



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN - HUACHO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**Tesis**

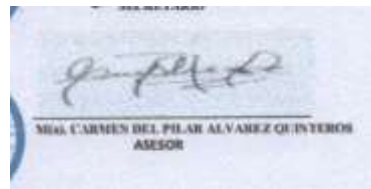
**LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN LOS  
ESTUDIANTES DEL 2<sup>do</sup> DE SECUNDARIA DE LA I.E.P RUBEN  
DARIO SANTA MARIA -2020.**

Presentada por:

**ROBLES ROBLES ASTRID NINOSHKA**

Asesora:

**Mg. CARMEN DEL PILAR ALVAREZ QUINTEROS**



**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN EDUCACIÓN Nivel SECUNDARIA Especialidad: BIOLOGÍA,  
QUIMICA Y TECNOLOGIA DE LOS ALIMENTOS.**

**HUACHO – PERÚ**

**2022**

## INDICE

CONTENIDOS DE TABLAS .....	4
CONTENIDO DE FIGURAS .....	5
RESUMEN .....	6
ABSTRACT .....	7
INTRODUCCION.....	8
CAPÍTULO I: Planteamiento del Problema .....	10
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	10
1.2. Formulación del problema .....	12
1.2.1. Problema general:.....	12
1.2.2. Problemas específicos:.....	12
1.3. Objetivos de la investigación.....	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos .....	13
1.4. Justificación .....	13
1.5. Limitaciones del Estudio.....	14
1.6. Viabilidad del Estudio.....	15
CAPÍTULO II: Marco Teórico.....	16
2.1. Antecedentes vinculados al estudio .....	16
2.2. Bases teóricas.....	19
2.3. Palabras definidas .....	30

2.4. Formulación de las hipótesis.....	31
2.4.1 Hipótesis general.....	31
2.4.2 Hipótesis específicas.....	31
CAPITULO III Metodología de la Investigación.....	33
3.1 Diseño metodológico.....	33
3.2 Población y Muestra.....	34
3.3 Operacionalización de las variables e Indicadores; <b>Error! Marcador no definido.</b>	
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
CAPÍTULO IV Resultados analizados.....	38
CAPITULO V: Discusión, Conclusiones Y Recomendaciones.....	54
5.1 Discusión.....	54
5.2 Conclusiones.....	56
5.3 Sugerencias.....	57
CAPITULO VI Aspectos Bibliograficos.....	58
1. Bibliografía.....	58
ANEXO 01.....	59

## INDICE TABLAS

Tabla 1 ¿Qué bebida prefiere cuando tiene sed? .....	38
Tabla 2 ¿Qué capacidad de liquido tomas cotidianamente?.....	39
Tabla 3 ¿Cuál es el liquido que elige tomar en su desayuno? .....	40
Tabla 4 ¿Cuál es el complemento preferido que le agraga al pan? .....	41
Tabla 5 Para su desayuno habitualmente prefiere .....	42
Tabla 6 ¿Qué tipo de carnes prefiere consumir? .....	43
Tabla 7 ¿Acostumbras desinfectar los productos alimenticios antes de consumir? .....	44
Tabla 8 ¿Indique los productos alimenticios que mas consumes? .....	45
Tabla 9 . ¿Cuántas veces consumes bebidas, sodas, mates en el desayuno?.....	46
Tabla 10 ¿Con que frecuencia consume usted lácteos. Avena, quinua entre otros? .....	47
Tabla 11 ¿Qué cantidad de pan ingiere cotidianamente en el desayuno? .....	48
Tabla 12 ¿Los octigonos hallados en algunos alimentos procesados son importantes?.	49

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1 ¿Qué bebida prefiere cuando tiene sed?.....	38
Figura 2 agua consumida cotidianamente.....	39
Figura 3 En su desayuno cual es su bebida ingerida?.....	40
Figura 4 Al pan que le agregas .....	41
Figura 5 Para su desayuno habitualmente prefiere.....	42
Figura 6 En su comida ingiere alimentos de origen animal, describe .....	43
Figura 7 Los alimentos los desinfectas.....	44
Figura 8 Que es lo que consumes con mas proporcion .....	45
Figura 9 . Consumes jugos procesados.....	46
Figura 10 Consume alimentos lácteos en el desayuno .....	47
Figura 11 Cantidad de panes utilizados en su primer alimento .....	48
Figura 12 Tiene en consideración el octógono nutricional.....	49

## RESUMEN

**Objetivo:** Hallar los vínculos con el que cuenta los alumnos del 2do de secundaria de la entidad de educación Rubén Darío en el 2020 en cuanto a sus costumbres de alimentarse

**Métodos:** Lo constituyeron 89 alumnos del 2do año de secundaria de la entidad de educación privada. Rubén Darío- Santa María 2020, se consideró trabajar con la población en general. Mediante las ecuaciones efectuadas estadísticamente se evidencio la veracidad de las hipótesis sugeridas. El estadístico SPSS fue muy relevante para el hallazgo respectivo plasmado en cuadros y figuras. **Resultados:** Arrojo lo siguiente: El 38%(34 interrogados) indica que cada vez que tienen sed toman agua pura, el 37%(33 estudiantes) consumen jugos procesados y el 25%(22 encuestados) manifiestan que toman gaseosas. Asimismo, El 38%(34 encuestados) indica que consumen dos litros de agua diariamente, el 34%(30 estudiantes) ingieren solamente menos de un litro de agua, y el 28%(25 encuestados) manifiestan que beben un litro de agua. **Conclusión:** Si constato los vínculos relevantes de las dos variables estudiadas que corresponde a los integrantes. como producto de las ecuaciones entidad particular de educación. Ruben Dario Santa Maria en el 2020, habiéndose recepcionado la cantidad de 37.980, considerándolo como de gran medida. De igual forma se evidencia que los hallazgos de los resultados nos indican aceptación de las hipótesis sugeridas que lo hace muy aceptable.

**Palabras Claves:** Hábitos alimentarios, obesidad, alimentación

## ABSTRACT

**Objective:** To find the links with which the students of the 2nd year of secondary school of the Rubén Darío education entity have in 2020 in terms of their eating habits

**Methods:** It was made up of 89 students of the 2nd year of high school of the private education entity. Rubén Darío- Santa María 2020, it was considered to work with the population in general. By means of the equations carried out statistically, the veracity of the suggested hypotheses was evidenced. The °SPSS statistic was very relevant for the respective finding reflected in tables and figures. Results: I show the following: 38% (34 questioned) indicate that every time they are thirsty they drink pure water, 37% (33 students) consume processed juices and 25% (22 respondents) state that they drink soft drinks. Likewise, 38% (34 respondents) indicate that they consume two liters of water daily, 34% (30 students) ingest only less than one liter of water, and 28% (25 respondents) state that they drink one liter of water. Conclusion: If I verify the relevant links of the two variables studied that correspond to the members. as a product of the equations particular entity of education. Ruben Dario Santa Maria in 2020, having received the amount of 37,980, considering it to be large. In the same way, it is evident that the findings of the results indicate acceptance of the suggested hypotheses, which makes it very acceptable.

**Key Words:** Eating habits, obesity, nutrition

## INTRODUCCION

Es triste ver día a día como la salud de las personas se está viendo afectada, debido a la coyuntura actual en que nos encontramos-

Las personas se han vuelto muy sedentaria, los niños ya no juegan, el mundo tecnológico está absorbiendo todo ello conllevándonos a descuidarnos en nuestra alimentación.

En el mercado existen muchos productos tentadores cuyas empresas ofrecen al público a un precio tentador bajo la difusión de las propagandas cayendo en error abusar el consumo de estos productos denominados chatarra que tanto daño ocasionan a la salud.

El gobierno debería efectuar campañas en la cual se difunda el cuidado de la salud a través de los hábitos en su alimentación, evitando el consumo de productos alto en grasa y azúcar.

Las tasas de mortalidad como consecuencia de las enfermedades asociadas a los malos hábitos de alimentación producen la obesidad la cual trae consigo muchas enfermedades mortales como es la diabetes y males al hígado y estomago

Durante los cálculos y desarrollo se efectuaran detalladamente en este trabajo de como es posible preservar su salud mediante una buena alimentación que lo realizaran los alumnos del 2<sup>do</sup> de secundaria en la Entidad Rubén Darío Santa María -2020.



En ese sentido, detallamos todo el contenido investigado mediante capítulos para poder explicarlo con más claridad:

Iniciamos desde el capítulo 1 hasta el 6, en merito a los formatos establecidos por la Universidad plasmadas en su Reglamento de Grados y títulos

ASTRID

# CAPÍTULO I

## Planteamiento del Problema

### 1.1 Descripción de la realidad problemática

Apenas todos los seres nacemos, se han creado hábitos alimentarios que fueron establecidos por el entorno familiar, conforme transcurren los años estos comportamientos de mantener un hábito alimentario óptimo se han ido perdiendo debido a la situación actual en la que se encuentra sometido el mundo debido a la pandemia, el cambio de la rutina de vida, entre otros. Este problema se centra mayormente en los estudiantes, para ello los familiares y los docentes a cargo de estos son los responsables de orientarlos por el camino de un buen hábito alimenticio, por ejemplo: el preferir una fruta en vez de una comida rápida.

A nivel mundial, según Elmer Huerta (2019) sostiene que cada día pierden la vida alrededor de 11 millones de personas como consecuencia de sus malos hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios inadecuados son un problema para la población, generan daños perjudiciales en la salud, tales como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y posiblemente puede llevar a la muerte.

Mediante boletines la OMS difunde frecuentemente las medidas necesarias para el cuidado de la alimentación, resaltando la trascendencia de evitar el sedentarismo y tener una dieta saludable, con el propósito de evitar adquirir enfermedades ligadas a estos errores.

En mérito a lo sostenido por el investigador Janssens (2005) manifiesta que la causa de obesidad en adolescentes aun es materia de estudio, se especula que se debe al

sedentarismo ocasionado muchas veces por el empleo excesivo de equipos tecnológicos, ya que no muestran ningún tipo de interés en realizar actividades deportivas o afines

A nivel nacional, concordante a los aportes en cuanto a la data brindada por los órganos competentes como responsables de la Salud, indican que el 69.9% de las personas cuentan con desarrollados índices de sobrepeso y obesidad.

En el mundo es penoso observar que no solo niños presentan grandes cantidades de peso, también se observa a personas adultas y jóvenes porque ya no se practica mucha actividad física, el mundo tecnológico nos ha llevado a este tipo de vida porque todo lo encontramos en el mundo virtual, dejando de lado otras actividades relevantes para nuestra salud.

Ahora cuando ya no alcanza tiempo para preparar los alimentos nos basta con llamar a un delivery o algún establecimiento de comidas rápidas y no tomamos en cuenta que esa comida no está debidamente preparada como lo hacemos en casa, contiene demasiados condimentos y grasas, inclusive el aceite es recalentado, todo ello es realmente perjudicial para la salud y es una de las causantes de los excesos de peso que tanto dañan la salud.

