



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Bromatología y Nutrición**

**Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición**

**Hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes estudiantes de la escuela de educación primaria de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión -2022**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición**

**Autoras**

**Melina Ana Chinchay Villafana**

**Marlene Stefany Oyola Salazar**

**Asesor**

**Lic. Guerrero Romero, Rubén**

**Huacho - Perú**

**2023**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**  
**LICENCIADA**

*(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)*

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

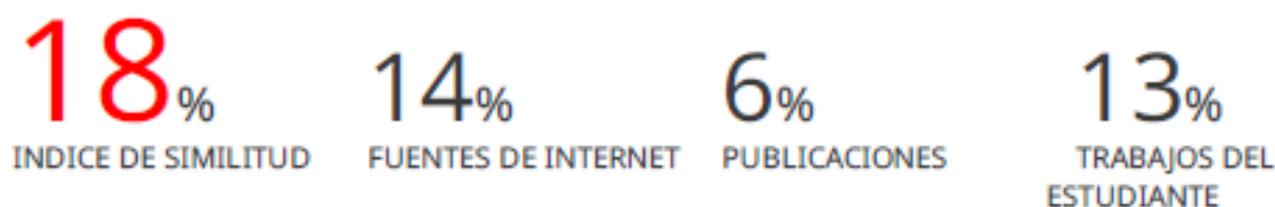
**Facultad de Bromatología y Nutrición**  
**Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición**

**INFORMACIÓN DE METADATOS**

<b>DATOS DEL AUTOR (ES):</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENACIÓN</b>
Marlene Stefany Oyola Salazar	48437361	17/ Noviembre / 2023
Melina Ana Chinchay Villafana	72506681	17/ Noviembre / 2023
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Ruben Guerrero Romero	15603092	0000-0002-2718-4490
<b>DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Carmen Rosa Aranda Bazalar	15603334	0000-0002-2121-3094
Eddy Gilberto Rodriguez Vigil	06124371	0000-0002-6287-4825
Oscar Otilio Osso Arriz	15584693	0000-0003-1301-0673

# “HÁBITOS NUTRICIONALES, SOBREPESO Y OBESIDAD EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACION PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION - 2022”

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to unap Trabajo del estudiante	1 %
2	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1 %
3	Submitted to Universidad Peruana Austral del Cusco Trabajo del estudiante	1 %
4	Submitted to Pennsylvania State System of Higher Education Trabajo del estudiante	1 %
5	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
6	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC Trabajo del estudiante	<1 %
7	Submitted to Universidad Católica de Santa María	<1 %

**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Bromatología y Nutrición**

**Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición**

**TÍTULO**

**Hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes estudiantes de la escuela de educación primaria de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022**

**PRESENTADO POR**

-

**Melina Ana Chinchay Villafana**

**Marlene Stefany Oyola Salazar,**

---

**MIEMBROS DEL JURADO**

---

**Dra. CARMEN ARANDA BAZALAR  
VIGIL**

**Presidenta**

**M(o) EDDY GILBERTO RODRIGUEZ**

**Secretario**

---

**M(o) OSCAR OTILIO OSSO ARRIZ**

**Vocal**

**Lic. RUBÉN GUERRERO ROMERO**

**Asesor**

**Huacho - Perú**  
**2023**

## **DEDICATORIA**

A Dios, a nuestros padres y a todas las personas que de una u otra manera fueron nuestro apoyo durante toda nuestra carrera universitaria.

Las autoras.

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestra Alma Mater y a nuestros profesores por impartirnos nuevos conocimientos para ser unos excelentes profesionales y ejercer nuestra profesión con ética y profesionalismo. A nuestros familiares por su apoyo incondicional.

Las autoras.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCION.....	xvi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	1
1.2. Formulación del Problema.....	2
1.2.1. Problema general.....	2
1.2.2. Problemas específicos.....	2
1.3. Objetivos de la Investigación.....	2
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
1.4. Justificación de la Investigación.....	3
1.4.1. Justificación teórica.....	3
1.4. Delimitaciones del Estudio.....	4

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	5
2.2. Investigaciones Internacionales.....	5
2.3. Investigaciones Nacionales.....	6
2.3.1. Bases Teóricas.....	9
2.3.2. Definición de términos básicos.....	12
2.4. Hipótesis de Investigación.....	16
2.4.1. Hipótesis general.....	16
2.4.2. Hipótesis específicas.....	17
2.4.3. Operacionalización de las Variables.....	17
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	19
3.1. Diseño Metodológico.....	19
3.2. Población y Muestra.....	19
3.2.1. Población.....	19
3.2.2. Muestra.....	19
3.3. Técnicas de Recolección de Datos.....	19
3.4. Técnicas para el Procesamiento de la Información.....	19
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	20
4.1. Análisis de Resultados.....	20
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	49

5.1. Discusión de Resultados.....	49
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	52
6.1. Conclusiones.....	52
6.2. Recomendaciones.....	53
REFERENCIAS.....	55
7.1. Fuentes Bibliográficas.....	55
7.2. Fuentes Electrónicas.....	55
ANEXOS.....	57
ANEXO N° 01: INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	58
ANEXO N° 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	62

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Cuadro de operacionalización de variables</i> .....	18
Tabla 2. <i>Tabla de cantidad edad y sexo</i> .....	20
Tabla 3. <i>Prevalencia del sexo</i> .....	21
Tabla 4. <i>Tabla de edad, peso y talla</i> .....	22
Tabla 5. <i>Tabla del índice de masa corporal (IMC) y su diagnóstico</i> .....	30
Tabla 6. <i>Distribución total del Índice de masa corporal</i> .....	36
Tabla 7. <i>¿A qué órgano de los sentidos le da usted más importancia a la hora de elegir o valorar una comida?</i> .....	37
Tabla 8. <i>¿Cuál es el factor sensorial más atractivo para usted a la hora de elegir un alimento?</i> .....	38
Tabla 9. <i>¿Presenta algunas de las siguientes condiciones que limitan su elección y consumo de alimentos?</i> .....	39
Tabla 10. <i>¿Su ingreso familiar figura en el siguiente intervalo?</i> .....	40
Tabla 11. <i>¿El ingreso familiar que posee de qué manera cree que influye en sus hábitos nutricionales?</i> .....	41
Tabla 12. <i>¿De acuerdo a su ingreso familiar que porcentaje cree que se destina a un eficiente hábito nutricional?</i> .....	42
Tabla 13. <i>¿A la hora de elegir ciertos tipos de alimentos cuál de estos factores influye más en su decisión final?</i> .....	43
Tabla 14. <i>¿Cuáles son sus fuentes de información sobre hábitos nutricionales?</i> .....	44

Tabla 15. <i>¿A la hora de elegir un alimento cuál sería su principal preocupación o inquietud?</i> .....	45
Tabla 16. <i>¿Cuán importante considera usted que es la medida del perímetro abdominal como indicador de obesidad o sobrepeso?</i> .....	46
Tabla 17. <i>¿Con que frecuencia usted controla su IMC?</i> .....	47
Tabla 18. <i>¿Tiene información usted sobre la relación entre la talla y el peso?</i> .....	48

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Prevalencia del sexo.....	21
<i>Figura 2.</i> Distribución total del Índice de masa corporal de los estudiantes de la escuela de educación primaria de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.....	36
<i>Figura 3.</i> ¿A qué órgano de los sentidos le da usted más importancia a la hora de elegir o valorar una comida?.....	37
<i>Figura 4.</i> ¿Cuál es factor sensorial más atractivo para usted a la hora de elegir un alimento?.....	38
<i>Figura 5.</i> ¿Presenta algunas de las siguientes condiciones que limitan su elección y consumo de alimentos?.....	39
<i>Figura 6.</i> ¿Su ingreso familiar figura en el siguiente intervalo?.....	40
<i>Figura 7.</i> ¿El ingreso familiar que posee de qué manera cree que influye en sus hábitos nutricionales?.....	41
<i>Figura 8.</i> ¿De acuerdo a su ingreso familiar que porcentaje cree que se destina a un eficiente hábito nutricional?.....	42
<i>Figura 9.</i> ¿A la hora de elegir ciertos tipos de alimentos cuál de estos factores influye más en su decisión final?.....	43
<i>Figura 10.</i> ¿Cuáles son sus fuentes de información sobre hábitos nutricionales?.....	44
<i>Figura 11.</i> ¿A la hora de elegir un alimento cuál sería su principal preocupación o inquietud?.	45
<i>Figura 12.</i> ¿Cuán importante considera usted que es la medida del perímetro abdominal como indicador de obesidad o sobrepeso?.....	46
<i>Figura 13.</i> ¿Con que frecuencia usted controla su IMC?.....	47
<i>Figura 14.</i> ¿Tiene información usted sobre la relación entre la talla y el peso?.....	48

## RESUMEN

**Objetivo:** Explicar la relación que hay entre los hábitos nutricionales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022 y así también conocer, establecer y explicar los objetivos específicos, considerando los indicadores como los factores biológicos, sociales e individuales en función a las hipótesis específicas.

**Métodos:** La investigación es de nivel correlacional y de un enfoque cualitativo, estableciendo como población de estudio a 283 jóvenes estudiantes, donde tomamos como muestra de estudio a juicio de las investigadoras a la mitad más uno de la población, es decir a 141 estudiantes.

**Resultados :** En lo que se refiere a la encuesta que se aplicó encontramos que el sexo de mayor prevalencia fue del sexo femenino con un 77% frente a un 23% del sexo masculino y en razón de su Índice de Masa Corporal (IMC) predomina la normalidad con un 53%, seguido del sobrepeso con un 34% y en función al órgano para la valoración de su comida fue el gusto con 48% seguido de la vista con un 25% , al igual que para su atractivo sensorial (48%), en cuanto a sus ingresos familiares estos fluctúan entre 800 a 1000 soles representando el 42% y así respectivamente entre otras interrogantes .

**Conclusiones:** El 50% de la población se encuentra en condiciones nutricionales normales, es decir en un 53% y existiendo en alguna medida sobre peso ya que sus hábitos alimentarios de una parte de la población, consume alimentos ricos en hidratos de carbono y grasa como se observa en el 34% de la población, y en un 12% de la misma población con pequeño porcentaje de obesidad y casi no existiendo delgadez,

**Palabras claves:** Hábitos alimentarios obesidad, pre obesidad, delgadez sexo, talla, peso.

## ABSTRACT

**Objective:** Explain the relationship between nutritional habits and overweight and obesity in young people from the School of Primary Education and Learning Problems of the José Faustino Sánchez Carrion National University - 2022 and also know, establish and explain the objectives specific, considering the indicators such as biological, social and individual factors based on the specific hypotheses.

**Methods:** The research has a correlational level and a qualitative approach, establishing as the study population 283 young students, where we took half plus one of the population as a study sample, in the opinion of the researchers, that is, 141 students.

**Results:** Regarding the survey that was applied, we found that the sex with the highest prevalence was the female sex with 77% compared to 23% of the male sex and due to their Body Mass Index (BMI) the female predominated. normality with 53%, followed by overweight with 34% and depending on the organ for the evaluation of their food it was taste with 48% followed by sight with 25%, as well as for its sensory appeal (48%). As for their family income, they fluctuate between 800 to 1000 soles, representing 42% and so on, respectively, among other questions.

**Conclusions:** 50% of the population is in normal nutritional conditions, that is, 53% and exists to some extent overweight since the eating habits of a part of the population consume foods rich in carbohydrates and fat such as It is observed in 34% of the population, and in 12% of the same population with a small percentage of obesity and almost no thinness, **Keywords:** Eating habits, obesity, pre-obesity, thinness, sex, height, weight.

