

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



TESIS

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS
ALUMNOS DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR INGENIERIA
CAJAMARCA 2024

PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN ENFERMERÍA

AUTORA:

BACH. STEFANY MAGALY MEZA CASTAÑEDA

ASESORA:

DRA. DIORGA NELIDA MEDINA HOYOS

CAJAMARCA – PERÚ

2025

CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: **Stefany Magaly Meza Castañeda**

DNI: **73474399**

Escuela Profesional/Unidad UNC: **Escuela Profesional de Enfermería**

2. Asesor: **Dra. Diorga Nélide Medina Hoyos**

Facultad/Unidad UNC: **Facultad de Ciencias de la Salud**

3. Grado académico o título profesional

Bachiller Título profesional Segunda especialidad

Maestro Doctor

4. Tipo de Investigación:

Tesis Trabajo de investigación Trabajo de suficiencia profesional

Trabajo académico

5. Título de Trabajo de Investigación:

HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ALUMNOS DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR INGENIERIA CAJAMARCA 2024.

6. Fecha de evaluación: **17/07/2025**

7. Software antiplagio: TURNITIN URKUND (ORIGINAL) (*)

8. Porcentaje de Informe de Similitud: **18%**

9. Código Documento: **oid: 3117:474513179**

10. Resultado de la Evaluación de Similitud:

APROBADO PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: **20/07/2025**

*Firma y/o Sello
Emisor Constancia*



Dra. Diorga Nélide Medina Hoyos
DNI: **27167570**

* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

Copyright © 2024

STEFANY MAGALY MEZA CASTAÑEDA

Todos los Derechos Reservados

FICHA CATALOGRÁFICA

Stefany Magaly Meza Castañeda (2024)

Hábitos alimenticios y estado emocional de los alumnos del quinto año de secundaria de Institución Educativa Particular Ingeniería, Cajamarca, 2024.

Asesora (a): Dra. Diorga Nélide Medina Hoyos

Disertación académica para optar el título Profesional de Licenciatura

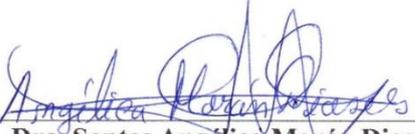
**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS
ALUMNOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR INGENIERÍA CAJAMARCA
2024**

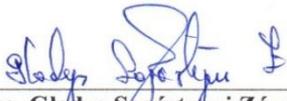
AUTORA : Bach. Enf. Stefany Magaly Meza Castañeda

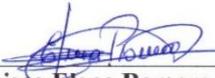
ASESORA : Dra. Diorga Nélide Médina Hoyos

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, por los siguientes miembros del jurado evaluador:

JURADO EVALUADOR


Dra. Santos Angélica Morán Dioses
PRESIDENTE


Dra. Gladys Sagástegui Zárate
SECRETARIA


Dra. Francisca Elena Romero Muñoz
VOCAL



Universidad Nacional de Cajamarca

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley 14015 del 13 de Febrero de 1962

Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Atahualpa 1050

Teléfono/ Fax 36-5845



MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Cajamarca, siendo las 9.00 am del 08 de Setio del 2025, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente 15-304 de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada: Habitos Alimenticios y Estado Nutricional de los alumnos del
Curso año de secundaria de la Institución Educativa Forti-
color Ingeniería Cajamarca 2024.

del (a) Bachiller en Enfermería:

Stefany Mayaly Meza Bostaneda

Siendo las 11.00 am del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: Muy bueno, con el calificativo de: 18, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra Apta para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	<u>Sra. Santos Angélica Moran Leones</u>	
Secretario(a):	<u>Sra. Gladys Segrestegui Forté</u>	
Vocal:	<u>Sra. Francisca Elena Romero Muñoz</u>	
Accesitaria:		
Asesor (a):	<u>Sra. Georgina Nelida Medina Hoyos</u>	
Asesor (a):		

Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

MUY BUENO (17-18)

BUENO (14-16)

REGULAR (12-13)

REGULAR BAJO (11)

DESAPROBADO (10 a menos)

DEDICATORIA

A Dios quien ha sido mi guía y fortaleza en todo momento, y me ha permitido superar los desafíos, para poder alcanzar mis objetivos y poder concluir mi carrera profesional.

A mi madre Consuelo, por haber estado a mi lado en cada paso en mi carrera, por acompañarme en los momentos difíciles y por alentarme a seguir adelante. Este logro es el reflejo de su amor y dedicación.

A mi padre Walter, mi fuente de inspiración y sabiduría. Aunque ya no este físicamente conmigo, su amor y enseñanzas, perduraran para siempre en mi corazón.

A mi tía Josefina, quien con su amor y sus consejos siempre ha sido un pilar importante en mi vida.

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarme en cada paso y darme la fuerza para perseverar.

A mis padres, por su amor y sacrificios, por creer en mí y por darme la libertad de perseguir mis sueños.

A mi asesora, Dra. Diorga Nélide Medina Hoyos, cuya experiencia, paciencia y apoyo constante, han sido fundamentales en el proceso de esta tesis.

A mi Alma Mater Universidad Nacional de Cajamarca por brindarme la oportunidad de crecer académica y profesionalmente.

A todas aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron para el logro de mis objetivos.

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1.	
Hábitos alimenticios de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024.	33
Tabla 2.	
Estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024.	35
Tabla 3.	
Relación de los hábitos alimenticios y el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Ingeniería Cajamarca 2024.	36
Tabla 4.	
Relación de los hábitos alimenticios y el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Ingeniería Cajamarca 2024.	37

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Solicitud de autorización para la recolección de datos	47
Anexo 2. Hoja de consentimiento informado	48
Anexo 3. Cartillas de validación por juicio de expertos	49
Anexo 4. Cuestionario sobre hábitos alimenticios en adolescentes	58
Anexo 5. Cuestionario de inteligencia emocional	61

GLOSARIO

INEI: Instituto Nacional de Estadística e Informática

MINSA: Ministerio de Salud

OMS: Organización Mundial de la Salud

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
LISTA DE TABLAS	iv
LISTA DE ANEXOS	v
GLOSARIO	vi
RESUMEN	ix
INTRODUCCION	1
CAPITULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION	
1.1 Planteamiento del problema	4
1.2 Formulación del problema	7
1.3 Justificación de la investigación	7
1.4 Objetivos	7
CAPITULO II. MARCO TEORICO	
2.1 Antecedentes	9
2.1.1 Internacionales	9
2.1.2 Nacionales	10
2.1.3 Locales	13
2.2 Marco teórico	14
2.2.1 Hábitos alimenticios	14
2.2.2 Estado emocional	20
2.3 Definición de términos	26
2.4 Hipótesis	26
2.5 Variables	26
2.6 Operacionalización de variables	27

CAPITULO III. DISEÑO METODOLOGICO	
3.1 Tipo de estudio	29
3.2 Diseño de estudio	29
3.3 Población de estudio	30
3.4 Criterios de selección	30
3.5 Unidad de análisis	30
3.6 Cálculo de tamaño de muestra	30
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
3.8 Validez y confiabilidad del instrumento	31
3.9 Procesamiento de recolección de datos	32
3.10 Procesamiento y análisis de datos	32
3.11 Consideraciones éticas	33
CAPITULO IV. ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS	34
CONCLUSIONES	40
RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	42
ANEXOS	47

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado hábitos alimenticios y estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024. Tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado emocional, estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo correlacional, descriptivo y de corte transversal. con una población de 30 estudiantes del 5to año de secundaria. Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento para la recolección de datos el cuestionario de hábitos alimenticios en adolescentes, realizada por Bazán Sánchez Diana Del Pilar, de 32 ítems, distribuida en tres dimensiones: frecuencia de consumo de alimentos, tipos de alimentos y lugares de consumo de alimentos. También se aplicó la escala rasgo de metaconocimientos sobre estados emocionales (TMMS-24) de 24 ítems, distribuida en tres dimensiones: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional. Los resultados indican: hábitos alimenticios regulares obteniendo un porcentaje de 76.6%, conformados por: frecuencia de alimentos bajos con un porcentaje de 56.7%, tipos de alimentos regulares con un porcentaje de 70.0%, lugares de consumo de alimentos buenos con un porcentaje de 56.7%. El estado emocional es adecuado obteniendo un porcentaje de 60.0%, conformado por: atención emocional adecuado con un porcentaje de 63.3%, la claridad de sentimientos adecuada con un porcentaje de 36%, reparación emocional adecuada con un porcentaje de 46.7%. Se concluye que existe relación significativa ($p < 0,05$) entre los hábitos alimenticios y el estado emocional de los alumnos del 5to año de educación secundaria de la Institución Educativa Ingeniería Cajamarca 2024.

Palabras Claves: hábitos alimenticios, estado emocional, alumnos del 5to año de educación secundaria.

ABSTRACT

This research work, entitled Eating Habits and Emotional State of Fifth-Year Secondary School Students at the Cajamarca 2024 Private Educational Institution, aimed to determine the relationship between eating habits and emotional state. This study used a quantitative approach, non-experimental, correlational, descriptive, and cross-sectional design, with a population of 30 fifth-year secondary school students. The survey technique was used, and the data collection instrument was the Adolescent Eating Habits Questionnaire, developed by Bazán Sánchez Diana Del Pilar. It consists of 32 items, divided into three dimensions: frequency of food consumption, types of food, and location of food consumption. The 24-item Trait Metacognition of Emotional States Scale (TMMS-24) was also applied, divided into three dimensions: emotional attention, clarity of feelings, and emotional repair. The results indicate: regular eating habits obtaining a percentage of 76.6%, made up of: low food frequency with a percentage of 56.7%, regular food types with a percentage of 70.0%, good food consumption places with a percentage of 56.7%. The emotional state is adequate obtaining a percentage of 60.0%, made up of: adequate emotional attention with a percentage of 63.3%, adequate clarity of feelings with a percentage of 36%, adequate emotional repair with a percentage of 46.7%. It is concluded that there is a significant relationship ($p < 0.05$) between eating habits and the emotional state of 5th year secondary school students at the Cajamarca 2024 Engineering Educational Institution.

Keywords: eating habits, emotional state, 5th year secondary school students.

INTRODUCCION

La alimentación y las emociones tienen un vínculo complejo, todo lo que comemos puede tener su causa en las emociones y del mismo modo, puede condicionar nuestro estado anímico y emocional. No comemos sólo por la función nutritiva, sino que comer es un acto placentero y desestresante. Es por eso que, ante situaciones de cansancio, estrés, nerviosismo, podemos comer más para sentirnos mejor. Cuando comemos para calmar nuestras emociones, solemos elegir alimentos más grasos. En el lado contrario, encontraríamos que otras veces ante situaciones de estrés o tristeza, no nos cabe bocado o la comida nos sienta mal. Una dieta saludable nos ayuda a sentirnos bien y una mala alimentación, puede producirnos un estado emocional alterado. (1)

También hay diferencias en la ingesta de alimentos, relacionado con la intensidad de la emoción, ya que los individuos ingieren más alimentos en presencia de emociones positivas o negativas que frente a emociones neutras, esto estaría explicado porque a mayor intensidad de la emoción experimentada mayor inhibición del control alimentario, lo que además ocurre frecuentemente en personas que están en periodos de restricción alimentaria (o planes dietarios estrictos). Por otra parte, Macht encontró que los sujetos experimentaban más hambre frente a los sentimientos de ira (consumiendo una alimentación “rápida”, más descuidada) y de alegría, (ingesta de una alimentación hedónica: más agradable al paladar) que en presencia de emociones como la tristeza y el miedo; explicación que estaría dada porque la ira y la alegría son emociones más frecuentes en la vida, al contrario de lo que son el miedo y la tristeza. (2)

El consumo alimentario funge como mecanismo regulatorio ante intensidad o duración de las experiencias emocionales, en los que destacan comer y beber ante problemas y situaciones agobiantes (p. ej., para evitar decir lo que se siente, al percibir enojo, tristeza). De esta manera, cuando se modifica el consumo alimentario, también lo hace el estado de ánimo, ya sea antes, durante o después del episodio de alimentación. Así pues, el vínculo entre la alimentación y las emociones tiene consecuencias diversas y variadas.