Tras lo mencionado los estudiantes llevan hábitos alimentarios desordenados esto a la larga produce obesidad. Por esta relevancia esta investigación permitirá realizar estudios vinculados a las variables que vamos a estudiar en el proceso del desarrollo correspondiente, esperando que el tema despierte el interés de los padres y maestros con el propósito de hacer conocer a todos los integrantes sobre lo importante que es establecer un régimen alimenticio saludable.

Debemos en la medida de nuestras posibilidades consumir más alimentos naturales, utilizando más verduras y frutas y realizar actividades sicomotrices, evitando la vida sedentaria, todos debemos poner de nuestra parte ello nos permitirá que nuestra salud no se vea resquebrajada

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general:**

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020?

### **1.2.2 Problemas específicos:**

¿Qué relación existe entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los estudiantes de del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020?

¿Qué relación existe entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020?

¿Qué relación existe entre la frecuencia de consumo y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020?

### **1.3 Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P Rubén Darío Santa María en el 2020

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar la relación entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P Rubén Darío Santa María en el 2020

Determinar la relación entre el consumo y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P Rubén Darío Santa María en el 2020

Especificar la relación entre la frecuencia de consumo y la obesidad en los estudiantes de del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020

### **1.4 Justificación**

La presente investigación tiene como fin controlar los malos hábitos alimentarios que generan obesidad y/o problemas de salud. En ese sentido se analizará todas las situaciones que acarrearán los malos hábitos alimentarios, si no se efectúa de manera seria y responsable el mundo seguirá perdiendo vidas debido a la obesidad y sobrepeso, considerando que todo ello acrecienta más desarrollar otras enfermedades y debemos considerar que este tipo de personas son más vulnerables a perder la vida como

consecuencia de adquirir el covid19, debido a este detalle se justifica el motivo de la investigación.

Por un lado, brindar información de una correcta alimentación, apoyar en que se respeten los horarios de alimentación producirían una ayuda para no llegar a la obesidad. Este proyecto tiene como logro final que los estudiantes que forman parte de la población tengan una adecuada alimentación para ello los docentes son pieza fundamental para lograr dicho objetivo.

### **1.5 Limitaciones del Estudio**

**Limitación bibliográfica**, al no haber encontrado fuentes de información innovadoras tanto en la universidad como en la ciudad.

**Limitación espacial**, puesto que se desarrollará en ambientes familiares por el tema de la pandemia con los docentes de la Institución Educativa. Se evitará la visita a los hogares, solo se empleará la actividad virtual

**Limitación poblacional**. Se considera a los integrantes del 2do de secundaria de la entidad de educación materia de este trabajo y que estamos analizando.

**Limitación temporal**. El tiempo que hemos considerado para la realización del proyecto es desde julio 2020 a diciembre 2020.

## 1.6 Viabilidad del Estudio

Se ha considerado ejecutar el presente trabajo por cuanto se ha podido verificar que contamos con recursos necesarios como bibliografía, materiales y recursos humanos, y económicos que los cubrirá la investigadora.

Así mismo, se contará con el apoyo del director y docentes de la institución. Igualmente, por la contribución en los aspectos teóricos y práctico.

**Viabilidad teórica:** Se brindará charlas forjando mantener una buena alimentación para poder contribuir al cuidado de la salud de los integrantes de la entidad.

**Viabilidad práctica:** Se otorgará desayunos preparadas por personas idóneas en la materia de alimentos, además a ello si se observa que un alumno no cumple con una buena alimentación se realizará la corrección correspondiente.

## CAPÍTULO II

### Marco Teórico

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

##### Antecedentes Extranjeros

Alba, (2016) en su tema de investigación “*Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria*”.

Tiene como la parte mas trascendental de su trabajo el objetivo determinar los vinculos existentes que hace que los niños se excedan en su peso mediante el acceso a los servicios del centro de alimentos de la entidad y analizar si la preparacion es adecuada y cumple con las normas de sanidad necesarias de tener un mejor cuidado en la salud de los niños. Para ello se realizó una investigación observacional descriptivo transversal, ademas para la recoleccion de datos los metodos usados fueron. Para este propisito se desidio hacer una minuciosa evaluacion de los niños en cuanto a su talla y peso y determinar IMC. Para poder evidenciar las dietas que preparan, las personas responsables nos hicieron el alcance de los menus que preparan diariamente y por lo cual se obtuvo como resultado la existencia de niños algunos con peso demas y otros con deficit de peso. Consecuentemente se concluye que los padres de familia deben poner mayor énfasis en la alimentación de sus niños de igual forma también es preocupación de los docentes y de esta manera aunando esfuerzo se puede evitar estos males que tempranamente ataca a los niños afectando su salud.

García, (2015) en su tesis “*Hábitos alimentarios, sedentarismo y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona*”.



Tiene como propósito considerar el exceso de gran consideracion de los niños en cuanto a su peso de gran proporcionalidad de Barcelona y hacer un estudio pormenorizado de los motivos que causan ello vinculandolose con el sedentarismo malos habitos de alimentacion

Se realizó un analisis trasnversalizado empleandose el metodo para determinar todo lo relacionado al sobrepeso . Obtuvo como resultado la existencia de subida de de mas proporcionalidad en los varones y en menos de las niñas

En conclusión se evidencia que el descontrol en los alimentos origina la subida de peso y ocasiona grandes enferemedades en los niños y niñas, recomendandose efectuar campañas de salud alimentaria y convocar a los paderes y maestros a inculcar a los niños la formaen que deben consumir los alimentos y tambien algunas tacticas para evitar el sedentarismo

Lefa, (2013)en su tesis *“Habitos de estilo de vida en adolescentes con sobrepeso y obesidad”*.

Tiene como objetivo que los niños puedan reducir su excesivo peso, por lo que se realizó una prueba en una pequeña poblacion en la cual se analizaron a niños que presentan series dificultades de peso

Se efectuaron las recomendaciones necesarias con el firme propósito de que cambien sus hábitos de alimentación, inculcándoles también que deben efectuar algunas prácticas deportivas evitando el sedentarismo

Completaron el seguimiento 125 participantes. Se pudo comprobar que este grupo pudo mejorar sus hábitos de alimentación (desde ese momento lograron consumir más fruta, y menos alimentos denominados chatarra).

En conclusión, se pudo evidenciar que las capacitaciones impartidas tuvieron gran acogida por cuanto empezaron a mejorar sus hábitos de alimentación, de igual forma realizaron más prácticas deportivas y juegos para evitar el sedentarismo

### **Antecedentes nivel nacional**

Gamero, (2018 ) en su tesis *“Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque”*. Chiclayo-Perú.

Tiene como meta hacer de conocimiento en forma detallada y minuciosa todo lo relacionado a la alimentación correcta en los integrantes estudiantiles de la entidad citada. Se usó el método de estudio descriptivo y transversal. Los métodos usados fueron los cuestionarios para la variable de hábitos alimentarios y para la masa corporal se usó la información proporcionada por los organismos dedicados al cuidado de la salud

Se tuvo como resultado que el 29,4 % (27/92) tuvieron malos hábitos en su alimentación y el 75,0 % (69/92) no ingerían en forma diaria los alimentos. El 35,9 % (33/92) y el 3,2 % (3/92) evidenciaron exceso en su peso. En conclusión, las muestras de estudio nos indicaron que los integrantes estudiantiles no cuidan adecuadamente su salud debido a los desórdenes a la hora de alimentarse, en ese sentido se deberá participar capacitaciones en la cual se les recomiende efectuar buenos hábitos en su alimentación para mejorar su alimentación

Luna, (2015) en su tesis *“Hábitos en la alimentación, consumo de energía, nutrientes y actividad física en alumnos de secundaria con índice de obesidad de entidades de educación de San Isidro”*. Lima-Perú

Tiene como objetivo Efectuar la comparación con la forma de ingerir alimentos, grados de nutrientes y calorías, así como práctica de ejercicios entre alumnos que presentan obesidad y estimar la vinculación entre las variables respectivas. Se usó una investigación correlacional y se tomó 164 estudiantes como parte de la muestra de las de los cuales 82 obesos y 82 son de peso normal. Se usaron cuadros vinculados a las disposiciones de la OMS para medir la masa corporal de la muestra seleccionada para luego recopilar la información en el programa SPSS 11.0. se obtuvieron evidencias trascendentes por lo cual se concluyó Se obtuvo una asociación de obesidad porcentaje alto de hábitos que deben mejorar, grandes ingestas de energía y nutrientes, excepto calcio, y con presencia de sedentarismo.

## **2.2 Bases teóricas**

### **Hábitos Alimentarios**

Glarza (2008) es la forma en la cual cada persona acostumbra alimentarse en el transcurso de su vida

Debemos considerar que se debe consumir correctamente los alimentos, de tal forma que exista equilibrio, teniendo que realizar también deportes o cualquier tipo de trabajo para evitar el sedentarismo

Es importante considerar en los alimentos dietas variadas en la cual exista la mezcla de nutrientes y energéticos necesarios para una alimentación sana. Establecer

parámetros que nos sirva de guía para tener presente que debemos tener siempre presente que debemos cuidar nuestra salud y evitar el sedentarismo para evitar la obesidad y evitar adquirir enfermedades.

Concordante a lo sostenido por el FEN (2014) La manera como nos alimentamos depende mucho del conocimiento adquiridos en cuanto a nutrición, muchas veces nos dejamos influir por la difusión de alimentos ricos en grasas y proteínas que es la causante de los malos hábitos que genera una serie de enfermedades

### **Hábitos alimentarios en adolescentes**

Mediante los estudios que día a día desarrollan algunos investigadores han sostenido que en los niños y jóvenes se a podido mejorar lo referente a la manera de alimentarse con responsabilidad.

En adolescentes es bien marcada la diferencia de alimentarse toda vez que a ellos poco les importa ingerir alimentos en los horarios que se deben emplear, muchas veces optan por las denominadas chatarra, o comidas rápidas lo cual contiene grandes porcentajes de grasas

### **Formación de los hábitos alimentarios**

Las costumbres de alimentación es muy importante tomarlo en cuenta desde los primeros años de vida, aquí juega un rol de mucha responsabilidad por parte de la madre que es quien debe acostumbrar al niño a ingerir los alimentos adecuados, respetando los horarios sobre todo no dejar de ingerir los a la hora del desayuno que es momento más importante de alimentarse de toda persona

### **Factores de los hábitos alimentarios.**

De a lo sostenido por el investigador Gonzales (2016) en diversos estudios efectuados en nuestro país son muy trascendentes los hábitos para la alimentación por ello se determinan:

- Contar con productos que servirán para alimentarse y la flexibilidad de poder prepararlos; disponibilidad de labores de los padres;
- Conjunto de consumo cotidiano de cafeína en niños
- Deficiencia de contar con dinero para la compra de alimentos o insumos necesarios para preparar sus alimentos así como desconocimiento de alimentación saludable.
- El entorno familiar, debido a que es más complicado cuando la mamá trabaja y las difusiones emitidos por la prensa.

También contamos con algunos factores que nos hacen incurrir en error para elegir los productos alimenticios afectando nuestra nutrición.

