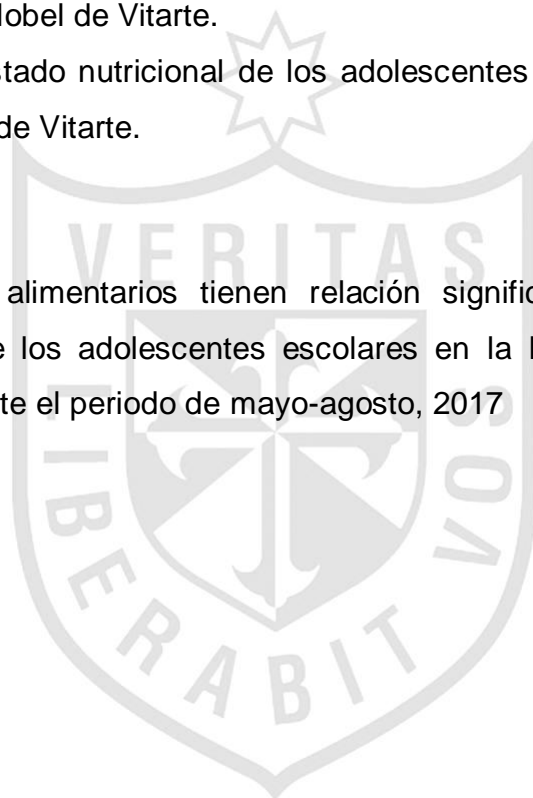
Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes escolares en la I.E.P Alfred Nobel de Vitarte, durante el periodo mayo-agosto, 2017.

Objetivo específicos.

- Identificar los hábitos alimentarios de los adolescentes escolares en la I.E.P Alfred Nobel de Vitarte.
- Evaluar el estado nutricional de los adolescentes escolares en la I.E.P Alfred Nobel de Vitarte.

Hipótesis general

Los hábitos alimentarios tienen relación significativa con el estado nutricional de los adolescentes escolares en la I.E.P Alfred Nobel de Vitarte, durante el periodo de mayo-agosto, 2017



MATERIAL Y MÉTODO

2.1. DISEÑO METODOLÓGICO

Investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, transversal.

2.2. POBLACIÓN

Estuvo constituido por el universo de estudiantes equivalente a 209, cuyas edades estuvieron comprendidos de 13 a 17 años, correspondiente a:

3ero año: 83 alumnos

4to año: 65 alumnos

5to año: 61 alumnos

2.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Escolares que aceptaron participar en forma voluntaria previo firma del consentimiento informado firmado por el padre de familia y huella dactilar del escolar participante.
- Escolares matriculados en el presente año escolar y que asisten regularmente a clase.

2.4. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional	Hábitos alimentarios	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de alimentos consumidos en desayuno, almuerzo y cena. • Tipo de bebidas desayuno, almuerzo y cena. • Alimentos entre comida • Lugar y ambiente donde desayuna, almuerzo y cena. • Tiempo dedicado a la ingesta de alimento. • Frecuencia semanal bases (desayuno, almuerzo y cena). • Promedio diario de líquidos. 	<p>Ordinal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Malos: 17-28 puntos. • Regulares: 29-40 puntos. • Buenos: 41-51 puntos.
	Estado nutricional	<ul style="list-style-type: none"> • Peso en gramos • Talla en centímetro • Índice de masa corporal 	<p>Ordinal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo peso: < 18,5 • Normal: 18,5 - 24,9 • Sobrepeso: 25 - 29,9 • Obeso :\geq 30

2.5. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para evaluar los hábitos alimentarios de los adolescentes se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento un cuestionario estructurado, validado cuyo autor es Ángel Rengifo y Rosario Sánchez. Aplicado a los internos de la EAP de Enfermería de una Universidad privada, cuya validez se realizó mediante jueces expertos⁷, siendo la prueba estadística de elección el coeficiente de correlación de Pearson cuyo valor fue $Y \geq 0.20$ y para la confiabilidad se utilizó la prueba de coeficiente de alfa de Combrach con él se obtuvo un valor de $\alpha \geq 0,8$; lo cual es un valor cercano a la unidad, concluyendo que el instrumento es confiable. Este cuestionario contiene presentación, instrucciones, datos generales y datos específicos, con un total de 17 preguntas de opción múltiple, politómicas que fueron evaluadas mediante una escala de 1 al 3. La evaluación global, se estableció en tres categorías: hábitos malos, regulares y buenos. Calculados en base al puntaje general, mediante la fórmula de baremo. Estos fueron clasificados de la siguiente manera:

Malos: 17-28 puntos,

Regulares: 29-40 puntos

Buenos: 41-51 puntos.

Para evaluar el estado nutricional se utilizó el índice de masa corporal y la técnica de la observación y una hoja de registro para anotar el peso y talla de los adolescentes. En el registro del peso se utilizó una balanza para adulto con tallímetro, con capacidad de pesaje de hasta 220 kilos, con graduaciones cada 100 gramos. La lectura del peso se realizó en forma directa, para lo cual se le indicó al adolescente se quite el calzado y se ubique en el centro de la balanza con el peso distribuido en forma pareja en ambos pies.

Para realizar la medición de la talla se utilizó la balanza en mención, el cual presentó una varilla de medición de acero, con rango de medida de 1,46 a 1,80 metros. Se le indicó al adolescente que se quite el calzado, se ubique erguido y con los pies juntos.

Para determinar el IMC de los adolescentes se utilizó la tabla de valoración nutricional antropométrica para adolescentes mujeres y para varones cuyo instrumento de clasificación nutricional “rápida” permitió determinar el estado nutricional: bajo peso, normal, sobrepeso y obesidad

Los Rangos de puntuación para evaluar el estado nutricional según el IMC fueron:

- Menor a 18,5: Bajo peso
- 18,5 a 24,9: Peso normal
- 25,0 a 29,9: Sobrepeso
- Mayor a 30: Obesidad⁸

Para la aplicación de los instrumentos se solicitó la autorización del director de la institución educativa, mediante una carta en donde se explicó la naturaleza de la investigación y el propósito que se desea lograr. La toma de datos se realizó los viernes, lunes y martes, donde se realizó peso y talla en el horario de 9am y 11am para ello se contó con el apoyo del auxiliar y docente encargados de las distintas aulas de clases.

La aplicación del cuestionario se realizó los miércoles y jueves, en forma grupal en el horario de 10am a 10:30 am.

2.6. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION

Los datos fueron procesados en el programa SPSS versión 23 se ingresaron los valores para cada uno de los datos recolectados, se codificaron cada una de las variables que permitió su procesamiento y análisis. Una vez culminada esta etapa, se calculó la frecuencia absoluta y porcentual para cada una de la variable de estudio.

Para la contrastación de las hipótesis se empleó la prueba de chi-cuadrado Si $p < 0,05$ el resultado es significativo, es decir, rechazamos la hipótesis nula de independencia y por lo tanto concluimos que ambas variables estudiadas son dependientes, existe una relación entre ellas.

Si $p > 0,05$ el resultado no es significativo, es decir, aceptamos la hipótesis nula de independencia y por lo tanto concluimos que ambas variables estudiadas son independientes, no existe una relación entre ellas.

El valor de 0,05 es un valor establecido de acuerdo al nivel de confianza al 95%.

2.7. ASPECTOS ÉTICOS

Se tomó en cuenta los principios éticos pertinentes, de respeto, privacidad, autonomía, solidaridad, esta solo se logra como resultado del proceso de diálogo y de colaboración en el que se intenta tener en cuenta la voluntad, los valores y los derechos de las personas usuarias de los servicios de salud.

Se hizo uso del consentimiento informado, respetando la participación voluntaria de los sujetos investigados, así mismo se contó con la aprobación del comité de ética institucional.



RESULTADOS

FIGURA 1
HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES.
I.E.P. ALFRED NOBEL DE VITARTE, PERIODO
MAYO-AGOSTO, 2017.