## INTRODUCCION

Hay diversas causas de los altos índices de obesidad y sobrepeso en nuestra población, sin embargo, una de las más grandes razones es el consumo de una dieta diaria con elevada carga calórica, como azúcares y grasas saturadas. Además, la vida sedentaria que año tras año se hace más presente, en el modelo de vida de nuestra sociedad no hace nada más que sumar a esta problemática; puesto que al tener bajos niveles de actividad física diaria estaríamos cayendo en un desbalance calórico ya que gastaremos menos calorías de las que ingerimos, de manera que tendríamos como resultado un incremento descontrolado del peso corporal como así lo muestran algunas investigaciones.

Esta investigación se centra principalmente en hacer una relación de los hábitos nutricionales, entre el sobrepeso y obesidad en jóvenes estudiantes de la Escuela de Educación Primaria de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022”, con la finalidad de recabar información para conocer su estado nutricional, valores importantes de conocer debido a que la adolescencia es la etapa más importante de un ser humano debido a que este será un indicador de la salud en la etapa de adulto.

Es importante señalar que una dieta rica en nutrientes, equilibrada y baja en grasas saturadas mantienen el correcto funcionamiento del organismo y además retienen y evitan las enfermedades producidas por la alimentación y cualquier alteración metabólica, además de la obesidad, el sobre peso, desnutrición entre otras enfermedades.

Alimentos tales como frutas, verduras y hortalizas que coadyuvan en el óptimo desarrollo y bienestar, más por el contrario de hacerles entender que el consumo de comida chatarra, alimentos procesados, dulces, y bebidas alcohólicas solo inducirán a un daño que podría ser perjudicial en su salud en el presente y hasta en el futuro como adulto.

En la presente investigación se tratarán diferentes puntos relacionados a conocer los hábitos de los estudiantes, así como también conocer su estado nutricional para determinar las mejores estrategias para abordar este tema, debido a la importancia de conocer la realidad que vive nuestro país y en el caso que nos ocupa los estudiantes de la Escuela de Educación Primaria de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, además en esta investigación podremos conocer principalmente sus hábitos, su dieta diaria, la variación en cuanto a su preferencia por los alimentos, la regularidad en la que consumen alimentos nutritivos y alimentos dañinos, esto con la finalidad de obtener antecedentes que permitan la planificación de intervenciones en su sistema alimentario.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la Realidad Problemática**

**El sobrepeso y la obesidad actualmente representan los grandes males que afronta el planeta en el siglo XXI; que con el pasar de los años nuestro país no ha estado exento de padecerlo. Unos 14 millones de peruanos mayores de 15 años tienen sobrepeso u obesidad”. Además, el Instituto Nacional de Salud (INS) explicó que, “Según fuentes del Centro Nacional (CENAN) en nuestro país: el 42.4% de jóvenes padece de sobrepeso y obesidad” (Domínguez, 2019). Por lo tanto, es evidente el gran daño a la salud pública que esto significa.**

Existen diversas causas de los altos índices de obesidad y sobrepeso en nuestra población, sin embargo, una de las más grandes razones es el consumo de una dieta diaria con elevada carga calórica, como azúcares y grasas saturadas. Además, la vida sedentaria que año tras año se hace más presente en el modelo de vida de nuestra sociedad no hace nada más que sumar a esta problemática; puesto que al tener bajos niveles de actividad física diaria estaríamos cayendo en un desbalance calórico ya que gastaremos menos calorías de las que ingerimos, de manera que tendríamos como resultado un incremento descontrolado del peso corporal.

En otras palabras, la ingesta diaria de alimentos de una persona o familia está también condicionada por su nivel socioeconómico y poder adquisitivo, el cual es un factor que determinará los hábitos nutricionales que se van a ir adquiriendo desde niños; por lo tanto, este aspecto nos sirve para entender desde una perspectiva aún más amplia la problemática que estamos atravesando actualmente.

Ante este panorama podemos decir que el estado ha tomado medidas que exigen mediante el Manual de Advertencias Publicitarias el uso del etiquetado con forma de octógono, de esta manera advirtiendo a los posibles consumidores si estos productos son altos en azúcar, sodio, grasas trans o saturadas; agregando que si el producto posee más de dos octógonos pertenecientes al grupo de azúcares, sodio o grasas saturadas debe de ir también plasmado en la etiqueta “Evitar su consumo en exceso”, de esta forma tratar de hacerle frente a esta problemática del nuevo milenio, de tal manera que esperamos que nuestros resultados sirvan de consulta para otros trabajos de la misma naturaleza.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema general.**

¿Qué relación existe entre los hábitos nutricionales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes estudiantes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos.**

- ¿De qué manera los factores biológicos se relacionan con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?
- ¿Qué relación hay entre los factores sociales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?

- ¿De qué manera los factores individuales se relacionan en el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?

### **1.3. Objetivos de la Investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general.**

Explicar la relación que hay entre los hábitos nutricionales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.

#### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Conocer la relación que hay entre los factores biológicos con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.
- Establecer la relación que hay entre los factores sociales con el sobrepeso y obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.
- Explicar la relación que hay entre los factores individuales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.

### **1.4. Justificación de la Investigación**

### **1.4.1. Justificación teórica.**

Estudiar las consecuencias de los hábitos nutricionales en el sector mencionado, para segmentar y enfocar la investigación, y así obtener datos más precisos que contrasten la teoría con la realidad, así mismo contribuir con una óptima salud a favor de esta población permitiendo que a futuro se pueda evitar el acrecentamiento de la incidencia del sobrepeso y la obesidad, es que realizamos el presente trabajo de investigación ya que se tiene reportes de que en el Perú más de 14 millones de habitantes mayores de 15 años tienen esta problemática y en el grupo de jóvenes se observa este problema en un 42.4% , de allí que las variables se pueden medir y juzgar a través de un instrumento de medición .

En líneas generales el logro del estudio en mención permitirá que los responsables de las políticas de salud pública propongan y apliquen medidas apropiadas para monitorear este grave problema del medio de estudio.

### **1.5. Delimitaciones del Estudio**

La presente investigación estuvo delimitada con los alumnos de Educación de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, realizada el año 2022.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la Investigación

### 2.2. Investigaciones Internacionales

**Colina & Herrera & Zambrano R. (2013).** Realizaron una investigación en Venezuela en la cual evaluaron los hábitos en alimentación y el estado nutricional de los adolescentes de una institución educativa pública, entre las edades de 13 a 18 años, la cual tuvo una muestra de 90 alumnos entre los que investigaron cuantas calorías ingerían al día, detectándose que consumían menos calorías que las que según los parámetros normales debían consumir, cabe destacar que estos estudiantes gastaban mucha más energía de nutrientes debido a las actividades que realizaban, entre los alimentos de mayor consumo están los huevos, la leche, el queso, pan y bebidas gaseosas continuados por alimentos con alto contenido de grasa, apreciándose que no consumían suficientes frutas y verduras en cuanto a los valores de IMC se detectaron que el 40% de la muestra presento obesidad y sobrepeso, un 17% presento delgadez y el resto se encontraba en condiciones normales.

**Jiménez & Madrigal (2019).** Realizaron en México una investigación en la que busco como objetivo principal evaluar el estado nutricional de 350 adolescentes entre las edades de 13 y 21 años y de 14 a 20 años, encontrándose que el 43% de los jóvenes presentaron estado nutricional normal, de igual manera se logró determinar que el 85% de la población en estudio no tomaban desayuno detectándose que los estudiantes que comen regularmente sus 3 comidas al día presentan un mejor estado nutricional, se pudo obtener la información por medio de los jóvenes los cuales consideraban como sus alimentos de preferencia a las gaseosas, productos lácteos, pan, jamón, pizzas, pollo frito, quesadillas, sopas, tacos, entre otros alimentos,

concluyendo que un 70% de los jóvenes consumen diariamente harinas y frituras, siendo muy bajo el consumo de frutas hortalizas y legumbres.

**Sánchez, Escobar & Sepúlveda (2011).** Estos investigadores estudiaron la conducta de los jóvenes adolescentes que realizaban ejercicios físicos, con aquellos que llevaban una vida sedentaria con malos hábitos alimentarios, la población en estudio estuvo conformada por 60 estudiantes de un colegio público de Madrid, encontrándose que el 80% de los jóvenes que hacían constantemente ejercicios físicos presentaban un IMC normal, mientras que el 20% restante presentaban casos de obesidad y sobrepeso encontrándose una asociación entre las variables en estudio.

### **2.3. Investigaciones Nacionales**

**Zúñiga & Panduro (2018).** Indican que en este estudio se determinó la relación entre los hábitos alimenticios, la actividad física con el rendimiento estudiantil en los alumnos de secundaria, siendo una investigación de tipo cuantitativa correlacional, con una muestra de 150 alumnos, seleccionados al azar. Concluyéndose que los estudiantes presentan un 80% de estado nutricional normal, un 5% de desnutrición, y un 3% de sobrepeso; determinándose que la mayoría de los estudiantes tienen “hábitos alimentarios saludables”; y en menor proporción “hábitos alimentarios no saludables”.

**Mamani L. (2015).** *Sobrepeso y obesidad en la costa y sierra de Tacna. El sobrepeso y obesidad son importantes problemas de Salud Pública.* Indica en su investigación de la ciudad de Tacna se encuentra en sexto lugar en sobrepeso y en primer lugar en obesidad. Por tal motivo el objetivo de su estudio fue determinar la prevalencia de sobrepeso, obesidad y sus factores asociados en la población de Tacna. Se realizó un estudio transversal analítico, los datos antropométricos e informativos fueron recolectados a través de campañas médicas realizadas en

el año 2015, mediante una ficha de recolección; la variable principal analítica se obtuvo de las personas que tenían IMC mayor igual de 25 kg/m<sup>2</sup>. Como resultados se obtuvo que de las 190 personas evaluadas y encuestadas, el 54,2%(103) fueron hombres y con 24 años de mediana de edades (rango intercuartílico: 20-43 años). La mediana del IMC fue de 25.6 kg/m<sup>2</sup> (23.1-28.3). Encontraron una prevalencia de sobrepeso de 34,4% (65) y de obesidad de 20,1% (38), es decir el 54.5% (103) de la población en exceso de peso. El 57.9% (110) no consumen frutas o verduras diariamente. Por lo tanto, encontraron una alta prevalencia de exceso de peso. Esta información servirá de base para la realización de campañas preventivas promocionales, para poder disminuir y controlar el exceso de peso. (5)

**Daza L. (2017).** *Sobrepeso Y Obesidad En Niños Y Adolescentes Asegurados En Un Hospital Público. Huánuco-Perú-2017.* El sobrepeso y la obesidad en adolescentes están experimentando, a nivel mundial, un incremento progresivo en su prevalencia, del cual nuestro país e incluso nuestra región no son ajenos. El objeto del presente estudio fue determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de 10 a 17 años asegurados en el distrito metropolitano de Huánuco. Métodos: Se realizó un estudio observacional descriptivo-analítico transversal prospectivo, para identificar el diagnóstico de sobrepeso (IMC  $\geq$  85 percentil y  $<$ 95 percentil) y obesidad (IMC  $\geq$ 95 percentil) en adolescentes; para el cual seleccionamos al azar 387 participantes (195 del sexo masculino y 192 del sexo femenino) entre las edades de 10 y 17 años; a quienes se aplicó una encuesta estructurada con datos socio-demográficos y antropométricos. Resultados: Los resultados muestran una prevalencia global de sobrepeso de 19,6% y de obesidad de 11,6% en nuestra población adolescente; siendo la prevalencia, según género la siguiente, 19% y 15,9% de sobrepeso y obesidad en varones; y de 20,3% y 7,3% en mujeres, respectivamente ( $p=0,001$ ). Dentro del grupo etario, las mayores prevalencias de

sobrepeso abarcaron las edades de 10 (21,7%), 11 (19,1%), 12 (37,3%) y 13 (29,8%) años de edad; mientras que para la obesidad abarcó las edades de 10 (15,2%), 11 (21,3%) y 12 (35,3%) años de edad ( $p = 0,0001$ ). Con respecto al tipo de dieta, actividad física, ingreso familiar y tipo de centro educativo; en el sobrepeso y la obesidad no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas. Como conclusiones se obtuvo que la población estudiada presentó una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, predominando este último en los varones; con mayor tendencia en los más jóvenes. (6)

