

## Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional

Marín-Zegarra Karen<sup>1</sup>, Olivares-Atahualpa Suzeth<sup>1</sup>, Solano-Ysidro Paula<sup>1</sup>,  
Musayón-Oblitas Yesenia<sup>2</sup>

### RESUMEN

**Objetivo:** determinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en alumnos de nivel secundario de una institución educativa nacional del distrito de Independencia en Lima, Perú. **Material y métodos:** estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, la población estuvo constituida por 672 alumnos, que luego de aplicar los criterios de selección quedó reducida a 525 alumnos entre 10 a 19 años de edad, de ambos sexos. El estado nutricional se evaluó a través del índice de masa corporal (IMC), según las tablas para niños, niñas y adolescentes del Centro de Control de Enfermedades (CDC). Los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando una encuesta, se diseñó como instrumento un cuestionario de 30 preguntas de respuesta cerrada y de opción múltiple, validado a través del juicio de expertos y prueba piloto. Los datos recolectados fueron ingresados a la base de datos Microsoft Excel, se utilizó la prueba chi cuadrado para analizar la asociación de variables. **Resultados:** el 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado. Con respecto a los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente. **Conclusiones:** el mayor porcentaje de alumnos presentaron estado nutricional normal y hábitos alimentarios que fueron de regular a bueno; se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios.

**Palabras clave:** Estado nutricional, hábitos alimentarios, adolescentes. Perú. (Fuente DeCs BIREME).

## Assessment of nutritional status and dietary habits of adolescents in a national college

### ABSTRACT

**Objective:** To determine the nutritional status and dietary habits of students at the secondary level of an Educational Institution National Independence district. **Materials and methods:** The study was descriptive and cross-sectional population consisted of 672 students, that applying the selection criteria were 525 students, 10 to 19 years old of both sexes. Nutritional status was assessed using body mass index (BMI), according to the tables for children and adolescents of the Center for Disease Control (CDC). Dietary habits were assessed using a survey and the researchers designed as a survey instrument, the instrument consists of 30 closed-ended questions and multiple choice, this was validated through expert opinion and pilot. The collected data were entered into the Microsoft Excel data base, we used the chi-square test to analyze the association of variables. **Results:** 71% showed normal, 16% overweight, 11% obese and 1.7% lost weight, with respect to food habits, 53% have regular habit, habit 25% good and 22% poor habit. **Conclusions:** The greatest percentage of students had normal nutritional status and dietary habits that were fair to good, was association between nutritional status and dietary habits.

**Key words:** Nutritional status, dietary habits, adolescents. Peru. (Source DeCs BIREME).

---

<sup>1</sup> Licenciada en Enfermería. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima-Perú

<sup>2</sup> Doctora en Salud Pública, docente de Facultad de Enfermería. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima-Perú

## INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se han acumulado evidencias sobre la importancia de una buena alimentación, especialmente en las etapas de desarrollo. Durante la niñez y la adolescencia es fundamental una adecuada nutrición para alcanzar el máximo desarrollo físico e intelectual (1). El término adolescencia viene del latín *adolescere*, es decir, «crecer» o «avanzar hacia la madurez»; según la OMS existen dos tipos de adolescencia: la adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años (2). Este es uno de los períodos más importantes del ciclo de vida del ser humano, pues es el momento en que el crecimiento y el desarrollo se completan y culminan en la plena capacidad de reproducción.

La adolescencia es una etapa de aceleración del crecimiento con modificaciones morfológicas y fisiológicas, por ello se le considera un periodo de riesgo y, por lo tanto, resulta esencial valorarla nutricionalmente para poder identificar los problemas nutricionales más frecuentes en esta población (3). La valoración del estado nutricional como un indicador del estado de salud, es un aspecto importante en la localización de grupos de riesgo con deficiencias y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad (4).

En la adolescencia se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida; esta se caracteriza por ser un periodo de maduración física y mental, en consecuencia, los requerimientos nutricionales en esta etapa se incrementan variando de acuerdo al sexo y al individuo (5).