Las emociones agradables percibidas durante la alimentación, son reforzadores que incitan y prolongan el consumo de ciertos alimentos, de manera que así se podrán experimentar sensaciones placenteras. En esta asociación entre alimentación y emoción, el contexto es determinante. También, los alimentos y bebidas pueden utilizarse para consolar a las personas, llenar algún vacío emocional, compensar aburrimiento y disminuir el malestar emocional o simplemente fungir como un distractor. (3)

La pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto significativo en los hábitos alimenticios de las personas de todo el mundo. Según un estudio publicado en *The Lancet* en 2020, la pandemia ha llevado a un aumento en el consumo de alimentos poco saludables y una disminución en el consumo de frutas, verduras y proteínas magras (Almoussa, et al., 2022). El aumento del estrés y la incertidumbre económica asociados con la pandemia han llevado a un aumento en el consumo de alimentos poco saludables, como los alimentos ricos en grasas y azúcares. Además, la mayor disponibilidad de alimentos procesados y la disminución en la disponibilidad de alimentos frescos han contribuido a una dieta poco saludable (Larsen et al., 2020). (4)

Se aprecia que en la actualidad la alimentación en los estudiantes es inadecuada ya que en su vida diaria consumen comida chatarra, porque es más accesible para ellos y como consecuencia tenemos problemas emocionales, los cuales pasan desapercibidos porque no se les toma la debida importancia, afectando así su desarrollo escolar y personal. Finalmente, la investigación busca conocer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la I.E.P Ingeniería, y está conformada por:

Capítulo I: el problema de investigación, que abarca la definición y delimitación del problema de investigación, formulación del problema, justificación del estudio y objetivos.

Capitulo II: el marco teórico, que incluye los antecedentes del estudio, las bases teóricas, definición de términos, hipótesis, variables y operacionalización de variables.

Capítulo III: diseño metodológico, que contiene el diseño y tipo de investigación, la población de estudio, criterios de inclusión y exclusión, unidad de análisis, marco muestral, muestra o tamaño muestral, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad del instrumento, procesamiento o análisis de datos, y las consideraciones éticas.

Capítulo IV: resultados y discusión. Finalmente, las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

Los hábitos alimenticios son patrones rutinarios de consumo alimentario. Son tendencias para elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros. Engloban un conjunto de reglas de conducta de carácter rutinario que rigen el comportamiento alimentario y cuyo conocimiento nos ayuda a entender qué comemos y por qué comemos lo que comemos. (Munárriz, 2009). (5)

El estado emocional se refiere a la condición psicológica y fisiológica que experimenta una persona, incluyendo sus sentimientos y estados de ánimo. Estos pueden ser positivos o negativos, y pueden ser influenciados por factores internos como la personalidad o factores externos como el entorno. (6)

En la actualidad, el mundo afronta un grave problema de malnutrición, entendida como los excesos, las carencias y los desequilibrios del consumo de energía y/o nutrientes de una persona, y comprende dos grupos de afecciones, la desnutrición y el sobrepeso/obesidad. La desnutrición, por un lado, abarca el retraso del crecimiento, la tenencia de un peso inferior al que corresponde a la edad, el poseer un peso menor al que corresponde a la estatura, y la falta o insuficiencia de micronutrientes; la desnutrición presenta riesgos considerables para la salud humana, pues contribuye a la muerte prematura de las madres, lactantes y niños pequeños, y al desarrollo físico y cerebral deficiente en los jóvenes. El sobrepeso/obesidad, por otro lado, tiene como causa fundamental el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas; a nivel mundial, las tasas de sobrepeso y obesidad han tenido un comportamiento ascendente y están asociadas al crecimiento de las enfermedades crónicas como la diabetes, cáncer y padecimientos cardiovasculares (OMS, 2019). (7)

En la región de América Latina, se estima que las muertes anuales asociadas a los malos hábitos de alimentación en adultos ascienden a casi 600.000 (FAO et al., 2019). Según un estudio realizado por GBD Diet Collaborators (2019), la relación que existe entre la

alimentación y las muertes por enfermedades no transmisibles, está asociada a una baja ingesta de frutas frescas y secas, cereales integrales, semillas y verduras, así como a un alto consumo de bebidas azucaradas, sodio y ácidos grasos. Con relación a lo anterior, un estudio realizado por la Organización Panamericana de Salud OPS (2019) indica que las ventas y el consumo excesivo de alimentos procesados han presentado un crecimiento acelerado en la región, también expone que las comidas caseras y alimentos frescos han sido desplazadas por este tipo de productos; además, la exposición de los ciudadanos a estos alimentos con enormes porcentajes de azúcar, sodio y grasas, contribuye a la creación de malos hábitos alimenticios.(7)

Morales J, Gutiérrez C, Bernui I (2017), tienen como resultado en su investigación que, el 44,20 % de los adolescentes del distrito Mi Perú omitían una comida y tenían un bajo consumo de frutas y verduras. Este patrón alimenticio no es una característica exclusiva de esta población, ya que se observó que en ciudades de la cuenca del Amazonas el consumo de frutas y verduras era un 85 % menor a lo recomendado por las autoridades locales. Según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), solo el 10,90 % de la población del Perú consume la cantidad de frutas y verduras recomendada por la Organización Mundial de Salud (OMS). (8)

El informe Gallup Global Emotions (2024), presenta un análisis profundo de las emociones positivas y negativas experimentadas por las personas en todo el mundo en el año 2023. Las emociones positivas a nivel global regresaron a los niveles previos a la pandemia. El índice global subió a 71, completando el rebote mundial a las puntuaciones anteriores a la pandemia e igualando el máximo previo. Más del 70% de las personas en todo el mundo informaron sentirse descansadas, haber experimentado mucha diversión y haber sonreído o reído mucho el día anterior. Un 54% de los encuestados dijo haber aprendido o hecho algo interesante, el porcentaje más alto registrado hasta la fecha. Por primera vez desde 2014, las emociones negativas disminuyeron a nivel global. El índice global bajó dos puntos, situándose en 31, aunque aún más alto que hace una década. Las experiencias negativas más reportadas fueron la preocupación (40%), el estrés (37%), el dolor físico (30%), la tristeza (26%) y la ira (22%). (9)

Los países de América Latina y el Sudeste Asiático dominaron nuevamente los rankings de emociones positivas. Paraguay y Panamá lideraron con un puntaje de 86%, seguidos de Guatemala y México. Senegal fue el único país africano en destacar, con un puntaje de 82%. Guinea encabezó el índice de emociones negativas con un puntaje de 53%, seguido de cerca por Chad y Sierra Leona. Israel, tras los ataques de Hamas en octubre, registró un aumento significativo de emociones negativas, situándose por primera vez entre los países con las puntuaciones más altas. Las emociones positivas y negativas varían significativamente entre regiones, reflejando el impacto de factores económicos, políticos y sociales. (9)

Según la OMS (2022), en el año 2019 casi mil millones de personas entre ellas un 14% de los adolescentes de todo el mundo estaban afectadas por un trastorno mental. Los suicidios representaban más de una de cada 100 muertes y el 58% de ellos ocurrían antes de los 50 años de edad. Los trastornos mentales son la principal causa de discapacidad y son responsables de uno de cada seis años vividos con discapacidad. Las desigualdades sociales y económicas, las emergencias de salud pública, las guerras y las crisis climáticas se encuentran entre las amenazas estructurales para la salud mental presentes en todo el mundo. La depresión y la ansiedad aumentaron más de un 25% en el primer año de la pandemia. (10)

La situación de los hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria, es compleja y variada, caracterizada por una tendencia hacia la alimentación desordenada y la omisión de comidas, así como una mayor preferencia por alimentos de bajo valor nutricional como lo es la comida chatarra. Además, por los cambios que atraviesan durante su adolescencia, su estado emocional, el cual juega un papel muy importante en su desarrollo personal y académico, es muy vulnerable, por lo que es más frecuente que sientan emociones negativas como la ira, la ansiedad, el enojo, entre otras. Sin embargo, la información sobre los hábitos alimenticios y la relación que tiene con el estado emocional es escasa debido a que no se encuentran estudios realizados anteriormente. Debido a eso surge la inquietud de investigar más a fondo la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado emocional, de los alumnos del 5to año de secundaria de la I.E.P Ingeniería Cajamarca 2024, identificando los hábitos alimenticios adecuados e inadecuados que tienen en su

día a día y obteniendo como resultado la relación que hay con sus emociones. Dichos resultados de la investigación ayudaran a las autoridades de la institución, a tomar acciones que ayuden a mejorar los estilos de vida de los alumnos.

1.2 Formulación del Problema

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024?

1.3 Justificación

La presente investigación se realizó para dar a conocer la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el estado emocional, de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024, con la finalidad de identificar las deficiencias que puedan tener en su alimentación y como consecuencia de ello que presenten alteraciones en sus emociones. Ya que en la actualidad los hábitos alimenticios de los jóvenes no son los adecuados debido a la escasa información sobre una correcta alimentación, en su día a día consumen alimentos no saludables, en cantidades no adecuadas, ya sea en su colegio, en la calle o en su casa.

Los resultados obtenidos de la investigación servirán como información para las autoridades de la institución, con el fin de que puedan tomar acciones, que ayuden a mejorar los estilos de vida de los alumnos. Asimismo, servirán como fuente de información o antecedente para otras investigaciones relacionadas con el tema.

1.4 Objetivos:

General: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería-Cajamarca 2024.