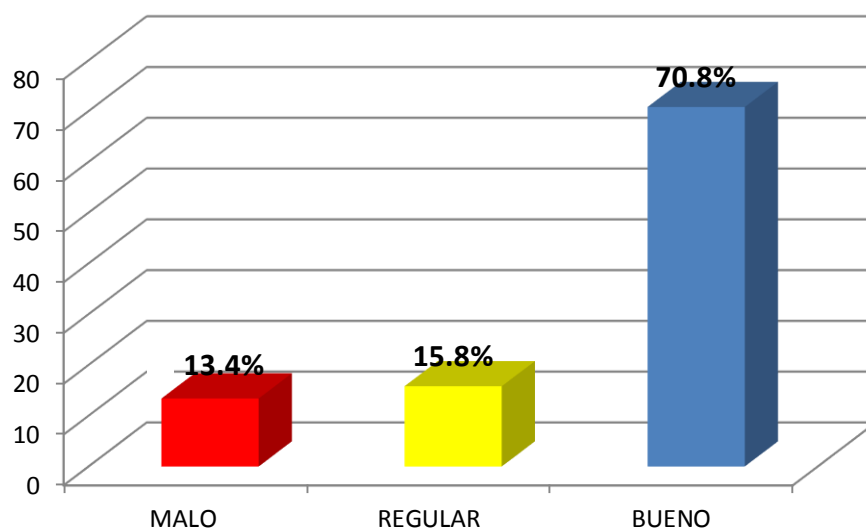


Figura 1. Se observa que el 70.8% de los adolescentes escolares, tienen hábitos alimentarios buenos, mientras que el 15.8% tiene hábitos alimentarios regulares y solo el 13.4% tiene hábitos alimentarios malo.

(Anexo E, F, G, H, I, J, K, L, M)

FIGURA 2

**ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES
SEGÚN VALORACIÓN DEL IMC. I.E.P. ALFRED NOBEL DE VITARTE
PERIODO MAYO-AGOSTO, 2017.**

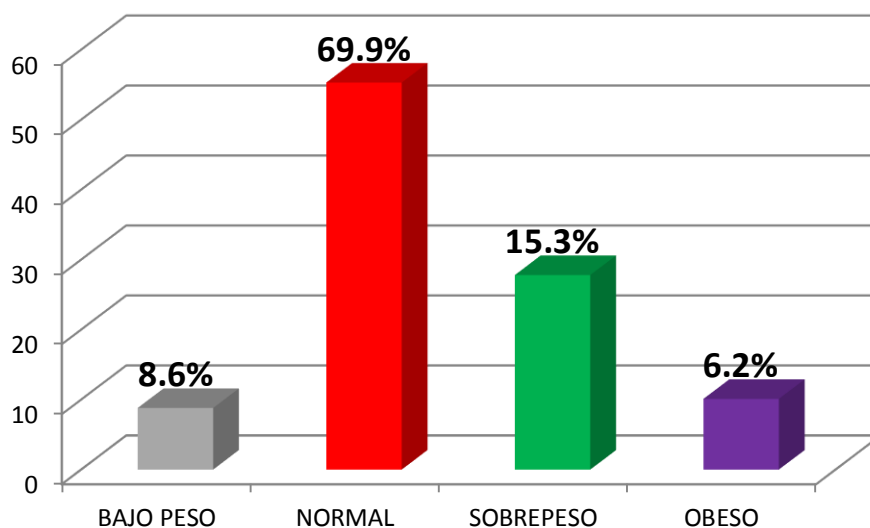


Figura 2. Se observa que el 69.9% de los adolescentes escolares tiene un estado nutricional normal, solo el 8,6% de los adolescentes presentan un bajo peso y un 15.3% y 6.2% tiene sobrepeso y obesidad respectivamente.

TABLA 1

**RELACIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE
LOS ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P. ALFRED NOBEL DE VITARTE,
PERIODO MAYO-AGOSTO, 2017.**

		ESTADO NUTRICIONAL				Total	
		bajo peso	Normal	Sobrepeso	obeso		
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Malo	Recuento	15	2	4	7	28
		% dentro de estado nutricional	53,5%	7,1%	14,2%	25,0%	
		% dentro de hábitos alimenticios	83,3%	1,3%	12,5%	53,8%	13,4%
	Regular	Recuento	1	3	26	3	33
		% dentro de estado nutricional	3,0%	9,0%	78,7%	9,0%	
		% dentro de hábitos alimenticios	5,5%	2,0%	81,2%	23,0%	15,8%
	Bueno	Recuento	2	141	2	3	148
		% dentro de estado nutricional	1,3%	96,5%	1,3%	2,0%	
		% dentro de hábitos alimenticios	11,1%	6,6%	6,2%	23,0%	70,8%
	Total	Recuento	18	146	32	13	209
		% dentro de estado nutricional	8,6%	69,9%	15,3%	6,2%	
		% dentro de hábitos alimenticios	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

$$X^2=249.0 \quad P=0,000 \quad G^1=6$$

Según la prueba de Chi cuadrado [$X^2=249,057$; $gl=6$; $p=0,000$], se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes escolares. Los residuos tipificados muestran que los adolescentes escolares con sobrepeso y obesidad están asociados significativamente a los hábitos alimentarios malos; por el contrario, aquellos escolares cuyo estado nutricional se encuentra en normalidad mantienen buenos hábitos alimentarios

DISCUSIÓN

En relación al objetivo general, según la prueba de Chi cuadrado [$X^2=249,057$; $gl=6$; $p=0,000$], se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes escolares

Resultados diferentes por Yunga Yunga, Cristina Piedad, titulado Relación de hábitos alimentarios y actividad física con el estado nutricional en escolares de la escuela Mercedes Gonzales, Quito-2015⁹; cuyo resultado afirma que la mayoría de los adolescentes presentan un estado nutricional para la edad normal (mujeres 68,2% y hombres 67,9%), las mujeres presentan un porcentaje mayor de sobrepeso y obesidad, encontrándose que los varones un porcentaje único de bajo peso (7,1%)

En relación al objetivo general, según la prueba de Chi cuadrado [$X^2=249,057$; $gl=6$; $p=0,000$], se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes escolares

Clínicamente se observa que cuando los hábitos alimentarios son deficientes, el adolescente suele presentar alteraciones en su nutrición ya sea por déficit (bajo peso) o exceso (obesidad y sobre peso).

Por lo tanto, es importante llevar una dieta saludable para que el bienestar del adolescente no se altere y se asegure su calidad de vida futura.

En relación al objetivo 1: el resultado del estudio muestra que 70,8% presenta hábitos alimentarios buenos, el 15,8% de la población presenta hábitos alimentarios regular y el 13,4% hábitos alimentarios malos, encontrándose, que el 44,5% de adolescentes escolares consumen en el desayuno cereales y tubérculos, he ingieren mayormente infusiones 70,3% ; mientras que el 68,4% consumen en el almuerzo sopa y menestras , complementado con la ingesta de infusiones 56,0% ; así mismo a media mañana suele consumir snack (56,0%) , lo que también se repite por la tarde (44,5%) .

El 58,9%, 65,1% y 67,5% suelen desayunar, almorzar y cenar en casa, el tiempo utilizado para almuerzo es de 10 a 20 minutos (70,3%), tiempo que repite en la cena (67,5%).

El 64,1%, el 92,8% y el 67,9% de los adolescentes desayunan, almuerzan y cenan todos los días y consumen alrededor de 1,5 litros de agua 70,8%.