El consumo inadecuado de alimentos, junto con los trastornos del comportamiento alimentario, la inactividad física, entre otros, está afectando cada vez más tempranamente a la población adolescente. Los resultados de algunos estudios refieren como origen de este problema al incremento en la independencia familiar, el deseo de verse aceptados por círculos de adolescentes y el acoso publicitario de alimentos «chatarra», situación que ha generado patrones alimentarios erróneos (6). Actualmente, en este grupo de edad es frecuente encontrar problemas de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia o bulimia o sobrepeso u obesidad, con las consecuencias inherentes a cada uno de estos padecimientos (6). En los últimos años, han aumentado dramáticamente las personas que sufren de obesidad y sobrepeso, lo más preocu-

pante es que el incremento es más rápido en las generaciones más jóvenes (1) como lo revelan diferentes estudios. Hoy está claro que una gran proporción de la morbilidad que puede prevenirse está relacionada con nuestro comportamiento alimentario.

En este sentido, se considera que como el adolescente es una persona cuyos hábitos se están instalando, su estado nutricional podría verse afectado si dichos hábitos no son correctos; por ello, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos del nivel de secundaria de una institución educativa nacional durante el periodo académico del año 2011?

Se espera que los resultados de la presente investigación, permitan realizar programas de prevención primaria y promoción de la salud, que ayuden a mejorar la nutrición de esta población, favoreciendo el crecimiento y desarrollo normal del individuo; además de motivar nuevas investigaciones acerca de este tema, de tal manera que la profesión de enfermería continúe creciendo en el campo comunitario.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio de tipo descriptivo de corte transversal cuya población estuvo constituida por 672 alumnos, la cual disminuyó a 525 luego de aplicar los criterios de selección. Las edades fluctuaron entre 10 a 19 años, de ambos sexos, pertenecientes al turno mañana, del nivel secundario de una institución educativa nacional, ubicada en el distrito de Independencia en Lima, Perú; el estudio se realizó durante los meses de mayo y junio de 2011.

El estado nutricional se evaluó por medio de la medición del peso y talla, a través del indicador antropométrico índice de masa corporal (IMC), según las tablas para niños, niñas y adolescentes del Centro de Control de Enfermedades (CDC) recomendadas por el Ministerio de Salud; siendo normal cuando este se encuentre entre los percentiles 5 - 85 percentil, adelgazado o IMC bajo para la edad < 5 percentil, sobrepeso  $\geq$  85 percentil y obesidad  $\geq$  95 percentil.

Los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando una encuesta y como instrumento un cuestionario elaborado por las investigadoras. El instrumento constó de treinta preguntas de respuesta cerrada y abierta, que tenían afirmaciones positivas con puntaje directo y afirmaciones negativas con puntaje invertido; estos fueron calificados de la siguiente manera: hábitos alimentarios buenos: 85 - 121;

**Tabla 1. Tabla de asociación sobre estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos de nivel secundario (I.E. 3049 Imperio del Tahuantinsuyo)**

HÁBITOS	ESTADO NUTRICIONAL								TOTAL	
	Adelgazado		Normal		Sobrepeso		Obesidad		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Deficiente	1	2,0	68	13,0	25	4,8	22	4,2	116	22,1
Regular	6	1,1	206	39,2	42	8,0	25	4,8	279	53,1
Bueno	2	4,0	100	19,0	17	3,2	11	2,1	130	24,8
Total	9	1,7	374	71,2	84	16,0	58	11,0	525	100,0

Chi cuadrado = 15,826; GL = 6; p = 0,015 significativo

**Tabla 2. Hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario (I.E. 3049 Imperio del Tahuantinsuyo)**

SELECCIÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS	ADIARIO		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Frutas	431	82,1	82	15,6	12	2,3	525	100
<i>Snacks</i> (papitas, chizitos, etc.)	267	50,9	237	45,1	21	4,0	525	100
Golosinas (caramelos, chocolates, etc)	273	52,0	240	45,7	12	2,3	525	100
Pasteles o galletas	45	8,6	400	76,2	80	15,2	525	100
Hamburguesas	286	54,5	206	39,2	33	6,3	525	100
Otros	71	13,5	316	60,2	138	26,3	525	100
Agua	431	82,1	82	15,6	12	2,3	525	100
Jugos	267	50,9	237	45,1	21	4,0	525	100
Gaseosas	273	52,0	240	45,7	12	2,3	525	100
Bebidas rehidratantes	45	8,6	400	76,2	80	15,2	525	100
Infusiones	286	54,5	206	39,2	33	6,3	525	100
Otros	71	13,5	316	60,2	138	26,3	525	100