Específicos:

- Analizar los hábitos alimenticios de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería- Cajamarca 2024.
- Identificar el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería- Cajamarca 2024.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1 Internacionales

Pilay L (2021). En su tesis titulada: Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia. El objetivo general fue identificar los hábitos alimenticios en los adolescentes de 13 a 19 años del centro de salud Junín-Ecuador en tiempos de pandemia. Se determinó como variables: 1) variable independiente: hábitos alimenticios, 2) variable dependiente: tiempos de pandemia. Se realizó un estudio descriptivo de cohorte transversal, se aplicó el método estadístico que permitió obtener datos relacionados con las variables, la población de estudio estuvo conformada por 200 adolescentes de 13 a 19 años de ambos sexos. Los resultados de la investigación mostraron que la mayoría de los adolescentes de 13 a 19 años de edad son de género femenino, con el cuestionario se determinó que el tipo de alimentación de los adolescentes durante esta pandemia ha sido 46 % regular, un 29.50% deficiente y 16% buena. Finalmente se concluye que la mayor parte de alimentos que consumieron los adolescentes durante la pandemia son escaso de vitaminas, minerales y proteínas; es necesario que dentro de los platos la alimentación sea equilibrada para que estos aporten todas las vitaminas que se necesita para el desarrollo y crecimiento del adolescente. (11)

Ibarra J., Hernández C., Vall C. (2020). En su tesis titulada: Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. El estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra fue de 2.116 estudiantes (60,8% mujeres y 39,2% hombres). Se determinaron los hábitos por medio de un recordatorio de 24 horas y se consideraron los promedios escolares generales, de matemática y lenguaje, además de pruebas estandarizadas. Para el análisis de datos se utilizaron estadísticos descriptivos e inferenciales. Los resultados indicaron que un 59,1% de los estudiantes desayuna; un

71,4% realiza tres o cuatro comidas al día; y que quienes realizan dichas acciones tienen medias de rendimiento superiores a quienes no. (12)

Sosa A. (2019). En su tesis titulada: Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico influyen en estudiantes de enfermería del Centro de Estudios Superiores de Guamúchil. Tuvo como objetivo determinar de qué manera influyen los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería del Centro de Estudios Superiores de Guamúchil en su rendimiento académico. Utilizó una metodología cualitativa - descriptiva, con enfoque etnográfico fenomenológico; la población de estudio, 20 alumnos de enfermería; los instrumentos utilizados cuestionario hábitos alimenticios, recordatorio de 24 horas, entrevista semiestructurada, observación participante, registro de observación y el cuestionario HEMA. Los resultados indican que los hábitos alimenticios si influyen en el rendimiento académico, además de los hábitos de estudio y la motivación que tenga el estudiante. (13)

2.1.2 Nacionales

Pezzini M., Torres J. (2022). En su tesis titulada: Nivel de hábitos alimenticios para el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora de Guadalupe – 2022. El objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora de Guadalupe, Huacho, 2022, Empleando el procedimiento metodológico de enfoque cuantitativo, planteando el diseño no experimental de nivel correlacional, entre las técnicas de recojo de datos se utilizó la encuesta y el instrumento fue el cuestionario, contando con la muestra accesible de 20 estudiantes. Los resultados revelaron que, en el aspecto de hábitos alimenticios, el 45% de los estudiantes de quinto año apareció un nivel considerado regular, mientras que el 34% alcanzó un grado regular y el 21% aumentó un nivel deficiente en sus hábitos alimenticios. En lo que respecta al desempeño en educación física, el 51% de los estudiantes del quinto año demostraron un nivel de proceso en su aprendizaje, el 40% modificó un nivel satisfactorio, y el 9% situándose en nivel incipiente. En resumen, se concluyó la confirmación positiva de los hábitos alimentarios

y el rendimiento en educación física. Esto se evidencia por el coeficiente de coincidencia $r = 0.640$, que indica una relación significativa. (14)

Cartagena R., Carhuaz D., Valdez D., Bermejo C. (2021). En su tesis titulada: Hábitos alimentarios y bienestar emocional de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Privada de Tacna. El objetivo fue estimar la relación entre los cambios en los hábitos alimentarios y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios de Ingeniería de la Universidad Privada de Tacna durante la inmovilización obligatoria por COVID-19. El estudio fue descriptivo de corte transversal con una muestra de 195 participantes, se utilizaron dos instrumentos; la escala psicométrica de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y un instrumento para medir los hábitos alimentarios. Los resultados indican una tendencia a consumir alimentos menos saludables que ocasionarían disminución del consumo de alimentos más saludables, los que están relacionados significativamente a estados negativos de salud emocional donde que evidencian una elevada prevalencia de estrés (57,7 %), ansiedad (82 %) y depresión (84,2 %). No obstante, en las limitaciones del estudio, es notorio la relación directa y altamente significativa entre los cambios de hábitos en la alimentación con los estados de afectividad negativa. (15)

Marchan M., Zapata A. (2021). En su tesis titulada: Conducta alimentaria, niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021. Tienen como objetivo identificar la relación entre la conducta alimentaria y los niveles de estrés y ansiedad en universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética de una universidad privada en Lima, 2021. La muestra estuvo conformada por 69 universitarios. Los instrumentos utilizados son: El índice de alimentación saludable (IAS), está conformado por 9 preguntas y tiene 3 dimensiones: Frecuencia de consumo de alimentos, número de comidas y raciones. El segundo cuestionario es la escala de breve de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21), tiene 20 preguntas y con 3 dimensiones: DASS-E: Estrés, DASS-A: Ansiedad y DASS-D: Depresión. Resultados: Tanto hombres como mujeres presentan niveles de estrés y ansiedad al 49.2%, siendo el sexo femenino quien presenta mayor grado de ansiedad y estrés al 76.8%, mientras el grupo de 18 a 22 años presenta mayor ansiedad al 13.1%. Mediante la prueba de Chi cuadrado: ($p=0,60$), se demostró que existe relación entre la conducta alimentaria y los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de Nutrición y Dietética. (16)

Flores S., Maravi Y. (2020). En su tesis titulada: Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la universidad María Auxiliadora 2020. Su objetivo fue: determinar si existe relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la universidad María Auxiliadora 2020. La población estuvo conformada por 46 estudiantes, la muestra de estudio fue no probabilística por conveniencia y se contó con la participación de 42 jóvenes estudiantes, entre varones y mujeres. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos de recolección de datos fueron el inventario de SISCO SV-19 (Adaptado de Barraza, 2018) compuesto por 46 ítems y el cuestionario de Tamizaje por Block para ingesta de grasa, frutas/vegetales y fibra, compuesto por 24 ítems. El 40% de los estudiantes evaluados cuentan con hábitos alimentarios adecuados y un nivel de estrés moderado. Mientras que el 35.7% de los participantes del estudio poseen hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés moderado. Ambos resultados evidencian que el nivel de estrés no influye sobre los patrones de alimentación. No se encontró una asociación estadísticamente significativa ($p=0.427$) entre el nivel estrés académico y los hábitos alimentarios de los participantes de la investigación. Se sugiere evaluar otros factores como posibles determinantes. (17)

Chávez J., Ruiz S. (2020). En su tesis titulada: Hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en estudiantes de bromatología y nutrición humana, sometidos a aislamiento social obligatorio. Busca determinar los hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en los estudiantes de Bromatología y Nutrición Humana de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana sometidos a aislamiento social obligatorio a raíz del COVID-19. El estudio es de enfoque cuantitativo de tipo no experimental, con diseño descriptivo correlacional y de corte transversal. Los datos procesados reportaron que los hábitos alimentarios de los estudiantes son en 73.9% inadecuados y un 26.2% adecuados, los niveles de depresión son normales en un 78.4% normales, depresión leve en 21.6%, con niveles de ansiedad de 83% normales y 17% leve, tuvieron una actividad física de 20.5% leve, 64.8% moderada y 14.7% intensa. (18)

2.1.3 Locales

Monteza M. (2024). En su tesis titulada: Hábitos alimenticios y desnutrición infantil en niños de 1 a 5 años del Puesto de Salud Yanamarca, Llacanora, Cajamarca 2024. Tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la desnutrición infantil en niños de 1 a 5 años atendidos en el Puesto de Salud Yanamarca -Llacanora, Cajamarca, 2024. Estudio descriptivo no experimental, de tipo correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 104 niños entre 1 y 5 años. Para identificar los hábitos alimenticios se aplicó un cuestionario de 10 ítems distribuidas en 3 dimensiones: frecuencia del consumo de alimentos por semana, número de comidas - momento de lavado de manos y consumo de refrigerio - loncheras; y para la evaluación de la desnutrición infantil se utilizaron los indicadores antropométricos: talla/edad, peso/edad, peso/talla. Los resultados indican que el 76,0% de los niños presentan hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 24,0% mantiene hábitos alimenticios inadecuados. En relación a la desnutrición infantil: 80,8% no presenta desnutrición, en tanto que el 19,2% si la presenta. Se concluye que: existe relación significativa ($p < 0,05$) entre los hábitos alimenticios y la desnutrición infantil en niños de 1 a 5 años del Puesto de Salud Yanamarca - Llacanora, Cajamarca, 2024. (19)

Hernández Y. (2022). En su tesis titulada: Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Jaén 2022. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén. Metodología: Estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo-correlacional, diseño transversal. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario, validado por Álvarez³⁷ que incorpora ambas variables. Resultados: El 64,4% tuvo un estado nutricional normal con un IMC entre 18,5-24,6; el 25,2% tuvieron sobrepeso (IMC entre 25 – 29,9); el 6,3% obesidad (IMC \geq 30); y el 3,1% tuvo bajo peso (IMC $<$ 18,5). En relación a los hábitos alimentarios: el 57,4% fueron: regularmente favorables, seguido de 21,3% de nivel favorable y desfavorable ambos equiparados. Conclusión: No existe relación entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios, ya que el nivel de significación encontrado fue $p = 0,601$ (p valor $>$ 0,05). (20)

2.2 Marco teórico

2.2.1 Hábitos Alimenticios

Se define como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (21)

1. Tipos de hábitos alimenticios

Adecuados: son aquellos que incluyen alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas, para mantenernos sanos y fuertes. Características fundamentales de una dieta saludable, una buena alimentación solo se puede lograr a través de la llamada dieta balanceada, la cual permite satisfacer nuestras necesidades reales de energía y nutrientes o nutrimentos. (21)

Inadecuados: es la ingesta excesiva de alimentos de mala calidad, que no aportan beneficios a nuestro cuerpo, provocando consecuencias a mediano y largo plazo. (21)

2. Frecuencia del consumo de los alimentos

- **Desayuno:** es considerado la comida más importante del día debido a que los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en las que se está dormido; además precede las horas del día en las que se lleva mayor actividad y, por lo tanto, mayor gasto de energía. Un desayuno debe incluir: pan y cereales de preferencia integrales que le brinden al cuerpo fibra y carbohidratos que aportan energía, vitaminas y minerales. Lácteos bajos en grasa que aportan proteínas, calcio y vitaminas. Frutas que proporcionan agua, vitaminas, minerales y fibra. Alimentos proteínicos que proporcionan proteínas, grasa, vitaminas y minerales. (22)

- **Almuerzo:** el almuerzo es la segunda fuente de energía que tenemos después del desayuno, es donde el cuerpo vuelve a recuperar lo que ha perdido en la mañana y se prepara para poder hacer frente las actividades de la tarde. La Organización Mundial

de la Salud recomienda que un almuerzo equilibrado debe contener aproximadamente un 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas. (23)

- **Cena:** es la última comida del día, **debe ser ligera pero nutritiva**, con el objetivo de facilitar la digestión y el descanso nocturno. (24)

3. Características de la alimentación saludable

- ✓ **Equilibrada.** Aporte de nutrientes en la proporción adecuada a las necesidades de cada persona según su edad, sexo y situación vital.
- ✓ **Suficiente.** Cantidad de alimentos necesarios que proporciona el mantenimiento de los nutrientes y el peso.
- ✓ **Variada.** Diversidad de alimentos asegura cubrir las necesidades de todos los nutrientes. (25)

4. Tipos de alimentos

- **Alimentos energéticos:** proporcionan la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Su restricción o ausencia puede afectar la salud, pero tampoco se debe exagerar su consumo, pues en exceso también ocasionan problemas como el sobrepeso y la obesidad. Estos son los carbohidratos como: cereales como la quinua, la avena el trigo y sus derivados, el arroz, leguminosas como la arveja, el chocho, raíces como la yuca, olluco, menestras como los frijoles, las lentejas, el pallar, tubérculos como las papas, el camote, entre otras. (26)



- **Alimentos constructores:** proporcionan proteínas, que forman parte de la estructura del cuerpo como los músculos y los huesos. También cumplen roles en la sangre, muchas de ellas forman parte del sistema inmune, transportan nutrientes y oxígeno como la hemoglobina. Además de formar los tejidos y los órganos, se encargan de su

mantenimiento y reparación a lo largo de toda la vida. Estos son: carnes rojas, pollo, pescado, cerdo, pavo, mariscos, las vísceras. Los lácteos y sus derivados y el huevo. También encontramos proteína de buena calidad para nuestro cuerpo en la quinua.

