



## Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018

*Knowledge, attitudes and practices on healthy eating in adolescents of two Public Educational Institutions, Lima East-2018*

Yanina Fustamante Ticlla<sup>1</sup>, Giovanna Mirian Quispe Nuñoncca<sup>2</sup>

### RESUMEN

**Objetivo:** Determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en los adolescentes de dos instituciones Educativas. **Metodología:** Diseño no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo. La población estuvo conformada por todos los estudiantes del 1ro a 5to grado del nivel secundario. La muestra estuvo conformada por 589 estudiantes. El instrumento fue un cuestionario de 42 preguntas sobre conocimientos, actitudes y prácticas. **Resultados:** Se encontró que el 57% de los adolescentes tiene un nivel de conocimiento regular, el 83.4% presenta una actitud favorable y el 78.2% de los adolescentes presentó una práctica inadecuada en alimentación saludable. **Conclusiones:** Más de la mitad de los adolescentes tiene un nivel de conocimiento regular. Por otro lado, se encontró una actitud favorable para optar por una alimentación saludable, aunque la mayor proporción no la practica adecuadamente.

**Palabras claves:** Pausa activa, Salud ocupacional, Clima laboral, Clima organizacional.

### ABSTRACT

**Objective:** Determine the level of knowledge, attitudes and practices on healthy eating in adolescents from two educational institutions. **Methodology:** Is non-experimental design, cross-sectional, and descriptive type. The population was made up of all the students of the 1st and 5th grade of the secondary level. The sample consisted of 589 students. The instrument was an applied questionnaire of 42 questions, knowledge, attitudes and practices. **Results:** It was found that 57% of adolescents have a regular level of knowledge, 83.4% have a favorable attitude and 78.2% of adolescents presented an inadequate practice in healthy eating. **Conclusions:** More than half of adolescents have a level of regular knowledge. On the other hand, it was found that they presented a favorable attitude in opting for a healthy diet. However, the largest proportion do not practice it adequately.

**Keywords:** Knowledge, attitudes, practices.

<sup>1</sup>Lic. Nutrición, Clínica Good Hope, Lima, Perú.

<sup>2</sup>Lic. Nutrición, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un periodo importante de la vida que da inicio a un cambio de caracteres físicos, psicológicos y fisiológicos entre la infancia y la edad adulta. Definitivamente, adquirir conocimientos sobre alimentación saludable en la adolescencia es muy importante, como base para la generación de hábitos alimenticios, pues asegura la satisfacción de las necesidades nutricionales, un adecuado aporte de energía y nutrientes, evitando carencias o excesos que puedan ser perjudiciales para la salud (Mondalgo, 2016).

Justamente, esta etapa se caracteriza por la búsqueda y afianzamiento de una personalidad definida y, en ese proceso, la necesidad de aceptación y pertenencia les conduce a ciertas prácticas inadecuadas, pero populares para verse “bellas”. En ese contexto, practican patrones de alimentación definidos por las preferencias a determinadas comidas y alimentos que influyen en la aceptación de su imagen corporal, lo que conlleva a adquirir prácticas alimentarias que podrían conducirlos a una alimentación desequilibrada en el afán de asemejarse a un prototipo de belleza (Delbino, 2013).

Las prácticas alimentarias inadecuadas de los adolescentes se tornan peligrosas porque, en la mayoría de los casos, se mantienen a lo largo de la vida adulta, conllevando a factores de riesgo para la salud. Diversos estudios demuestran, además, la enorme influencia de los medios publicitarios, que impregnan en ellos creencias totalmente erradas en temas de alimentación. Dicho impacto mediático también es considerado uno de los principales causantes del incremento de la obesidad en el mundo, ya que su alto nivel de atracción conduce al sedentarismo y a la ingesta de alimentos ricos en azúcares y grasas (Donayre, 2016).

De hecho, el fundamento para que los adolescentes practiquen una alimentación armoniosa, equilibrada y sana radica en que el organismo necesita cubrir sus necesidades biológicas básicas, y tener un óptimo desarrollo corporal, para lograr un buen rendimiento intelectual, físico, psicológico para desarrollarse socialmente, y evitar problemas posteriores de salud. Dada las circunstancias negativas que la industria “alimenticia” impone, surge la necesidad de mejorar y conocer los conocimientos, prácticas y actitudes en cuanto a la alimentación en los adolescentes de esta investigación para plantear futuros programas educativos.