Resultados diferentes encontró Macedo Ojeda, en su estudio titulado hábitos alimentarios en adolescentes de una secundaria mixta de Guadalajara, Jalisco¹⁰ 2012, cuyo resultado señala que la mayoría son inadecuados o malos, al encontrarse un consumo no recomendable de embutidos 51%, hamburguesas y pizzas 50,9%, dulces y chocolates 53,5% y café 53,4%. El autor precisa que estos resultados son preocupantes, teniendo en cuenta que una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistemas e incide favorablemente en la salud y en la calidad de vida del individuo. Los hábitos alimentarios se forman durante la infancia y suelen consolidarse durante la adolescencia, constituyéndose en un factor determinante del estado de salud; sin embargo durante esta etapa pueden afectarse por los cambios biopsicosociales típicos de este grupo de riesgo que adoptan una variedad de dietas con la intención de adelgazar, además hay preferencias por la comida rápida y comer fuera de casa, patrones conductuales asociados a la búsqueda de independencia, insatisfacción con su propia imagen, e identificación con las costumbres y modas de su grupo generacional.

En el estudio es evidente que los hábitos alimentarios a pesar de que la gran mayoría tiene hábitos buenos existe una tendencia similar en la práctica de hábitos regulares y malos posiblemente por la ingesta de alimentos rápidos llamados "comida chatarra", el poco consumo de verduras y frutas, ingesta de bebidas y refresco artificiales productos con alto contenido de azúcar que son en su mayoría dulces.

Así mismo, el dedicar poco tiempo a la ingesta de alimentos no favorece la digestión, el no consumir los alimentos en casa no garantiza la calidad de la dieta que ingerimos, siendo también importante el consumo de agua pura y no reemplazada por bebidas azucaradas que suele ser frecuentemente utilizadas por los adolescentes; situación que contribuirá al riesgo de alterar el estado nutricional del adolescente y favorecer problemas de salud futuros.

En relación al objetivo 2: el resultado del estudio muestra que 69.9% de la población presenta peso normal, el 15.3% presenta sobrepeso, el 6.2% presenta obesidad y 8,6% bajo peso.

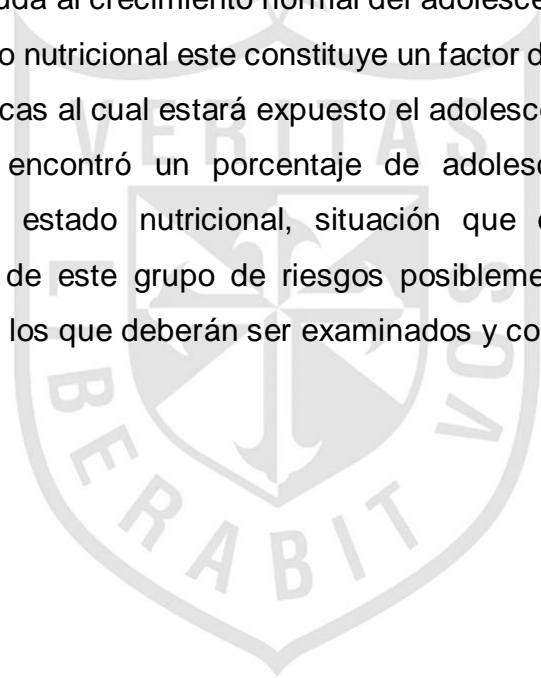
Resultados similares encontró Karen Marín en su estudio titulado Estado nutricional y hábitos alimentarios en alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional del distrito de Independencia en, Lima-Perú¹¹ 2013, cuyo resultados muestran que el 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado.

La adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por ser un período crítico, en el que se producen intensos cambios biológicos, psicológicos y cognitivos, en ella suele aparecer problemas nutricionales como el bajo peso, la delgadez, el sobrepeso y la obesidad.

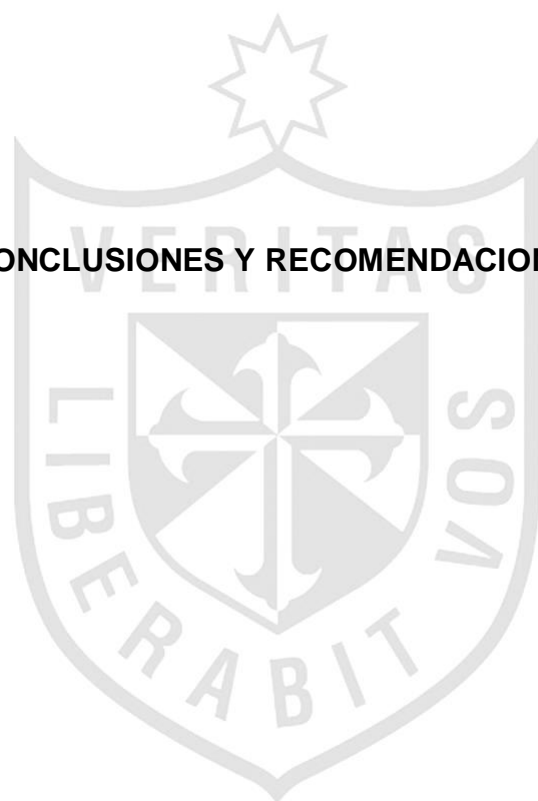
El déficit nutricional afecta la capacidad de concentración y por ende el rendimiento escolar además de generar problemas físicos como cansancio, debilidad que no ayuda al crecimiento normal del adolescente.

En el caso de exceso nutricional este constituye un factor de riesgo para muchas enfermedades crónicas al cual estará expuesto el adolescente.

En el estudio se encontró un porcentaje de adolescente escolares con alteraciones de su estado nutricional, situación que debe revertirse para garantizar la salud de este grupo de riesgos posiblemente asociados a sus hábitos alimentarios los que deberán ser examinados y corregidos.



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



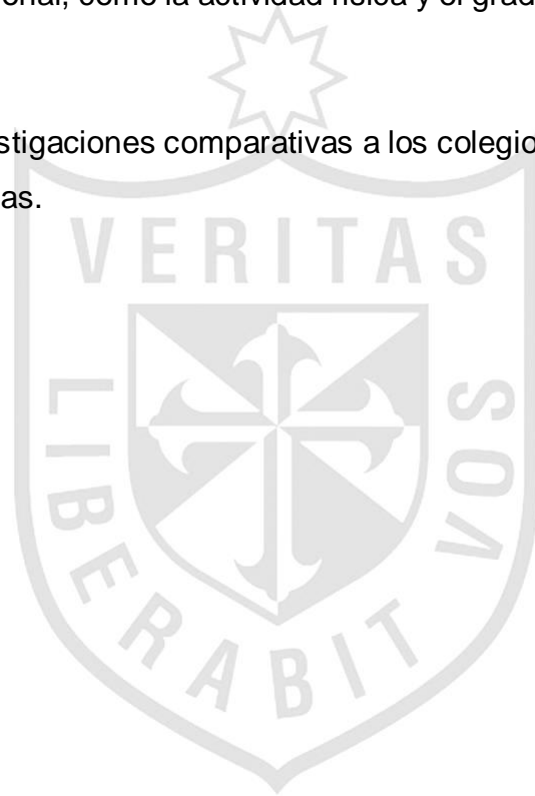
CONCLUSIÓN

- 1.- El mayor porcentaje de los adolescentes escolares presento hábitos alimentarios bueno; sin embargo es importante señalar que un porcentaje mínimo presenta hábitos regulares y malos.
- 2.- La mayoría de los adolescentes escolares presenta un estado nutricional normal, siendo también evidente la presencia de sobrepeso y obesidad, así como el bajo peso en un mínimo porcentaje.
- 3.- Se encontró relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de adolescentes escolares según lo demuestra el análisis de correlación aplicado, probándose a su vez la hipótesis planteada.