(26)



- **Alimentos reguladores:** son fuente importante de vitaminas y minerales, también proporcionan fibra. Estos nutrientes regulan nuestras funciones vitales. Contribuyen a fortalecer el sistema de defensas, facilitan procesos como la digestión. Los alimentos que pertenecen a este grupo son principalmente las frutas y las verduras.

(27)



5. La Pirámide Alimenticia

La última actualización de la pirámide de alimentación se realizó por parte de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en 2016 y en ella encontramos consejos, alimentos y recomendaciones para tener una salud de hierro, una dieta equilibrada, donde la hidratación juega un papel importantísimo. La pirámide de los alimentos o pirámide alimentaria, es una representación gráfica utilizada para ilustrar la importancia de mayor a menor que tienen los diferentes alimentos dentro de una dieta o alimentación equilibrada. (28)



En el nivel más bajo encontramos los básicos, alimentos y consejos con los que se debe contar siempre que se realice una vida saludable. A medida que los niveles suben, la frecuencia en la que tomas esos alimentos se reduce. (28)

En la base de la pirámide encontramos a los hábitos saludables y una vida activa, dentro de estos están el ejercicio, caminar, hábitos como mejorar la productividad y beber la cantidad recomendada de agua hervida al día. (28)



En el primer nivel encontramos a los hidratos de carbono, como la pasta, el pan, las legumbres y el arroz son los protagonistas. Fáciles de encontrar y que no deben faltar en ninguna dieta. Eso sí, esta vez se añade una recomendación muy importante: tanto el pan como la pasta debe elaborarse con harina de grano entero. (28)

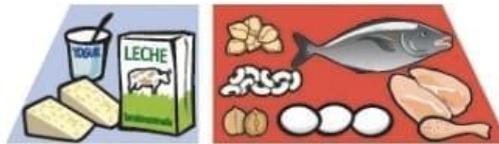


En el segundo nivel encontramos a las frutas, verduras, hortalizas y aceite de oliva, alimentos de los que se recomienda ingerir entre dos o tres veces al día. El aceite de oliva

también se ubica en esta franja con entre 3 y 6 raciones diarias entre el aliño de platos y ensaladas y su uso para cocinar. (28)



En el tercer nivel encontramos a los lácteos y proteínas, también han de ser habituales en una dieta equilibrada. Los lácteos que más se recomiendan son los semidescremados, 2 o 3 veces a la semana, mientras que las proteínas que encontramos en el pescado y las legumbres o los huevos han de tomarse entre 1 y 3 veces al día y de forma alternada. (28)



En el cuarto nivel encontramos a las carnes rojas, embutidos y otras carnes procesadas ha de hacerse de forma moderada, y tan importante es la cantidad como la calidad. (28)

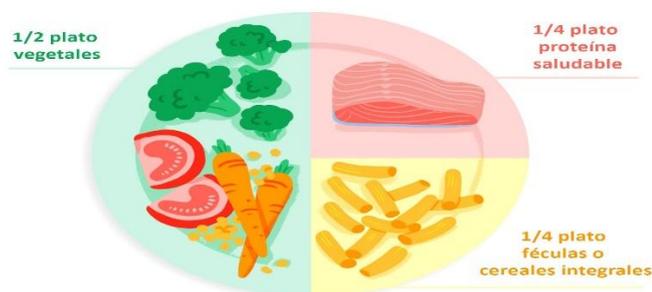


En el quinto nivel encontramos a los azúcares, grasas y sal. Su consumo debe ser opcional, ocasional o moderado, porque sabemos que el exceso tanto en grasas como en azúcares puede ser perjudicial para la salud. Es lo menos habitual y hay que moderar su consumo. (28)



6. **Método del plato:** consiste en dividir y organizar lo que comemos en un plato de manera visual y con las proporciones nutricionalmente recomendadas. Tiene su origen en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (Estados Unidos) en el año 2011. Es una herramienta similar a la conocida Pirámide Nutricional, para saber las cantidades que debemos de ingerir para comer de manera saludable. (29)

Para preparar el método del plato debemos dividir nuestro plato en 4 partes. Dos de esas partes estarán ocupadas por vegetales, una parte por proteínas y la última parte restante por hidratos de carbono. De esta manera, sin necesidad de tener que pesar los alimentos, tenemos un plato variado, completo y saludable. (29)



7. Lugares de consumo de alimentos

Un lugar de consumo de alimentos es cualquier espacio donde las personas satisfacen su necesidad de alimentarse, ya sea de forma individual o colectiva, y puede ser un lugar formal, informal, o de servicio especializado. (30)

El lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias en los adolescentes. Los alimentos que consumen en la casa, el colegio y los espacios de la calle son diferentes. De otro lado, para el joven el comer con la familia significa la rutina de la semana, por el contrario, hacerlo con los amigos, los novios o las novias se relaciona con la variedad y la autonomía de los fines de semana. El control a las horas de las comidas constituye un factor protector de hábitos adecuados en los adolescentes, cuando este come acompañado de su madre o de adultos preserva las tradiciones de la familia mediante el consumo de

alimentos sanos como las frutas, los jugos de frutas, las verduras, las carnes, los lácteos, los cereales y las leguminosas. El alimento se constituye en un elemento de unión e interacción con otros, en este caso la familia. (30)

El comer solo constituye un factor de riesgo en la alimentación de los adolescentes, pues o consumen alimentos con poco valor nutritivo como son las comidas rápidas, los dulces y las gaseosas, o no los consumen, aumentando el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. El adolescente que come solo tiende más a ver televisión y a comer alimentos no adecuados para la salud de los adolescentes. En el colegio se observan diferentes comportamientos en adolescentes hombres y mujeres relacionados con la alimentación; para los hombres es esencial la cantidad de alimento que se consume, se inclinan por aquellos de gran densidad y prefieren comprar en la cafetería escolar; mientras que las mujeres prefieren consumir productos pequeños, de aporte calórico no muy elevado, que les sirvan para bajar de peso y traídos de la casa, o simplemente no comen. En la calle, en su búsqueda de identidad, los adolescentes adoptan prácticas que buscan pertenencia a los grupos y que se alejan de las de sus familias. (30)

2.2.2 Estado Emocional

Es la suma de una serie de procesos neurológicos que ocurren en nuestro cerebro. Estos estados son el motor del ser humano, forman parte de nuestra existencia, y sin ninguna duda, condicionan nuestra conducta y respuesta al entorno. (31)

1. Emociones

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. (31)

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las

reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos. (31)

2. Tipos de emociones

▪ **Positivas:** Hacen referencia al conjunto de emociones que se relacionan con sentimientos agradables, que entienden la situación como beneficiosa y se mantienen en un espacio de tiempo corto. Las emociones positivas ayudan a aumentar la atención, la memoria, la conciencia, la retención de información y nos permiten poder mantener varios conceptos al mismo tiempo y como estos se relacionan los unos con los otros. Frente a ello, cabe destacar que las emociones positivas son movilizadoras, es decir, cuando las experimentamos tenemos más ganas de hacer cosas y nos desempeñamos mejor. (32)

1.Aceptación: disponibilidad para aprobar una situación concreta.

2.Afecto: sentir amor por alguien o algo.

3.Agradecimiento: sentimiento de estima hacia alguien que ha hecho algo por nosotros.

4.Alegría: sentimiento que se manifiesta a partir de un buen estado de ánimo, comporta satisfacción y va acompañado de la sonrisa o risa.

5.Amor: sentimiento de afecto hacia alguien o algo, que nos acerca a la felicidad.

6.Bienestar: estado en el que la persona se encuentra en un equilibrio en el buen funcionamiento entre su vida somática y psíquica.

7.Diversión: focalizar la atención en un entretenimiento que genera una sensación de bienestar.

8.Entusiasmo: nace a partir del apasionamiento hacia algo o alguien.

9.Esperanza: confianza en alcanzar aquello que se desea.

10.Felicidad: sensación de absoluta satisfacción.

11.Gozo: emoción muy intensa generada por algo que gusta mucho.

12.Humor: estado que permite focalizar la atención en el lado cómico de lo que nos sucede.

13. Ilusión: estar esperanzado en algo o emocionado por ello.

14. Motivación: reacción ante aquello que tenemos que hacer que estimula que lo hagamos con más entusiasmo y energía.

15. Pasión: proviene del amor y que tiende a manifestarse en la esfera sexual.

16. Satisfacción: efecto que nace a partir del cumplimiento de algo, bien hecho y que ayuda a aumentar la confianza y la seguridad en uno mismo. (32)

▪ **Negativas:** hacen referencia al conjunto de emociones que estimulan sentimientos desagradables y consideran la situación que se presenta como dañina, lo cual permite que la persona active sus recursos de afrontamiento. Las emociones negativas nos advierten de las determinadas circunstancias consideradas una amenaza o un desafío. Las emociones negativas aumentan nuestra consciencia ayudándonos a focalizar la atención en el problema que se nos presenta, siendo también movilizadoras. (32)

1. Aburrimiento: estado de ánimo que surge frente a la falta de distracción o estímulos.

2. Agobio: sensación que implica una carga emocional la cual produce fatiga.

3. Angustia: estado de ánimo que comporta inquietud, la cual surge a raíz de una preocupación o sufrimiento.

4. Ansiedad: estado de inquietud, que comporta una elevada excitación física y psíquica.

5. Asco: sensación de desagrado relacionado a algo o a alguien, que produce rechazo.

6. Culpa: sentimiento de responsabilidad sobre un suceso o acción, de carácter negativo.

7. Decepción: sentimiento de desengaño. Surge ante una situación que no resulta como la persona esperaba.

8. Desesperación: surge ante la pérdida de la paciencia, cuando se considera que aquello a lo que se afronta la persona es irreparable o debido a la impotencia de poder superarlo con éxito.

9. Disgusto: sentimiento producido ante un resultado que no era el esperado o deseado.

10. Estrés: sentirse superado ante una determinada situación, por la exigencia de rendimiento.

11. Frustración: imposibilidad de complacer una meta o deseo.

12. Indignación: enfado contra una persona o acción por ser considerado como injusto.

13.Ira: emoción primaria que indica un enfado muy grande contra una persona o situación.

14.Miedo: angustia debida a la percepción de un peligro

15.Preocupación: estado de inquietud frente a un problema o situación.

16.Rabia: sentimiento de enfado que tiende ir acompañado con la expresión de este enfado: gritos, acciones bruscas, conductas violentas, etc.

17.Remordimiento: sensación de culpa por una acción realizada.

18.Rencor: hostilidad hacia alguien, debida a alguna causa previa con dicha persona que ha podido dañarte u ofenderte.

19.Tristeza: sensación de dolor emocional, causado por un factor desencadenante y que conlleva pensamientos con un tono pesimista, vulnerable y con tendencia al llanto.