Con respecto a la selección de consumo de alimentos, los preferidos entre comidas fueron: frutas 69,9% a diario; pasteles o galletas 75,6%; golosinas 72%; hamburguesas 68,6% y *snacks* 68,2%, las que consumieron a veces; además, en cuanto al consumo de las bebidas las preferidas fueron: agua 82,1%, infusiones 54,5%, jugos 52% y refrescos 50,9% a diario mientras que las gaseosas mostraron un 76,2% con consumo esporádico (Tabla 2).

## DISCUSIÓN

Con el objetivo de determinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de alumnos del nivel secundario de una institución educativa nacional, se evaluaron a 525 alumnos entre 10 a 19 años de edad, de ambos sexos, la edad

media fue de 13,75 años; el 51,4% fue de sexo femenino; en cuanto al peso, la media fue de 51,44 kg. con un valor mínimo de 27,60 kg. y un máximo de 96,90 kg.; con respecto a la talla, la media fue 1,55 cm. con un valor mínimo de 1,29 cm. y un máximo de 1,86 cm.

Con relación al estado nutricional, el 71,2% fue normal, siendo los alumnos del 5to año los que presentaron mayor porcentaje de estado nutricional normal, mientras que los alumnos del 1er año presentaron mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad; en general, los alumnos presentaron mayor porcentaje de estado nutricional normal (Gráfico 1-2); resultados que son coincidentes con el estudio realizado por Jiménez y Madrigal (2009), en 346 adolescentes, de una escuela preparatoria de México donde se halló

hábitos regulares: 72 - 84 y hábitos deficientes: 0 - 71 (escala de Estaninos).

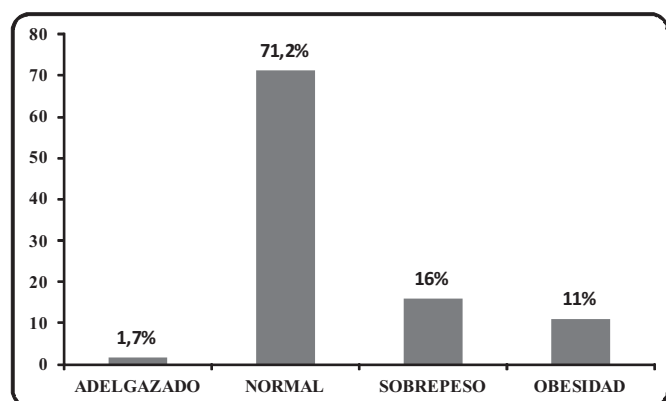
El instrumento fue sometido a evaluación a través del juicio de expertos; además, se aplicó una prueba piloto en alumnos del turno tarde de la misma institución.

Se contó con la aprobación del Comité de Ética Institucional y el consentimiento y asentimiento informado de los sujetos de estudio. Los datos recolectados se trabajaron en el programa Microsoft Excel; se empleó la prueba chi cuadrado para analizar la asociación de variables.