**Percca P. (2014).** *Factores asociados al sobrepeso y obesidad de preescolares de instituciones educativas iniciales de la ciudad de Huancavelica - 2014.* El sobrepeso y la obesidad infantil es el resultado de la interacción entre varios factores. Así mismo la obesidad y sobrepeso han sido asociadas primariamente con la enfermedad cardiovascular pero también se ha reportado asociación con la hipertensión arterial, resistencia a la insulina, osteoartritis, hiperglucemia, gota, enfermedad de la vesícula biliar, cáncer y alteraciones endocrinas. Adicionalmente, se presentan alteraciones psicológicas y sociales como la disminución de la autoestima. El objetivo para determinar los factores asociados al sobrepeso y obesidad de preescolares de Instituciones Educativas Iniciales de la ciudad de Huancavelica en el año 2014. El Estudio fue descriptivo de asociación cruzada, observacional, prospectivo y de corte transversal, en donde se tomó la medida del peso corporal y la estatura de 408 alumnos menores de cinco años de tres Instituciones Educativas Iniciales de la ciudad de Huancavelica, encontrándose 36 alumnos con el diagnóstico nutricional de sobrepeso y 6 con obesidad según el indicador peso para la talla, a cuyas madres se les aplicó la encuesta acerca de Factores asociados a sobrepeso y obesidad. No se encontró asociación estadísticamente significativa entre los antecedentes familiares, peso al nacer, Lactancia Materna, pero si con la Publicidad Alimentaria

de Alimentos no saludables y el sobrepeso y obesidad en los preescolares. Se encontró que entre Alimentos no saludables publicitados y sobrepeso y obesidad de preescolares de Instituciones Educativas Iniciales de la ciudad de Huancavelica existe asociación estadísticamente significativa, lo que para este estudio lo convierte en un factor asociado al sobrepeso y obesidad infantil en ese departamento.

### **2.3.1. Bases Teóricas**

#### ***Hábitos nutricionales.***

Los hábitos nutricionales se refieren a los patrones de alimentación y elecciones de alimentos que una persona realiza de manera regular. Estos hábitos incluyen la frecuencia, así como los comportamientos relacionados con la alimentación, como la planificación de comidas, la preparación de alimentos y los horarios de las comidas. Los hábitos nutricionales pueden ser saludables cuando se basan en una dieta equilibrada y variada, rica en nutrientes esenciales, o pueden ser poco saludables cuando se caracterizan por el consumo excesivo de alimentos procesados, altos en grasas, azúcares y sal. Son actos o prácticas que hace el individuo de manera repetitiva y continuamente a través del tiempo desde que se tiene uso de razón y conciencia de alimentarse, viene a estar representados en el comportamiento consiente y la vez inconsciente en la mayoría de los casos, a través del tiempo se va adquiriendo el hábito, el cual va a influir en la manera de alimentarnos y la forma de llevar unos buenos hábitos alimentarios equilibrados, con excelentes productos de calidad y variedad, los cuales siempre de la mano con actividades físicas.

Son actos o prácticas que hace el individuo de manera repetitiva y continuamente a través del tiempo desde que se tiene uso de razón y conciencia de alimentarse, viene a estar

representados en el comportamiento consiente y la vez inconsciente en la mayoría de los casos, a través del tiempo se va adquiriendo el hábito, el cual va a influir en la manera de alimentarnos y la forma de llevar unos buenos hábitos alimentarios equilibrados, con excelentes productos de calidad y variedad, los cuales siempre de la mano con actividades físicas.

Cabe destacar que los hábitos alimentarios vienen a ser las herramientas que le brindaran al individuo las facultades para tener conocimientos para llevar una vida saludable a través de lo largo de su vida, realizando intercambios de cultura y hábitos con familiares y amistades.

### ***Sobrepeso.***

El sobrepeso se refiere a un aumento de peso corporal en relación con la estatura y el índice de masa corporal (IMC) más alto de lo que se considera saludable. Se produce cuando hay un exceso de tejido adiposo en el cuerpo. El sobrepeso puede estar asociado con diferentes factores, como el desequilibrio entre la ingesta de energía (alimentación) y el gasto de energía (actividad física), así como otros factores genéticos, metabólicos, ambientales y conductuales. El sobrepeso se refiere a un aumento de peso corporal en relación con la estatura y el índice de masa corporal (IMC) más alto de lo que se considera saludable. Se produce cuando hay un exceso de tejido adiposo en el cuerpo. El sobrepeso puede estar asociado con diferentes factores, como el desequilibrio entre la ingesta de energía (alimentación) y el gasto de energía (actividad física), así como otros factores genéticos, metabólicos, ambientales y conductuales.

### ***Obesidad.***

La obesidad es una condición en la cual hay un exceso significativo de tejido adiposo en el cuerpo, lo que resulta en un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30. Se considera una forma más grave de acumulación de grasa en comparación con el sobrepeso. La obesidad también puede estar asociada con riesgos para la salud, como enfermedades cardiovasculares,

diabetes tipo 2, hipertensión y ciertos tipos de cáncer.

La obesidad es una condición en la cual hay un exceso significativo de tejido adiposo en el cuerpo, lo que resulta en un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30. Se considera una forma más grave de acumulación de grasa en comparación con el sobrepeso. La obesidad también puede estar asociada con riesgos para la salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión y ciertos tipos de cáncer.

### ***Nutrición adecuada.***

Los hábitos nutricionales de los jóvenes están directamente relacionados con su estado de salud. Una nutrición adecuada implica consumir una variedad de alimentos nutritivos y equilibrados que proporcionen los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo adecuado. Esto incluye alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.

### ***Factores socioeconómicos y culturales.***

Los hábitos nutricionales de los jóvenes están influenciados por factores socioeconómicos y culturales. La disponibilidad de alimentos saludables, los niveles de ingresos familiares, la educación nutricional, las tradiciones culturales y las influencias sociales pueden desempeñar un rol de importancia en la elección de alimentos y en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables.

### ***Publicidad y marketing de alimentos.***

La publicidad y el marketing de alimentos tienen un impacto significativo en los hábitos alimentarios de los jóvenes. La promoción de alimentos no saludables, ricos en grasas saturadas, azúcares y sal, puede influir en las elecciones alimentarias de los jóvenes y contribuir al sobrepeso y la obesidad.

***Entorno alimentario.***

El entorno alimentario, que incluye la disponibilidad y accesibilidad también de alimentos saludables, juega un papel importante en el desarrollo de hábitos nutricionales. Los jóvenes pueden tener dificultades para acceder a alimentos saludables si viven en áreas donde la oferta de opciones saludables es limitada, como los llamados "desiertos alimentarios".

***Comportamiento alimentario.***

Los hábitos alimentarios de los jóvenes son en gran medida aprendidos y adquiridos a través de la exposición y la experiencia. Los patrones de alimentación familiar, la educación nutricional en la escuela y la influencia de pares y modelos a seguir pueden influir en la forma en que los jóvenes eligen y consumen alimentos.

***Actividad física.***

La falta de actividad física también es un factor importante relacionado con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes. El estilo de vida sedentario, caracterizado por pasar largas horas frente a la pantalla y la falta de actividad física regular, contribuye al deterioro energético y al aumento de peso.

***Impacto psicosocial.***

Pueden tener un impacto psicosocial significativo. Los jóvenes con sobrepeso u obesidad pueden enfrentar estigmatización, baja autoestima, depresión y problemas de imagen corporal, lo que puede afectar su calidad de vida y bienestar emocional.

### **2.3.2. Definición de términos básicos.**

#### ***Grasas saturadas.***

Son un tipo de grasa presente principalmente en alimentos de origen animal, como la mantequilla, la carne grasa y los productos lácteos enteros. Consumir en exceso grasas saturadas se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

#### ***Grasas trans.***

Son grasas artificiales producidas mediante un proceso llamado hidrogenación. Se encuentran principalmente en alimentos procesados y productos horneados. Las grasas trans también aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y se consideran poco saludables.

#### ***Enfermedades crónicas.***

Son afecciones de larga duración que se caracterizan por su progresión lenta y su persistencia en el tiempo. Algunos ejemplos comunes de enfermedades crónicas incluyen enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas.

#### ***Alimentos procesados.***

Son alimentos a los que se le hace algún tipo de procesamiento para aumentar su durabilidad, mejorar su sabor o facilitar su preparación. Sin embargo, suelen contener aditivos, grasas trans, azúcares añadidos y otros ingredientes poco saludables. Un consumo excesivo de alimentos procesados puede tener efectos negativos en la salud.

#### ***Dieta mediterránea.***

Es un patrón de alimentación basado en la tradición culinaria de países como Grecia, Italia y España. Se caracteriza por un alto consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado, aceite de oliva y frutos secos, y un consumo moderado de lácteos, carnes

magras y vino tinto. La dieta mediterránea se ha asociado con numerosos beneficios para la salud, incluyendo la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### ***Estado nutricional.***

Se refiere a la evaluación de la cantidad y calidad de los nutrientes presentes en el organismo de una persona. El estado nutricional puede evaluarse mediante indicadores como el peso corporal, la altura, la composición corporal y los análisis de sangre.

### ***Antropometría.***

Es la medición de las dimensiones y proporciones del cuerpo humano. Se utiliza para evaluar el estado nutricional, determinar el crecimiento y desarrollo, y realizar estudios epidemiológicos. Algunos indicadores antropométricos comunes son el peso, la altura, el perímetro de la cintura y el índice de masa corporal (IMC).

### ***Enfermedad cardiovascular.***

Se refiere a un conjunto de enfermedades que afectan el sistema cardiovascular, incluyendo el corazón y los vasos sanguíneos. Algunos ejemplos de enfermedades cardiovasculares son la enfermedad coronaria.

### ***Hipertensión arterial.***

Es una condición en la cual la presión arterial en las arterias es persistentemente alta. La hipertensión arterial puede ser un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones de salud.

### ***Factores biológicos.***

Nuestra ingesta de alimentos está en parte constituida por nuestras necesidades fisiológicas; tanto el hambre como la saciedad son estímulos que impulsan al individuo a

consumir o no alimentos, para de esta manera cubrir las necesidades de energía y nutrientes indispensables para el desarrollo normal de las actividades diarias de una persona.

En este aspecto la saciedad juega un importante papel al verse relacionada con el volumen o porciones de alimentos que se ingieren para ausentar la sensación de hambre; es muy común que las personas no estén conscientes de las porciones correctas de alimentos a consumir ya que estos no logran saciarlos, como resultado, terminan teniendo comidas altamente calóricas que según su nivel de incidencia y frecuencia terminará por desencadenar un aumento en la masa corporal de la persona.