La importancia de esta investigación titulada “Prevalencia de conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de una alimentación balanceada en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima-2019” radica en que los resultados contribuirán a que los estudiantes mejoren sus hábitos alimenticios, a través de una alimentación saludable mediante programas de educación nutricional que orienten a mejorar y/o cambiar los comportamientos negativos y adoptar conductas saludables en cuanto a la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos de acuerdo con las necesidades nutricionales del adolescente. Además, servirá de base para la realización de otros estudios similares.

## METODOLOGÍA

Esta investigación es de diseño no experimental, de corte trasversal y de tipo descriptivo. La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de 1ro a 5to año de secundaria de las Instituciones Educativas San Luis María de Monfort y El Amauta. Se aplicó un cuestionario que contenía preguntas de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable.

### Muestra

La muestra estuvo conformada por 589 estudiantes del colegio San Luis María de Monfort y El Amauta. La selección de la muestra se realizó mediante el muestreo no probabilístico de tipo intencional. (Hernández et al. 2010).

### Instrumento

El instrumento tiene como finalidad recopilar datos sobre los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable de los adolescentes. Este cuestionario fue elaborado según los criterios propuestos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, (Delbino, 2013).

El instrumento fue elaborado para marcar y está dividido en 4 secciones y comprendido por 42 ítems (7 datos demográficos, 12 de conocimiento, 11 de actitudes y 12 de prácticas). El instrumento fue validado por juicio de expertos para ser puesto a prueba de fiabilidad aplicando una prueba piloto respectivamente.

Conocimientos: El tipo de respuesta final por cada pregunta era dicotómica (Verdadero =1, Falso =0). El valor final del cuestionario fue evaluado como: bajo (0-4), regular (5-8) y alto (9-12).

Actitudes: El tipo de respuesta final por cada pregunta era polinómico (Totalmente de acuerdo=5, De acuerdo= 3, En desacuerdo= 2, Totalmente en desacuerdo= 1). El valor final del cuestionario fue evaluado como: desfavorable (1-22) y favorable (23-44).

Prácticas: El tipo de respuesta final por cada pregunta era polinómico (siempre= 4, casi siempre=3, a veces= 2, nunca= 1). El valor final del cuestionario fue evaluado como: inadecuado (1-24) y Adecuado (25-48).

Para la prueba de fiabilidad se aplicó una prueba piloto a una muestra de 50 personas con características similares a la muestra objetivo.

La fiabilidad se determinó a través del análisis de Kuder-Richardson formula 20 para la variable de conocimientos, y Alfa de Crombach para las variables de actitudes y prácticas. El instrumento fue validado por alfa de Crombach 0.77.

## RESULTADOS

En la tabla 1 se observa que el 54.2% de los estudiantes es de sexo masculino. Respecto a la edad, se observa que el 54.3% oscila entre los 12 a 14 años. En cuanto al nivel educativo, el 23.1% está en primer grado, siguiendo con 21.1% de cuarto grado. Respecto al lugar de procedencia, un 77.1% proviene de la costa. En cuanto a los colegios, el 55.9% estudia en El Amauta. Finalmente, en cuanto al grado de instrucción, la mayoría de padres señaló el nivel secundario.

**Tabla 1**

*Distribución de las características sociodemográficas.*

VARIABLES	N	%
Sexo		
Femenino	270	45.8%
Masculino	319	54.2%
Edad		
12 a14 años	320	54.3%
15 a 17 años	269	45.7%
Grado de estudio		
Primero	136	23.1%
Segundo	122	20.7%
Tercero	110	18.7%
Cuarto	124	21.1%
Quinto	97	16.5%
Lugar de procedencia		
Costa	454	77.1%
Sierra	64	10.9%
Selva	44	7.5%
Extranjero	27	4.6%
Colegio		
El Amauta	329	55.9%
San Luis de María de Monfort	260	44.1%
Grado de instrucción (Mamá)		
Sin estudio	14	2.4%
Primaria	102	17.3%
Secundaria	336	57.0%
Superior	137	23.3%
Grado de instrucción (Papá)		
Sin estudio	12	2.0%
Primaria	56	9.5%
Secundaria	372	63.2%
Superior	149	25.3%
Total	589	100.0%