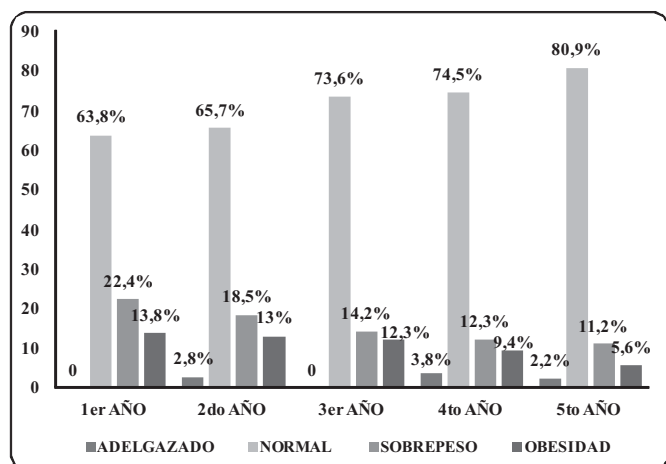
**RESULTADOS**

En el Gráfico 1 se observa que el estado nutricional fue el siguiente: 71,2% normal; 16% sobrepeso; 11% obesidad y 1,7% adelgazado.

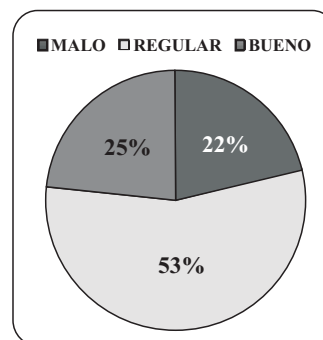
En el Gráfico 2 se observa, con respecto al estado nutricional por año de estudios, lo siguiente: los alumnos



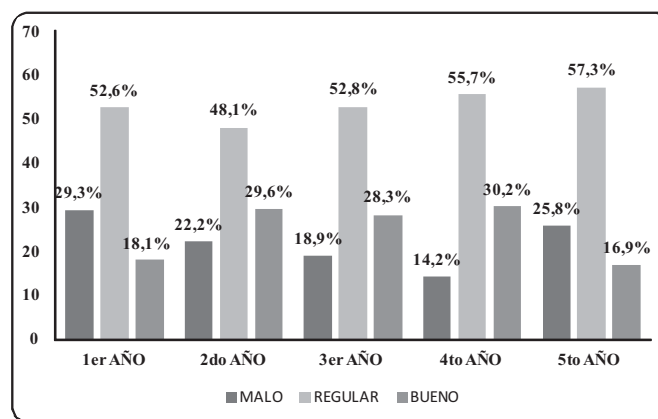
**Gráfico 1.** Estado nutricional de los alumnos de nivel secundaria Distrito de Independencia mayo – junio 2011



**Gráfico 2.** Estado nutricional de los alumnos del nivel secundario por año de estudio (I.E. 3049 Distrito de Independencia, Lima-Perú)



**Gráfico 3.** Hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario (I.E. 3049 Distrito de Independencia, Lima-Perú)



**Gráfico 4.** Hábitos alimentarios de los alumnos del nivel Secundaria por año de estudio- Distrito de independencia mayo – junio 2011

del 5 año presentaron un 80,9% de estado nutricional normal; los del 1er año presentaron mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad con 22,4 y 13,8 respectivamente.

Con respecto a los hábitos alimentarios en el Gráfico 3 se observa: el 53,1% tiene hábito regular; el 24,8% hábito bueno y el 22,1% hábito deficiente.

En cuanto a los hábitos alimentarios por año de estudios el Gráfico muestra que: los alumnos del 4to año presentaron mayor porcentaje de hábitos alimentarios buenos con un 30,2% y hábitos alimentarios regulares con un 55,7%; los alumnos del 1er año presentaron mayor porcentaje de hábitos alimentarios deficientes con un 29,3%.

El 39,2% de los alumnos presentan hábitos alimentarios regulares y estado nutricional normal, el 19% presentan hábitos alimentarios buenos e IMC normal y el 13% los hábitos alimentarios malos e IMC normal; en general se observa mayor porcentaje de IMC normal y hábitos alimentarios que van de regulares a buenos. Se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios (Tabla 1).

26,95% de alumnos con sobrepeso y obesidad; un 60% normal, pudiendo decir que los adolescentes presentaron mayor porcentaje de IMC normal (7). Así mismo, Norry y Tolaba (2006), en 196 alumnos de una escuela en Argentina, mencionan que 27% de los alumnos presento riesgo de sobrepeso y el 15% sobrepeso; un 75% presentó peso normal y el 4% presentó bajo peso; es decir, los adolescentes presentaron mayor porcentaje de IMC normal, resultados coincidentes con nuestra investigación (8). Solórzano señala en su estudio, que los hábitos y prácticas nutricionales en adolescentes requieren especial cuidado porque es en esta etapa en la que alcanza el 20% de la talla definitiva y el 50% del peso final del adulto (8).