Muchas veces la familia es la primera en incurrir en errores alimentarios, toda vez que efectúan costumbres sin considerar los beneficios de tener alimentación sana, a veces por darles gusto a los hijos se les brinda alimentos con demasiado nutrientes o calorías, también es condicionante a los recursos con los que cuenta la familia, algunos se dejan influenciar por la propaganda que hacen las empresas cuando ofertan sus productos; todo ello son esenciales al momento de tomar decisiones sobre lo que vamos a consumir en nuestra alimentación, formando algunos modelos referente a las costumbres que son diferente en los países

Tomando en consideración las sugerencias del FEN (2014):

<b>Factores</b>	<b>Ejemplos</b>
<b>Factores fisiológicos</b>	Sexo, edad, los genes, contar con alguna enfermedad, etc.
<b>Factores ambientales</b>	Tener disponibilidad económica para los alimentos
<b>Factores económicos, o factores socioculturales</b>	Costumbres en los alimentos, creencias religiosas, estatus social, formass de vida, etc.)

Fuente: Confeccionado por la autora

### **Consumo de alimentos**

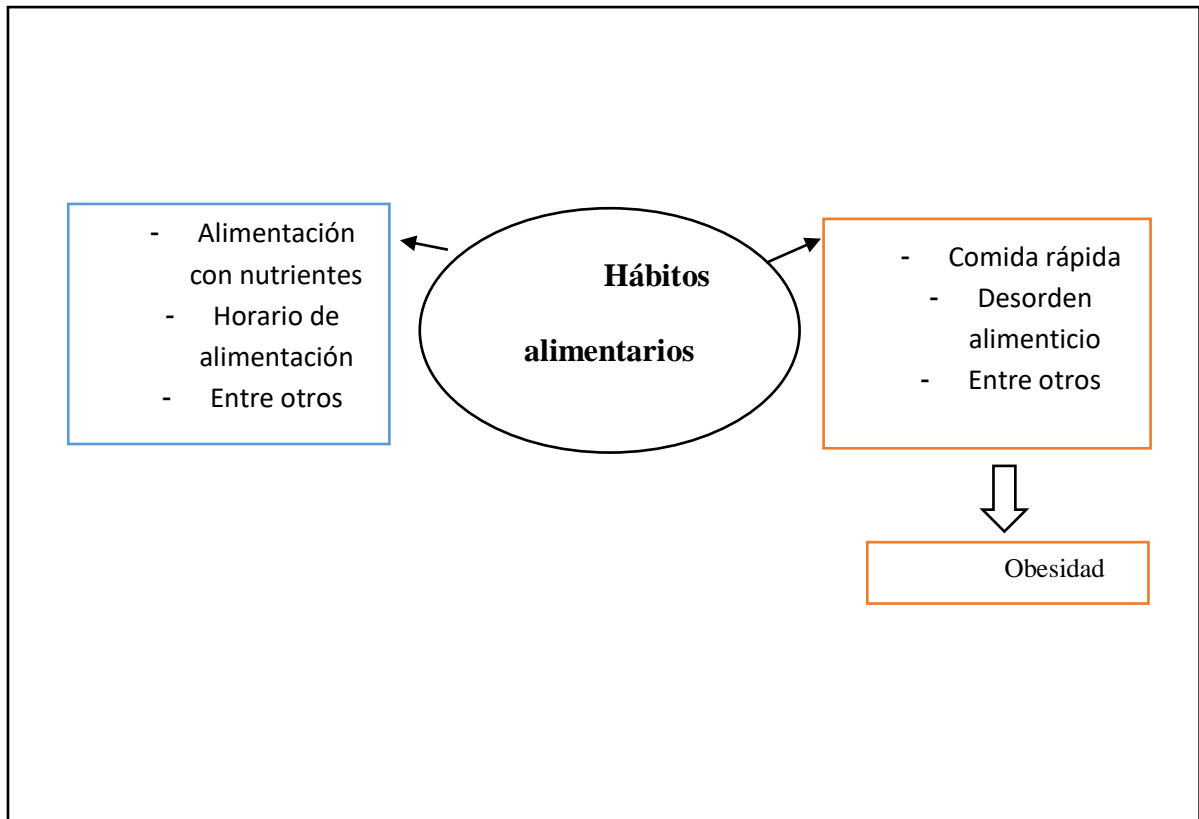
Es aquello que potencia nuestro organismo con alimentación adecuada con productos sanos y la hora indicada

Debemos considerar que la salud es muy importante para el normal desempeño de nuestra vida cotidiana, por eso debemos alimentarnos con dietas sanas considerando los índices permitidos de nutrientes y grasas. Si respetamos todos esos parámetros viviremos sanos y felices.

El exceso de alimentos con grandes porcentajes de grasas, azúcares y todo ello que se consume con demasiada frecuencia mellará en la salud y adquiriremos enfermedades que nos hará más vulnerables

## Hábitos alimentarios no saludables

Ellos se generan a raíz de optar entre la elección más rápida que sería la de las comidas “chatarras” por ende: últimamente la alimentación ha cambiado drásticamente, debido a la situación en la cual nos encontramos inmersos



## Obesidad

El ente de salud responsable (OMS) sostiene que es la forma de adquirir demasiados alimentos ricos en nutriente y grasas es decir cuando ingiere alimentos de forma demasiado desconsiderada, ello implica que el cuerpo aumente de peso. Causando obesidad y el desarrollo de grandes enfermedades muy nocivas para la salud y el desarrollo del organismo.

El cálculo efectuado a través de la ecuación es:

$$\text{Índice de Masa Corporal (índice de Quetelet) IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatadura (m}^2\text{)}}$$

“El IMC determina cantidad de población que posee altos índices de peso, debido a que al calcularse no sufre cambios en ninguna etapa de la vida ni la clase de sexo en la etapa de la adultez.

Es una herramienta muy necesaria y empleada por profesionales de la salud para tener de conocimiento todas las anomalías ocasionadas por el peso excesivo con el que cuentan. Se evidencia la composición del grado de capacidad de tamaño determinada (kg/m<sup>2</sup>)”

### **Causas**

- Según TOPDOCTOR´S la comida que se ingiere cotidianamente muchas veces se ingiere si tomar en cuenta el nivel de calorías y proteínas existentes que exceden a lo correcto para una alimentación saludable
- Balancear sus costumbres de alimentarse es sumamente trascendente en este sentido, debido a que ocasionalmente estas están constituidas por alimentos no adecuados tipo chatarra que cuentan con demasiados componentes que hacen daño.
- No tener horarios establecidos para alimentarnos
- Preferir la alimentación con comida rápida en vez de alimentos altos en nutrientes.

### **Síntomas**

Según TOPDOCTOR´S, son las siguientes:



-Concentración de grasa en la zona baja del que forma parte el estómago puede causar efectos opresión en los pulmones, ocasionando que quien lo presenta tenga problemas en su sistema respiratorio, a pesar de no esforzarse mucho.

Ello es muy complejo debido a que podría alterar el descanso de toda persona y carecer de sueño debido a las palpitaciones o problemas para respirar

Los problemas musculares se presentan con más frecuencia, por ello a veces existe dolor o entumecimiento en las partes blandas y también las duras del organismo

### **Tipos de obesidad**

Según la OMS sostiene que se clasifica en dos:

- **Obesidad abdominal, visceral.**

Es también definida como de forma androide predominando los tejidos adiposos en la zona abdominal: así como también hombros y cuello.

Está vinculado al crecimiento del riesgo de patologías de orden metabólico (diabetes tipo 2, arterioesclerosis, entre otros.).

### **Consecuencias**

Según los estudios realizados en el observatorio de la nutrición y estudios de sobrepeso y obesidad del Perú, la obesidad lleva a las siguientes situaciones o enfermedades

- Patologías ligadas al corazón
- Presión de las arterias

- Accidente cerebrovascular
- Diabetes tipo 2
- Muchas formas de cáncer
- Artrosis
- Síndrome de apnea obstructiva del sueño
- Deficiencias en el hígado
- Depresión y otros trastornos psíquicos

### **La Nutrición**

Según Otero, “El estado nutricional de las personas no solo involucra la alimentación, son etapas un poco complejas que tienen que ver con la era tecnológica y también lo social

Según Carbajal, manifiesta que es la agrupación de niveles que hacen posible ingerir, y emplear las sustancias halladas en los alimentos para el logro de cuatro objetivos:

- Absorber energía para poder estar sanos y activos.
- Brindar elementos para el reforzamiento, desarrollo y reparación de las estructuras del cuerpo y prepararlos para la reproducción.
- Proveer sustancias esenciales para establecer las etapas metabólicas
- Aumentar los niveles de buena salud.

En ese sentido citamos al investigador Sánchez et al. Manifestó que la nutrición es: “Acceder a la asimilación de nutrientes y otras electas de orden alimenticio, que considera también las maneras de incorporación de algunos elementos de mucha trascendencia para el cuerpo, cuidando la salud y evitando adquirir enfermedades que causas vulnerabilidad al organismo de todas las personas”

Según la OMS, Se denomina nutrición a tener alimentación vinculada con los requerimientos del cuerpo en general.

### **Importancia de la nutrición**

Desde sus primeros años, a los niños se les debe dirigir con el fin de que adquieran conocimientos claro referente a su alimentación, con el propósito firme de cuidar su salud y puedan acostumbrarse a nutrirse adecuadamente lo cual será muy beneficioso en todo lo referente a la salud de su mente como de su cuerpo.

Los motivos trascendentes desde su nacimiento es considerar el desarrollo de ellos, sabemos que desde que la madre lo tiene en su vientre se le debe brindar alimentación imprescindible, por lo tanto, debe tenerse especial cuidado para que adopte un desarrollo óptimo todo ello quedara presente en los niños para trazar su destino.

### **Pirámide alimentaria**

Tomar la importancia debida a la pirámide de alimentos es sumamente trascendental para poder tener una vida saludable debido a que en ella se plasma de forma clara y

detallada lo importante de considerar en su dieta el consumir alimentos saludables, con el objetivo firme de salvaguardar la salud de todas las personas.

También se debe propiciar la actividad física diaria y evitar el sedentarismo, ello incluye que no solo basta en alimentarse sanamente, sino que también debemos acostumbrarnos a caminar, o efectuar cualquier actividad en la cual nuestro cuerpo ejercite, incluso se puede considerar caminatas, ejercicios, bailar, entre otros.

Las personas deberían saber cómo les puede cambiar la vida si nos acostumbramos a consumir más frutas y verduras, y sobre todo preparar adecuadamente sus alimentos, la comida preparada en casa es lo mejor, no debemos acostumbrar a consumir muchas frituras, en los restaurantes muchas veces emplean aceite recalentado, o carnes que no están frescas, asimismo agregan demasiado condimento a sus comidas lo cual hace mucho daño al organismo sobre todo el hígado y estómago.

Desde muy pequeños debemos tener mucho cuidado para no acostumbrar a los niños a consumir golosinas, bebidas procesadas, así como carnes, embutidos, los Nuggets sobre todo son productos que hacen demasiado daño a la salud y es uno de los causantes de la obesidad en niños y que a temprana edad presentan enfermedades como la diabetes y males cardíacos.



Figura 1. Pirámide de alimentación del adolescente

Fuente: SENC 2015.