RECOMENDACIONES

1. El director de la institución Alfred Nobel y la enfermera Jefa del Puesto del C.S. Alfa y Omega, debería incorporar en su plan de trabajo con el grupo de riesgo de adolescentes escolares acciones preventivas promocionales para corregir los hábitos alimentarios , por lo menos dos veces por semana y de este modo prevenir problemas de salud futuros.
2. Efectuar investigaciones considerando otros factores de riesgo para el estado nutricional, como la actividad física y el grado de instrucción de los padres.
3. Realizar investigaciones comparativas a los colegios particulares de zona rurales urbanas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Comercio electrónico. Alimentación y nutrición [Internet]. Barcelona: Comercio electrónico, 2005 [Recuperado 28 abr 2017; citado 10 may 2017]. Disponible en: http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114
2. Rivera J., de Cossio T., Pedraza L., Aburto T., Sanchez T., Martorell R. Childhood and adolescent overweight and obesity in Latin America: a systematic review. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. 2014; 2(4): 321-332.
3. MINSA. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2013 [Internet] Lima: Ministerio de Salud, 2015 [Recuperado 28 abr 2017; citado 10 may 2017]. Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%0EVIDA%202012-13%20\(CTM\)%20080515.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%0EVIDA%202012-13%20(CTM)%20080515.pdf)
4. MINSA. Hospital de baja complejidad: PEI 2012-2016 Plan estratégico institucional Hospital Vitarte. Lima; Ministerio de Salud, 2016.
5. Perú. Congreso de la República. Ley 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. [Internet]. Lima: Congreso de la República, 2013. [Recuperado 10 may 2017; citado 16 may de 2017]. Disponible en: <http://www4.congreso.gob.pe/pvp/leyes/ley30021.pdf>
6. Delgado F, González N. Obesidad central, hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes, el objetivo fue determinar la relación entre obesidad central, hábitos alimentarios y actividad física en alumnos entre 14 y 17 años de la Escuela de Educación Media N° 6 D.E. 21 del barrio Villa Lugano, C.A.B.A [Internet] Buenos Aires: Fundación Barceló, 2012. [Recuperado 10 may 2017; citado 16 may de 2017]. Disponible en:

<http://www.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH9e24.dir/Delgado%20F%252C%20Gonzalez%20N-%20Obesidad%20central%252C%20h%25E1bitos%20alimentarios%20y%20actividad%20f%25EDsica%20en%20adolescentes.pdf>

7. Marín, K. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional del distrito de Independencia [Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia 2012. [citado 16 may de 2017]. Disponible en: <http://www.upch.edu.pe/faenf/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20ESTADO%20NUTRICIONAL.pdf>
8. Cossio, W. Crecimiento físico y estado nutricional de adolescentes escolares [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2015 [citado 16 may de 2017]. Disponible en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/6942>
9. Cervera F, Serrano R, Vico C. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Universidad de Castilla-La Mancha [Internet] Castilla: Universidad de Castilla, 2013. [Recuperado 10 may 2017; citado 16 may de 2017]. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6303.pdf>
10. Rodríguez, M. Estado nutricional y orientación nutricional en estudiantes de ballet de nivel elemental. [Internet] La Habana, 2008. [Recuperado 10 may 2017; citado 16 may de 2017]. Disponible en: http://www.tcasevilla.com/archivos/estado_nutricional_y_orientacion_nutricional_en_estudiantes_de_ballet.ii.pdf
11. Valdés W, Leyva G. Estado nutricional en adolescentes, exceso de peso corporal y factores asociados. Revista Cubana de Endocrinología [Internet]. 2011 Sep-Dic [citado 16 may de 2017]; 22 (3) Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532011000300005

12. Carina, A. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición. Universidad Abierta Interamericana. [Internet] Rosario: Universidad Abierta Interamericana, 2012 [Recuperado 10 may 2017; citado 16 may de 2017]. Disponible en: <file:///E:/DESCARGAS/habitos%20alimenticios%202.desbloqueado.pdf>
13. Meras, L. Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar. [Internet]. México DF: Televisa, 2014. [Recuperado 10 may 2017; citado 16 may de 2017]. Disponible en: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>
14. Fundación Eroski. Cómo alimentarnos según nuestra edad y trabajo [Internet] Alava: Fundación Eroski, 2010. [Recuperado 10 may 2017; citado 16 may de 2017] Disponible en: <http://www.trabajoyalimentacion.consume/componentes>
15. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2003 [Recuperado 02 may 2017; citado 15 may 2017]. Disponible en <http://www.fao.org/WAIRDOCS/WHO/AC911S/AC911S00.HTM>
16. Alvarez G, Bendezú R. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener. Lima: Universidad Norbert Wiener, 2011.



ANEXO A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento para obtener información sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares”.

Por favor lea cuidadosamente la declaración de abajo y piense acerca de su opción. No importa lo que Ud. Decida, no afectara su salud o su participación en este estudio.

.....

“Yo estoy de acuerdo en participar y permitir que se me realice la entrevista para dicho trabajo de investigación referido y doy mi consentimiento para brindar información para el trabajo a realizarse, cuyo tema es: “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares”.

SI _____ NO _____

HUELLA DIGITAL

Firma del participante

Firma del apoderado

Firma del personal de estudio

Fecha:



CUESTONARIO (ANEXO B)

Buenas tardes, soy egresados de la Universidad San Martín de Porres Facultad de Obstetricia y Enfermería, perteneciente a la Escuela de Enfermería. Les saludo y pido su colaboración en el desarrollo de esta encuesta dirigida hacia ustedes. Esta encuesta tiene carácter de seriedad, y las respuestas que nos brinden estarán bajo estricto anonimato.

Gracias.

Instrucciones

Marca con un aspa o encierra en un círculo la alternativa que consideres correcta.

Solo tiene opción de marcar una respuesta. Considere la actividad que realiza con mayor frecuencia.

I. DATOS GENERALES

1 Sexo

- a) Hombre.
- b) Mujer.

2.- Distrito de procedencia:.....

I.- VARIABLE: ESTADO NUTRICIONAL

1.- PESO EN KG

2.- TALLA EN CM

**II.- VARIABLE: HABITOS ALIMENTARIOS
PUNTAJES**

TIPO DE ALIMENTOS

3.- ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

- a) Snack
- b) cereales, tubérculos
- c) Frutas, verduras

1	
2	
3	

4.- ¿Qué tipo de alimentos consumes en el almuerzo?

- a) Hamburguesa, golosinas
- b) Sopa, menestras
- c) Verduras, frutas

1	
2	
3	

5.- La cena que ingieres es:

- a) Similar al almuerzo
- b) Carnes y verduras
- c) Algún postre o fruta

1	
2	
3	

TIPO DE BEBIDAS

6.- ¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?

- a) Gaseosas
- b) Infusiones
- c) Jugos, leche, yogurt, quinua

1	
2	
3	

7.- ¿Qué tipo de bebidas tomas en el almuerzo?

- a) Gaseosas
- b) Infusiones
- c) Frutas, jugos

1	
2	
3	

8.- ¿Qué tipo de bebidas tomas en la cena?

- a) Gaseosas, rehidratantes
- b) Infusiones
- c) Leche, yogurt

1	
2	
3	

ALIMENTOS ENTRE COMIDAS

9.- ¿En la media mañana que alimentos consumes?

- a) Snack
- b) Comidas
- c) Frutas

1	
2	
3	

10.- ¿En la media tarde que alimentos consumes?

- a) Snack
- b) Comidas
- c) Frutas

1	
2	
3	

LUGAR Y AMBIENTE DONDE SE ALIMENTA

11.- ¿Dónde desayunas?

- a) En ambulantes
- b) Restaurante o similar
- c) Casa

1	
2	
3	

12.- ¿En qué lugar almuerzas?