20.Vergüenza: incomodidad debida a una acción en la que la persona se ha sentido humillada o por el miedo a poder hacer el ridículo o que una persona ajena lo haga. (32)

3. Función de las emociones

Función adaptativa: movilizan y orientan nuestra energía y conducta para responder de manera adecuada al ambiente. Así, por ejemplo, algunas emociones nos ayudan a protegernos de estímulos riesgosos y otras, nos permiten acercarnos a estímulos agradables o placenteros. (33)

Función social: nos permiten comunicar nuestros estados afectivos a otras personas, facilitando la interacción y adaptación social. (33)

4. Inteligencia emocional

Es la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones. Implica habilidades como la autoconciencia, el reconocimiento de las expresiones y la regulación de las emociones propias para impulsar las conductas deseadas. (34)

➤ **Atención emocional:** mide la habilidad para percibir los estados emocionales propios. Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada. (34)

- **Claridad emocional:** analiza la habilidad para distinguir y precisar los estados emocionales propios. Comprendo bien mis estados emocionales. (34)
- **Reparación emocional:** evalúa la capacidad para regular dichos estados. Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente. (34)

5. Teorías de la Emoción

Dentro de la psicología de las emociones, existen teorías que ofrecen diferentes enfoques para comprender la compleja naturaleza de las emociones humanas, y a menudo se entrelazan en la investigación y la práctica en psicología y neurociencia emocional. (35)

▪ Fisiológicas

Estas teorías se centran en los cambios corporales y fisiológicos que ocurren en el cuerpo en respuesta a las emociones. La más destacada es la teoría de James-Lange, propuesta por William James y Carl Lange en la década de 1880. Según esta teoría, la emoción es una consecuencia de las reacciones fisiológicas del cuerpo ante un estímulo externo. Imagina que estás caminando por el bosque y de repente ves una serpiente venenosa que se desliza hacia ti. Según la teoría de James-Lange, experimentarías emociones como el miedo debido a las respuestas fisiológicas que ocurren en tu cuerpo como resultado de la percepción del estímulo (la serpiente). En este caso, tu corazón comenzaría a latir más rápido, tus pupilas se dilatarían, podrías sentir un nudo en el estómago y tus músculos podrían tensarse. (35)

Según la teoría de James-Lange, estas respuestas fisiológicas precederían a la experiencia consciente de la emoción. Es decir, primero experimentarías los cambios fisiológicos en tu cuerpo, como la aceleración del ritmo cardíaco y la tensión muscular, y luego interpretarías esas sensaciones como miedo. En otras palabras, no sientes miedo porque percibes la serpiente, sino que percibes la serpiente y luego sientes miedo como resultado de las respuestas fisiológicas que tu cuerpo experimenta en respuesta a esa percepción. (35)

- **Neurológicas**

Estas teorías se enfocan en las bases neurales de las emociones, es decir, en las regiones del cerebro que están implicadas en la experiencia emocional. La amígdala, el hipotálamo y el córtex prefrontal son algunas de las áreas cerebrales clave que se han identificado en la regulación y procesamiento de las emociones. Por ejemplo, la amígdala se asocia con la evaluación y respuesta emocional ante estímulos amenazantes o aversivos. La teoría de la emoción de LeDoux postula que hay dos vías neurales para el procesamiento emocional: una vía rápida y automática a través de la amígdala, y una vía más lenta y consciente a través del córtex cortical. (35)

- **Cognitivas**

Estas teorías ponen énfasis en la importancia de los procesos cognitivos, como la percepción y la interpretación, en la experiencia emocional. La teoría de la evaluación cognitiva propuesta por Lazarus sugiere que nuestras emociones son el resultado de cómo evaluamos o interpretamos un evento o situación. Según esta perspectiva, nuestras respuestas emocionales están mediadas por el significado que atribuimos a los estímulos externos. La teoría de la emoción de Schachter-Singer, también conocida como la teoría de los dos factores, propone que nuestras emociones son el resultado de la combinación de la excitación fisiológica y la interpretación cognitiva de esa excitación. (35)

6. El papel de las emociones en la vida cotidiana

Las emociones juegan un papel crucial en la forma en que las personas se comportan e interactúan con los demás. Estas experiencias afectan decisiones, calidad de relaciones sociales y bienestar. Las emociones pueden significar mucho al guiar el comportamiento diario. Por ejemplo, sentir felicidad suele aumentar la motivación y productividad, mientras que la tristeza puede provocar introspección y cautela. Estos estados emocionales influyen en cómo las personas enfrentan situaciones, toman decisiones y priorizan tareas. El miedo, por otro lado, activa las respuestas de supervivencia, influyendo tanto en acciones inmediatas como en planeamientos futuros. La atención se ve moldeada por emociones, ya que una persona ansiosa podría prestar más atención a amenazas, mientras que alguien que experimenta gratitud podría concentrarse en experiencias positivas. (36)

2.3 Definición de Términos

Alimentación: es la acción y efecto de alimentar o alimentarse. Es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. (37)

Nutrición: es el proceso biológico en el que los organismos vivos absorben los nutrientes necesarios para la vida a partir de materia orgánica o inorgánica. (38)

Hábito: es una conducta llevada a cabo con regularidad, es decir, repetida en el tiempo, que es aprendida no innata y que requiere de poco o ningún compromiso racional. (39)

Emoción: es el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo ante ciertos estímulos externos. Dichas respuestas le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. (40)

Sentimientos: el diccionario de la RAE define emoción como "alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va a compañía de cierta conmoción somática". Desde el punto de vista de la psicología, las emociones son reacciones biológicas ante los estímulos externos, una experiencia con respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas. (41)

2.4 Hipótesis

Ha: Los hábitos alimenticios si se relacionan con el estado emocional.

Ho: Los hábitos alimenticios no se relacionan con el estado emocional.

2.5 Variables del estudio

V1: Hábitos Alimenticios

V2: Estado Emocional

2.6. Operacionalización de Variables

Variables	Definición Nominal	Definición Operacional			Instrumento de Recolección de Datos	
		Dimensiones	Indicadores	Escala de Valoración		
Hábitos Alimenticios	Son los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. La cual debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades (13)	Frecuencia de consumo de alimentos	Desayuno Almuerzo Cena	Menos de 3 veces al día Más de 5 veces al día	Bajo (0a5pts) Regular (6a11pts) Bueno (12a16pts)	Cuestionario de hábitos alimenticios en adolescentes
		Tipos de alimentos	Consumo de lácteos y derivados Consumo de carnes, pescado y huevos Consumo de verduras Consumo de cereales y carbohidratos Consumo de frutas Consumo de agua	1 o 2 veces al mes 1 o 2 veces a la semana Interdiario Diario Nunca	Bajo (0a3pts) Regular (4a7pts) Bueno (8a16pts)	
		Lugares de consumo de alimentos	En casa, restaurantes, puestos ambulantes, quiosco, colegio.	En casa, restaurantes, puestos ambulantes, quioscos, colegio.	Bajo (0a2pts) Regular (3a4pts) Bueno (5a6pts)	

Variables	Definición Nominal	Definición Operacional			Instrumento de Recolección de Datos
		Dimensiones	Indicadores	Escala de Valoración	
Estado Emocional	Es la suma de una serie de procesos neurológicos que ocurren en nuestro cerebro, los cuales condicionan nuestra conducta y respuesta al entorno. (15)	Atención emocional Claridad de sentimientos	Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada. Comprendo bien mis estados emocionales.	Poca atención (menos de 24pts) Adecuada atención (22 a 35pts) Excesiva atención (mayor a 36pts) Debe mejorar su comprensión (menor de 25pts) Adecuada comprensión (26 a 35pts) Excelente comprensión (mayor a 36pts)	Cuestionario de inteligencia emocional TMMS-24
		Reparación emocional	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.	Debe mejorar su reparación (menos de 23pts) Adecuada reparación (24 a 35pts) Excelente reparación (mayor a 36pts)	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

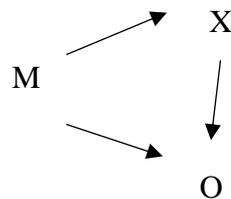
3.1. Tipo de Estudio.

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, porque la recolección de los datos, se fundamentó en la medición y análisis de las variables en estudio, y debido a que los datos fueron producto de mediciones, se representó mediante números (cantidades) y se analizó con métodos estadísticos.

3.2. Diseño de Estudio

El diseño metodológico fue no experimental, de tipo correlacional, descriptiva y de corte transversal.

No experimental por qué no se manipulo la variable de interés, correlacional porque se evaluó la relación de las dos variables con el fin de determinar en grado de correlación entre ellas, descriptivo por que describe las características de la variable de interés, transversal porque se recolectó datos en un solo momento, en un tiempo único. En base a la teoría revisada se estructura el esquema del diseño de la investigación:



M : Estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular

Ingeniería Cajamarca 2024.

X: Hábitos alimenticios

O : Estado emocional

3.3. Población de estudio

La población de estudio estuvo conformada por 30 estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería - Cajamarca 2024, provenientes de diferentes sectores, y con un nivel socioeconómico y cultural diverso.

3.4. Criterio de Selección

3.4.1 Criterios de inclusión

Estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería - Cajamarca en el periodo 2024, que aceptaron participar de una manera voluntaria en la presente investigación.

3.4.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes de otros grados de la Institución Educativa Particular Ingeniería.
- Estudiantes que no desearon participar en la investigación.

3.5. Unidad de Análisis

La unidad de análisis está constituida por cada uno de los estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería- Cajamarca 2024.

3.6. Cálculo de la muestra

El tamaño de la muestra se calculó aplicando la fórmula que se describe a continuación:

$$n = \frac{Z^2 pq \cdot N}{E^2(N - 1) + Z^2 \cdot pq}$$

Donde:

n= tamaño de muestra.

Z= nivel de confianza del 95% (1,96; constante que depende del nivel de confianza)

p= probabilidad de éxito (0,5)

q= probabilidad de fracaso (0,5)

N= tamaño de la población (30)

E= nivel de error (0,05)

Reemplazando se obtiene:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 30}{0.05^2(30 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 27.8942782$$

$$n = 28$$

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento para la recolección de datos el cuestionario de hábitos alimenticios en adolescentes, elaborada por Bazán Sánchez Diana del Pilar, en su investigación: Hábitos Alimenticios en Adolescentes de 14 a 17 años de una Institución Educativa Local – Chiclayo, 2018, conformado por 36 ítems, dividido en: frecuencia de consumo de alimentos, tipos de alimentos y lugares de consumo de alimentos.

También se aplicó la Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24), un cuestionario de inteligencia emocional, la cual está basada en la Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. La Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) contiene tres subescalas con 8 ítems cada una de ellas: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional.

3.9. Validez y Confiabilidad del Instrumento

La validación se realizó a través de la entrega de los instrumentos diseñados, a tres jueces expertos en el tema (Vidaurre J, Sagastegui G, Moran A), obteniendo como resultado “bueno” y “muy bueno”, en los indicadores de evaluación del instrumento: claridad, objetividad, consistencia, coherencia, pertinencia, suficiencia.

Para la confiabilidad se realizó la prueba piloto en 10 unidades muestrales de similares características, de la población en estudio; la prueba piloto correspondiente fue para dar

confiabilidad al cuestionario Hábitos alimenticios (32 ítems), después de procesar los resultados se obtuvo un coeficiente de KR 20 de Kuder Richardson de valor= 0.821 el cual es bueno, seguido, para el instrumento Estado emocional (24 ítems), se obtuvo un coeficiente Alpha de Cronbach de valor= 0.839 el cual es excelente en consecuencia, el instrumento es confiable.

3.10. Procesamiento para la recolección de datos

Se solicitó el permiso correspondiente a través de una solicitud hacia la directora de la Institución Educativa Particular Ingeniería, la Lic. Amarilis Belisa Puelles Tafur. Con la finalidad de que facilite el acceso al aula de los estudiantes de 5to año de secundaria para aplicar la encuesta sobre Hábitos Alimenticios y Estado Emocional.