### Recomendaciones alimentarias

Las peculiaridades más razonables con las que cuentan las personas para poder tener buena salud, es el consumo de alimentos saludables con costumbres adecuadas, considerando sobre todo efectuar actividades físicas que eviten el sedentarismo.

Por ello debemos considerar algunas sugerencias que se detalla a continuación:

- Como ya hemos manifestado, debemos evitar el sedentarismo, de igual forma el consumo de frutas. Frutos secos y verduras guarda mucha trascendencia para tener un óptima salud

- Excluir en todas sus formas ingerir alimentos que dañen nuestra salud, tal como exceso de grasas y productos procesados.
- Todos los productores naturales como son consumo de carnes, pescado, lácteos entre otros deben ser incluidos de forma más trascendentes en el consumo cotidiano.
- Minimizar en lo posible el consumo de productos ricos en grasas o azúcar, así como también no se debe consumir mucha sal y solo se debe consumir la sal yodada.
- Brindar detalles referentes a los beneficios y desventajas del consumo de alimentos para que elijan la más óptima que no repercuta en su buena salud.

## 2.3 Definiciones conceptuales

### **Hábitos alimentarios:**

Es el cumulo de acciones cotidianas con respecto al consumo de alimentos, es decir es la forma en la cual cada persona demuestra sus conocimientos de la forma adecuada en que se deben consumir los alimentos para el cuidado de la salud

### **Obesidad:**

Es denominada una patología, debido a la falta de conocimiento en el consumo de alimentos, estas personas comen desmedidamente sin tomar en cuenta lo delicado que es para la salud. Ellos ingieren alimentos ricos en grasa y azúcares lo cual causa estos problemas de sobrepeso llegando inclusive a la obesidad.(Wikipedia)

## **Nutrientes**

A través del consumo de alimentos todas las personas ingieren una serie de sustancias cuya asimilación fortalece las defensas del organismo.

## **Estudiantes**

Persona que cursa estudios en un centro docente (Wikipedia)

## **Comida rápida**

Club Planeta (2015) Esta referida al lugar comercial donde las comidas ya casi se encuentran preparadas y listas para servir las donde previamente debe cancelarlo.

## **2.4 Formulación de las hipótesis**

### **2.4.1 Hipótesis general**

Existe una relación relevante entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020

### **2.4.2 Hipótesis específicas**

Existe relación significativa entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020

Existe relación significativa entre los tipos de alimentos y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020.

Existe relación significativa entre la frecuencia de consumo y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020.

## 2.5 Operacionalización de Variables

<b>DIMENSIONES</b>	<b>NIVELES</b>	<b>ITEM</b>
Alimentación fuera de horarios	Desayuno Comida Cena	1 -3
Tipos de alimentos	Base Carbohidratos Frutas y verduras	4 – 6
Frecuencia de consumo	Diario. Interdiario. Una vez a la semana.	7-9

<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>
Hábitos alimentarios	Tipos de alimentos	
Desorden alimenticio	Consiente de las enfermedades	
Estilo de vida	Actividades físicas	



## **CAPITULO III**

### **Metodología de la Investigación**

#### **3.1 Diseño metodológico**

Ello se ajusta a este estudio considerado como No Experimental ya que, según Hernández, Fernández y Baptista (2003) “son estudios en donde no hay manipulación deliberada de las variables, observando los hechos en su contexto natural y después se analizan” (p. 152)

##### **3.1.1 Tipo de la Investigación**

Para nuestra apreciación determinamos el tipo descriptivo, debido a que en palabras de Hernández, Fernández y Baptista (2014) “permite detallar algunas peculiaridades significativas de cualquier anomalía que se desee analizar, además de las expectativas de los integrantes.” (p.92)

Las variables que hemos considerado son:

Variable 1: Los hábitos alimentarios

Variable 2: la obesidad

##### **3.1.2 Enfoque**

El trabajo analizado se sustenta cuantitativamente, puesto que el tema, según algunos estudiosos que se han citado en este proceso indican que “se puede responder y comprobar determinadas con anticipación así confiabilidad del cálculo numérico y el empleo de fórmulas estadísticas” (p. 5).

## 3.2 Población y Muestra

La entidad de educación “Rubén Darío” se localiza en el Distrito de Santa María, y ofrece formación educativa según la curricula correspondiente. Actualmente, la se ha adquirido una población de 115 alumnos (secundario) que registran matricula en el año lectivo 2020.

### 3.2.1. Población

Fueron las aulas de 2do grado quienes fueron partícipes de la población haciendo un total de 115 alumnos

### 3.2.2. Muestra

Solo 89 alumnos fue lo que determino el cálculo estadístico respectivo

$$m = \frac{z^2 \times N \times p \times q}{e^2 (N-1) + z^2 \times p \times q}$$

Se evidencia que:

e = Margen de error (5%)

N= Población

m= Tamaño muestral.

p= Probabilidad de ocurrencia (0.5)

z= Nivel de confianza (95%=1.96)

q= Probabilidad de no ocurrencia (0.5)

$$m = \frac{Z^2 \times N \times P \times Q}{E^2 (N - 1) + Z^2 \times P \times Q}$$

$$m = \frac{1.96 \times 1.96 \times 115 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2(115-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$m = \frac{110.44}{1.24}$$

$$m = 89$$

### 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.4.1 Técnicas a Emplear

**La Encuesta:** Servirán para conocer el comportamiento de los estudiantes respecto al tema tratado. Sobre el tema Carrasco (2006) determina que encuesta “es una táctica de investigación social a fin de determinar las sugerencia de las hipótesis, planteando interrogantes a los sujetos en estudio” (p. 314) Las encuestas se aplicarán de manera virtual por el contexto mundial de pandemia.

#### 3.4.2 Descripción de los Instrumentos

Empleando las palabras de algunos investigadores citados en su mayoría sostienen que “son instrumentos concretos que se manejan en el trayecto de recogida de datos” (p. 166).

**Interrogantes:** Con el propósito de conocer el desarrollo de las variables que se encuentran en proceso de análisis

En opinión de Sánchez y Reyes (2017) “el cuestionario está compuesto por algunas interrogantes escritas y que tienen vinculación con el tema que se está tratando

**Fichas bibliográficas:** Las mismas que serán utilizadas para hacer realidad la efectividad del trabajo con las sugerencias de los autores citados para este fin.

### **3.5 Técnicas para el procesamiento de la información**

#### **3.5.1 Procesamiento Manual**

Referente a esta parte vinculada al estudio, se utilizarán herramientas adecuadas que adjuntamos en la parte final del trabajo y que se aplicarán a los estudiantes que integran la muestra.

#### **3.5.2 Validez**

Sobre el tema, Sánchezy & Pueyes (2017) opinan que “es todo aquel instrumento que tiene como objetivo hallar su valor”, que tiene como referencia el vínculo de las herramientas cognitivas tratando de evidenciar los vínculos correspondientes para el grado secundario. Esta validación, es posible efectuarlo aplicando estos aspectos:

**Validación de Contenido:** Implica la observación del estudio que ha sido considerada en el tema tratado en la investigación, de donde obtendremos los indicadores de la construcción de todos los parámetros para el logro de lo propuesto.

**Prueba Piloto:** Se aplicó a un grupo minúsculo de estudiantes, cuyos resultados contribuyeron al diseño y estructuración de las herramientas.

#### **3.5.4 Técnicas Estadísticas**

Se obtendrán a través de las ecuaciones correspondientes, puesto que nos proporcionarán un “promedio” de las observaciones.

## CAPÍTULO IV

### Resultados

#### 4.1 Resultados Analizados

Tabla 1 ¿Cuánto esta sediento que prefiere beber?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Mates o café.		0
b) Bebidas gasificadas.	22	25
c) solo agua.	34	38
d) Bebidas comerciales.	33	37
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

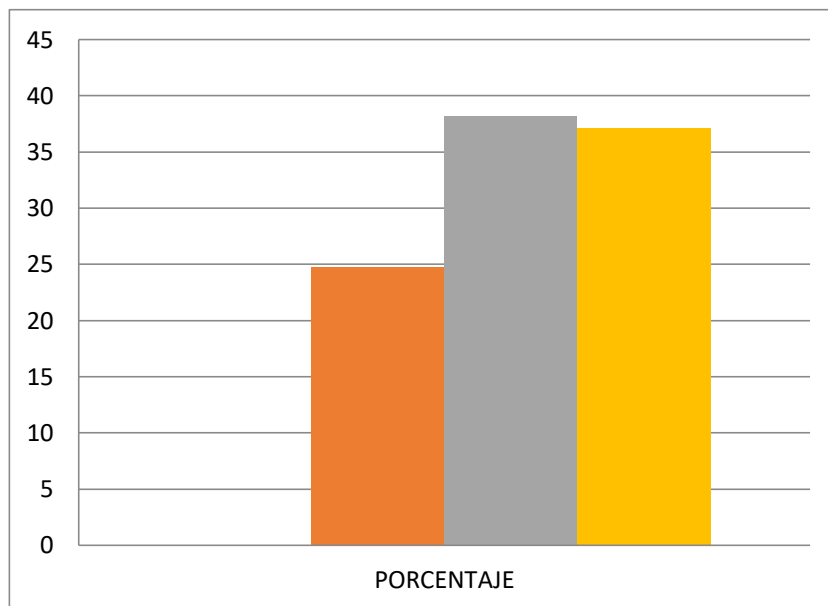


Figura 1 ¿Qué bebida prefiere cuando tiene sed?

#### Interpretación

El 38%(34 encuestados) indica que cada vez que tienen sed toman agua pura, el 37%(33 estudiantes) consumen jugos procesados y el 25%(22 encuestados) manifiestan que toman gaseosas.