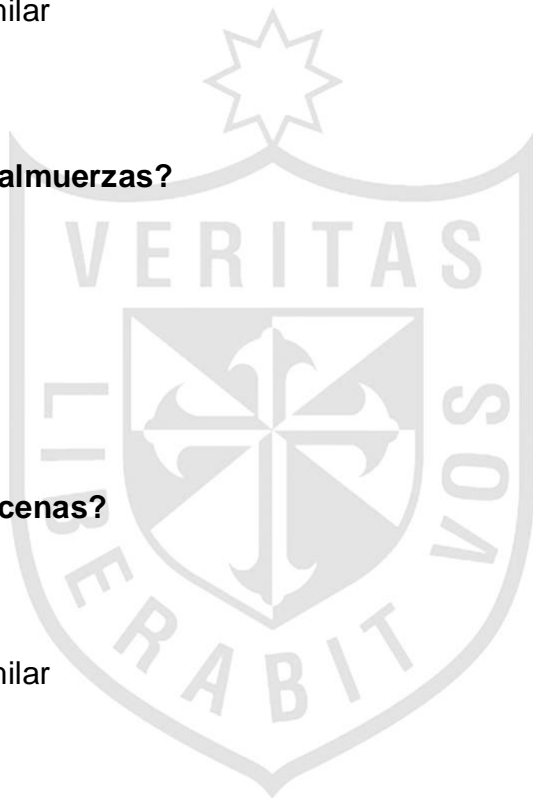
- a) En ambulantes
- b) Colegio
- c) Casa

1	
2	
3	

13.- ¿En qué lugar cenas?

- a) En ambulantes
- b) Restaurante o similar
- c) Casa

1	
2	
3	



TIEMPO DEDICADO A LA INGESTA

14.- ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el almuerzo?

- a) Menos de 10 minutos
- b) Entre 10 a 20 minutos
- c) Más de 20 minutos

1	
2	
3	

15.- ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos en el almuerzo?

- a) Menos de 10 minutos
- b) Entre 10 a 20 minutos
- c) Más de 20 minutos

1	
2	
3	

FRECUENCIA SEMANAL

16.- ¿Tomas desayuno todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Si

1	
2	
3	

17.- ¿Almuerzas todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Si

1	
2	
3	

18.- ¿Cenas todos los días?

- a) Si
- b) A veces
- c) No

1	
2	
3	

PROMEDIO DIARIO DE LIQUIDOS

19.- ¿Cuál es tu consumo promedio diario de líquidos?

- a) Medio litro a 1 litro
- b) 1.5 litros
- c) Más de 1.5 litros

1	
2	
3	

ANEXO C

FICHA DE EVALUACIÓN NUTRICIONAL DEL ESCOLAR ADOLESCENTE

NUMERO DE ORDEN	APELLIDO Y NOMBRE	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	SEXO		PESO (KG)	TALLA (CM)	I.M.C
				F	M			
1.-								
2.-								
3.-								
4.-								
5.-								
6.-								
7.-								
8.-								
9.-								
10.-								
11.-								
12.-								
13.-								
14.-								
15.-								
16.-								
17.-								
18.-								
19.-								
20.-								
21.-								
22.-								
23.-								
24.-								
25.-								
26.-								
27.-								
28.-								
29.-								
30.-								

ANEXO D

RELACIÓN ENTRE HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES EN LA I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE DURANTE EL PERIODO DE MAYO-AGOSTO, 2017.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	249,057 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	201,424	6	,000
Asociación lineal por lineal	8,207	1	,004
N de casos válidos	209		

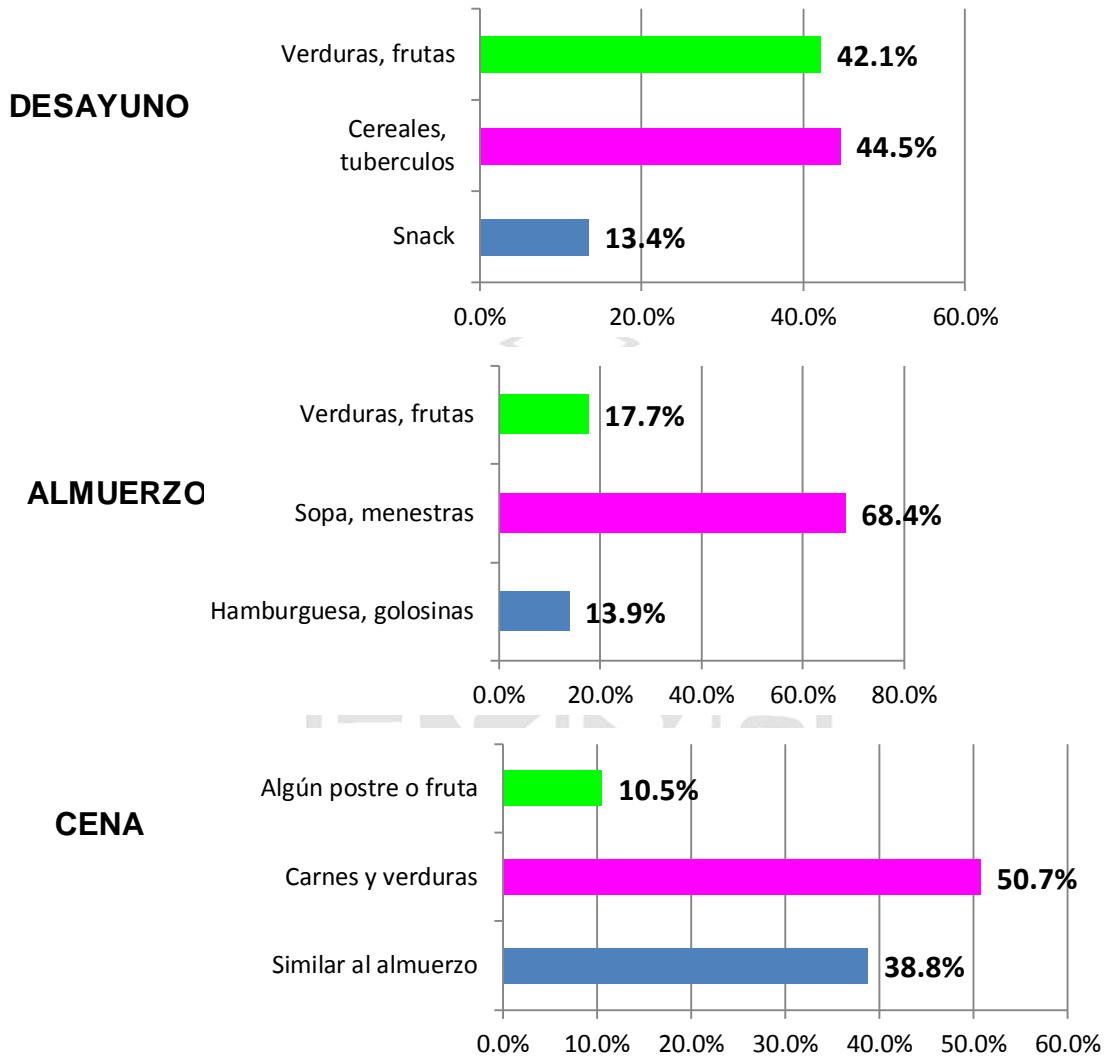
Fuente: Ficha de recolección de datos

* $p > 0.05$, resultado estadísticamente no significativo.

Según la tabla 3, la prueba Chi cuadrado ($p = 0,000 > 0.05$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, esto indica que hay correlación entre hábitos alimentarios y estado nutricional.