Se coordinó con el docente del aula haciéndole conocer el objetivo del presente estudio, permitiendo así el tiempo necesario para su aplicación. Finalmente se conversó con los estudiantes y padres de familia, haciéndoles conocer el consentimiento informado y el objetivo del estudio. Luego de firmar el consentimiento se entregó las encuestas para su desarrollo en un tiempo de 10 minutos.

3.11. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos tras la aplicación de los instrumentos fueron elaborados en una base de datos utilizando el programa Excel 2015, así mismo, se realizó el análisis de la información utilizando el paquete estadístico SPSS versión 27, los cuales fueron presentados en tablas simples y de doble entrada, para finalmente ser interpretadas a través de la bibliografía revisada.

3.12. Consideraciones éticas.

Dentro de los principios éticos que se aplicaron en la presente investigación fueron:

Autonomía: Kant I. (1724-1804) definió la autonomía mediante tres temas relativos a la ética contemporánea. En primer lugar, la autonomía como el derecho de uno a tomar sus propias decisiones excluyendo cualquier interferencia de otros. En segundo lugar, la autonomía como la capacidad de tomar tales decisiones a través de la propia independencia

mental y tras una reflexión personal. En tercer lugar, como una forma ideal de vivir la vida de forma autónoma. (42)

Confidencialidad: Pérez J., Gardey A. (2021) lo interpretan como una propiedad de la información que pretende garantizar el acceso sólo a las personas autorizadas. (43)

Beneficencia: Beauchamp T., Childress J. (1999) lo describen como la obligación moral de actuar en beneficio de otros. Muchos actos de beneficencia son obligatorios, pero un principio de beneficencia, tal y como nosotros lo entendemos, impone una obligación de ayudar a otros a promover sus importantes y legítimos intereses. (44)

Justicia: Amaya L., Berrío G., Herrera W. (2018) lo definen como el respeto a los derechos de las partes involucradas y tratarlas con el mismo respeto y consideración. En este sentido el principio de justicia demanda que las personas sean tratadas de manera equitativa y no pueden verse ni tratarse con un menor valor. (45)

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis e interpretación de los resultados

Tabla 1

Hábitos alimenticios de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024.

Hábitos alimenticios	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Frecuencia de consumo de alimentos	Bajo	17	56.7%
	Regular	13	43.3%
	Bueno	0	0.0%
Tipos de alimentos.	Bajo	9	30.0%
	Regular	21	70.0%
	Bueno	0	0.0%
Lugares de consumo de alimentos.	Bajo	7	23.3%
	Regular	6	20.0%
	Bueno	17	56.7%
Total		30	100.0%

Fuente: Alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024.

En la Tabla 1, tenemos las dimensiones de los hábitos alimenticios. La frecuencia de alimentos es bajo obteniendo un 56.7%, lo cual indica que los estudiantes del 5to año, desayuna, almuerza y cena, en horarios no adecuados, e incluso algunos no comen o se saltan las comidas, dando como resultado una inadecuada alimentación. Los tipos de alimentos son regulares obteniendo un porcentaje de 70.0%, del cual se aprecia un consumo poco frecuente de frutas, verduras y lácteos. Así como también del agua, varios de ellos prefieren bebidas azucaradas o energéticas. Y un consumo frecuente de carbohidratos en el desayuno, menestras y carnes en el almuerzo y cena. Los lugares de consumo de alimentos son buenos obteniendo un 56.7%, ya que la mayoría consume todas o algunas de sus comidas en casa.

Asimismo, la sumatoria de las tres dimensiones da un resultado de 76.6%, lo cual indica que los hábitos alimenticios son regulares.

Estos resultados son similares con el estudio de Bazán D. (2021), en su análisis descriptivo de los hábitos alimenticios en las adolescentes de una institución educativa local de Chiclayo en el 2018, quien encontró que el 90.15% poseen hábitos inadecuados y solo el 9.85% tiene hábitos adecuados. Cuyos resultados corresponden a la escala establecida en base a 36 preguntas, donde se obtuvo como valor final (0 a 23 puntos) “Hábito inadecuado” y de (24 a 36 puntos) “Hábito adecuado”. (46)

Según Unicef (2021) prevenir la malnutrición en niños, niñas y adolescentes en edad escolar nos permite impulsar su desarrollo físico y mental, mejorar su aprendizaje y establecer unas prácticas alimentarias que rompan el ciclo intergeneracional de la malnutrición. Muchos de ellos se saltan el desayuno, apenas consumen frutas, verduras, lácteos y pescado; y consumen de manera habitual refrigerios ricos en azúcar, sal y grasas saturadas. Alrededor del 21% de adolescentes escolarizados consume verduras menos de una vez al día; el 34% toma fruta menos de una vez al día; el 42% bebe refrescos azucarados a diario; y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana. (47)

Tabla 2

Estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024.

Estado Emocional	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Atención emocional	Escasa	2	6.7%
	Adecuada	19	63.3%
	Excesiva	9	30.0%
Claridad de sentimiento	Escasa	9	30.0%
	Adecuada	11	36.7%
	Excelente	10	33.3%
Reparación Emocional	Escasa	4	13.3%
	Adecuada	14	46.7%
	Excelente	12	40.0%
Total		30	100.0%

Fuente: Alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024.

En la Tabla 2, tenemos a las dimensiones del estado emocional, donde se observa que la atención emocional es adecuada con un 63.3%, lo cual indica que sienten y expresan de forma adecuada sus emociones. La claridad de sentimientos es adecuada con un 36%, indicando que son capaces de comprender sus estados emocionales. La reparación emocional es adecuada con un 46.7%, por lo tanto, regulan correctamente sus emociones. El resultado de la sumatoria de estas tres dimensiones es 60.0%, indicando así que el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria es adecuado, lo que significa que pueden controlar sus emociones en situaciones diversas.

Estos resultados difieren con la investigación de Chávez J., Ruiz S (2021), sobre el estado emocional de los estudiantes de bromatología y nutrición humana, obteniendo como resultado: el nivel de depresión el 78,4% están en los límites normales y solo el 21,6% están con depresión leve, mientras que los niveles de ansiedad el 83% están en los límites normales

y solo el 17% están ansiedad leve, debido al confinamiento que a causa del SARS-coV-2.

(16)

Según la Organización Mundial de la Salud el manejo de las emociones implica la capacidad de lidiar con el estrés, adaptarse a los cambios y hacer frente a los desafíos de la vida. En esa línea es necesario desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y efectivas, como la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social. (48)

Tabla 3

Relación de los hábitos alimenticios y el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada Ingeniería Cajamarca 2024.

X/Y Hábitos Alimenticios	Estado Emocional							
	Escasa		Adecuada		Excelente		Total	
	Ni	%	Ni	%	Ni	%	Ni	%
Bajo	2	6.7%	0	0.0%	0	0.0%	2	6.7%
Regular	1	3.3%	18	60.0%	4	13.3%	23	76.6%
Bueno	0	0.0%	0	0.0%	5	16.7%	5	16.7%
Total	3	10.0%	18	60.0%	9	30.0%	30	100.0%

Fuente: Alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024.

En la tabla 3, se presenta la relación que existe entre ambas variables, en el cual tenemos que, mientras haya hábitos alimenticios bajos el estado emocional será escaso con un 6.7%, si los hábitos alimenticios son regulares el estado emocional es adecuado con un 60.0% y si los hábitos alimenticios son buenos el estado emocional será excelente con un 16.7%. Entonces se concluye que mientras los hábitos alimenticios sean buenos el estado emocional será excelente.

Estos resultados coinciden con el estudio de Ibarra J, Hernández C y Vall C (2020). Quien tuvo por objetivo analizar la relación entre rendimiento académico y los hábitos alimentarios de una población escolar adolescente de Chile. El estudio fue de tipo descriptivo y de corte

transversal. La muestra fue de 2.116 estudiantes (60,8% mujeres y 39,2% hombres). Se determinaron los hábitos por medio de un recordatorio de 24 horas y se consideraron los promedios escolares generales, de matemática y lenguaje, además de pruebas estandarizadas. Para el análisis de datos se utilizaron estadísticos descriptivos e inferenciales. Los resultados indicaron que un 59,1% de los estudiantes desayuna; un 71,4% realiza tres o cuatro comidas al día; y que quienes realizan dichas acciones tienen medias de rendimiento superiores a quienes no. (12)

Según Palomino (2020) la relación entre las emociones y la conducta alimentaria depende de la emoción que presente la persona, quien refiere que el individuo emplea alimentos como una forma de afrontar las emociones negativas, puede conllevar al aumento del consumo de los “alimentos reconfortantes”. En los resultados del estudio de Barattucci (2021) quien encontró que las personas que más comen son las que atraviesan situaciones de estrés, más ansiosos o deprimidos y que tienden a recurrir al consumo de alimentos como medio de escape. (49)

Tabla 4

Relación entre los hábitos alimenticios y el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada Ingeniería 2024.

X/Y	R de Pearson	Estado Emocional
Hábitos Alimenticios	Coefficiente de correlación	0.752
	Sig.	0.000

Fuente: Alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024.

En la tabla 4, se tiene que, el valor de $r = 0.752$, lo cual es un valor alto y positivo, con un nivel de $Sig.=0.752$, lo cual detalla que a mejores hábitos alimenticios se eleva el estado emocional. El valor de Sig. o P valor = 0.000; es menor a 0.05, por lo tanto, se rechaza H_0 , Dando como resultado que si existe una relación significativa entre ambas variables.

Estos datos concuerdan con el estudio de Marchan M., Zapata A. (2023), en su estudio demuestra que existe relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad privada de Lima, 2021, al evaluar el $p=0,608$, se concluye que si existe correlación entre las variables. La relación entre la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad. En la conducta alimentaria con los niveles de estrés y ansiedad en universitarios según el sexo, se observó que el sexo femenino es el más afectado por estrés y ansiedad, al 23,5% (n=34), indicando que necesitan cambios en la alimentación. (15)

Según Casas M. (2025) la nutrición impacta directamente en la salud mental. No se trata solo de lo que comemos, sino de cómo los nutrientes que ingerimos influyen en la producción de neurotransmisores claves para el funcionamiento del cerebro. Los hábitos alimenticios son un reflejo de las necesidades afectivas y de la situación mental de la persona y repercuten en su salud tanto positiva como negativamente. De esta manera, alimento y emoción actúan conjuntamente. (50)

CONCLUSIONES

1. La primera variable, hábitos alimenticios estuvo conformada por tres dimensiones: frecuencia de consumo de alimentos, tipos de alimentos y lugares de consumo de alimentos. Evaluando cada dimensión de acuerdo a sus indicadores, se obtuvo como resultado general que los hábitos alimenticios son regulares.
2. La segunda variable, estado emocional estuvo conformado por tres dimensiones: atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional. Luego de evaluar cada dimensión de acuerdo a sus indicadores los resultados generales son adecuados.
3. Si existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado emocional, con el valor P valor = 0.000.

RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de la I.E.P Ingeniería, gestionar charlas de alimentación saludable dirigida a alumnos y padres de familia, para que ellos conozcan la importancia que esta tiene en su salud.
2. A las autoridades, que se aplique la ley de la alimentación saludable N° 300211 en las instituciones educativas, para que estas se conviertan en una escuela saludable y así contribuir a disminuir los hábitos alimenticios inadecuados.
3. A los profesionales de salud, especialmente a Enfermería, quienes deben de socializar las estrategias de prevención y promoción de una alimentación saludable, en escuelas y colegios.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ABD Madrid. Alimentación con emoción: la importancia de qué y cómo comemos. Disponible en: https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/InfanciaYFamilia/EntidadesyOrganismos/CasaGrande/EspecialInformativoCasaGrande/Ficheros/Alimentacionconemocion_FICHA.pdf
2. Palomino A. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Rev Chil Nutr Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v47n2/0717-7518-rchnut-47-02-0286.pdf>
3. Bernal S, Gómez A, López V, Aguilera F, Ezzahra T, Martínez A, Mora P, ¿cuál es la relación entre las emociones, la alimentación y la salud? Acupsi.org. Disponible en: <https://acupsi.org/wp-content/uploads/2022/06/07-Emociones-alimentacion-SBernal-et-all.pdf>
4. Mayo Clinic. COVID-19 y tu salud mental. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
5. Colpac. Hábitos alimentarios y Alimentos. Com.mx. Disponible en: <https://colpac.com.mx/aprendamos-sobre-habitos-alimentarios/>
6. Luchy M. Estado Emocional, Estado Anímico, Emociones y Sentimientos. LifeMonterrey. Disponible en: <https://www.lifemonterrey.mx/single-post/estado-emocional-estado-anc3admico-emociones-y-sentimientos>
7. Cartagena R, Carhuaz D, Valdez herrera D, Bermejo C. Hábitos alimentarios y bienestar emocional de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Privada de Tacna durante la inmovilización obligatoria por COVID-19. Disponible en: <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/ingenieria/article/view/532>
8. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Psicogente. Disponible en: <http://dx.doi.org/http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>
9. Palafox Carlos H, Wall A, Velderrain G. ¿Quién está consumiendo productos dietéticos en Perú? Reporte de consumo de una encuesta transversal no probabilística. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v22n2/1727-558X-hm-22-02-e1761.pdf>
10. Mohor C, Management R, Quinteros J. El Informe Gallup Global Emotions 2024 Disponible en: <https://rhmanagement.cl/el-informe-gallup-global-emotions-2024-revela-una-recuperacion-emocional-mundial-tras-la-pandemia/>

11. Flores S. Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del CESGAC. Edu.mx. Disponible en: <http://medicinavirtual.uas.edu.mx/mdcs/recursos/tesis/2019/12.pdf>
12. Ibarra J, Hernández C. La relación entre rendimiento académico y los hábitos alimentarios de una población escolar adolescente de Chile. Rev Esp Nutr Humana Diet. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174->
13. Pilay L. los hábitos alimenticios en los adolescentes de 13 a 19 años del centro de salud Junín en tiempos de pandemia del centro de salud Junín. Core.ac.uk. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/479888311.pdf>
14. Maravi Y, Flores S. Nivel de hábitos alimenticios para el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” 2022. Edu.pe. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/8238>
15. Marchan M, Zapata A. Conducta alimentaria, niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021. Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/36178>
16. Chávez J, Ruiz S, Geronimo J, Alva A. Hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en estudiantes de bromatología y nutrición humana, sometidos a aislamiento social obligatorio 2020. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/7427?show=full>
17. Cartagena R, Carhuaz D, Valdez D, Bermejo C. Hábitos alimentarios y bienestar emocional de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Privada de Tacna durante la inmovilización obligatoria por COVID-19. Disponible en: <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/ingenieria/article/view/532>
18. Pezzini M, Torres J. Nivel de hábitos alimenticios para el aprendizaje de educación física en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Particular “Nuestra Señora de Guadalupe” – 2022. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/8238>
19. Hernández Y. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén 2022. Universidad Nacional de Cajamarca; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5898>
20. Rios M. Hábitos alimenticios y desnutrición infantil en niños de 1 a 5 años del Puesto de Salud Yanamarca, Llacanora, Cajamarca 2024. Universidad Nacional de Cajamarca; 2025. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/8158>

21. Becerra C, Mondragon B, Vilchez G. Hábitos Alimentarios Y Estado Nutricional En Alumnos De 5to Grado De Primaria De La Institución Educativa Particular “De La Cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/687>
22. De salud S. La importancia del desayuno. gob.mx. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-del-desayuno>
23. Scielo.com. ¿Qué comer en el desayuno, almuerzo y cena? Disponible en: <https://www.pacifico.com.pe/miscelaneo/article/-/blogs/-que-comer-en-el-desayuno-almuerzo-y-cena->
24. Significado. com. Definición de cena. Disponible en: <https://significado.com/cena/>
25. Pérez A, Andrioni B, Montserrat C. Alimentación saludable. Clínic Barcelona. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/alimentacion-saludable>
26. La salud FP. Grupos de alimentos. Fundacionparalasalud.org. Disponible en: <https://www.fundacionparalasalud.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>
27. Los grupos de alimentos y su clasificación. Nestlé.es. Disponible en: https://www.nestle.com.pe/nutricion-salud-bienestar/promoviendo_alimentacion-balanceada/habitos-de-vida-saludable/alimentacion-balanceada/grupos-de-alimentos
28. Jimenez R. Nueva pirámide alimenticia 2025: todo lo que debes saber. Disponible en: <https://www.nalgeneiberia.com/blog/salud/asi-es-la-nueva-piramide-alimenticia-para-cuidar-tu-salud/>
29. Ubiopharma Laboratorios ¿Qué es el método del plato? 2021. Disponible en: <https://ubiopharma.com/es/blog/news/que-es-el-metodo-del-plato>
30. Zapata M, Roviroso A, Carmuega E. Consumo de los alimentos y su vinculación con el lugar. Salud Colect 2019. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/scol/2019.v15/e2201>
31. Humana PMC. Qué son las emociones ✓ Cuál es su función. Psicólogos Madrid Centro Área Humana. 2022. Disponible en: <https://www.areahumana.es/que-son-las-emociones/>
32. Marta T. Emociones positivas y negativas: definición y lista. Psicologia-online.com. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/emociones-positivas-y-negativas-definicion-y-lista-4532.html>
33. Saludable C. ¿Qué son las emociones? Conciencia Saludable 2023. Disponible en: <https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/11/01/que-son-las-emociones/>

34. Gómez M. Inteligencia emocional. Qué es, características y ventajas. Disponible en: <https://concepto.de/inteligencia-emocional/>
35. Psicología Clínica PS. ¿Cuáles son las 3 teorías de la emoción? Escuela de Psicología. Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría. Disponible en: <https://eepsicologia.lat/las-tres-teorias-de-la-emocion/>
36. Hurtado M. Qué son las emociones: Definición y Significado Básico. AGS Psicólogos Madrid. 2025. Disponible en: <https://www.ags-psicologosmadrid.com/ansiedad/que-son-las-emociones/>
37. Rhoton S. ¿Qué es la Alimentación y qué tipos hay? Enciclopedia Significados. 2014. Disponible en: <https://www.significados.com/alimentacion/>
38. Rhoton S. ¿Qué es la Nutrición? Enciclopedia Significados. 2014. Disponible en: <https://www.significados.com/nutricion/>
39. Raffino, Equipo editorial, Etecé. Hábito - Concepto, formación, tipos, ejemplos y vicios. Disponible en: <https://concepto.de/habito/>
40. De Enciclopedia Significados E. Emoción. Enciclopedia Significados. 2018. Disponible en: <https://www.significados.com/emocion/>
41. Sánchez M. ¿Qué diferencia hay entre emoción y sentimiento? El mundo. 2022. Disponible en: <https://www.elmundo.es/como/2022/02/14/620a77f5fdddf867f8b4578.html>
42. Wikipedia. Autonomía (filosofía y psicología). Wikipedia.org. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Autonomía_\(filosofía_y_psicología\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Autonomía_(filosofía_y_psicología))
43. Porto J. Confidencialidad - Qué es, definición y concepto. Definición de; 2010. Disponible en: <https://definicion.de/confidencialidad/>
44. Vélez L, Salas G. El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. Org.co. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v62n174/0120-1468-frcn-62-174-7.pdf>
45. Psicológica É. Principio de Justicia. Eticapsicologica.org. Ética Psicológica; 2018. Disponible en: <https://www.eticapsicologica.org/index.php/documentos/articulos/item/20-principio-de-justicia>
46. Bazan D. Hábitos alimenticios en adolescentes de 14 a 17 años de una institución educativa local – Chiclayo, 2018. Repositorio de Tesis USAT. Disponible en: <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3350>
47. Unicef. La nutrición en la infancia media y la adolescencia. Unicef.org. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/nutricion-infancia-media-adolescencia>

48. OMS. ¿Qué es la salud emocional? El Tiempo. 2023. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/salud/salud-emocional-que-es-la-salud-emocional-segun-la-oms-770124>
49. Rojas A, García M. Construcción de una Escala de Alimentación Emocional. Rev Iberoam Diagn Eval - Aval Psicol. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2017-10/RIDEP45.3.07.pdf>
50. Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi. Nutrición y salud mental: cómo lo que comemos influye en nuestras emociones. Gob.pe. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inism/noticias/1176988-nutricion-y-salud-mental-como-lo-que-comemos-influye-en-nuestras-emociones>

ANEXOS

**SOLICITO: PERMISO PARA LA APLICACIÓN DE LA
ENCUESTA DE UN PROYECTO DE INVESTIGACION**

**LIC. AMARILIS BELISA PUELLES TAFUR
DIRECTORA DE LA I.E.P INGENIERIA**

Yo, **Bach. Enf. Stefany Magaly Meza Castañeda**, egresada de la Universidad Nacional de Cajamarca, identificada con DNI N°73474399, correo electrónico stemaidy2788@gmail.com, número de celular 937462603, con domicilio en: pasaje San Antonio de Padua DS-30, INT.C, Barrio San Martin de Porres. Con el debido respeto me presento ante usted y expongo:

Que, me encuentro realizando un proyecto de investigación para la obtención de mi título profesional, cuyo tema es Hábitos Alimenticios y Estado Emocional, para lo cual le pido de favor me permita poder aplicar en su prestigiosa institución una encuesta sobre dicho tema, la cual será de manera anónima y va dirigida a alumnos del 5to año de secundaria.

Por lo expuesto:

Agradezco por anticipado la atención que le brinden a la presente, por ser de justicia.

Cajamarca, 12 de Agosto del 2024



Stefany Magaly Meza Castañeda
DNI:73474399

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PREUNIVERSITARIA "INGENIERÍA"	
RECIBIDO	
FECHA:	12 / 08 / 20 24
HORA:	11 50 am
Nº FOLIOS:	01
FIRMA:	

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DATOS INFORMATIVOS:

Institución: Institución Educativa Privada Ingeniería

Investigadora: Bach. Enf. Stefany Magaly Meza Castañeda

Título: “Hábitos Alimenticios y Estado Emocional de los Alumnos de 5to año de Secundaria de la Institución Educativa Ingeniería Cajamarca 2024”.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO: Estoy invitando a su hijo(a) a participar en un estudio llamado: “Hábitos Alimenticios y Estado Emocional de los Alumnos de 5to año de Secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería Cajamarca 2024”. Este estudio se realiza con el objetivo general de Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria, el cual se realizará en las instalaciones de la I.E.P Ingeniería.

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

Si usted da su consentimiento, se le realizará a su hijo(a) algunas preguntas relacionadas con el tema de investigación, se le entregara una encuesta de 32 preguntas sobre Hábitos Alimenticios y un Test Emocional de 24 preguntas, el(ella) solo marcará la respuesta que crea conveniente. El instrumento es de manera anónima y confidencial.

CONSENTIMIENTO:

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, he sido informado sobre ello y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno de su persona.