Tabla 2 ¿Cuál es el nivel de líquido que ingiere diariamente?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) inferior a 1 lt. de líquido.	30	34
b) 1 litro.	25	28
c) 2 litros.	34	38
d) Superior a 2 litros	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

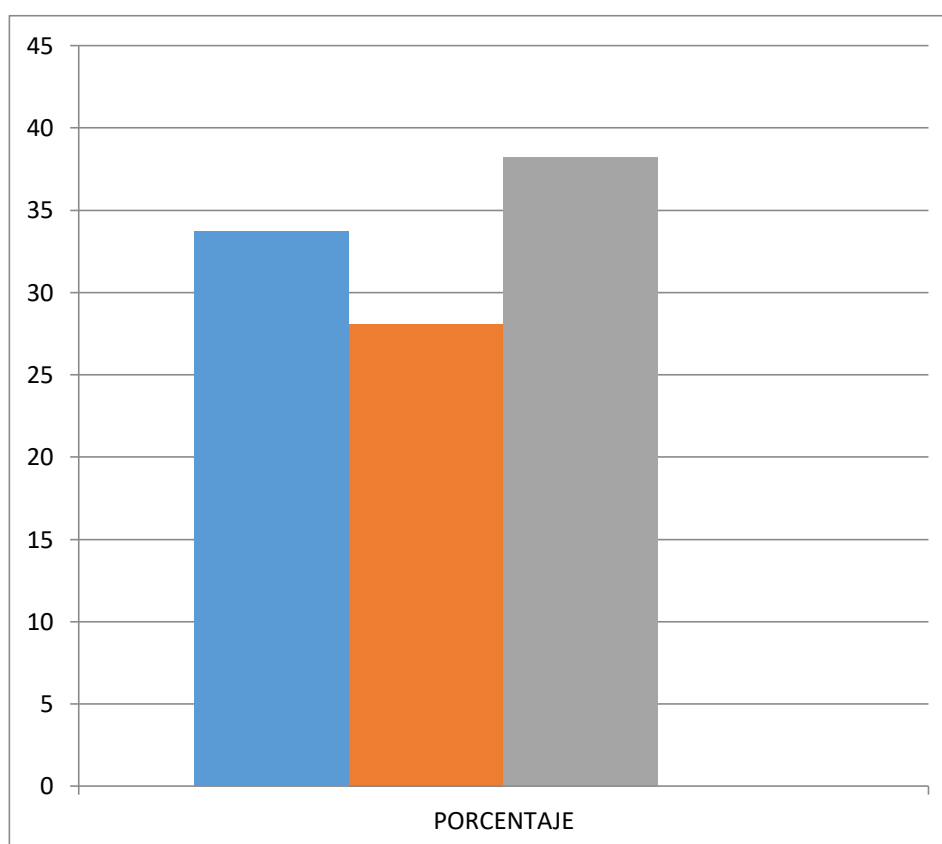


Figura 2.

### Interpretación

El 38%(34 encuestados) indica que consumen dos litros de agua diariamente, el 34%(30 encuestados) ingieren solamente menos de un litro de agua, y el 28%(25 encuestados) manifiestan que beben un litro de agua.

Tabla 3 ¿Cuál es el líquido que consume en su primer alimento?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Café.		0
b) Mates	15	17
c) Bebidas comerciales.	21	24
d) jugos, leche, entre otros.	53	60
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

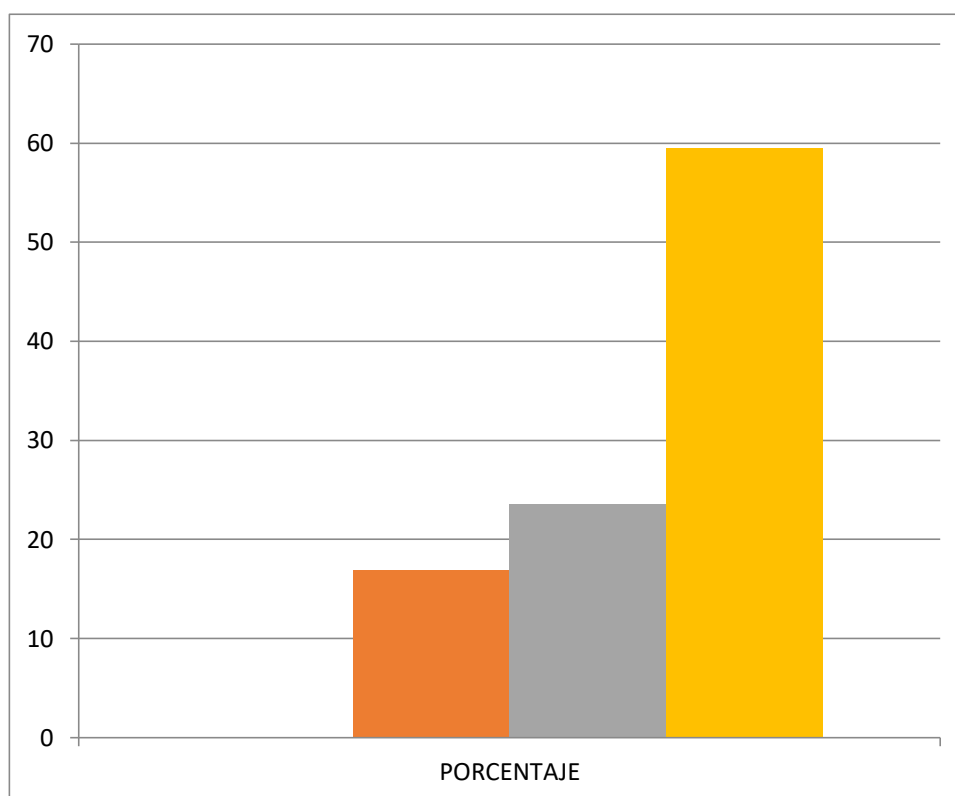


Figura 3

### Interpretación

El 60%(53 encuestados) respondieron que en su desayuno consumen productos, el 24%(21 estudiantes) ingieren jugos procesados, y el 17%(15 encuestados) manifiestan que consumen Infusiones (te, manzanilla, anís, etc.).



Tabla 4 ¿Para acompañar al pan que productos estima para su consumo?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Carnes procesadas	21	24
b) Algún tipo de frituras	25	28
c) Palta, queso. Entre otros	43	48
d) Solamente pan	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

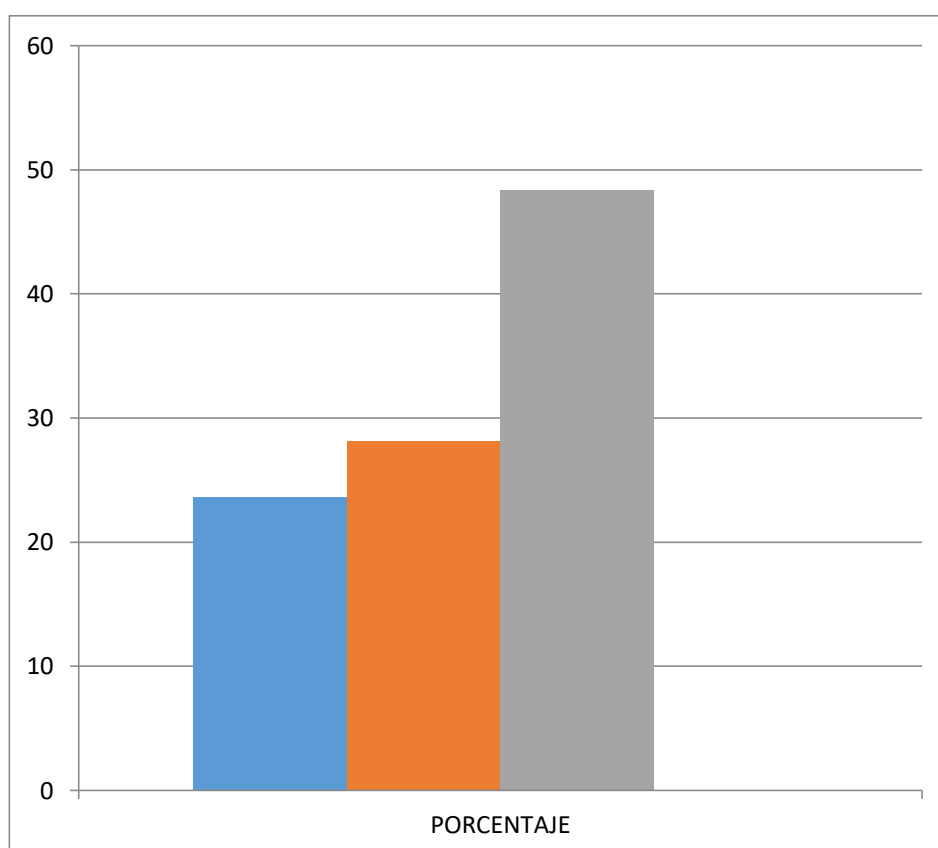


Figura 4.

### Interpretación

El 24%(21 encuestados) indica que para su desayuno consumen junto con su pan embutidos como lo es jamonada, chorizo, mortadela, etc. el 48%(43 estudiantes) respondieron que ellos lo acompañan con queso, aceituna, palta, etc, y el 28%(25 encuestados) manifiestan que comen frituras para su desayuno.

Tabla 5 Cotidianamente que productos emplea en su ingesta diaria del desayuno?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Panes.	27	30
b) Galletas.	10	11
c) Otros tipos de pan	32	36
d) Alimentos preparados	20	22
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

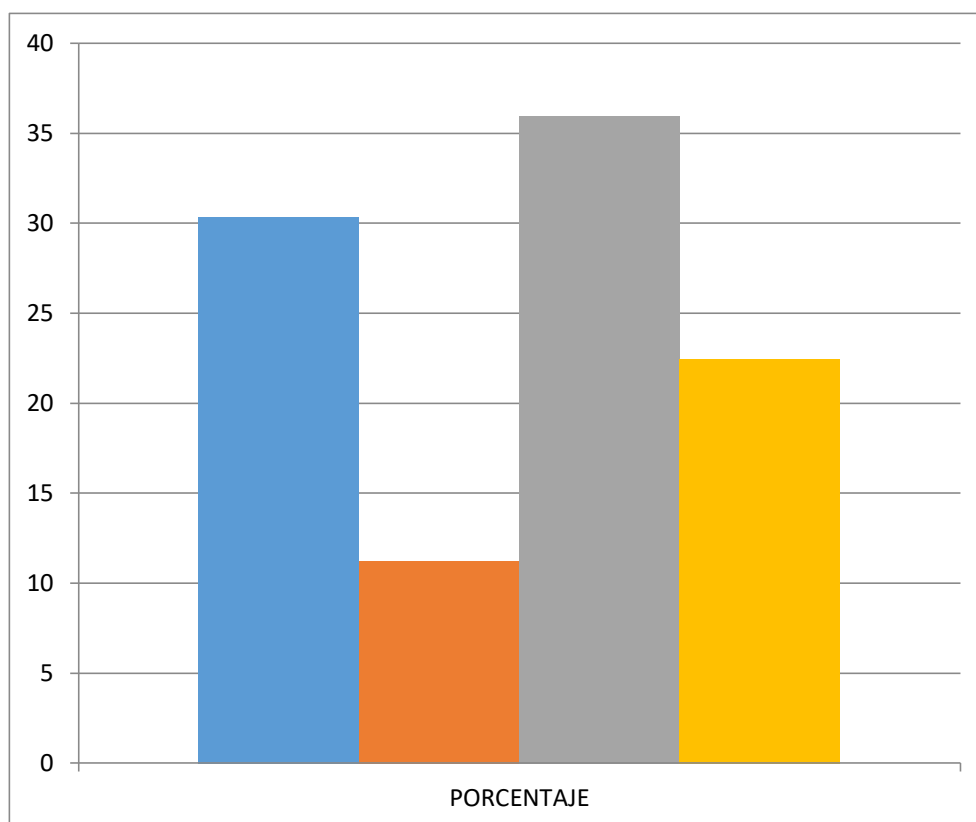


Figura 5 Para su desayuno habitualmente prefiere

### Interpretación

El 36% (32 encuestados) indica que para su desayuno prefieren consumir pan de molde, el 30% (27 estudiantes) respondieron que consumen pan francés, un 22% (20 encuestados) manifiestan que prefieren comida, y el 11% (10 encuestados) restante consumen galletas

Tabla 6 ¿De los alimentos indicados cual es el que ingiere más?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Conservas	10	11
b) Carne porcina.	7	8
c) Otras carnes.	19	21
d) Aves diversas.	53	60
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