Esto podría deberse a que el estado nutricional está determinado por el consumo de alimentos y por factores culturales, familiares, sociales, religiosos y psicológicos, los cuales tienen una importante influencia en la definición de la personalidad alimentaria, de la cual dependerá el estado nutricional (5). Cualquier factor que altere el estado nutricional repercute rápidamente en el crecimiento y para que dicho crecimiento sea normal, el adolescente requiere una nutrición adecuada; así, si el aporte energético se reduce, se compromete las tasas metabólicas y de crecimiento, el nivel de actividad, el rendimiento físico y la maduración sexual. Por otro lado, las mayores demandas nutricionales derivadas del rápido crecimiento se contraponen con importantes cambios en la conducta alimentaria debido a factores culturales, a la necesidad de socialización y a los deseos de independencia propios de esta etapa los cuales se traducen en malos hábitos alimentarios (3).

Respecto a dichos hábitos, más de las tres cuartas partes de los alumnos presentó hábitos que fueron de regulares a buenos; siendo los alumnos del 4to año quienes presentaron mayor porcentaje de hábitos alimentarios buenos y regulares; en general se observó que los alumnos presentaron mayor porcentaje de hábitos alimentarios que van de regulares a buenos (Grafico 3-4); que son diferentes a los resultados encontrados en el estudio de Castañeda y Ramos (2008), en 69 alumnos de una escuela mexicana, quienes encontraron que más de la mitad de la población estudiada presentó hábitos malos, posiblemente por la ingesta de alimentos rápidos o la llamada «comida chatarra», favorecida por las actividades a que se ven sometidos los adolescentes (5). New y Lewingstone, lo atribuyen a los productos que se venden en las escuelas, lo cual evidentemente repercute en el estado nutricional (5). Así mismo, el estudio elaborado por Norry y Tolaba (2006), en 196 alumnos de una escuela en Argentina, donde se encontró que el 91% de los alumnos tiene hábitos inadecuados y solo el 9% de la población presentó hábitos regulares o adecuados (8).

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, se desarrollan normalmente durante la infancia y, en particular, durante la adolescencia, se contrastan en la comunidad en contacto con los pares y con el medio social, pero en la adolescencia disminuye, en gran medida, la influencia familiar en este aspecto. Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante del estado de salud, estos se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios biopsicosociales característicos de esta época (6). Por otra parte, los adolescentes se caracterizan por tener tendencia a adelgazar y practicar gran variedad de dietas; además, suelen saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por la comida rápida y comer fuera de casa, debido a la modificación de sus horarios escolares. Estos patrones conductuales se explican, en parte, por la nueva independencia que disfrutan, la dificultad en aceptar los valores existentes, la insatisfacción con la propia imagen, la búsqueda de la propia identificación, el deseo de aceptación por los amigos y compañeros, la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y las modas de su propia generación (9).

Con relación a la asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios, el 39,2% de los alumnos presentaron hábitos alimentarios regulares y estado nutricional normal; el 19% de los alumnos presentaron hábitos alimentarios buenos y estado nutricional normal y el 13% de los alumnos presentaron hábitos alimentarios deficientes y estado nutricional normal; en general, se observó que los alumnos presentaron mayor porcentaje de estado nutricional normal y hábitos alimentarios que van de regulares a buenos; asimismo, se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios (Tabla 5); resultados diferentes a los encontrados del estudio de Norry y Tolaba (2006), en una muestra de 196 alumnos de una escuela en Argentina, donde no se encontró asociación significativa entre estado nutricional y hábitos alimentarios (8). De igual forma, en el estudio de Castañeda y Ramos (2008), en una muestra de 69 alumnos de una escuela en México, la diferencia estadística entre estado nutricional y hábitos alimentarios no fue significativa; sin embargo, los resultados demuestran que los hábitos alimentarios no están relacionados estadísticamente con el estado nutricional pero, clínicamente, se observa que cuando los hábitos son deficientes el adolescente presenta desnutrición, sobrepeso u obesidad (5).