ANEXO E

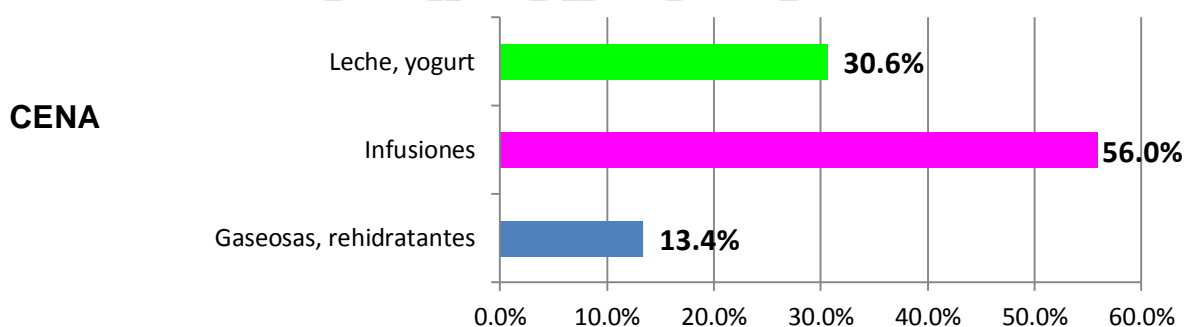
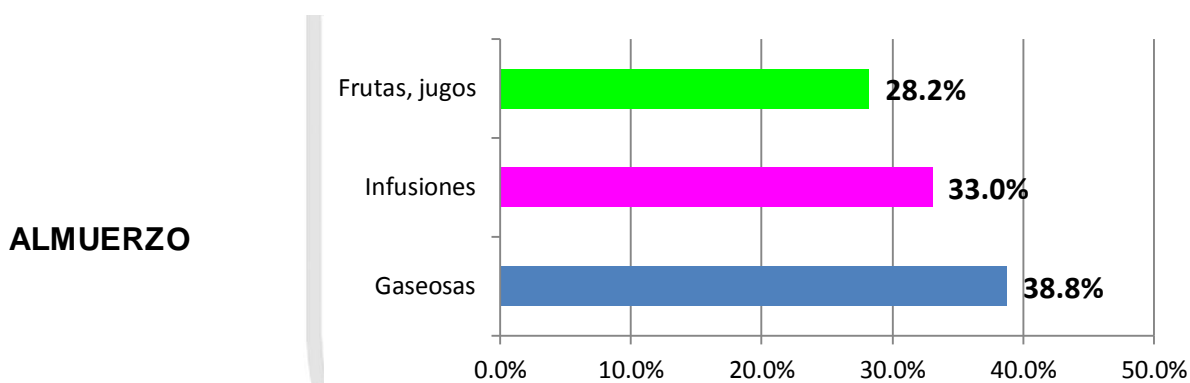
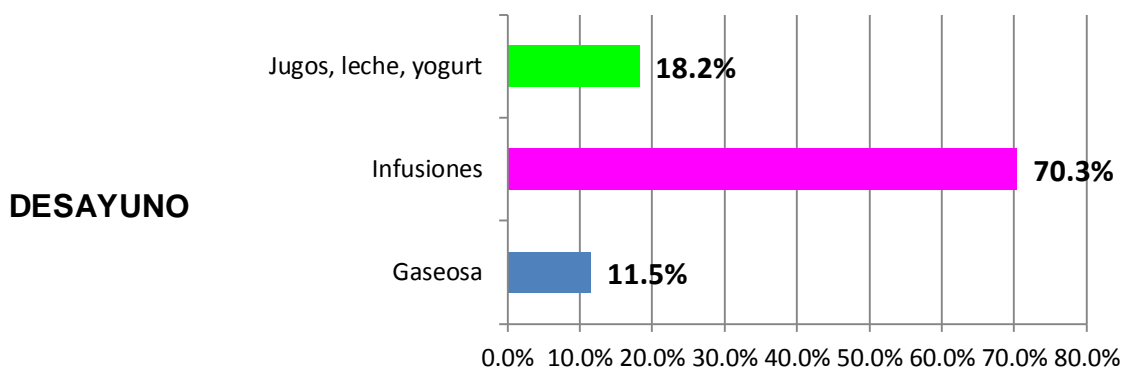
TIPO DE ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE, MAYO-AGOSTO, 2017.



En la figura se observa que en el desayuno 44,5% de adolescentes escolares consumen cereales y tubérculos, el 42,1% consume verduras y frutas y finalmente el 13,4% consumen productos snacks. En el almuerzo 68,4% de adolescentes escolares consumen en el almuerzo sopa y menestras, el 17,7% consume verduras y frutas y finalmente el 13,9% consumen hamburguesas y golosinas. En la cena el 50,7% de los adolescentes escolares consumen alimentos consistentes en carnes y verduras, otro grupo 38,8% consumen alimentos similar al almuerzo y finalmente 10,5% consumen en la cena algún postre o fruta.

ANEXO F

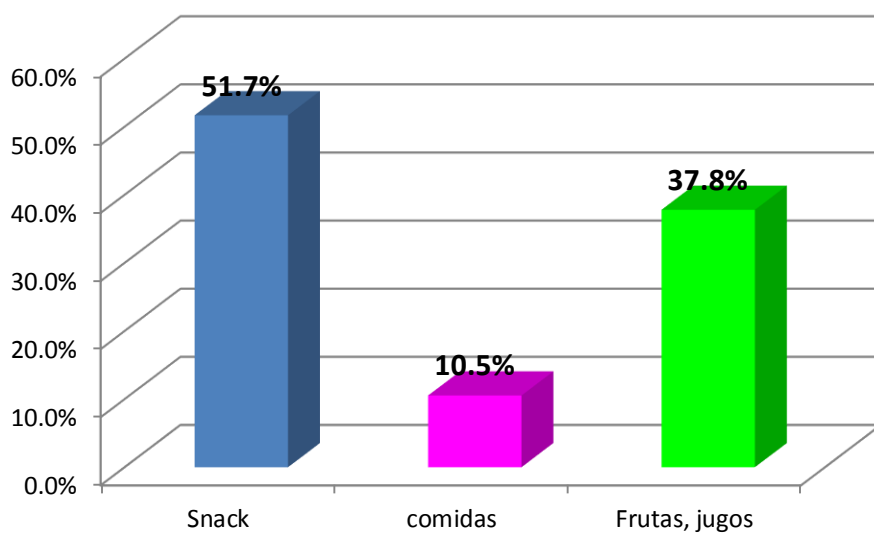
TIPO DE BEBIDAS CONSUMIDAS EN EL DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA LOS ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE, MAYO-AGOSTO, 2017.



Se observa que el 70,3% de adolescentes escolares consumen en el desayuno infusiones, el 18,2% consume jugos, leche y yogurt y finalmente el 11,5% consumen gaseosas. En el almuerzo el 38,8% de los adolescentes escolares beben gaseosas, el 33,0% infusiones y finalmente el 28,2% consumen frutas, jugos. En la cena el 56,0% de los adolescentes escolares beben infusiones, el 30,6% leche, yogurt y finalmente el 13,4% beben gaseosas y/o rehidratantes

ANEXO G

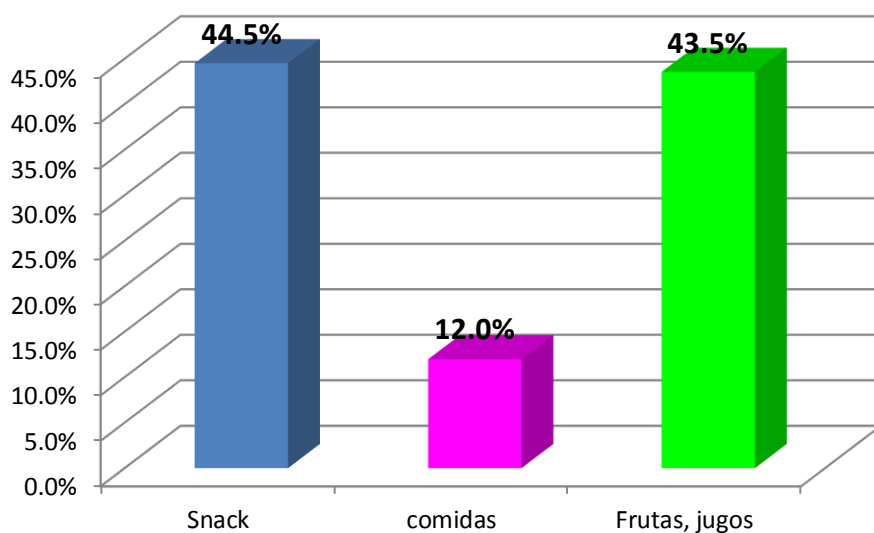
TIPO DE ALIMENTOS INGERIDOS EN LA MEDIA MAÑANA DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE, MAYO-AGOSTO, 2017



En la figura se observa el tipo de alimentos ingeridos en la media mañana, el 51,7% de los adolescentes escolares consumen productos snack, el 37,8% frutas, jugos y finalmente el 10,5% consumen comidas.