Como se puede observar en la tabla 2, la mayoría de los estudiantes encuestados posee un nivel de conocimiento regular, resultados similares encontrados por Delbino (2013), quien evidenció que los niveles de conocimiento en los estudiantes son regulares en un 54% y más de la mitad conoce sobre la alimentación saludable. Asimismo, Cruz (2014), en Ecuador, encontró que el 92.6% de los encuestados demostró un nivel de conocimiento adecuado sobre alimentación saludable, aunque en este estudio se señala que solo el 27.9% recibe sesiones educativas sobre el tema. Como se puede observar, la proporción de los participantes que demostró un nivel de conocimiento adecuado es mayor a los que recibe sesiones educativas sobre el tema. Este resultado podría deberse a diferentes factores tales como la metodología aplicada, la misma población estudiada y el nivel de conocimiento de los padres de familia. Por otro lado, en el estudio que realizó Delbino (2013), en Argentina, se observa que los alumnos tienen un previo conocimiento influenciado por la familia en un 60% mientras que en el colegio en un 32%. En cambio, en nuestro estudio este resultado podría haber sido influenciado por continuas capacitaciones que reciben tanto los estudiantes como profesores y padres de familia por el centro de salud aledaño.

También en nuestro estudio se encontró que el 88.5% de los adolescentes presenta un nivel alto de conocimiento en cuanto a la pregunta ¿Qué es una alimentación saludable? (ver tabla 3), Resultados parecidos encontrados por Rodríguez, et al. (2016) quienes, en su estudio realizado en Brasil, encontraron que el 95.3% de los encuestados respondió adecuadamente a la pregunta similar formulada en nuestro estudio.

No obstante, Baltodano, et al (2016), en un estudio realizado en Nicaragua, encontraron un nivel de conocimiento deficiente en la población

de los dos colegios encuestados en un 18.32% y 27.77%, respectivamente formando un 46.55%. Los investigadores mencionaron que en los colegios existe un vacío de conocimientos sobre alimentación saludable el cual se ve evidenciado en sus respuestas. Por ello, han planteado realizar capacitaciones permanentes para mejorar sus conocimientos. También Suárez, et al. (2014), en la ciudad de Mérida-Venezuela, encontró que el 62.5% de la población de estudio presentó un nivel de conocimiento bajo sobre el término de alimentación. Estos resultados, según los investigadores se verían reflejados por el nivel de conocimiento de los padres sobre temas relacionados a alimentación saludable. Además de ello, el 55.7% de los adolescentes encuestados mencionó no haber recibido información relacionada en cuanto a una educación nutricional.

Así mismo, Mondalگو (2013) en su estudio que realizó en Lima-Perú, evidenció que el 95% presentó un nivel de conocimiento bajo antes de aplicar su programa educativo. Estos resultados coinciden con los de Bin, et al, (2017), en el estudio que realizó en las ciudades de Selangor y Malacca en Arabia Saudita, en la que encontraron que solo el 16.5% de los encuestados tenía un nivel de conocimiento nutricional "bueno". Asimismo, Al-Yateem y Rossiter (2017) realizaron un estudio en Sharjah; donde encontraron que el 86% de los estudiantes presentaba un nivel bajo en conocimiento nutricional. Mencionaron que los resultados podrían deberse a la falta de capacitación para los educadores en cuanto a la promoción de estilos de vida saludable, así como a la falta de estrategias educativas que impliquen un trabajo multidisciplinario en la institución educativa. Hay un punto de concordancia entre los resultados de los diferentes autores y es el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los adolescentes.

**Tabla 2**

*Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.*

Conocimientos sobre alimentación saludable	N	%
Bajo	61	10.4
Regular	336	57.0
Alto	192	32.6
Total	589	100.0

En la tabla 3 se encontró que la mayor parte de la muestra de los adolescentes presenta una actitud favorable. Los resultados encontrados en este estudio se asemejan a los encontrados por Suarez et al. (2014), donde se evidenciaron que el 83.3% de los adolescentes está dispuesto a tener una alimentación saludable y recibir capacitaciones en cuanto a los temas alimentación y nutrición. Asimismo, el 94.5% opina que las comidas rápidas no son beneficiosas para la salud. Los investigadores refieren que, a pesar de que los adolescentes tienen un adecuado conocimiento en este tema como factor de riesgo, consumen frecuentemente este tipo de alimentos. De igual manera, en el estudio que realizó Delbino (2013), encontró que casi el 100% de los estudiantes presentó un interés adecuado por comer saludablemente. Asimismo, los investigadores Bin et al (2017), encontraron que el 67.1% de los encuestados presentó una actitud favorable al igual que Abraham et al. (2017), en su estudio encontraron que el 65% de los adolescentes no

demonstró preferencias hacia los alimentos pocos saludables. Si bien en el estudio de Delbino (2013) la mayor proporción presentó una actitud positiva por los alimentos saludables; a pesar de ello el 90% de los estudiantes tiene una inclinación por alimentos poco saludables como snacks, facturas (pastelería fina), hamburguesas, panchos (hot dog), pizza, golosinas, etc.