Otro aspecto importante es la palatabilidad, esto puede ser definido como la sensación de agrado o deleite que nos genera el comer algún tipo de alimento. El placer que nos da el ingerir cierto comestible puede muchas veces depender de sus características organolépticas, como lo son el sabor, textura, aroma, color, etc. Como consecuencia, muchas veces la elección de productos alimenticios que formarán parte de nuestra dieta diaria no se hace pensando en su valor nutricional, sino en la satisfacción sensorial que causa su consumo.

### ***Factores sociales.***

La influencia de la pertenencia a una clase social u otra, se da en la forma en la cual la ingesta de nutrientes y los alimentos que se presentan en su dieta diaria, como ya se sabe de antemano, una alimentación deficiente puede desencadenar dos escenarios negativos como son, una nutrición insuficiente, la cual se entiende como deficiencia de micronutrientes, y en el otro frente tenemos al exceso de alimentación, la cual se traduce como consumo excesivo, desmesurado u holgado de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad; problemas con los cuales los distintos sectores de la sociedad han de lidiar.

Una característica resaltante en los segmentos de la clase social alta es el cuidado especial por el cuerpo, con un control meticuloso de la dieta y el uso frecuente de servicios de gimnasio. Muy por el contrario en el sector de clase social baja, opta por no ser tan selectivos al controlar la calidad alimentaria, sino que hace énfasis en poder saciar el hambre, con el acto mismo de ingerir algún alimento, si nos fijamos en la pirámide de necesidades de Abraham Harold Maslow, la brecha de priorización de necesidades en estos sectores socioeconómicos es claramente notoria, mientras unos optan por tener una calidad de vida más prolija los otros prácticamente intentan sobrevivir y con esto se dan por satisfechos, puesto que su presupuesto es algo que dictamina su situación y limita sus posibilidades de revertir esto.

El tema cultural también hace partícipe en la creación de estos hábitos, ya que dependiendo de las costumbres que prevalecen en su comunidad o grupo social el individuo verá afectado su patrón dietético. Estas prácticas no necesariamente van de la mano con la importancia nutricional de los alimentos, sino también están reguladas por diversos aspectos como: disponibilidad, creencias, la religión.

### ***Factores individuales.***

La educación se puede definir como la trasmisión, formación y promoción de nuevos conocimientos, ampliando así la sabiduría y competencia que posee el individuo y que la pueda aplicar en su vida diaria. En este caso, la educación alimentaria representa una parte relevante en la formación de los hábitos alimenticios.

## 2.4. Hipótesis de Investigación

### 2.4.1. Hipótesis general.

La relación que existe entre los *hábitos* nutricionales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes estudiantes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022 es normal.

### 2.4.2. Hipótesis específicas.

- Los factores biológicos se relacionan directamente con el sobre peso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.
- La relación que hay entre los factores sociales con el sobre peso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión es significativa.
- Los factores individuales se relacionan en el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.

### 2.4.3. Operacionalización de las Variables

- Variable 1: Hábitos nutricionales
- Variable 2: Sobrepeso y obesidad

#### *Definición de variables.*

- Hábitos nutricionales: Se define como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. (Masterariza, 2012).

- Sobrepeso y obesidad: El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Tabla 1.

*Cuadro de operacionalización de variables*

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Hábitos alimentarios	Factores biológicos	Factores sensoriales
		Factores genéticos
		Necesidades nutricionales
	Factores sociales	El ambiente y factores externos
		Marketing y publicidad
	Factores individuales	Factores psicológicos - afectivos
		Factores educativos
		Conocimiento en alimentación y nutrición
		Nivel de renta, educación y ocupación
		Socialización
		actitudes
	preferencias y aversiones	
Sobrepeso y Obesidad	Obesidad abdominal	Perímetro abdominal
	Adiposidad tipo 1	IMC 30 - 34.9
	Adiposidad tipo 2	IMC 35 - 39.9
	Adiposidad tipo 3	IMC >40

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Diseño Metodológico**

El presente trabajo de investigación es de nivel correlacional, descriptivo de tipo cualitativo no experimental, con un enfoque mixto.

### **3.2. Población y Muestra**

#### **3.2.1. Población.**

La población de estudio fue conformada por 283 jóvenes estudiantes de la especialidad de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

#### **3.2.2. Muestra.**

Del total de la población, se efectuó un muestreo no probabilístico, siendo el tamaño de la muestra un total de 141 estudiantes equivalente al 50% más uno de la población. Muestra tomada a juicio de las investigadoras.

### **3.3. Técnicas de Recolección de Datos**

Se utilizaron la técnica de la encuesta, mediante un cuestionario estructurado con 12 interrogantes con relación a las dimensiones de los hábitos alimenticios: tipo de alimento y forma.

### **3.4. Técnicas para el Procesamiento de la Información**

Para el análisis y procesamiento de los datos se utilizó el programa Excel y el SPSS.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de Resultados

Tabla 2.

*Tabla de cantidad edad y sexo.*

Edad	Cantidad	Sexo	
		Masculino	Femenino
18	6	03	03
19	36	03	33
20	51	06	45
21	24	06	18
22	15	09	06
24	6	03	03
27	3	03	00
<b>Total</b>	<b>141</b>	<b>33</b>	<b>108</b>

Fuente: Las autoras.

Tabla 3.

*Prevalencia del sexo.*

Indicador	N	%
Masculino	33	23%
Femenino	108	77%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.



Figura 1. Prevalencia del sexo.

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes estudiantes de la escuela de educación primaria y problemas de aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022 prevalece el sexo femenino.

Tabla 4.

*Tabla de edad, peso y talla.*

Edad	Peso	Talla
19	65	1.53
19	56	1.56
19	54	1.56
19	66	1.64
19	70	1.56
19	50	1.48
19	46.5	1.50
19	52	1.52
19	62	1.52
19	43	1.56
19	75	1.51
19	63	1.63
19	65	1.53
19	56	1.56
19	54	1.56
19	66	1.64
19	70	1.56

19	50	1.48
19	46.5	1.50
19	52	1.52
19	62	1.52
19	43	1.56
19	75	1.51
19	63	1.63
18	60	1.59
18	68	1.71
18	60	1.59
18	68	1.71
20	52	1.50
20	57	1.52
20	59	1.55
20	74	1.56
20	68	1.69
20	70	1.65
20	45	1.55
20	56	1.58
20	56	1.46

20	58	1.52
20	48	1.52
20	66	1.61
20	56	1.50
20	52	1.53
20	60	1.59
20	50	1.53
20	52	1.50
20	57	1.52
20	59	1.55
20	74	1.56
20	68	1.69
20	70	1.65
20	45	1.55
20	56	1.58
20	56	1.46
20	58	1.52
20	48	1.52
20	66	1.61
20	56	1.50

20	52	1.53
20	60	1.59
20	50	1.53
21	75.1	1.52
21	60	1.71
21	58	1.60
21	60	1.50
21	53	1.46
21	78	1.70
21	58	1.49
21	50	1.51
21	85	1.70
21	75.1	1.52
21	60	1.71
21	58	1.60
21	60	1.50
21	53	1.46
21	78	1.70
21	58	1.49
21	50	1.51

21	85	1.70
22	86	1.74
22	65	1.63
22	68	1.55
22	53.2	1.71
22	86	1.61
24	50	1.68
24	64	1.63
24	50	1.68
19	70	1.56
19	50	1.48
19	46.5	1.50
19	52	1.52
19	62	1.52
19	43	1.56
19	75	1.51
19	63	1.63
18	60	1.59
18	68	1.71
18	60	1.59

18	68	1.71
20	52	1.50
20	57	1.52
20	59	1.55
20	74	1.56
20	68	1.69
20	70	1.65
20	45	1.55
20	56	1.58
20	56	1.46
20	58	1.52
20	48	1.52
20	66	1.61
20	56	1.50
20	52	1.53
20	60	1.59
20	50	1.53
20	52	1.50
20	57	1.52
20	59	1.55

20	74	1.56
20	68	1.69
20	70	1.65
20	45	1.55
20	56	1.58
20	56	1.46
20	58	1.52
20	48	1.52
20	66	1.61
24	64	1.63
27	90	1.72
27	90	1.72
20	56	1.50
20	52	1.53
20	60	1.59
20	50	1.53
21	75.1	1.52
24	56	1.46
24	58	1.52
19	48	1.52

19	66	1.61
19	56	1.50
19	52	1.53

---

Fuente: Las autoras.

Tabla 5.

*Tabla del índice de masa corporal (IMC) y su diagnóstico.*

IMC	Diagnóstico
27.8	Sobrepeso
23	Normal
22.2	Normal
24.5	Normal
28.76	Sobrepeso
22.8	Normal
20.6	Normal
22.5	Normal
26.8	Obesidad
17.7	Delgadez
32	Obesidad
23.7	Normal
23.7	Normal
23.3	Normal
23.1	Normal
24.7	Normal
24.5	Normal
30.4	Obesidad
23.8	Normal
25.7	Sobrepeso
18.7	Normal
22.4	Normal
26.3	Sobrepeso

25.1	Sobrepeso
20.7	Normal
25.5	Sobrepeso
24.8	Normal
22.2	Sobrepeso
24.3	Normal
21.4	Normal
32	Obesidad
20.8	Normal
22.6	Normal
26.6	Sobrepeso
24.9	Normal
27	Sobrepeso
26.1	Sobrepeso
21.9	Normal
29.4	Sobrepeso
28.4	Sobrepeso
24	Normal
28.3	Sobrepeso
18.2	Delgadez
33.2	Obesidad
17.7	Delgadez
24	Normal
30.4	Obesidad
27.8	Sobrepeso

23	Normal
22.2	Normal
24.5	Normal
28.76	Sobrepeso
22.8	Normal
20.6	Normal
22.5	Normal
26.8	Obesidad
17.7	Delgadez
32	Obesidad
23.7	Normal
23.7	Normal
23.3	Normal
23.1	Normal
24.7	Normal
24.5	Normal
30.4	Obesidad
23.8	Normal
25.7	Sobrepeso
18.7	Normal
22.4	Normal
26.3	Sobrepeso
25.1	Sobrepeso
20.7	Normal
25.5	Sobrepeso
24.8	Normal
22.2	Sobrepeso
24.3	Normal

21.4	Normal
32	Obesidad
20.8	Normal
22.6	Normal
26.6	Sobrepeso
24.9	Normal
27	Sobrepeso
26.1	Sobrepeso
21.9	Normal
29.4	Sobrepeso
28.4	Sobrepeso
24	Normal
28.3	Sobrepeso
18.2	Delgadez
33.2	Obesidad
17.7	Delgadez
24	Normal
30.4	Obesidad
22.4	Normal
26.3	Sobrepeso
25.1	Sobrepeso
22.4	Normal
26.3	Sobrepeso
25.1	Sobrepeso

20.7	Normal
25.5	Sobrepeso
24.8	Normal
22.2	Sobrepeso
24.3	Normal
21.4	Normal
32	Obesidad
20.8	Normal
22.6	Normal
26.6	Sobrepeso
24.9	Normal
27	Sobrepeso
26.1	Sobrepeso
21.9	Normal
29.4	Sobrepeso
28.4	Sobrepeso
24	Normal
28.3	Sobrepeso
18.2	Delgadez
33.2	Obesidad
17.7	Delgadez
24	Normal
20.7	Normal
25.5	Sobrepeso

24.8	Normal
22.2	Sobrepeso
24.3	Normal
21.4	Normal
32	Obesidad
20.8	Normal
22.6	Normal
26.6	Sobrepeso
24.9	Normal
27	Sobrepeso
26.1	Sobrepeso
21.9	Normal
29.4	Sobrepeso
28.4	Sobrepeso
24	Normal
28.3	Sobrepeso

Tabla 6.