La alimentación proporciona los nutrientes necesarios para

el crecimiento físico y constituye un factor de primera importancia al crear hábitos alimentarios los cuales, a su vez, son inseparables del desarrollo psicosocial. Una alimentación inadecuada puede impedir que un individuo colme su potencial energético, lo cual no solo incide negativamente sobre su estatura y fuerza física, sino también sobre la capacidad del rendimiento escolar, sobre el desarrollo intelectual y, más tarde, en los niveles de productividad del trabajo; por ello, es fundamental llevar una dieta equilibrada y adecuada, para que la memoria, la capacidad de concentración y el bienestar personal no se alteren, y el rendimiento se mantenga (10-12).

Con relación a la frecuencia semanal de consumo de los diferentes grupos de alimentos se observa lo siguiente: el 41% consume leche o yogurt a diario. Con respecto al consumo de carnes, el 45% consume pollo o pavo a diario, el 68% consume carne de vacuno de una a tres veces por semana; el 77% consume pescados y mariscos de una a tres veces por semana. El 84% consume arroz u otros cereales a diario; el 73% consume legumbres de una a tres veces por semana. El consumo de verduras y vegetales se encontró en un 57% mientras que el consumo de frutas en un 64%. Consumen *snacks*, el 61% con una frecuencia de una a tres veces por semana; además, el 74% suele consumir hamburguesas, salchipapas y tacos de una a tres veces por semana; el 64% suele tomar refrescos o jugos a diario y el 75% suele tomar gaseosas de una a tres veces por semana.

Asimismo, con respecto a la selección de consumos de alimentos, los preferidos para consumir a diario entre comidas fueron las frutas; ocasionalmente consumieron pasteles, galletas, golosinas, hamburguesas y *snacks*. Las bebidas preferidas y que consumen a diario fueron, en orden de preferencia: agua, infusiones, jugos y refrescos, mientras que las gaseosas las consumen esporádicamente. Cabe resaltar el alto porcentaje del consumo de agua y frutas.

Se puede diferir que la adolescencia constituye una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios; por lo tanto, es potencialmente influenciable. Este hecho es todavía más importante porque los hábitos alimentarios adquiridos o mantenidos durante la adolescencia persisten en la edad adulta. Así, una alimentación correcta, desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo, propiciará un estado de bienestar y de energía, y sentará las bases de una larga supervivencia y calidad de vida para el sujeto. Por ello resulta esencial modificar la dieta como una medida preventiva o más exactamente como una manera de retrasar la aparición de la enfermedad, para de este