Por el contrario, en el estudio de Baltodano et al. (2016) se encontró que los adolescentes presentaron una actitud desfavorable en un 73.9% respecto al consumo de alimentos saludables. Los investigadores enfatizaron la importancia de adoptar una actitud adecuada o correcta cuando se refiere a temas sobre alimentación y nutrición saludable, ya que esta lleva a tener buenas prácticas y gozar de una calidad de vida. Además, recomendaron que las escuelas deben contar con métodos y estrategias suficientes para brindar adecuada educación nutricional.

**Tabla 3**

*Nivel de Actitudes sobre alimentación saludable.*

Actitudes sobre alimentación saludable	N	%
Desfavorable	98	16.6
Favorable	491	83.4
Total	589	100.0

Como se puede observar en la tabla 4, la mayor parte de los estudiantes encuestados manifiesta una inadecuada práctica alimentaria. Estos hallazgos coinciden con los resultados de Delbino (2013), quien encontró que el 60% de los encuestados tiene malas prácticas alimentarias lo que es concomitante con Suarez (2014), quien evidenció que el 57% de la población de estudio presentó prácticas alimentarias inadecuadas. Sin embargo, estos resultados difieren con los de Bin et al. (2017), quien asevera que el 62.4% de los estudiantes presento prácticas alimentarias adecuadas. Hasta este punto, es vital una orientación nutricional basada en la realidad del estudiante, lo cual abarcaría tanto el ámbito educativo, social como el cultural. Además, se necesita un monitoreo en educación nutricional por parte de un especialista.

Por otro lado, en nuestro estudio se evidenció que solo el 46.7% de los adolescentes encuestados refiere haber consumido las tres comidas del día (desayuno, almuerzo y cena); no obstante, se encontró que un 42% consume comida rápida o alimentos inadecuados (hamburguesa, pollo broaster, pizza, chocolates, galletas, chupetines o postres queques, bizcochos, tortas), lo que indica un desorden alimenticio que traerá secuelas a futuro. Meléndez et al. (2012), coincidieron con nuestros resultados, debido a que, en un estudio realizado en México, encontraron que el 41% de los adolescentes encuestados refiere haber consumido comidas rápidas como las que se mencionaron anteriormente. Aunque su resultado, en cuanto al consumo de las tres comidas del día difiere, ya que el 64% de los adolescentes reportó haber consumido desayuno, almuerzo y cena.

**Tabla 4**

Nivel de Prácticas sobre alimentación saludable.

Prácticas sobre alimentación saludable	N	%
Inadecuado	461	78.2
Adecuado	128	21.8
Total	589	100.0

## CONCLUSIÓN

Según los resultados obtenidos en el estudio realizado, se observó que más de la mitad de los adolescentes tiene un nivel de conocimiento regular, lo cual se pudo reflejar claramente en las preguntas no acertadas en cuanto al conocimiento sobre la cantidad de porciones de frutas y verduras que se debe consumir al día; asimismo, presentaron dificultades para contestar las preguntas sobre qué alimentos contienen mayor cantidad de proteína, fibra, azúcar refinada y sal. Además, desconocían los problemas de salud que pueden provocar una alimentación inadecuada.

Por otro lado, se encontró que los adolescentes presentaron una actitud favorable o positiva en optar por una alimentación saludable, pero sus patrones alimenticios los conllevan a consumir o preferir alimentos pocos saludables. Se patentiza que no siempre las actitudes positivas que los adolescentes tienen son determinantes al momento de elegir un alimento saludable.

En suma, a pesar de que la mayor parte de los estudiantes demostró una actitud favorable en cuanto a la alimentación saludable; sin embargo, tal proporción no la practica adecuadamente.

## Declaración de financiamiento y de conflictos de interés:

El estudio fue financiado por los autores, quienes declaran no tener conflictos de interés.