*Distribución total del Índice de masa corporal*

Indicador	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Delgadez
IMC	72 - 53 %	47- 34 %	16 12%	8 1%
Total evaluados	141			

Fuente: Las autoras.

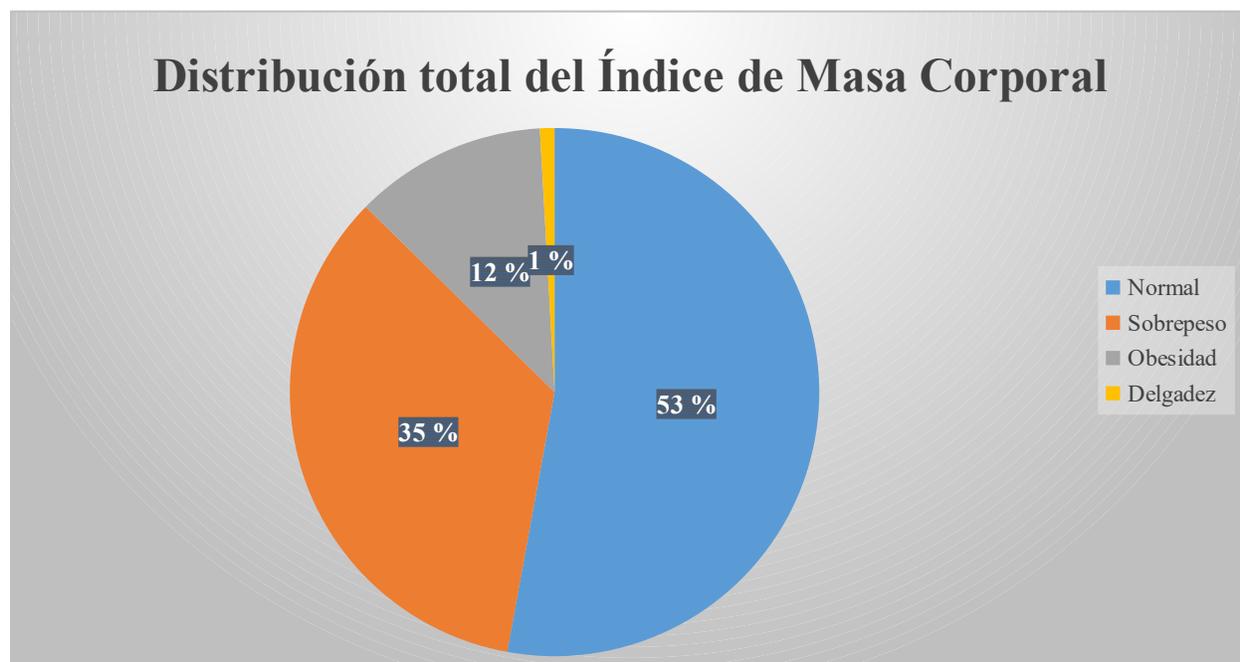


Figura 2. Distribución total del Índice de masa corporal de los estudiantes de la escuela de educación primaria de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.

**Interpretación:**

El índice de Masa Corporal está representado con un 34% con sobrepeso la que más prevalece, un 53% con estado normal, un 12% con obesidad y 1% con delgadez.

Tabla 7.

*¿A qué órgano de los sentidos le da usted más importancia a la hora de elegir o valorar una comida?*

Pregunta	P <sub>1</sub>	%P <sub>1</sub>
A (Olfato)	35	25%
B (Vista)	35	25%
C (Gusto)	68	48%
D (Tacto)	3	2%
E (N.A)	0	0%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.



Figura 3. ¿A qué órgano de los sentidos le da usted más importancia a la hora de elegir o valorar una comida?

### Interpretación:

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad, con respecto a la pregunta 1, el 25% eligió la alternativa “A”, el 25% eligió la alternativa “B”, el 48% eligió la alternativa “C” y el 2% eligió la alternativa “D”.

Tabla 8.

*¿Cuál es el factor sensorial más atractivo para usted a la hora de elegir un alimento?*

Pregunta	P <sub>2</sub>	%P <sub>2</sub>
A (Atractivo visual)	68	48%
B (Textura)	12	9%
C (El olor que emana)	49	35%
D (T.A.)	12	9%
E (N.A)	0	0%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.

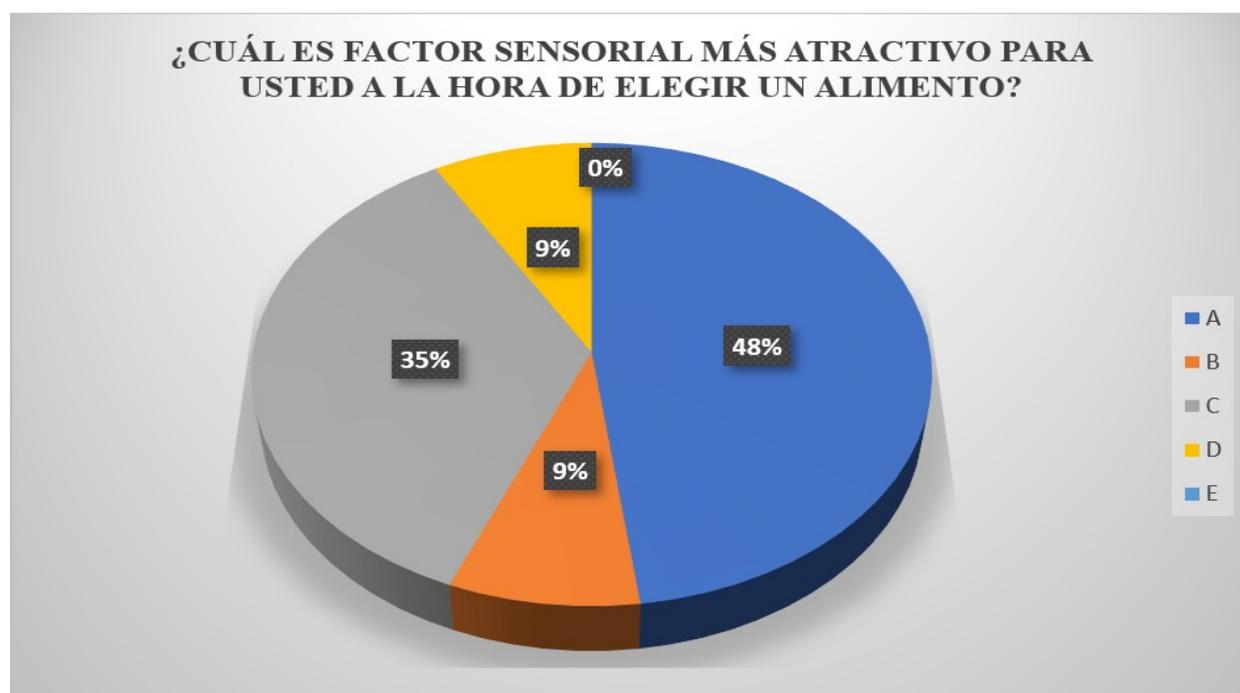


Figura 4. ¿Cuál es factor sensorial más atractivo para usted a la hora de elegir un alimento?

### Interpretación:

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes, con respecto a la pregunta 2, el 48% eligió la alternativa “A”, el 9% eligió la alternativa “B”, el 35% eligió la alternativa “C” y el 9% eligió la alternativa “D”.

Tabla 9.

*¿Presenta algunas de las siguientes condiciones que limitan su elección y consumo de alimentos?*

Pregunta	P <sub>3</sub>	%P <sub>3</sub>
A (Intolerancias)	27	19%
B (Alergias)	15	11%
C (a y b)	6	4%
D (N.A.)	93	66%
E (No sabe)	0	0%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.

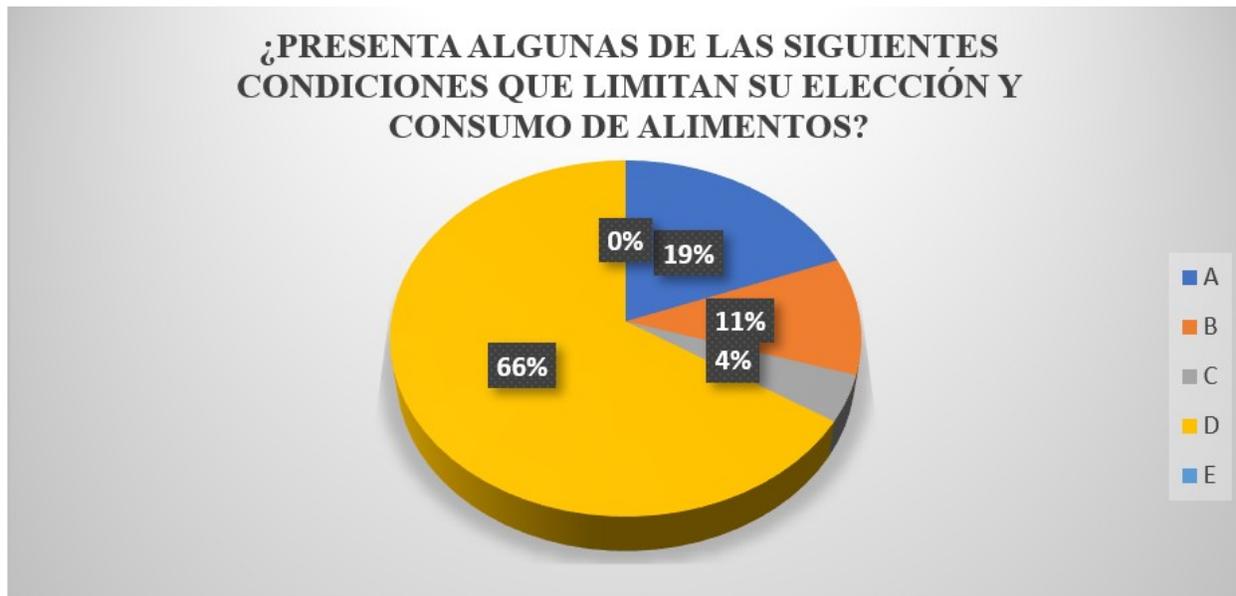


Figura 5. ¿Presenta algunas de las siguientes condiciones que limitan su elección y consumo de alimentos?

### Interpretación:

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes, con respecto a la pregunta 3, el 19% eligió la alternativa “A”, el 11% eligió la alternativa “B”, el 4% eligió la alternativa “C” y el 66% eligió la alternativa “D”.

Tabla 10.

*¿Su ingreso familiar figura en el siguiente intervalo?*

Pregunta	P <sub>4</sub>	%P <sub>4</sub>
A (S/.2000 – S/.1500)	41	29%
B (S/.1500 – S/.1000)	41	29%
C (S/.1000 - S/.800)	59	42%
D (S/.800 - S/.500)	0	0%
E (N.A.)	0	0%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.



Figura 6. ¿Su ingreso familiar figura en el siguiente intervalo?

### Interpretación:

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes, con respecto a la pregunta 4, el 29% eligió la alternativa “A”, el 29% eligió la alternativa “B” y el 42% eligió la alternativa “C”.

Tabla 11.

*¿El ingreso familiar que posee de qué manera cree que influye en sus hábitos nutricionales?*

Pregunta	P <sub>5</sub>	%P <sub>5</sub>
A (Influye positivamente)	62	44%
B (Influye negativamente)	32	23%
C (Me es indiferente)	47	33%
D (No lo sé)	0	0%
E (N.A.)	0	0%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.