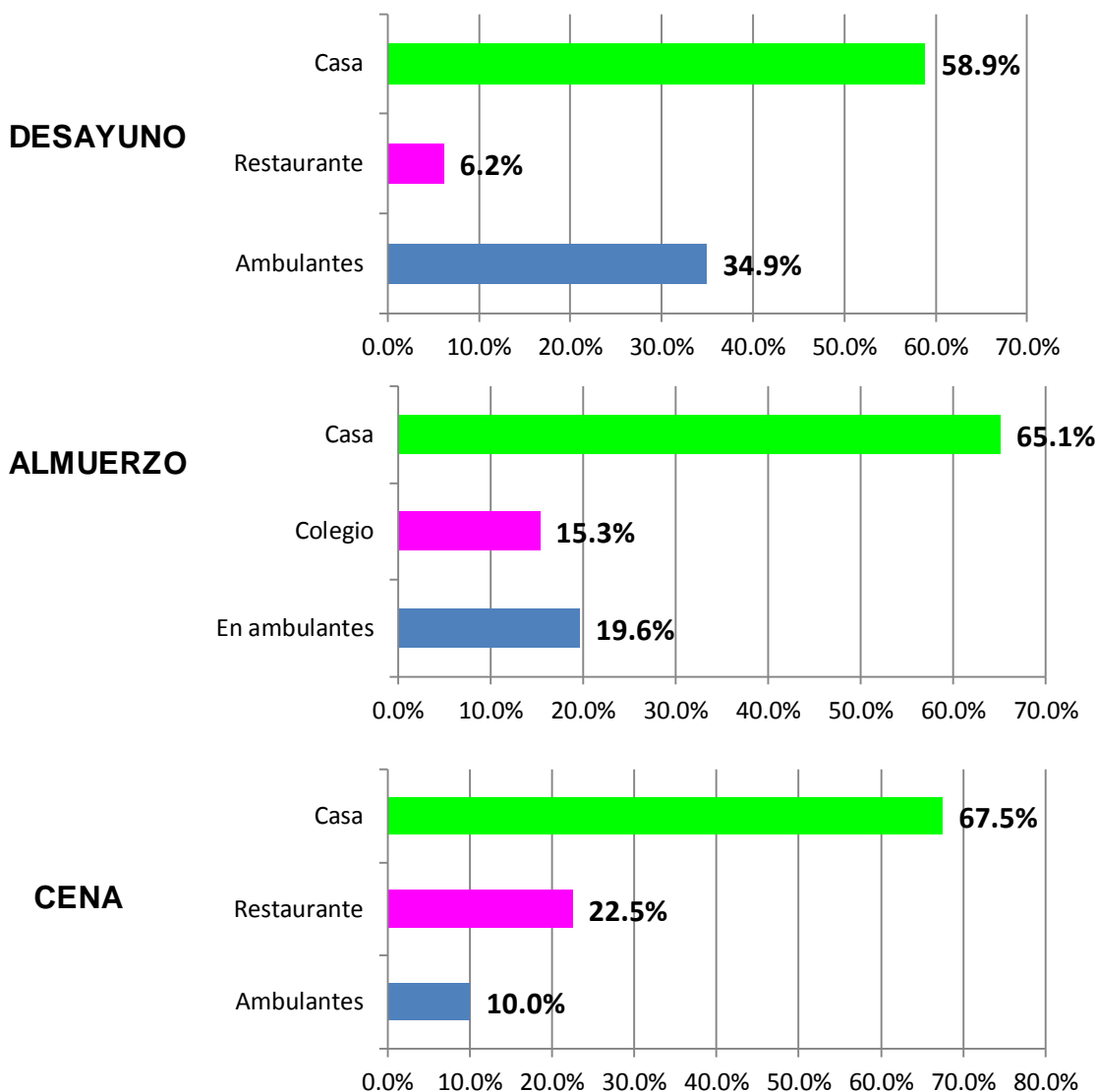
ANEXO H

TIPO DE ALIMENTOS INGERIDOS EN LA MEDIA TARDE DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE, MAYO-AGOSTO, 2017



En la figura se observa el tipo de alimentos ingeridos en la media tarde, el 44,5% de los adolescentes escolares consumen productos snack, el 43,5% frutas, jugos y finalmente el 12,0% consumen comidas.

ANEXO I
LUGAR DONDE DESAYUNAN, ALMUERZAN Y CENAN LOS
ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE, MAYO-
AGOSTO, 2017



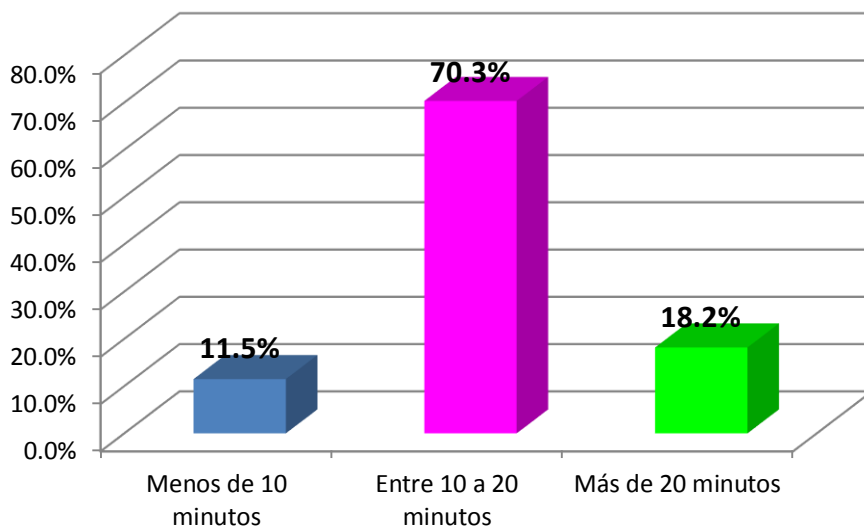
En la figura se observa el lugar donde desayunan los adolescentes escolares el 58,9% consumen en casa, el 34,9% en ambulantes y finalmente el 6,2% consumen en restaurante.

En el almuerzo el 65.1% de los adolescentes escolares consumen los alimentos en su casa, el otro grupo 19.6% consume alimentos en ambulantes y finalmente el grupo 15,3% consumen sus alimentos en el colegio.

En la cena, el 67,5% cenan en casa, el 22,5% en restaurante y finalmente el 10,0% en ambulante.

ANEXO J

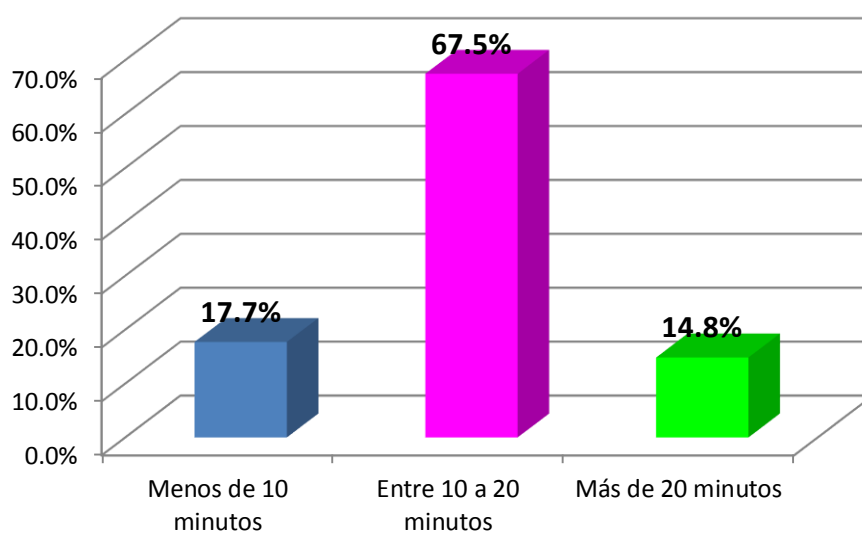
TIEMPO DEDICADO A LA INGESTA DE ALIMENTOS EN EL ALMUERZO DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE, MAYO-AGOSTO, 2017.