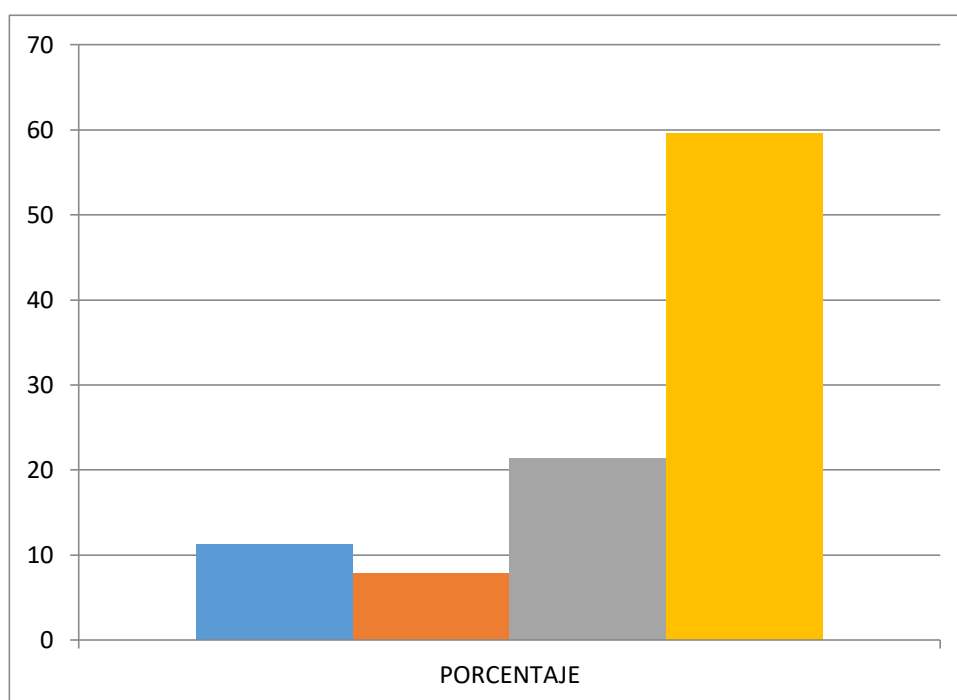


Figura 6 Alimentos de origen animal consume con frecuencia

### Interpretación

El 60%(53 encuestados) indica que la carne proveniente de animales que más consumen son Pollo, Pescado y aves de corral, el 21%(19 estudiantes) respondieron que son las carnes rojas, y el 11%(10 encuestados) manifiestan que son lo enlatados como el atún, trozos de pollo y anchoveta.

Tabla 7 ¿Previamente al preparado o ingesta de productos alimenticios usted los desinfecta o lava?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>a) Nunca</b>	0	0
<b>b) A veces</b>	12	13
<b>c) Casi siempre</b>	55	62
<b>d) Siempre</b>	22	25
<b>TOTAL</b>	89	100

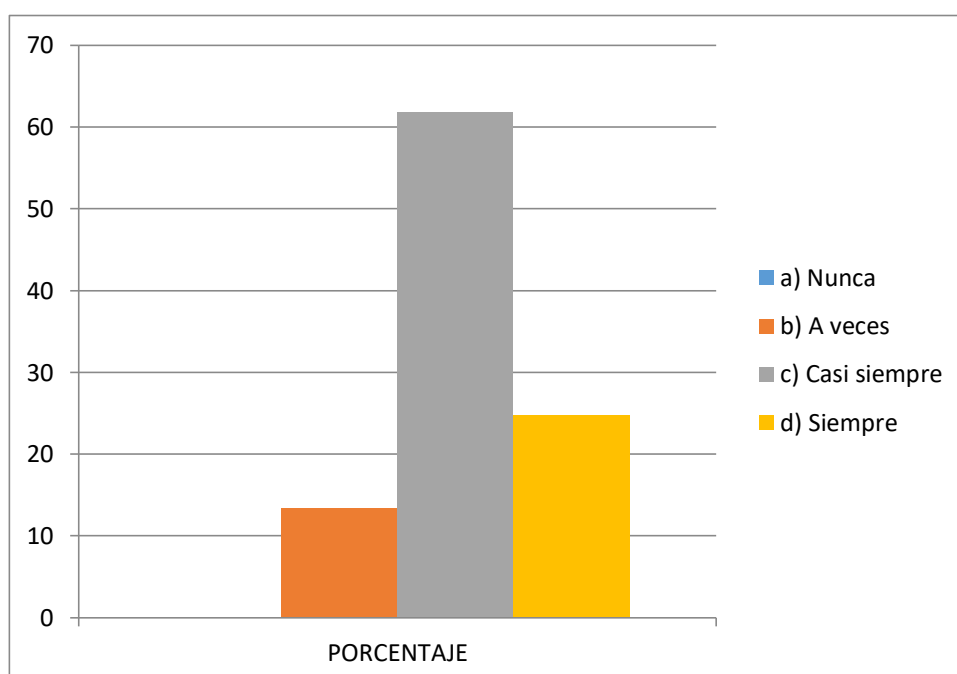


Figura 7 Lava los alimentos

### Interpretación

El 62% (55 encuestados) indica que casi siempre lavan los alimentos antes de prepararlos o ingerirlos, el 25% (22 estudiantes) respondieron que ellos siempre le dan su respectivo lavado, y el 13% (12 encuestados) manifiestan que solo a veces.

Tabla 8 ¿De los alimentos indicados cuales son los que consume en mayor proporción?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Comida del mediodía y merienda.	18	20
b) Desayuno y mediodía.	47	53
c) Mañana y merienda.	10	11
d) Mañana, mediodía y merienda.	14	16
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

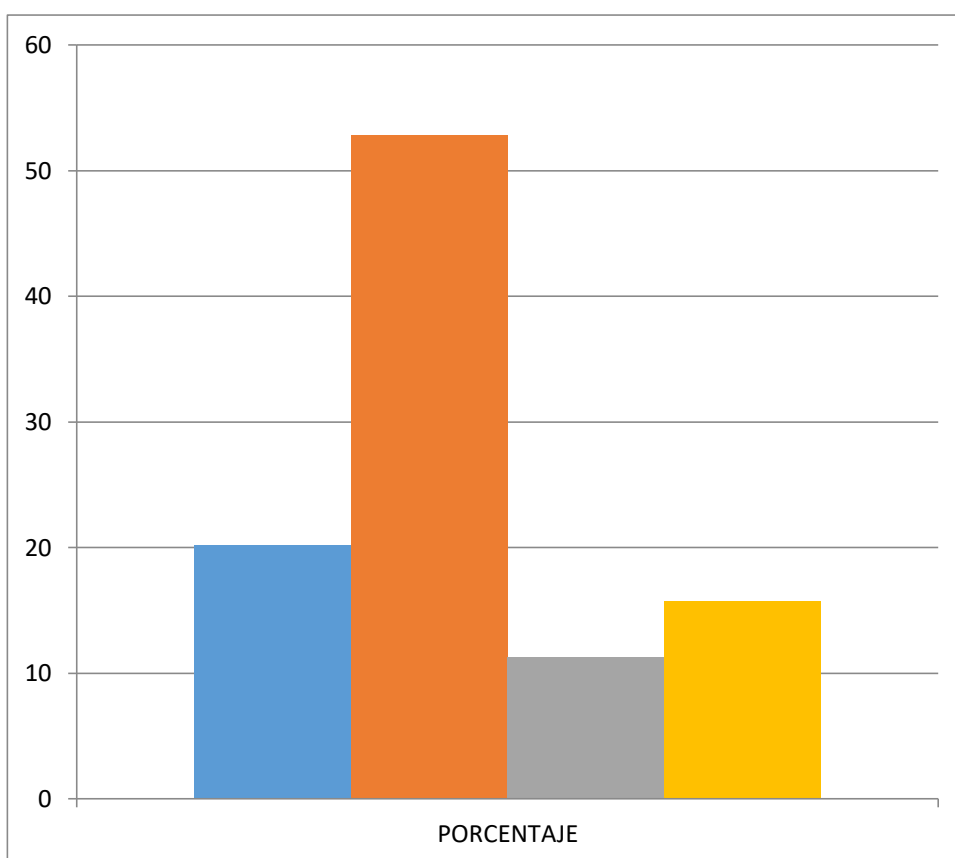


Figura 8

### Interpretación

El 53%(47 encuestados) indica que lo que consumen en mayor cantidad es el desayuno y el almuerzo, el 20%(18 estudiantes) respondieron almuerzo y cena, y el 16%(14 encuestados) afirman que desayuno, almuerzo y cena.

Tabla 9 . ¿Cuántas veces ingiere usted bebidas procesadas, bebidas gasificadas, mates?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Diariamente.	0	0
b) Interdiaria.	40	45
c) En la semana solo una.	17	19
d) Ocasionalmente.	32	36
TOTAL	89	100

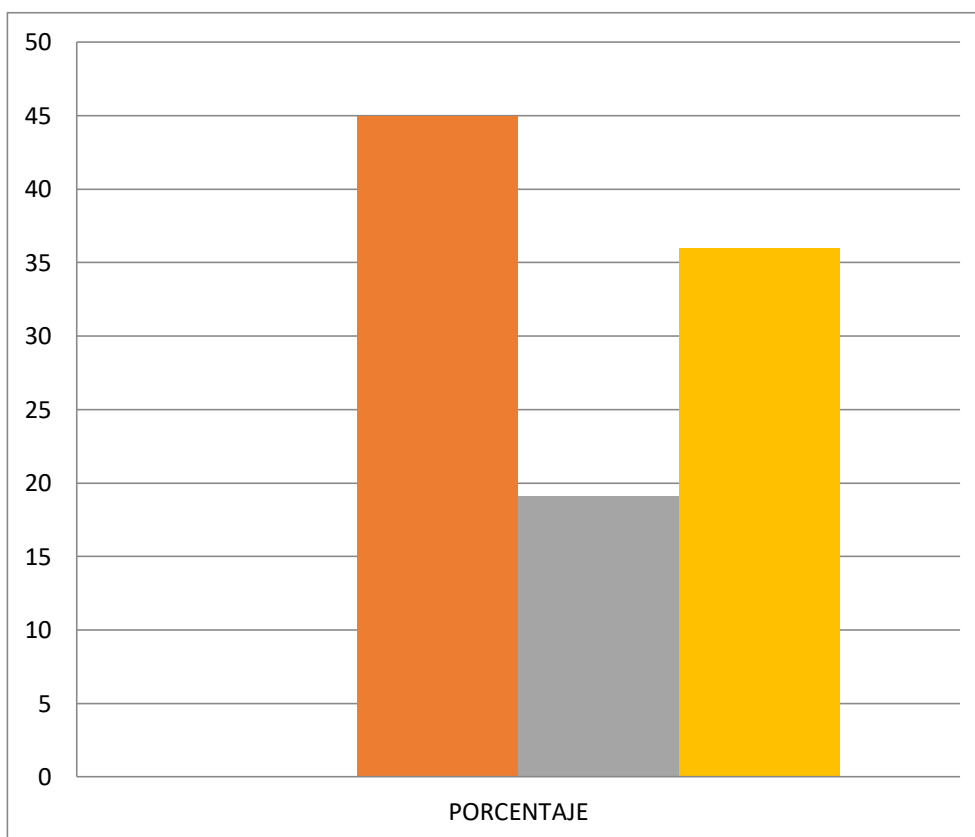


Figura 9 . Consumes jugos procesados

### Interpretación

El 45%(40 encuestados) indica que consume de manera interdiaria bebidas procesadas, mates, el 36%(32 encuestados) respondieron que solo de manera ocasional la consume, y el 19%(17 encuestados) manifiestan que solo una vez por semana es su frecuencia de consumo.