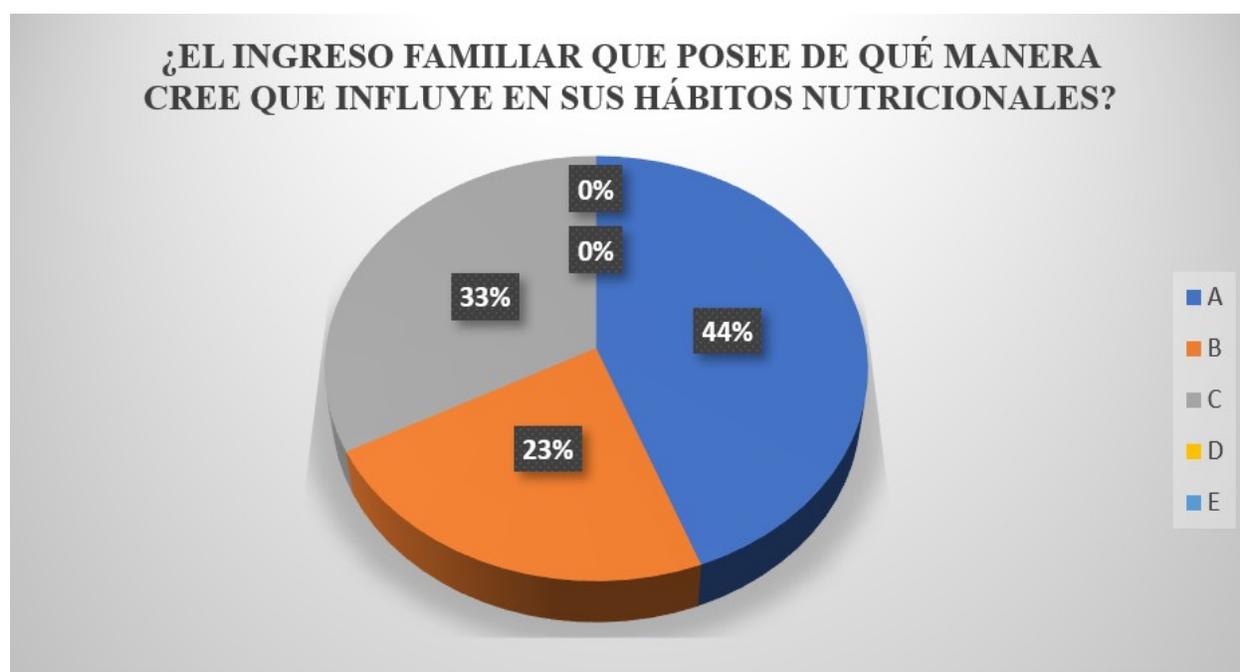


Figura 7. ¿El ingreso familiar que posee de qué manera cree que influye en sus hábitos nutricionales?

### Interpretación:

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes, con respecto a la pregunta 5 el 44% eligió la alternativa “A”, el 23% eligió la alternativa “B” y el 33% eligió la alternativa “C”.

Tabla 12.

*¿De acuerdo a su ingreso familiar que porcentaje cree que se destina a un eficiente hábito nutricional?*

Pregunta	P <sub>6</sub>	%P <sub>6</sub>
A (100% - 75%)	19	13%
B (75% - 50%)	76	54%
C (50% - 25%)	46	33%
D (25% - 15%)	0	0%
E (15% - 0%)	0	0%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.



Figura 8. ¿De acuerdo a su ingreso familiar que porcentaje cree que se destina a un eficiente hábito nutricional?

### Interpretación:

Con respecto a la pregunta 6, el 13% eligió la alternativa “A”, el 54% eligió la alternativa “B” y el 33% eligió la alternativa “C”.

Tabla 13.

*¿A la hora de elegir ciertos tipos de alimentos cuál de estos factores influye más en su decisión final?*

Pregunta	P <sub>7</sub>	%P <sub>7</sub>
A (Publicidad Televisada)	6	4%
B (Publicidad en redes sociales)	3	2%
C (Presentación del producto)	65	46%
D (Reputación de la empresa, producto y/o marca)	67	48%
E (N.A.)	0	0%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.

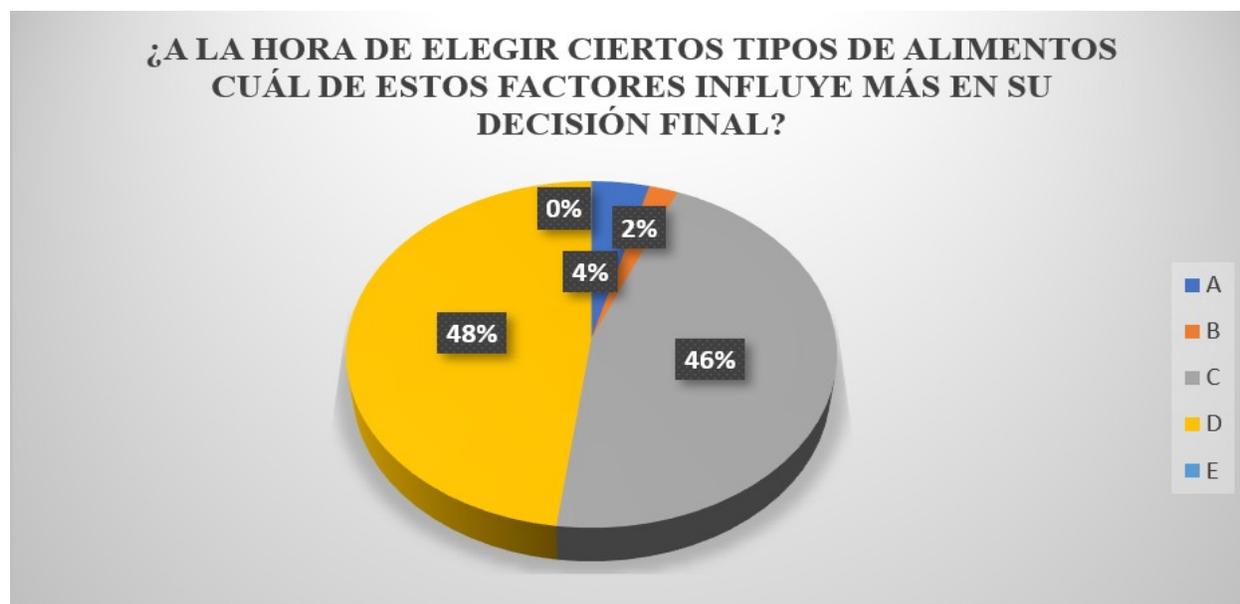


Figura 9. ¿A la hora de elegir ciertos tipos de alimentos cuál de estos factores influye más en su decisión final?

### Interpretación:

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes con respecto a la pregunta 7, el 4% eligió la alternativa “A”, el 2% eligió la alternativa “B”, el 46% eligió la alternativa “C” y el 48% eligió la alternativa “D”.

Tabla 14.

*¿Cuáles son sus fuentes de información sobre hábitos nutricionales?*

Pregunta	P <sub>8</sub>	%P <sub>8</sub>
A (Información obtenida a través de las redes sociales)	35	25%
B (Recomendaciones de un familiar y/o allegado)	24	17%
C (Asesoría profesional)	55	39%
D (Otras fuentes)	27	19%
E (N.A.)	0	0%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.



Figura 10. ¿Cuáles son sus fuentes de información sobre hábitos nutricionales?

### **Interpretación:**

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes con respecto a la pregunta 8, el 25% eligió la alternativa “A”, el 17% eligió la alternativa “B”, el 39% eligió la alternativa “C” y el 19% eligió la alternativa “D”.

Tabla 15.

*¿A la hora de elegir un alimento cuál sería su principal preocupación o inquietud?*

Pregunta	P <sub>9</sub>	%P <sub>9</sub>
A (Alimentos considerados saludables)	17	12%
B (La presencia de octógonos)	30	21%
C (Su valor nutricional)	59	42%
D (La cantidad de valor calórico que aporta)	24	17%
E (N.A.)	11	8%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.

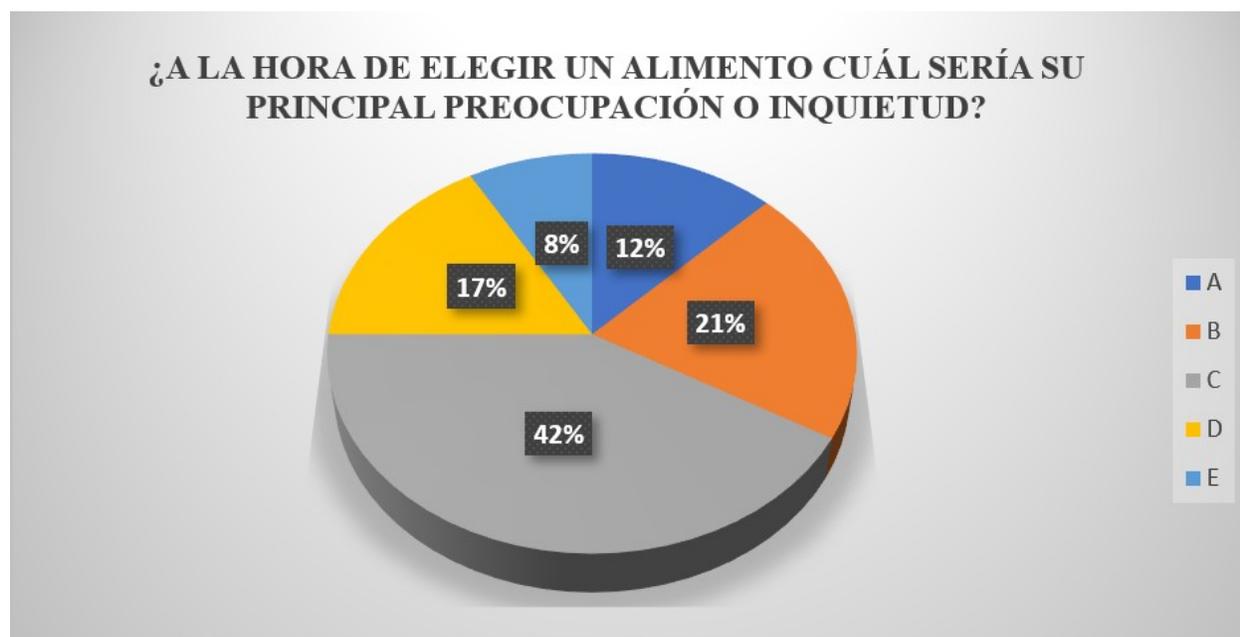


Figura 11. ¿A la hora de elegir un alimento cuál sería su principal preocupación o inquietud?

### Interpretación:

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes, con respecto a la pregunta 9, el 12% eligió la alternativa “A”, el 21% eligió la

alternativa “B”, el 42% eligió la alternativa “C”, el 17% eligió la alternativa “D” y el 8% eligió la alternativa “E”.

Tabla 16.

*¿Cuán importante considera usted que es la medida del perímetro abdominal como indicador de obesidad o sobrepeso?*

Pregunta	P <sub>10</sub>	%P <sub>10</sub>
A (Muy importante)	95	67%
B (Medianamente importante)	38	27%
C (Poco relevante)	5	4%
D (Indiferente)	3	2%
E (N.A.)	0	0%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.

