

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LOS PLANTELES DE APLICACIÓN DE LA UNE

Autores:

Ariana Zegarra Espinoza
Tarja Quesada Santos
Brenda Quevedo Suarez
Luana Sánchez Carbajal
Jadith Pass Atavillos

Planteles de Aplicación de la UNE

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de 1ero y 2do de secundaria del PAUNE en el 2022. La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes de 1ero y 2do de secundaria. Se empleó la técnica de la entrevista y como instrumentos una guía de pregunta y registro de entrevista. La variable en estudio fueron los hábitos alimenticios. El análisis de resultados se desarrolló mediante tablas de frecuencias. Se concluye que más de la mitad de estudiantes de 1ero y 2do de secundaria del PAUNE en el 2022, no tienen malos hábitos alimenticios.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, comida saludable, comida chatarra y estudiantes.

Zegarra, A., Quesada, T., Quevedo, B., Sánchez, L. y Pass, J. (2023). Hábitos alimenticios en estudiantes de educación secundaria de los Planteles de Aplicación de la UNE. *Kuskanchaq*, 1(1), 7-11.

INTRODUCCIÓN

La obesidad y el sobrepeso es un problema de salud pública mundial, ya que, la acumulación excesiva de grasa genera daños respiratorios, metabólicos, cardíacos y de locomoción en las personas. Los hábitos alimenticios son principalmente adquiridos durante el crecimiento, que coincide con el proceso de escolarización; por ello, esta etapa es considerada fundamentalmente para el establecimiento de una base sólida de una buena salud, educación y vida. En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela.

No obstante, en la actualidad la alteración alimenticia en escolares se ha convertido en un problema de salud mundial a causa de prácticas alimenticias inadecuadas como: elevado consumo de comidas procesadas, comer a deshoras, evitar algunas de las comidas fundamentales, etc.

Una mala alimentación durante la niñez puede tener consecuencias peligrosas durante la edad adulta. La consistencia de comidas altas en azúcar puede conducir a una diabetes tipo dos y obesidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS), publico que en el Perú el 2% de muertes en la población general se debe a esta enfermedad.

Por ello es necesario conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes del primero y segundo de secundaria del PAUNE

Objetivo del estudio

Conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de 1ero y 2do de secundaria del PAUNE en el 2022.

Hipótesis del estudio

Más de la mitad de estudiantes de 1ero y 2do de secundaria del PAUNE en el 2022, tienen malos hábitos alimenticios.

METODOLOGÍA

Población y muestra

La población estuvo conformada por los 55 estudiantes de 1ero y 2do de secundaria del PAUNE en el 2022. Mientras que la muestra estudiada fue de 20 estudiantes, 10 de cada grado, fue una muestra no probabilística.

Variable en estudio

La variable de estudio es “hábitos alimenticios” que trato sobre el número de comida al día y tipos de alimentos. Además, se analizó la edad de los estudiantes. Se realizaron las siguientes preguntas:

Tabla 1

Variables y preguntas realizadas a la muestra

Variable		Preguntas
Edad de estudiantes	Edad en años cumplidos	¿Cuántos años tienes?
	Numero de comidas al día	¿Tomas desayuno, almuerzo y cena?
Hábitos alimenticios	Tipos de alimentos	¿Cuántas veces al día comes comida chatarra?
		¿Consideras que tienes una alimentación saludable?

Técnica e instrumento de recolección de datos

Se empleo la técnica de la entrevista, que consiste en recolectar los datos mediante preguntas directas y la anotación de las respuestas en un registro de entrevista.

La recolección de datos inicio con la organización en dos grupos: El primer grupo entrevistó al 1B y el segundo grupo el 2B.

RESULTADOS

A continuación, se presenta el análisis de las entrevistas mediante tablas de frecuencias.

Tabla 2*Distribución de la Edad de los estudiantes de 1er y 2do*

Edad de los estudiantes	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)	Frecuencia relativa acumulada (Hi%)
12 años	2	10%	10%
13 años	11	55%	65%
14 años	6	30%	95%
15 años	1	5%	100%
Total	20	100.0%	---

Según la tabla 2, vemos que el 55% de los estudiantes tienen una edad de 13 años, y solo el 10% de estudiantes tienen una edad de 12 años.

Tabla 3*Frecuencia de consumo de desayuno, almuerzo y cena*

Consumo de desayuno, almuerzo y cena	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)
A veces solo 1 de ellos	2	10%
A veces solo 2 de ellos	1	5%
Siempre las 3	17	85%
Total	20	100.0%

De la tabla 3, se observa que el 85% de estudiantes toman desayuno, almuerzo y cena. Mientras que el 15% solo 1 o 2 de ellos.

Tabla 4

Distribución del número de veces de consumo de comida chatarra al día

Consumo de comida chatarra	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)	F. relativa acumulada (Hi%)
De 0 a 1 veces	13	65%	65.0%
De 2 a 3 veces	6	30%	90.0%
De 4 a 5 veces	1	5%	100.0%
Total	20	100.0%	---

De la tabla 4, se observa que la mayoría (40%) de personas comen comida chatarra 1 vez al día.

Tabla 5

¿Consideras que tienes una alimentación saludable?

Alimentación saludable	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)
Si	12	60%
No	8	40%
Total	20	100.0%

De la tabla 4, se observa que el 60% de estudiantes consideran que si tienen una alimentación saludable y el 40% que no.

CONCLUSIONES

Según los datos obtenidos observamos que los estudiantes del 1ero y 2do de secundaria no tienen una mala alimentación; ya que la mayoría (85%) consume 3 comidas al día; no consumen una gran cantidad de comida chatarra, ya que la mayoría de estudiantes (65%) solo la consume 1 vez al día; y el 60% de estudiantes considera que tienen una alimentación saludable.

Por dicha razón, se concluye que más de la mitad de estudiantes de 1ero y 2do de secundaria del PAUNE en el 2022, no tienen malos hábitos alimenticios