Tabla 10 ¿Considera en el desayuno el consumo avena, productos lácteos, quinua, soya maca?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) Todos los días.	12	13
b) Dejando un día.	46	52
c) Una vez a la semana.	21	24
d) Ocasionalmente.	10	11
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

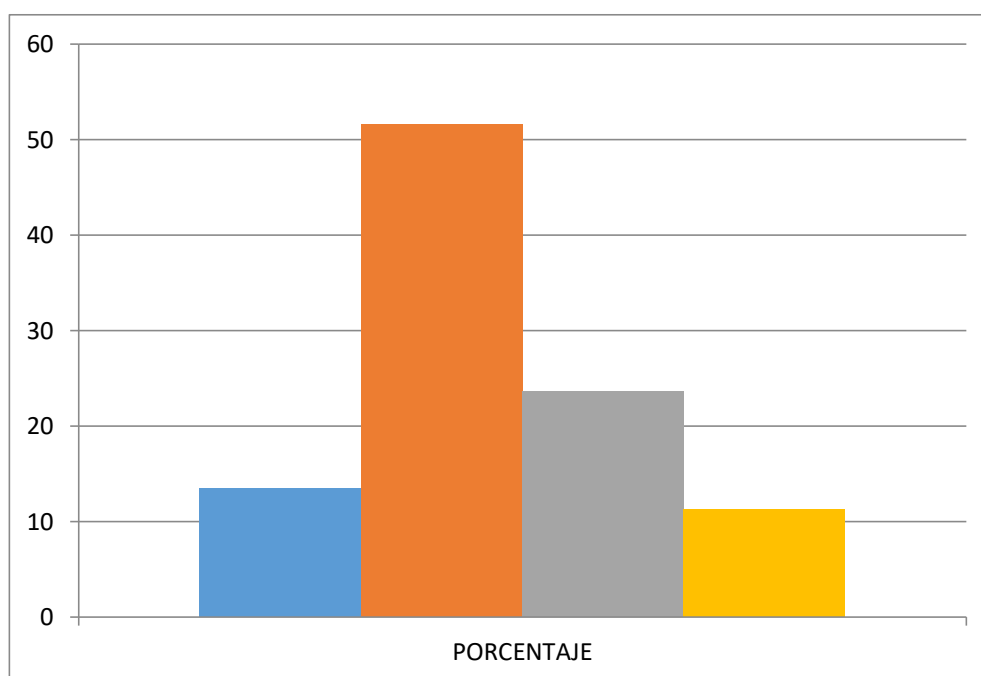


Figura 10

### Interpretación

El 52%(46 encuestados) indica que consume productos lácteos interdiariamente como lo son quinua, avena, soya, lácteos, el 24%(21 encuestados) respondieron que una vez por semana los consumen, y el 13%(12 encuestados) manifiestan consumen productos lácteos diariamente.

Tabla 11 ¿Cuándo ingiere su alimento en el desayuno que cantidad de panes consume?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a) No consumo.	12	13
b) Entre uno o dos.	51	57
c) Dos o Tres.	16	18
d) Más de Tres.	10	11
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>100</b>

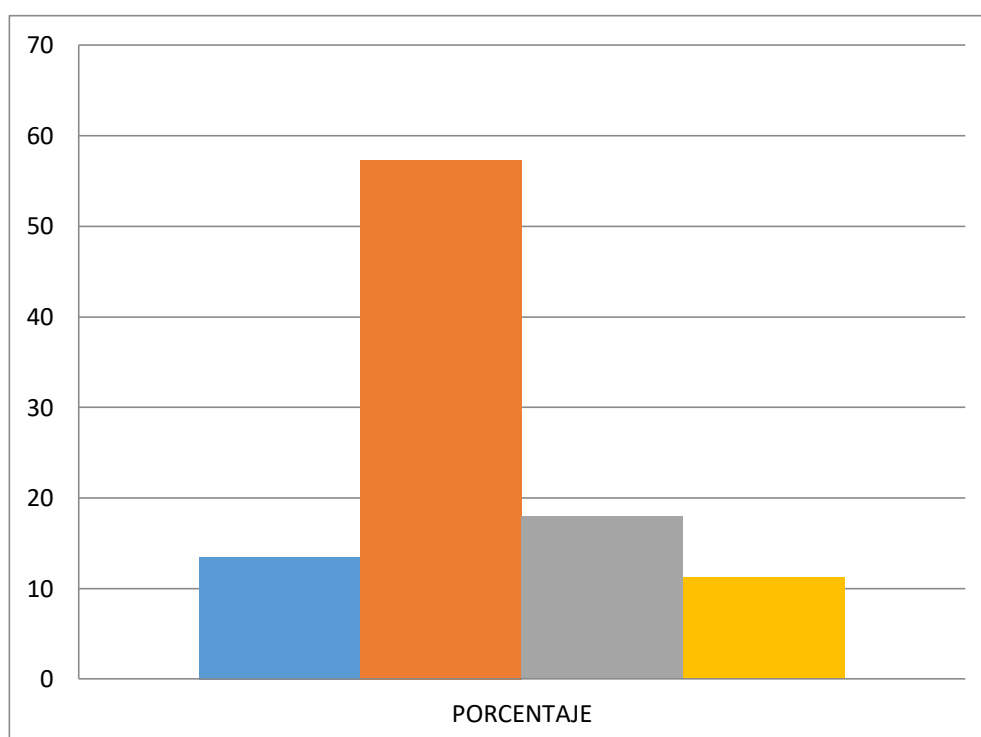


Figura 11

### Interpretación

El 57%(51 encuestados) indica que consumen de 1 a 2 panes en el desayuno, el 18%(16 encuestados) respondieron que 2 a 3 panes son los que consumen, y el 13%(12 encuestados) manifiestan que no consumen pan.



Tabla 12 ¿Cómo vera usted en la mayoría de productos se consideran los octógonos los considera para adquirirlo?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>a) Nunca</b>	11	12
<b>b) A veces</b>	38	43
<b>c) Casi siempre</b>	32	36
<b>d) Siempre</b>	8	9
<b>TOTAL</b>	89	100

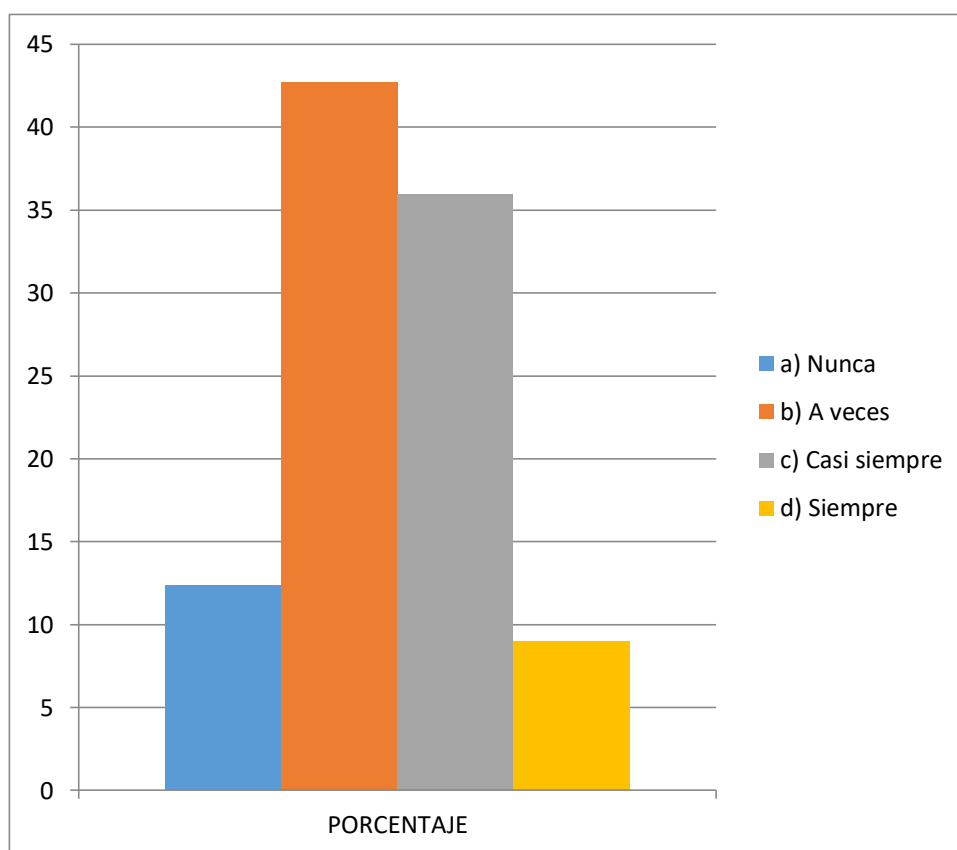


Figura 12 Tiene en consideración el octógono nutricional

### Interpretación

El 43%(38 encuestados) indica que para consumir alimentos solo algunas veces tienen en consideración el octógono nutricional, el 36%(32 encuestados) respondieron que casi siempre lo consideran, y el 12%(11 encuestados) manifiestan que nunca lo toman en cuenta

## 4.2 Contratación de hipótesis

### Prueba de la Hipótesis General

**H<sub>0</sub>:** No existe una relación relevante entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020

**H<sub>1</sub>:** Existe una relación relevante entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020

### Estadístico para contrastar la hipótesis.

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Ji- cuadrado <sup>2</sup>	37, 980 <sup>a</sup>	1	,001
Correlación de Spearman	,654	1	,001
Asociación lineal por lineal	22,435	2	,001
N de casos válidos	89		

Evidenciase vinculación relevante entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria entidad de educación. Ruben Dario Santa Maria en el 2020, por haberse logrado la cantidad de 37.980, y también la significación  $p=0.001<0.05$  considerándose como alta. En consecuencia, la correlación de Spearman pudo lograr una significancia de  $p=0.001<0.05$  que lo convierte como muy considerable

### Primera Hipótesis Específica

**Ho:** No existe relación significativa entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020

**Hi:** Existe relación significativa entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020

#### Estadístico para contrastar la hipótesis.

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Ji-cuadrado <sup>2</sup> de Pearson	32,292 <sup>a</sup>	1	,003
Correlación de Spearman	0,322	1	,003
Asociación lineal por lineal	3,155	2	,001
N de casos válidos	89		

Existe relación significativa entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad de los integrantes estudiantiles de la entidad educativo que estamos analizando en el 2020, se ha logrado la cantidad de 32,292, y una significancia de  $p=0,003 < 0,05$  teniendo una significación alta. Consecuentemente, la correlación de Spearman de 0,3222, obteniéndose significación de  $p=0,003 < 0,05$  considerandose como con gran aceptabilidad

## Segunda Hipótesis Específica

**Ho:** No existe relación significativa entre los tipos de alimentos y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020.