modo conseguir que alcancen un óptimo estado de salud a lo largo de toda su vida (13-15).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Campos D, Rodríguez A, Calvo P, Arévalo M, Sierra L, Arias R. Valoración nutricional de los menús escolares de los colegios públicos de la isla de Tenerife. *Nutr. Hosp.* 2008 enero-febrero. [Citado el 15 de Marzo del 2011] 23(1). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s021216112008000100007&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=s021216112008000100007&script=sci_arttext)
2. Reuscher R. La adolescencia: desafíos y decisiones. Lima: Fondo Editorial de la UNIFE; 2003.
3. Frías D. Alteraciones del estado nutricional en adolescentes de Marapa. *Revista de la facultad de medicina [Internet]*. 2005. [Citado el 6 de Marzo del 2011] 6(1). Disponible en: [http://www.fm.unt.edu.ar/Servicios/publicaciones/revistafacultad/vol\\_6\\_suplemento\\_n\\_1\\_2005/revistapag22-27.pdf](http://www.fm.unt.edu.ar/Servicios/publicaciones/revistafacultad/vol_6_suplemento_n_1_2005/revistapag22-27.pdf)
4. Castañeda O, Rocha J, Ramos M. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Revista Medicina Familiar [Internet]*. 2008 Enero – Marzo. [Citado el 10 de Abril del 2011] 10 (1). Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2008/amf081c.pdf>
5. Macedo G, Bernal M, López P, Hunot C, Vizmanos B, Rovillé F. Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México. *Antropo. [Internet]*. 2008. [Citado el 15 de Abril del 2011] 16(29-41). Disponible en: <http://www.didac.ehu.es/antropo/16/16-5/MacedoOjeda.pdf>
6. Martínez R. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutr. Hosp.* 2005. [Citado el 11 de Febrero del 2011] 20(3):197-203. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112005000400006&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112005000400006&script=sci_arttext)
7. De Ávila D, Leclercq M. Influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los escolares que asisten al colegio «Jorge Isaacs». *ACODIN [revista en Internet]*. 1999 Agosto [citado el 14 de Enero del 2011]; 1(2). Disponible en: [http://www.encolombia.com/acodin299\\_influencia11.htm](http://www.encolombia.com/acodin299_influencia11.htm)
8. Ministerio de Salud. Alimentación del adolescente. [Internet]. Lima. 2007. [Citado el 10 de Marzo del 2010]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portal/especiales/2007/nutricion/adolescentes.asp>
9. Rodríguez A. Hábitos alimentarios poco saludables en estudiantes universitarios fronterizos. *NOM-SSA. [Internet]*. México (2005-2006). [Citado el 10 de Enero

- del 2011] Disponible en: <http://www2.uacj.mx/universidadsaludable/memorias/documentos/PDF%20Presentaciones/Sabado%20Fisico/1.pdf>
10. The European Food Information Council [página web en Internet]. Bélgica: EUFIC; 2011 [Citado el 5 Junio del 2011]. Disponible en: <http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-nutricion-ninos-adolescentes/>
  11. Jiménez R. Diferencias Entre Hábitos, Prácticas Y Costumbres Alimentaria. r-PA [revista en Internet]. 2005 [Citado el 5 Abril del 2011]. Enero 1. Disponible en: <http://www.rpan.org/publicaciones/pv001.pdf>
  12. Ministerio de Sanidad y Política Social. Hábitos alimentarios: origen, evolución, posibilidades educativas. [Internet] España. 2009. [Citado el 20 de Marzo del 2010]. Disponible en: <http://www.msps.es/mapaWeb/home.jsp>
  13. Riba M. Estudio de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes. UAB. [Internet]. 2002 [citado 18 de Marzo del 2011]. Disponible en: <http://www.tdx.cesca.es/TDX-1010102-143222/>
  14. Norry G, Tolaba R. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes del Polimodal de la escuela Mantovani de Santa Ana. . Revista de la facultad de medicina [Internet]. 2006 [Citado el 3 Abril del 2011]. Julio – Agosto. 8(1). Disponible en: [http://www.fm.unt.edu.ar/Servicios/publicaciones/revistafacultad/vol\\_8\\_n\\_1\\_2007/cap4.pdf](http://www.fm.unt.edu.ar/Servicios/publicaciones/revistafacultad/vol_8_n_1_2007/cap4.pdf)
  15. Romeo J, Wärnberg J, Marcos A. Valoración del estado nutricional en niños y adolescentes. *Pediatr. Integral*. [Internet]. 2007; [Citado el 15 Enero del 2011] XI(4). Disponible en: [http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/\\_USER\\_/Valoracion\\_nutricional\\_ninos\\_adolescentes\\_.pdf](http://www.sepeap.org/imagenes/secciones/Image/_USER_/Valoracion_nutricional_ninos_adolescentes_.pdf)

---

**Correspondencia**

Marín Zegarra Karen  
Universidad Peruana Cayetano Heredia  
Miguel Baquero 251 - Lima  
Teléfono: 431-4731 / 424-4731  
Correo electrónico: mahatma\_24@hotmail.com

**Forma de citar este artículo:** Marín-Zegarra K, Olivares-Atahualpa S, Solano-Ysidro P, Musayón-Oblitas Y. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Rev enferm Herediana*. 2011;4(2):64-70.