En la figura se observa que el 70.3% de los adolescentes escolares consumen sus alimentos entre 10 a 20 minutos, el otro grupo 18,2% consumen sus alimentos más de 20 minutos y finalmente 11,5% consumen sus alimentos en menos de 10 minutos.

ANEXO K

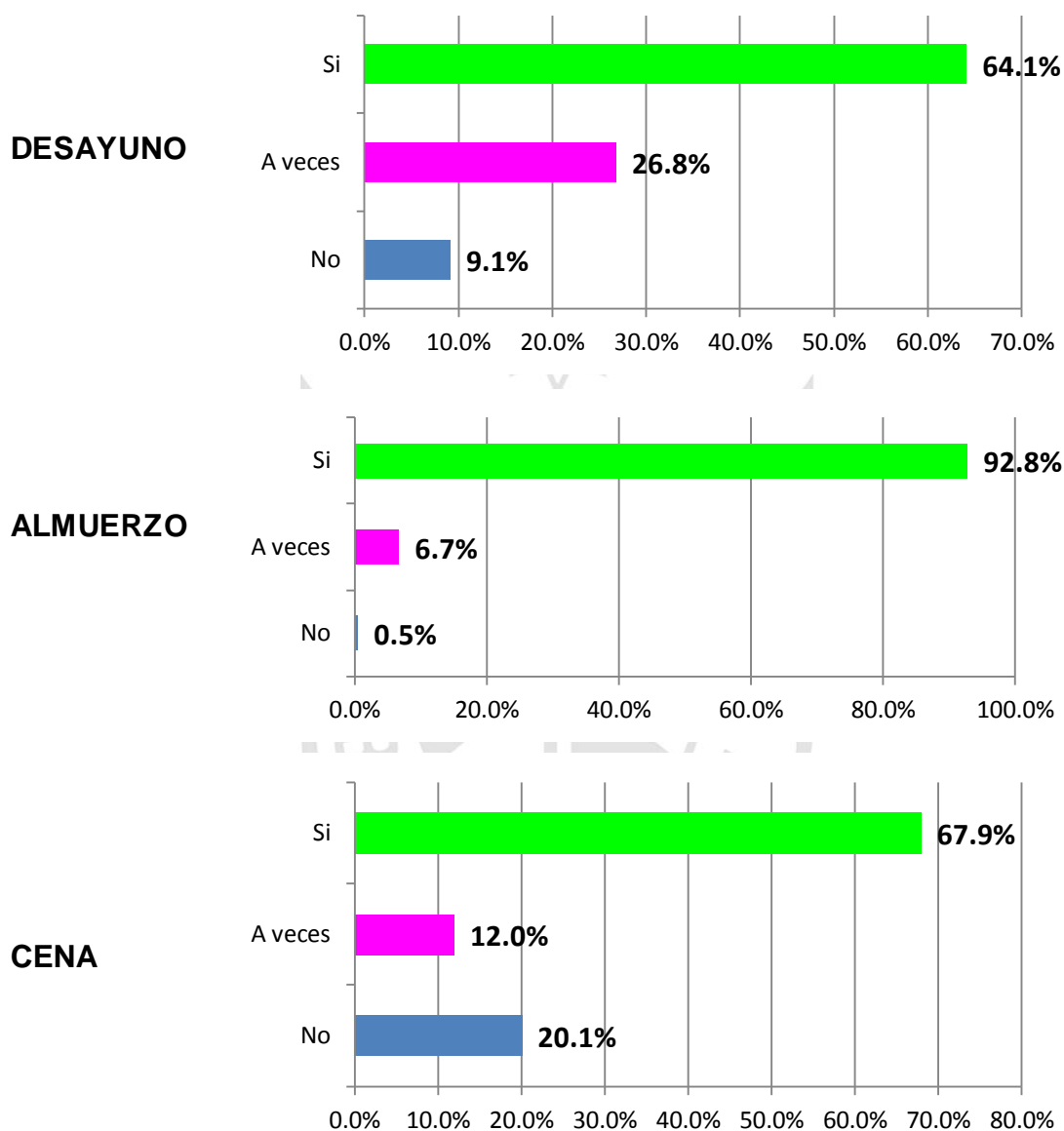
TIEMPO DEDICADO A LA INGESTA DE ALIMENTOS EN LA CENA DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE, MAYO-AGOSTO, 2017.



En la figura se observa el tiempo que dedican a la ingesta de alimento en la cena los adolescentes escolares el 67,5% la ingesta de alimentos es 10 a 20 minutos, el 17,7% la ingesta de alimentos es menos de 10 minutos y finalmente el 14,8% la ingesta de alimentos es más de 20 minutos.

ANEXO L

CONSUMEN DESAYUNO ALMUERZO Y CENA TODOS LOS DÍAS LOS ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE, MAYO-AGOSTO, 2017.

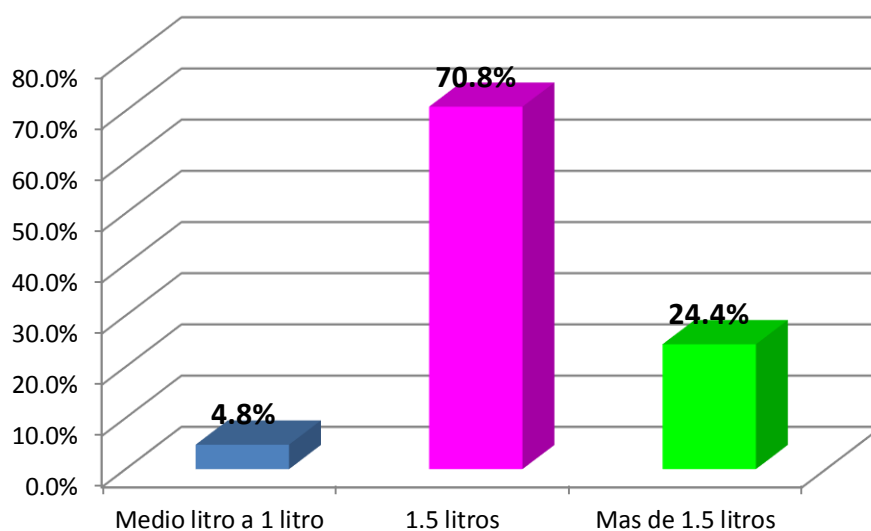


En la figura se observa el consumo de desayunos diarios de los adolescentes escolares el 64,1% si consumen desayuno, el 26,8 % a veces consumen desayuno y finalmente el 9,1% no consumen desayuno.

En el almuerzo diario de los adolescentes escolares el 92,8% si consumen almuerzo, el 6,7 % a veces consumen almuerzo y finalmente el 0,5% no consumen almuerzo. En la cena diarios de los adolescentes escolares el 67,9% si cenan, el 20,1 % no consumen cena y finalmente el 12,0% a veces cenan.

ANEXO M

CONSUMO PROMEDIO DIARIO DE LÍQUIDOS DE LOS ADOLESCENTES ESCOLARES I.E.P ALFRED NOBEL DE VITARTE, MAYO-AGOSTO, 2017.



En la figura se observa que el 70.8% de los adolescentes escolares consumen alrededor de 1,5 litros de agua, otro grupo 24.4% consumen más de 1,5 litros diario y finalmente 4,8% beben agua menos de 1 litro.