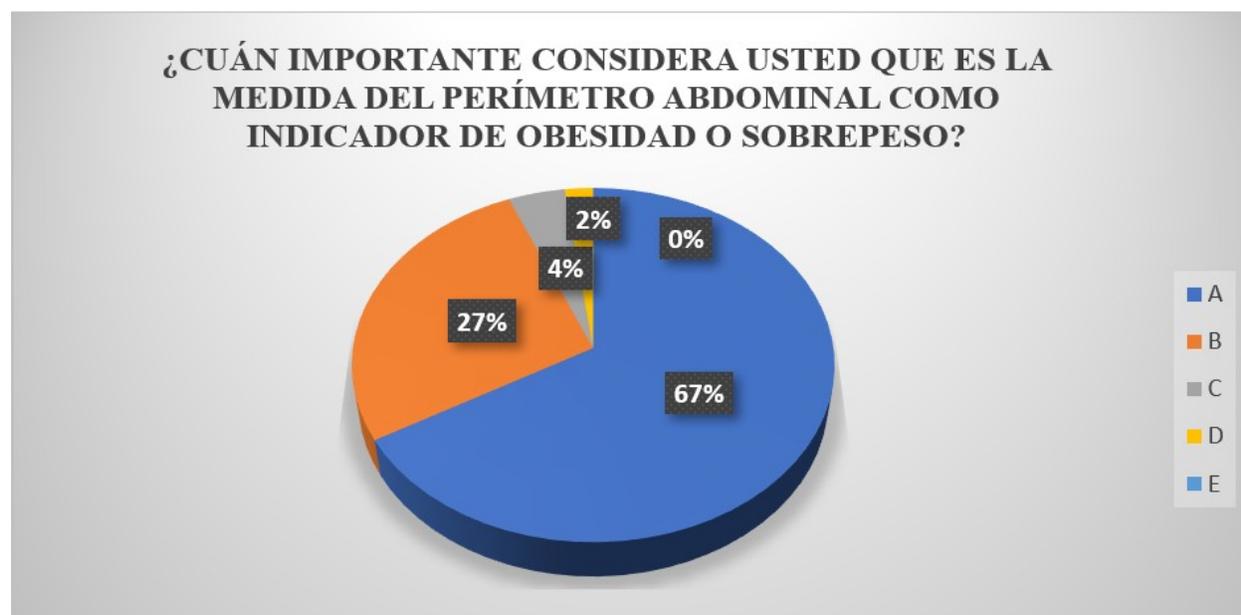


Figura 12. ¿Cuán importante considera usted que es la medida del perímetro abdominal como indicador de obesidad o sobrepeso?

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes, con respecto a la pregunta 10, el 67% eligió la alternativa “A”, el 27% eligió la alternativa “B”, el 4% eligió la alternativa “C” y el 2% eligió la alternativa “D”.

Tabla 17.

*¿Con que frecuencia usted controla su IMC?*

Pregunta	P <sub>11</sub>	%P <sub>11</sub>
A (Muy a menudo)	11	8%
B (A veces)	56	40%
C (Raras veces)	46	33%
D (Casi nunca)	19	13%
E (Nunca)	9	6%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.

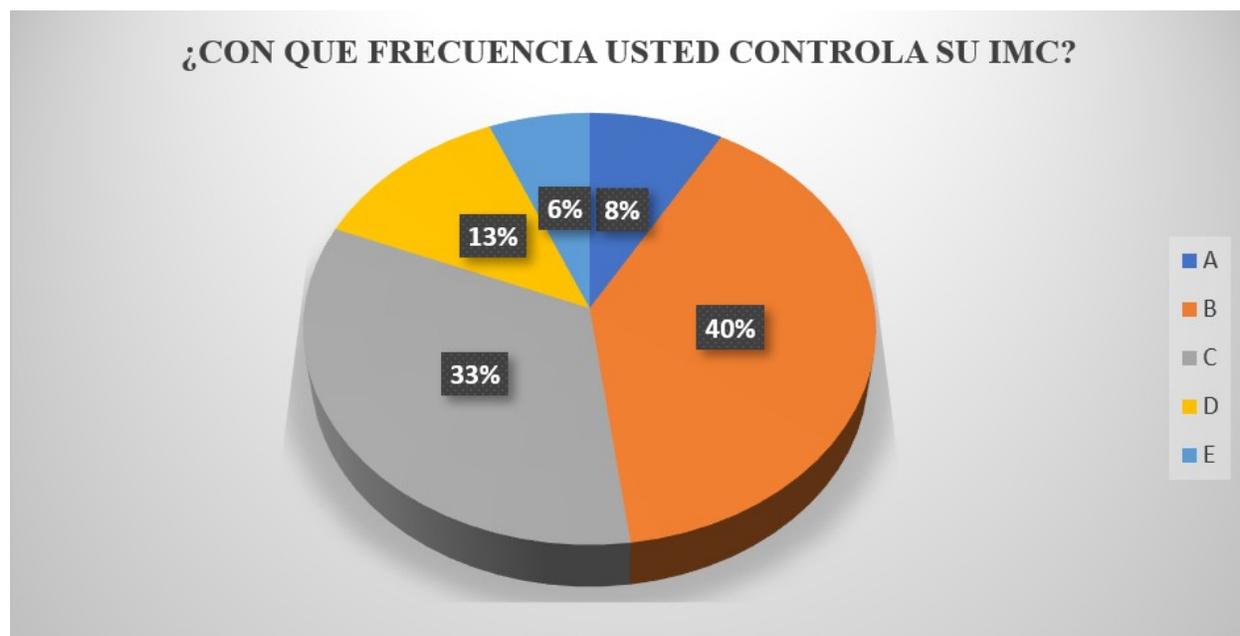


Figura 13. ¿Con que frecuencia usted controla su IMC?

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes, con respecto a la pregunta 11, el 8% eligió la alternativa “A”, el 40% eligió la alternativa “B”, el 33% eligió la alternativa “C”, el 13% eligió la alternativa “D” y el 6% eligió la alternativa “E”.

Tabla 18.

*¿Tiene información usted sobre la relación entre la talla y el peso?*

Pregunta	P <sub>12</sub>	%P <sub>12</sub>
A (Si)	135	96%
B (No)	6	4%
Total	141	100%

Fuente: Las autoras.



Figura 14. *¿Tiene información usted sobre la relación entre la talla y el peso?*

**Interpretación:**

En el trabajo de investigación sobre hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes, con respecto a la pregunta 12, el 96% eligió la alternativa “A” y el 4% eligió la alternativa “B”.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN**

1.

2.

3.

4.

5.

1.

2.

3.

4.

5.

### **5.1. Discusión de Resultados**

Los problemas encontrados en la mayoría de los adolescentes vienen siendo generados por una mala alimentación y hábitos irregulares lo que generan la aparición de diferentes enfermedades tales como la obesidad y el sobrepeso en la mayoría de los adolescentes, esto debido a una mala alimentación y la falta de actividad física, ya que pasan la mayoría del tiempo

sedentario, estos son los principales factores que desencadenan esta problemática que está afectando al mundo entero y en nuestro país.

En la presente investigación se estudiaron los hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad en jóvenes, llegándose a discutir lo siguiente: Que el 42% del promedio de ingreso familiar de los estudiantes es de S/.1000 a S/.800, de donde se puede interpretar que la mayoría no tiene la oportunidad de adquirir lo básico de una canasta básica alimentaria con los alimentos, frutas y verduras recomendados para tener una alimentación completa con los nutrientes requeridos, resultados que comparamos con Jiménez y Madrigal, (2019), el cual realizó una investigación en la que busco como objetivo principal evaluar el estado nutricional de 350 adolescentes entre las edades de 13 y 21 años varones, encontrándose que el 40% de los jóvenes presentaron estado nutricional normal, de igual manera se logró determinar que el 85% de la población en estudio no toman desayuno detectándose que los estudiantes que comen regularmente sus 3 comidas al día presentan un mejor estado nutricional, pues se pudo obtener la información por medio de los jóvenes los cuales eran sus alimentos de preferencia entre los que se destacan, gaseosas, productos lácteos, pan, jamón, pizzas, pollo frito, quesadillas, sopas, tacos, entre otros alimentos, concluyendo que un 70% de los jóvenes consumen diariamente harinas y frituras, siendo muy bajo el consumo de frutas hortalizas y legumbres, en cuanto a la interrogante con qué frecuencia se controlan su IMC, el 40% de los estudiantes respondió que a veces lo realiza, lo que se puede acotar la desinformación que tienen los estudiantes en temas relacionados a los buenos hábitos alimentarios, los cuales al compararlos con los resultados de Borjas M. et al. Obesidad, 2017, en los cuales logró determinar en su investigación citada pudimos observar que los jóvenes tenían obesidad y sobrepeso presentando deficiencias visibles en sus hábitos alimentarios cuando eran comparados con los que presentaban un IMC normales, lo que se puede

deducir es que los jóvenes no tienen interés en obtener conocimientos de una educación alimentaria que los ayude a determinar la importancia de estar por debajo o por encima de los parámetros establecidos como normales, para finalizar esta discusión encontramos que el índice de Masa Corporal están representados con un 34% con sobrepeso la que más prevalece, un 53% con estado normal, un 12% con obesidad y 1% delgadez, estos resultados nos indican que se deben de promover actividades educativas en las que participen los estudiantes de manera que sean encaminados a una adecuada ingesta alimentaria en los que se incentive al consumo de frutas y verduras, disminución de la comida chatarra y a consumir alimentos bajos en azúcares y carbohidratos procesados así mismo participar en actividades deportivas a fin de disminuir la obesidad y el sobrepeso y el sedentarismo en los jóvenes estudiantes, resultados que se aparecen en cuanto a Índice de Masa Corporal a los encontrados por Colina, Herrera y Zambrano R (2013) sobre Índice de Masa Corporal pero con prevalencia de sobre peso y obesidad en un 57%. Por lo consiguiente en el trabajo de Zúñiga L, Panduro S. (2018). Se concluye que los estudiantes presentan un 80% de estado nutricional normal, un 5% de desnutrición, y un 3% de sobrepeso, resultados que se parecen a los nuestros; mencionando también el trabajo de investigación de Daza L. (2017) donde encontró en la población estudiada una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, predominando este último en los varones; con mayor tendencia en los más jóvenes, como así es de observarse en nuestros resultados en función a la prevalencia del sexo femenino.

## CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.

#### 6.1. Conclusiones

Que habiéndonos formulado como objetivo general explicar la relación que hay entre los hábitos nutricionales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino, vemos que sus hábitos alimentarios se relacionan con su Índice de Masa Corporal ( IMC ) ya que más del 50% de la población se encuentra en condiciones nutricionales normales, es decir en un 53% y existiendo en alguna medida sobre peso ya que sus hábitos alimentarios de una parte de la población ,consume alimentos ricos en hidratos de carbono y grasa como se observa en el 34% de la población, y en un 12% de la misma población con pequeño porcentaje de obesidad y casi no existiendo delgadez, de donde se desprende que la población en estudio tiene buenos hábitos alimentarios.

Así también en función a nuestro objetivo especio sobre conocer la relación que hay entre los factores biológicos con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión vemos que de acuerdo a la valoración de sus comidas mediante algún órgano de los sentidos es el gusto el que lo priorizan (48%) seguido de la vista (25%) y así respectivamente, no obstante de ser el factor sensorial más atractivo el visual para la elección de sus alimentos, no teniendo condición alguna que limiten el consumo de sus alimentos.