## Correspondencia

Yanina Fustamante Ticlla  
Correo electrónico:  
yaninafustamante@upeu.edu.pe

Giovanna Mirian Quispe Nuñoncca  
Correo electrónico:  
giovannaquispe@upeu.edu.pe

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baltodano, G., Duarte, F y Alvertina, F. (2016). Conocimientos y actitudes sobre alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de cuarto año del colegio privado bautista central y el colegio público Maestro Gabriel ubicados en la ciudad de Managua octubre 2015 (Tesis De Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma De Nicaragua) Recuperado de <http://repositorio.unan.edu.ni/4584/>
- Bin Shaziman S, Mohd Rani M , Nor Aripin K, Abdul Hamid N, Wan Sulaim W, Yunus Abdullah R, (2017). Assessing nutritional knowledge, attitudes and practices and body mass index of adolescent residents of orphanage institutions in Selangor and Malacca. *Pakistan Journal Nutrition*, 16(6), 406–11. Recuperado de <https://scialert.net/abstract/?doi=pjn.2017.406.411>
- Cruz, D. (2015). Hábitos y conocimientos alimentarios que influyen en el estado nutricional de los alumnos de la escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo durante Enero - Junio 2014. (Tesis de licenciatura, Universidad Técnica De Ambato). Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/9488/1/DARIO%20CRUZ.pdf>
- Delbino, C. (2013). Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A. (tesis licenciatura, Universidad F.A.S.T.A. Argentina) Recuperado de <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>
- Hernández R, Fernández C. y Baptista M. (2010). Metodología de la investigación. México: 5ta Ed.; Recuperado de [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

- Mondalgo J. (2016). Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa. (Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Mayor De San Marcos). Recuperado de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4776/Mondalgo\\_lj.pdf;jsessionid=A493D05A4723BB1B1A6F0618507B807C?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4776/Mondalgo_lj.pdf;jsessionid=A493D05A4723BB1B1A6F0618507B807C?sequence=1)
- Suarez C, Urrea L, Maldonado Y, Quintero Y ,(2014). Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre alimentación y nutrición de los adolescentes de 4 y 5 año de educación media diversificada del municipio libertador del estado Merida, Venezuela. *Revista MedULA* p. 123–9. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6439600>.
- Donayre M. (2016). Publicidad televisiva alimentaria asociada al consumo de alimentos no saludables y sus motivos en escolares de nivel primario en una institución educativa privada - Los Olivos. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor De San Marcos). Recuperado de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6186/Donayre\\_tm.pdf?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6186/Donayre_tm.pdf?sequence=1)
- Rodrigues Leite, M., Santos Barbosa A, Góes da Silva D, Falcão Raposo O, Mendes-Netto R (2016). Conocimiento sobre alimentación y nutrición después del desarrollo de actividades de educación alimentaria entre niños y adolescentes deportistas. *Pensar a Prática*. 19(1):56–67. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/318765692\\_conocimiento\\_sobre\\_alimentacion\\_y\\_nutricion\\_despues\\_del\\_desarrollo\\_de\\_actividades\\_de\\_educacion\\_alimentaria\\_entre\\_ninos\\_y\\_adolescentes\\_deportistas](https://www.researchgate.net/publication/318765692_conocimiento_sobre_alimentacion_y_nutricion_despues_del_desarrollo_de_actividades_de_educacion_alimentaria_entre_ninos_y_adolescentes_deportistas)
- Melendez M, Cañez G, Frias H. (2012). Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Re Mex Investig en Psicol*, 4(2003, 99–111. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2012/mipM121j.pdf>
- Al-Yateem N, Rossiter R (2017). Nutritional knowledge and habits of adolescents aged 9 to 13 years in Sharjah, United Arab Emirates: a cross-sectional study. *East Mediterranean Health Journal*. 2017;23(8):551–8. Recuperado de [http://applications.emro.who.int/emhj/v23/08/EMHJ\\_2017\\_23\\_08\\_551\\_558.pdf?ua=1&ua=1](http://applications.emro.who.int/emhj/v23/08/EMHJ_2017_23_08_551_558.pdf?ua=1&ua=1)
- Abraham S, Noriega B, Shin J (2017). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *J Nutr Hum Health*; 2(1), 13–7. Recuperado de <http://www.alliedacademies.org/abstract/college-students-eating-habits-and-knowledge-of-nutritional-requirements-9188.html>

Recibido: 20/01/19  
Aceptado: 04/04/19