**Hi:** Existe relación significativa entre los tipos de alimentos y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020.

### Ecuación para el contraste de la hipótesis

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Ji-cuadrado <sup>2</sup>	27,222 <sup>a</sup>	2	,001
Correlación Spearman	de 0,111	2	,001
Asociación lineal lineal	por 19,122	1	,001
N de casos válidos	89		

Existe vinculaciones con mucha significancia entre los tipos de alimentos y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020., por cuanto se halló un valor de 27.222 con unas significancias  $p=001<0.05$  percibiéndola como alta. En ese sentido, la correlación de Spearman de 0.111, y la significación  $p=0.001<0.05$  considerándosele en ese sentido muy aceptable.

## Tercera Hipótesis Específica

**Ho:** Existe relación significativa entre la frecuencia de consumo y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020.

**Hi:** Existe relación significativa entre la frecuencia de consumo y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020.

**Ecuación para contrastación de la hipótesis.**

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi <sup>2</sup>	12,112 <sup>a</sup>	1	,004
correlación de Spearmanq	0.132	1	,004
Asociación lineal por lineal	33,135	0	,004
N de casos válidos	89		

El vínculo de las dos variables es significativo referente con los integrantes de la entidad de educación materia de este trabajo. toda vez que se admitió la cantidad de 12,112, hallándose la significancia de  $p=0,004 < 0.05$  consecuentemente hay una significación alta. Ante ello el nivel correlacional es de 0.132, obteniendo la cantidad de  $p=0.004 < 0.05$  lo cual representa un grado alto.

## CAPITULO V

### Discusión, Conclusiones Y Recomendaciones

#### 5.1 Discusión

Según lo evidenciado a través de las ecuaciones estadísticas, en ese sentido se observa que las variables de estudio son relevantes en lo referente a las costumbres alimentarias y la obesidad de la comunidad estudiantil de que integran la entidad de educación Rubén Darío Santa María en el 2020, en ese sentido, se discutirá todo lo referente a las semejanzas emitidas entre los autores citados en este trabajo.

Referente a lo sostenido por Alba, (2016) se destacó el rol fundamental que ejerce la familia en cuanto a las medidas tomadas con el firme propósito de brindar una alimentación sana a toda la familia y así poder prevenir enfermedades peligrosas. Asimismo, García, (2015) arribó a la conclusión que se evidencia la problemática del sobrepeso y también de la obesidad, afirman que es sumamente importante ingerir sus alimentos en el desayuno es el alimento más importante. De igual forma instruyen a todos en lo referente a la conservación de la salud, a través del consumo de buenos hábitos alimentarios y prevenir las enfermedades que atacan por el desconocimiento de ello.

También Lefa, (2013) concluye que la participación educativa ha sido muy adecuada porque tiende a disminuir el exceso de peso sobre todo en el vientre hacia todos los integrantes. Se halló la mejora en sus costumbres al ingerir alimentos, más que todo en acciones de deportes. Gamero, (2018) concluye que los estudiantes se les halló alto índice de cultura alimentaria, muchos de ellos tenían sobrepeso, en ese sentido se hace

necesario diseñar tácticas con la finalidad de evitar futuras enfermedades por mala alimentación en esta población.

Finalmente, Luna, (2015) llegó a la conclusión que, debido a los malos hábitos en su alimentación, la mayoría de personas presentaron diversas enfermedades como consecuencia de su peso alto y por la poca práctica de ejercicios.

## 5.2 Conclusiones

1. Si se presentaron vínculos muy relevantes con formas cotidianas en ingerir alimentos con el exceso de peso en los alumnos del 2do de secundaria de la entidad de educación. Rubén Darío Santa María en el 2020, en tal sentido se evidencia la cantidad de 37.980, con la significancia de  $p=0.001<0.05$  contando con alta significación. De igual forma, la forma correlacional de Spearman pudo obtener una gran significancia de  $p=0.001<0.05$  evidenciándose como representividad muy aceptable.
2. Existe relación significativa entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad de los integrantes estudiantiles de la entidad de educación Rubén Darío Santa María en el 2020, toda vez que se recepcionado valoraciones de 32,292, con gran significancia de  $p=0.003<0.05$  considerándola como alta. En ese sentido, la correlación de Spearman de 0,3222, hizo posible una significancia  $p=0.003<0.05$  lográndose gran representatividad de muy aceptable.
3. se hizo factible la vinculación entre las variables de estudio de integrantes estudiantiles que estudian en la entidad de educación Rubén Darío Santa María en el 2020., como consecuencia de haber logrado la cantidad de 27.222 lográndose una significación  $p=0.001<0.05$  siendo considerada como alta. Consecuentemente, el el valor correlacional es de 0.111, con valores significativos de  $p=0.001<0.05$  siendo posible poder establecerlo como muy aceptable.



### **5.3 Recomendaciones**

Es recomendable implementar asesorías referidas a los hábitos para alimentarse, dirigido a todos los alumnos, los padres, maestros incluyéndose también a las personas que atienden en los comedores y que preparan los alimentos, con el propósito de incluir en los menús y dietas y hacer posible una alimentación correcta y sana

Los directivos de la entidad, deberían elaborar dentro de su programación algunos planes impartido a toda su comunidad educativa, con el propósito de generar conciencia acerca del preservar la salud mediante alimentación saludable, haciéndoles conocer lo peligroso que es tener una vida sedentaria, que es lo que ocasiona la subida de peso que es la causante de crear vulnerabilidad en las personas y por la cual estamos propenso a adquirí enfermedades peligrosa que ponen en riesgo nuestra vida.

Fomentar a toda la comunidad, a realizar estudios referentes la alimentación, sobrepeso, obesidad entre otras afines, haciendo la comparación de los peligros que conlleva.

## CAPITULO VI

### Fuentes de información

#### 6.1 Bibliografía

- Albar, M. (2016). *Predominacion del excedso de peso en inafantes y costumbres para alimentarse en entidades de educacion primaria*. Chile .
- Carrasco, S. (2009). *Modelos empleados . metodos- investigaciones*. Lima: San Marcos.
- Gameror, J. (2018 ). *Costumbres empleados para ingerir alimentos e indicadores de masa corporal en alumnos que estudian Medicina en una entidad universitaria particular en Lambayeque*. Chiclayo.
- Garcia, M. (2015). *El sedentarismo asociado a costumbres alimenticias causantes de exceso de peso en jovenes* . Barcelona.
- Hernández, RF., Fernández, CA., & Baptistar, M. (2014). *Formas para efectuar un estudio*. México: Mcw Grauw Hillt.
- Herrnández, W., Fernández, CW., & Bafptista, PT. (2003). *Aspectos Metodologicos para investigaciones*. México: Mc Graw Hill.
- Lewfaj, M. (2013). *Costumbres y formas de convivencia en adolescentes que tienen exceso de peso*. Cataluña.
- Luna, J. (2015). *Alimentacion cotidiana, consumo de productos energeticos y nutrientes acompañado de vida sedentariaen adolescentes*. Lima.

# **ANEXO 01**

## **CUESTIONARIO:**

### “Conociendo tu Hábito Alimenticios”

1. ¿Indica la bebida de tu agrado que cotidianamente tomas?

- a) Mates, café otros
- b) Bebidas gasificadas.
- c) Solo Agua.
- d) Bebidas carbonatadas.

2. ¿Cómo es el consumo de ingerir liquido diariamente?

- a) Poco.
- b) 1 litro.
- c) Mas de 1 litro.
- d) Superior a 1 litro.

3. ¿En el desayuno que liquido prefiere?

- a) Café.
- b) Mates
- c) Bebidas gasificadas
- d) Otros productos lácteos

4. ¿Para untar al pan que usas?

- a) Carnes procesadas
- b) Alimentos fritos
- c) Aceitunas, paltas u otros
- d) Solamente pan.

5. ¿Qué utilizas normalmente en el desayuno?

- a) Panes.
- b) Algunas galletitas
- c) Otras variedades de pan
- d) otros productos alimenticios

6. ¿Frecuentemente que alimentos consume?

- a) Conservas de pescado, pollo.
- b) A base de carne porcina
- c) Variedades de carnes.
- d) Gallina, pato, pescado

7. ¿Antes de la preparación hace limpieza a los productos?

- a) Si.
- b) Algunas veces.
- c) con frecuencia.
- d) No

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TITULO: LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 2<sup>do</sup> DE SECUNDARIA DE LA I.E.P RUBEN DARIO SANTA MARIA -2020.**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES E INDICADORES</b>	<b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>	<b>Y POBLACIÓN Y MUESTRA</b>
<b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020?	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P Rubén Darío Santa María en el 2020.	<b>HIPOTESIS GENERAL</b> Existe una relación relevante entre los hábitos alimentarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020.	<b>VARIABLE 1</b> <b>LOS HABITOS ALIMENTARIOS</b> Alimentación fuera de horario. Tipos de alimentos. Frecuencia de consumo	<b>INVESTIGACIÓN</b> Descriptiva <b>DISEÑO</b> No experimental	<b>MÉTODO</b> Científico <b>TÉCNICAS</b> <b>Técnica de Encuesta:</b> Servirán para conocer el comportamiento de los estudiantes respecto al tema tratado. Sobre el tema Carrasco (2006) determina que encuesta “es una táctica de investigación social a fin de determinar las sugerentica de las hipótesis, planteando	<b>ESTUDIANTES</b> Población: 115 Muestra: 89
<b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b> ¿Qué relación existe entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> <b>Determinar la relación entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los</b>	<b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b> Existe relación significativa entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de	<b>VARIABLE</b> <b>LA OBESIDAD</b>			

<p><b>estudiantes de del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020?</b></p>	<p><b>estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P Rubén Darío Santa María en el 2020</b></p>	<p>secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020</p>	<p><b>Hábitos alimentarios.</b></p>	<p>interrogantes a los sujetos en estudio” (p. 314) Las encuestas se aplicarán de manera virtual por el contexto mundial de pandemia.</p>
<p>¿Qué relación existe entre la alimentación fuera de horarios y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020?</p>	<p>Determinar la relación entre el consumo y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P Rubén Darío Santa María en el 2020</p>	<p>Existe relación significativa entre los tipos de alimentos y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020.</p>	<p><b>Desorden alimenticio.</b> <b>Estilo de vida.</b></p>	
<p>¿Qué relación existe entre la frecuencia de consumo y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020?</p>	<p>Especificar la relación entre la frecuencia de consumo y la obesidad en los estudiantes de del 2do de secundaria de la I.E.P. Rubén Darío Santa María en el 2020</p>	<p>Existe relación significativa entre la frecuencia de consumo y la obesidad en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E.P. Ruben Dario Santa Maria en el 2020.</p>		