Y en cuanto a establecer la relación que hay entre los factores sociales con el sobrepeso y obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, concluimos que estos si van a tener una

estrecha relación con la obesidad y el sobre peso por cuanto su estatus social de donde proceden los jóvenes estudiantes es bajo como así podemos deducirlo del promedio de sus ingresos familiares que fluctúan con mayor prevalencia entre 800 a 1000 soles, representado un 42% y en un 29% con ingresos económicos familiares entre 1000 a 1500 soles, como así lo refieren en un 44% más si se tiene en cuenta de que sus ingresos económicos de su familia lo orientan a tener eficientes hábitos alimentarios en un 75% a 50%.

Y en lo que concierne a la relación que hay entre los factores individuales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, se observa que su condición de estudiantes universitarios les da la primacía en saber y conocer sobre su alimentación, de allí que sus condiciones nutricionales normales tengan mayor porcentaje de prevalencia , pues les interesa la reputación de los productos, como así lo refiere un 48% de la población y por ende la presentación del mismo 46%, es más seleccionan sus alimentos con el uso de información ya sea profesional 31% y mediante redes sociales el 17%, considerando su valor nutritivo y el valor calórico que aporta el alimento, no obstante de considerar la importancia que tienen sobre el perímetro abdominal, es más determinándose que la mayoría de los estudiantes tienen “hábitos alimentarios saludables”; y en menor proporción “hábitos alimentarios no saludables”.

## 6.2. Recomendaciones

En consideración a los alcances de este trabajo de investigación y de acuerdo a los resultados encontrados nos permitimos hacer las siguientes recomendaciones:

- Se debe implementar hábitos saludables en las instituciones de educación superior, mediante charlas o campañas masivas sobre esta problemática, ya que tenemos elevados porcentajes de pre obesidad en nuestro país, debido a que los estudiantes pasan la mayoría de las horas en la universidad, más si se tiene en cuenta el estado o modo de vida que realizan como es la sedentaria.
- Se deben implementar planes y proyectos educativos para garantizar la práctica de hábitos saludables en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, mediante las oficinas o dependencias administrativas correspondientes.
- Suministrar materiales y espacios que ayuden en el proceso de la ejecución de los conocimientos en los estudiantes sobre educación alimentaria y consecuentemente en hábitos alimentarios saludables.
- Desarrollar investigaciones con este tema tan importante con el fin de instruir a los jóvenes estudiantes en la manera correcta de alimentarse y de preocuparse por su salud.

## REFERENCIAS

5.

6.

7.

### 7.1. Fuentes Bibliográficas

Yupanqui, M. (2017). *Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos - 2015.* Perú.

OPS. (2016). *Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud.* Washington, DC.

Borjas M., L. L. (2017). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 4.

D., H. I. (2016). *Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016.* Ecuador.

Mamani Loza, A. &. (2015). *Sobrepeso y obesidad en la costa y sierra de Tacna, 2015.* Tacna.

Daza Loarte, D. M. (2017). *SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ASEGURADOS EN UN HOSPITAL PÚBLICO. HUÁNUCO-PERÚ.* Huánuco.

Percca P., Y. E. (2014). *Factores asociados al sobrepeso y obesidad de preescolares de instituciones educativas iniciales de la ciudad de Huancavelica, 2014.* Huancavelica

### 7.2. Fuentes Electrónicas

*Hábitos alimentarios* | FEN. (2014, October). Fen.org.Es. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

Super User. (2020). *La alimentación: factores determinantes en su elección*. Uncu.Edu.Ar.

[http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antiores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion#:~:text=Determinantes%20biol%C3%B3gicos%20como%20el%20hambre,y%20el%20sentido%20del%20gusto.&text=Determinantes%20econ%C3%B3micos%20como%20el%20costo,la%20disponibilidad%20en%20el%20mercado.&text=Determinantes%20f%C3%ADsicos%20como%20el%20acceso,cocinar\)%20y%20el%20tiempo%20disponible](http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antiores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion#:~:text=Determinantes%20biol%C3%B3gicos%20como%20el%20hambre,y%20el%20sentido%20del%20gusto.&text=Determinantes%20econ%C3%B3micos%20como%20el%20costo,la%20disponibilidad%20en%20el%20mercado.&text=Determinantes%20f%C3%ADsicos%20como%20el%20acceso,cocinar)%20y%20el%20tiempo%20disponible).

(2020). Eufic.org. <https://www.eufic.org/es/healthy-living/article/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos>

Moreno, Y. Gutiérrez, J. et al (2017). *Determinantes de la salud que intervienen en el hábito alimentario de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Córdoba en el año 2017*. [https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/13068/32-salud-humana-moreno-yamila-unc.pdf](https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/13068/32-salud-humana-moreno-yamila-unc.pdf)

Pajuelo Ramírez, J. (2017). La obesidad en el Perú. *Anales de La Facultad de Medicina*, 78(2), 73. <https://doi.org/10.15381/anales.v78i2.13214>

*Sobrepeso: MedlinePlus enciclopedia médica*. (2016). Medlineplus.Gov. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>

Sánchez, C., Tuñón Pablos, Esperanza, Villaseñor Farías, Martha, Guadalupe, & Byron, R. (2013). Sobrepeso y obesidad: una propuesta de abordaje desde la sociología. *Región y Sociedad*, 25(57), 165–202. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-39252013000200006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252013000200006)

*¿Qué es la investigación explicativa?* (2019, April 16). QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-explicativa/>

Rodríguez, D. (2020, September 17). *Investigación básica: características, definición, ejemplos - Liferder*. Liferder. <https://www.liferder.com/investigacion-basica/>

## **ANEXOS**



## ANEXO N° 01:

### INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Universidad Nacional

José Faustino Sánchez Carrión

**HÁBITOS NUTRICIONALES, SOBREPESO Y OBESIDAD EN JÓVENES**

**ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACION PRIMARIA Y PROBLEMAS DE**

**APRENDIZAJE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ**

**CARRIÓN - 2022.**

Buenos días estimados alumnos, la presente encuesta tiene por objetivo conocer su opinión respecto a sus hábitos nutricionales, sobrepeso y obesidad por lo que les pedimos que respondan con la verdad de lo cual quedaremos muy agradecidas de ustedes

**1. ¿A qué órgano de los sentidos le da usted más importancia a la hora de elegir o valorar**

**una comida?**

- a) Olfato
- b) Vista
- c) Gusto
- d) Tacto
- e) N.A

**2. ¿Cuál es factor sensorial más atractivo para usted a la hora de elegir un alimento?**

- a) Atractivo visual
- b) Textura
- c) El olor que emana
- d) T.A.
- e) N.A.

**3. ¿Presenta algunas de las siguientes condiciones que limitan su elección y consumo de alimentos?**

- a) Intolerancias
- b) Alergias
- c) a y b
- d) N.A.
- e) T.A.

**4. ¿Su ingreso familiar figura en el siguiente intervalo?**

- a) S/.2000 – S/.1500
- b) S/.1500 – S/.1000
- c) S/.1000 - S/.800
- d) S/.800 - S/.500
- e) N.A. (ninguna de las anteriores)

**5. ¿El ingreso familiar que posee de qué manera cree que influye en sus hábitos nutricionales?**

- a) Influye positivamente
- b) Influye negativamente
- c) Me es indiferente
- d) No lo sé
- e) N.A.

**6. ¿De acuerdo a su ingreso familiar que porcentaje cree que se destina a un eficiente hábito nutricional?**

- a) 100% - 75%
- b) 75% - 50%
- c) 50% - 25%
- d) 25% - 15%
- e) 15% - 0%

**7. ¿A la hora de elegir ciertos tipos de alimentos cuál de estos factores influye más en su decisión final?**

- a) Publicidad Televisada
- b) Publicidad en redes sociales
- c) Presentación del producto
- d) Reputación de la empresa, producto y/o marca
- e) N.A.

**8. ¿Cuáles son sus fuentes de información sobre hábitos nutricionales?**

- a) Información obtenida a través de las redes sociales
- b) Recomendaciones de un familiar y/o allegado
- c) Asesoría profesional
- d) Otras fuentes
- e) N.A.

**9. ¿A la hora de elegir un alimento cuál sería su principal preocupación o inquietud?**

- a) Alimentos considerados saludables
- b) La presencia de octógonos
- c) Su valor nutricional
- d) La cantidad de valor calórico que aporta
- e) Ninguna de las anteriores

**10. ¿Cuán importante considera usted que es la medida del perímetro abdominal como indicador de obesidad o sobrepeso?**

- a) Muy importante
- b) Medianamente importante
- c) Poco relevante
- d) Indiferente
- e) Ninguna de las anteriores

**11. ¿Con que frecuencia usted controla su IMC?**

- a) Muy a menudo
- b) A veces
- c) Raras veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

**12. ¿Tiene información usted sobre la relación entre la talla y el peso?**

- a) Si
- b) No

**ANEXO N° 02:**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**“HÁBITOS NUTRICIONALES, SOBREPESO Y OBESIDAD EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACION PRIMARIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION - 2022”**

<b>FORMULACION DE LOS PROLEMAS</b>	<b>FORMULACION DE LOS OBJETIVOS</b>	<b>FORMULACION DE LAS HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>METODOLOGIA</b>
<p><b>Problema general</b> ¿Qué relación existe entre los hábitos nutricionales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes estudiantes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué manera los factores biológicos se relacionan con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y problemas de</li> </ul>	<p><b>Objetivo general</b> Explicar la relación que hay entre los hábitos nutricionales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la relación que hay entre los factores biológicos con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general</b> La relación que existe entre los hábitos nutricionales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes estudiantes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022 es normal.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los factores biológicos se relacionan directamente con el sobre peso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de</li> </ul>	<p>Variable 1: Hábitos nutricionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores biológicos <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Factores sensoriales</li> <li>✓ Factores genéticos</li> <li>✓ Necesidades nutricionales</li> </ul> </li> <li>• Factores sociales <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El ambiente y factores externos</li> <li>✓ Marketing y publicidad</li> </ul> </li> <li>• Factores individuales <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Factores psicológicos - afectivos</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño Metodológico El presente trabajo de investigación es de nivel correlacional, descriptivo de tipo cualitativo no experimental, con un enfoque mixto.</li> <li>• Población y Muestra <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Población. La población de estudio fue conformada por 283 jóvenes estudiantes de la especialidad de Educación Primaria</li> </ul> </li> </ul>

<p>Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué relación hay entre los factores sociales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?</li> <li>• ¿De qué manera los factores individuales se relacionan en el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?</li> </ul>	<p>Primaria Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer la relación que hay entre los factores sociales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.</li> <li>• Explicar la relación que hay entre los factores individuales con el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.</li> </ul>	<p>Educación Primaria y problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La relación que hay entre los factores sociales con el sobre peso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión es significativa.</li> <li>• Los factores individuales se relacionan en el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes de la Escuela de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.</li> </ul>	<p>Variable 2: Sobrepeso y obesidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Factores educativos</li> <li>✓ Conocimiento en alimentación y nutrición</li> <li>✓ Nivel de renta, educación y ocupación</li> <li>✓ Socialización</li> <li>✓ Actitudes</li> <li>✓ Preferencias y aversiones</li> <li>• Obesidad abdominal <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Perímetro abdominal</li> </ul> </li> <li>• Adiposidad tipo 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ IMC 30 - 34.9</li> </ul> </li> <li>• Adiposidad tipo 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ IMC 35 - 39.9</li> </ul> </li> <li>• Adiposidad tipo 3 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ IMC &gt;40</li> </ul> </li> </ul>	<p>y Problemas de Aprendizaje de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Muestra. Del total de la población, se efectuó un muestreo no probabilístico, siendo el tamaño de la muestra un total de 141 estudiantes equivalente al 50% más uno de la población. Muestra tomada a juicio de las investigadoras.</li> </ul>
--	--	--	---	---	---