-----	-----	-----
Padre o Apoderado Nombre	Firma	Fecha
DNI:		
-----	-----	-----
Investigador Nombre	Firma	Fecha
DNI:		

CARTILLA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

Cajamarca,⁰³ de ~~Septiembre~~ ^{Septiembre} del 2024.

Señor(a)

.....^{dra: Gladys Sagastegui Zarate}.....

Presente.-

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarlo(a) cordialmente y a la vez manifestarle que, conocedores de su trayectoria académica y profesional, solicito su atención al elegirlo como JUEZ EXPERTO para revisar el contenido del instrumento que pretendo utilizar en la Tesis Titulada: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ALUMNOS DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR INGENIERÍA - CAJAMARCA 2024 para optar el grado académico de LICENCIADA EN ENFERMERÍA

El objetivo general de la presente investigación es determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería- Cajamarca 2024.

Por lo que, con la finalidad de determinar la validez de su contenido, solicito marcar con una "X" el grado de evaluación a los indicadores para los ítems del instrumento, de acuerdo a su amplia experiencia y conocimientos. Se adjunta el instrumento y la matriz de operacionalización de la variable considerando dimensiones, indicadores y escala de medición.

Agradezco anticipadamente su colaboración y estoy convencida que su opinión y criterio de experto servirán para los fines propuestos.

Atentamente:



Stefany Magaly Meza Catañeda

DNI: 73474399

I. INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto): Soledad Soledad Soledad
 1.2. Grado Académico: Maestría en Adultos Jóvenes
 1.3 Profesión: Enfermera
 1.4. Institución donde labora: Universidad Nacional de Cajamarca
 1.5. Cargo que desempeña: Docente
 1.6 Denominación del Instrumento: _____
 1.7. Autor del instrumento: Stefany Magaly Oleza Castañeda

II. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles					X
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados					X
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						30

III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

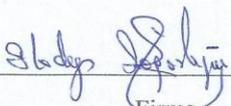
3.1. Valoración total cuantitativa: 30

3.2. Opinión:

FAVORABLE DEBE MEJORAR NO FAVORABLE

3.3. Observaciones: _____

Cajamarca, 4 de Septiembre del 2014.



Firma

CARTILLA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

Cajamarca, ...05... de Septiembre del 2024.

Señor(a)

Mg. Julio Cesar Viclaurre Sanchez

Presente.-

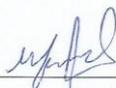
Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarlo(a) cordialmente y a la vez manifestarle que, conocedores de su trayectoria académica y profesional, solicito su atención al elegirlo como JUEZ EXPERTO para revisar el contenido del instrumento que pretendo utilizar en la Tesis Titulada: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ALUMNOS DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR INGENIERÍA - CAJAMARCA 2024 para optar el grado académico de LICENCIADA EN ENFERMERÍA

El objetivo general de la presente investigación es determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería- Cajamarca 2024.

Por lo que, con la finalidad de determinar la validez de su contenido, solicito marcar con una "X" el grado de evaluación a los indicadores para los ítems del instrumento, de acuerdo a su amplia experiencia y conocimientos. Se adjunta el instrumento y la matriz de operacionalización de la variable considerando dimensiones, indicadores y escala de medición.

Agradezco anticipadamente su colaboración y estoy convencida que su opinión y criterio de experto servirán para los fines propuestos.

Atentamente:



Stefany Magaly Meza Catañeda

DNI: 73474399

1. INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto): VLADIMIR SANCHEZ JULIO CESAR
 1.2. Grado Académico: Mg. EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD
 1.3. Profesión: LIC. EN PSICOLOGIA
 1.4. Institución donde labora: UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
 1.5. Cargo que desempeña: DOCENTE INVESTIGADOR
 1.6. Denominación del Instrumento:
 1.7. Autor del instrumento: STEFANY MAGALY MEZA CASTAÑEDA

II. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL					24	
SUMATORIA TOTAL					24	

III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

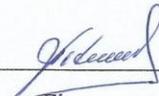
3.1. Valoración total cuantitativa: 24

3.2. Opinión:

FAVORABLE DEBE MEJORAR NO FAVORABLE

3.3. Observaciones: NINGUNA

Cajamarca, ...6...de SEPTIEMBRE del 2024...


Firma

CARTILLA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

Cajamarca, ...29... de ~~septiembre~~ del 2024.

Señor(a)

Dra. Santos Angélica Morán Droses

Presente.-

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarlo(a) cordialmente y a la vez manifestarle que, conocedores de su trayectoria académica y profesional, solicito su atención al elegirlo como JUEZ EXPERTO para revisar el contenido del instrumento que pretendo utilizar en la Tesis Titulada: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ALUMNOS DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR INGENIERÍA - CAJAMARCA 2024 para optar el grado académico de LICENCIADA EN ENFERMERÍA

El objetivo general de la presente investigación es determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el estado emocional de los alumnos del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Particular Ingeniería- Cajamarca 2024.

Por lo que, con la finalidad de determinar la validez de su contenido, solicito marcar con una "X" el grado de evaluación a los indicadores para los ítems del instrumento, de acuerdo a su amplia experiencia y conocimientos. Se adjunta el instrumento y la matriz de operacionalización de la variable considerando dimensiones, indicadores y escala de medición.

Agradezco anticipadamente su colaboración y estoy convencida que su opinión y criterio de experto servirán para los fines propuestos.

Atentamente:



Stefany Magaly Meza Catañeda

DNI: 73474399

I. INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del informante (Experto):

..... *Santos Angélica Morán Díez*

1.2. Grado Académico. *Doctorado en Salud*

1.3 Profesión: *Licenciada en Enfermería*

1.4. Institución donde labora: *Universidad Nacional de Cajamarca*

1.5. Cargo que desempeña *Docente*

1.6 Denominación del Instrumento:

1.7. Autor del instrumento: *Stepany Magaly Meza Pastorella*

II. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles					X
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable					X
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados					X
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X
SUMATORIA PARCIAL						30
SUMATORIA TOTAL						30

III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

3.1. Valoración total cuantitativa: 30

3.2. Opinión:

FAVORABLE DEBE MEJORAR NO FAVORABLE

3.3. Observaciones: _____

Cajamarca, 2 de Septiembre del 2024.



Firma

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

La siguiente encuesta tiene como finalidad obtener información sobre los hábitos alimenticios de los alumnos del 5to año de educación secundaria. La información proporcionada será confidencial, se mantendrá anónima su identidad y será usada para la investigación. Se agradece su participación.

Instrucciones: Marcar con un aspa (X) la respuesta que usted crea conveniente, siendo necesario elegir solo una alternativa, respondiendo con objetividad y sinceridad las siguientes preguntas.

I. DATOS PERSONALES

EDAD: _____

GRADO: _____

SEXO: F M

II. HÁBITOS ALIMENTICIOS

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos? (Marcar solo una respuesta)

- a) Menos de 3 veces al día
- b) 3 veces al día
- c) 4 veces al día
- d) 5 veces al día
- e) Más de 5 veces al día

2. ¿Durante que horario consumes mayormente tú desayuno?

- a) 4:00 am – 4:59 am
- b) 5:00 am – 5:59 am
- c) 6:00 am – 6:59 am
- d) 7:00 am – 7:59 am
- e) 8: 00 am – 8:59 am

3. ¿Qué tan seguido tomas leche?

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

4. ¿Qué tan seguido consumes queso?

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

5. ¿Qué es lo que más acostumbras comer en media mañana?

- a) Frutas (Enteras o en preparados)
- b) Hamburguesas
- c) Snacks y/o Galletas
- d) Helados
- e) Nada

6. ¿Qué es lo que más acostumbras comer en media tarde?

- a) Frutas (Enteras o en preparados)
- b) Hamburguesas
- c) Snacks y/o Galletas
- d) Helados
- e) Nada

7. ¿Durante que horario consumes mayormente tú almuerzo?

- a) 11: 00 am – 11:59 am
- b) 12: 00 m – 12:59 m
- c) 1:00 pm – 1:59 pm
- d) 2:00 pm – 2:59 pm
- e) Más de las 3:00 pm

8. ¿En qué horario consumes tú cena?

- a) 5:00 pm – 5:59 pm
- b) 6:00 pm – 6:59 pm
- c) 7:00 pm – 7:59 pm
- d) 8:00 pm – 8:59 pm
- e) Más de las 9:00 pm

9. ¿Cuántas veces sueles consumir carne de res o cerdo?

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

10. ¿Cuántas veces sueles consumir pollo?

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

11. ¿Cuántas veces sueles consumir pescado?

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

12. ¿Cuántas veces sueles consumir huevo?

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

13. ¿Cuántas veces sueles consumir menestras?

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

14. ¿Cuántas veces sueles consumir ensaladas de verduras?

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

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

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

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

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

TIPOS DE ALIMENTOS

17. ¿Cuál es la bebida que acostumbras tomar en tu desayuno? (Marcar solo una respuesta)

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

18. ¿Consumes pan?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

19. ¿Con qué acostumbras acompañarlo?

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

20. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?

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

21. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú almuerzo?

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida rápida
- d) Comida chatarra

22. ¿Qué sueles consumir mayormente en tú cena?

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida rápida
- d) Comida chatarra

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

- a) Guisado
- b) Sancochado
- c) Frituras
- d) Al horno
- e) A la plancha

24. ¿El huevo en qué tipo de preparación sueles consumirlo más?

- a) Sancochado
- b) Frito
- c) Pasado
- d) En otras preparaciones

25. ¿Con que bebida sueles acompañar tus platos de menestras?

- a) Con bebidas cítricas (Limonada, jugo de papaya o naranja)
- b) Con infusiones (Té, anís, manzanilla)
- c) Con gaseosas
- d) Con agua

26. ¿Sueles agregar sal a las comidas preparadas?

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

LUGARES DE CONSUMO DE ALIMENTOS

27. ¿Dónde consumes tú desayuno? (Marcar solo una respuesta)

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

28. ¿Con quién consumes tú desayuno?

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

29. ¿Dónde consumes tú almuerzo?

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

30. ¿Con quién consumes tú almuerzo?

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

31. ¿Dónde consumes tú cena?

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

32. ¿Con quién consumes tú cena?

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

ESCALA RASGO DE METACONOCIMIENTOS SOBRE ESTADOS EMOCIONALES

TMMS -24		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de Acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Tengo claros mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de Acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
11	Casi siempre sé cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de Acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	<input type="radio"/>				
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	<input type="radio"/>				

STEFANY MAGALY MEZA CASTAÑEDA

HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO EMOCIONAL DE LOS ALUMNOS DEL QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTIT...

 My Files

 My Files

 Universidad Nacional de Cajamarca

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::3117:474513179

Fecha de entrega
17 jul 2025, 10:05 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
20 jul 2025, 11:05 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
STEFANY MAGALY MEZA CASTAÑEDA.pdf

Tamaño de archivo
3.3 MB

73 Páginas

14.674 Palabras

78.927 Caracteres

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de fuentes excluidas
- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2017-02-11	1%
2	Internet	repositorio.comillas.edu	1%
3	Internet	www.nestle.com.pe	1%
4	Internet	scielo.isciii.es	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2023-09-25	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Anahuac México Sur on 2023-10-29	<1%
7	Trabajos entregados	Aliat Universidades on 2024-10-29	<1%
8	Internet	scholar.archive.org	<1%
9	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	<1%
10	Internet	ubiopharma.com	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad TecMilenio on 2024-01-31	<1%