



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA  
ARGUEDAS, LIMA – 2025

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN CON LOS  
SERVICIOS DE SALUD

PRESENTADO POR:  
MARITZA JESICA MEDINA CHOQUE  
NELSON JUNIOR ZARATE LIMA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADOS  
EN ENFERMERÍA

DOCENTE ASESOR:  
MG. ALEX ARTURO VILCAS LAZO  
CÓDIGO ORCID N° 0000–0002–9507–0153

CHINCHA, 2025

## Constancia de aprobación de investigación



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 08 de julio del 2025

**Mg. Jose Yomil Perez Gomez**  
**Decano de la Facultad de salud**  
**Universidad Autónoma de Ica.**

#### Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que los, **Bach.** Nelson Junior Zarate Lima y la **Bach.** Maritza Jesica Medina Choque, de la Facultad de salud, del programa Académico de ENFERMERIA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

#### TITULADO:

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, LIMA – 2025”**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,



Firmado digitalmente por:  
VILCAS LAZO ALEX ARTURO  
FIR 48088220 hard  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 10/07/2025 02:40:17-0500

MG. Vilcas Lazo Alex Arturo  
CODIGO ORCID: 0000-0002-9507-0153  
DNI: 46088220

## Declaratoria de autenticidad de la investigación



### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Maritza Jesica Medina Choque, identificado(a) con DNI N° 47563197 y Nelson Junior Zarate Lima, identificado(a) con DNI N° 72859065, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, LIMA – 2025, declaramos bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de nuestra autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

9%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 09 de julio del 2025

  
Maritza Jesica Medina Choque  
DNI: 47563197

  
Nelson Junior Zarate Lima  
DNI: 72859065

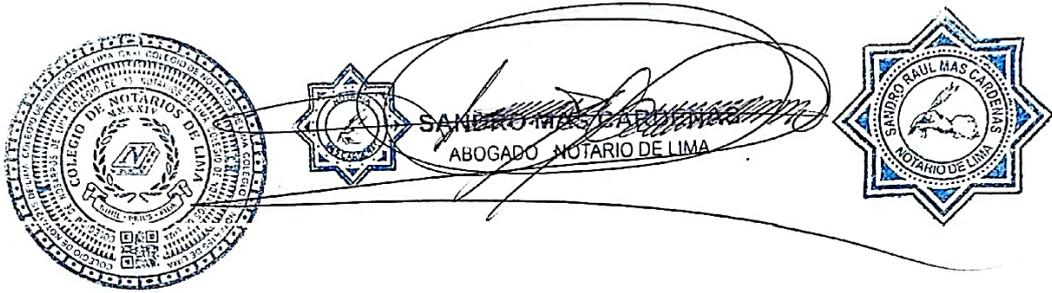
LA VUELTA 



**Sandro Raúl Mas Cárdenas**  
Notario de Lima

Av. LARCO 449 - Miraflores  
446-2047 446-0198 680-3771

CERTIFICO: QUE LAS FIRMAS QUE ANTECEDEN DE DOÑA MARITZA JESICA MEDINA CHOQUE, IDENTIFICADA CON D.N.I. N° 47563197 Y DON NELSON JUNIOR ZARATE LIMA, IDENTIFICADO CON D.N.I. N° 72859065; SON AUTENTICAS, LAS MISMAS QUE LEGALIZO, MAS NO EL CONTENIDO DEL DOCUMENTO. DOY FE. LIMA, 09 DE JULIO DE 2025.



## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación está dedicado primeramente a Dios, por su amor, fortaleza, guía y por habernos iluminado en el camino.

Dedicamos también a nuestros padres por su apoyo incondicional, por creer en nosotros, por su paciencia y por todos los momentos que han compartido con nosotros.

**Maritza y Nelson**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer a la casa de estudios la Universidad Autónoma de Ica, al docente y tutor del Programa de estudios de Enfermería, quien compartió sus conocimientos para el desarrollo de nuestra tesis, quien nos ha guiado con su paciencia, dedicación, apoyo, experiencia y profesionalismo, sobre todo.

Nuestro más profundo y sincero agradecimiento a la I.E. 6047 José María Arguedas, al Sr. director Sáenz Fajardo Estuardo Martín, por brindarnos la accesibilidad, las facilidades, el permiso para la aplicación de los instrumentos; cuestionario y ficha antropométrica a los escolares adolescentes de nivel secundario.

A la subdirectora Sra. Flora Pamo Salazar y a los auxiliares del nivel secundario de turno mañana y tarde, quienes nos brindaron su apoyo durante el proceso de la recolección de información.

Asimismo, agradecemos también a los tutores de los diferentes grados y secciones del nivel secundario por el espacio brindado, a todos los padres de familia por la aprobación en el consentimiento informado, a los escolares con asentimiento informado, que participaron voluntariamente y cooperaron en la resolución del cuestionario y evaluación antropométrica.

**Maritza y Nelson**

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025. Se aplicó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 235 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario estructurado sobre hábitos alimentarios y se recogieron datos antropométricos para evaluar su estado nutricional. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los escolares presentaron hábitos alimentarios regulares (94,47 %) y un estado nutricional normal (68,94 %). Mediante la prueba de chi cuadrada se halló una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional ( $p < 0,05$ ), así como entre cada una de sus dimensiones (alimentación, actividad física, uso de tecnologías y entorno) y el estado nutricional. Se concluyó que los hábitos alimentarios están significativamente relacionados con el estado nutricional de los escolares, lo cual resalta la necesidad de promover intervenciones educativas y preventivas desde el entorno escolar y familiar para fomentar estilos de vida saludables durante la adolescencia.

**Palabras clave:** hábitos alimentarios, estado nutricional, adolescentes, actividad física, entorno escolar.

## **ABSTRACT**

The present study aimed to determine the relationship between eating habits and nutritional status in adolescent schoolchildren at the José María Arguedas Educational Institution, Lima, Peru. A quantitative approach was applied, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 235 students, who were administered a structured questionnaire on eating habits and anthropometric data were collected to assess their nutritional status. The results showed that the majority of students had regular eating habits (94.47%) and normal nutritional status (68.94%). The chi-square test found a significant relationship between eating habits and nutritional status ( $p < 0.05$ ), as well as between each of its dimensions (diet, physical activity, use of technologies, and environment) and nutritional status. It was concluded that eating habits are significantly related to the nutritional status of schoolchildren, highlighting the need to promote educational and preventive interventions within the school and family environment to foster healthy lifestyles during adolescence.

**Keywords:** eating habits, nutritional status, adolescents, physical activity, school environment.

## ÍNDICE GENERAL

Portada.....	i
Constancia de aprobación de investigación .....	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación .....	iii
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento.....	vi
Resumen .....	vii
Abstract .....	viii
Índice general .....	ix
Índice de tablas académicas.....	xi
Índice de gráficos.....	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	16
2.1. Descripción del Problema .....	16
2.2. Pregunta de investigación general .....	19
2.3. Preguntas de investigación específicas .....	19
2.4. Objetivo General.....	20
2.5. Objetivos Específicos.....	20
2.6. Justificación e importancia .....	21
2.7. Alcances y limitaciones.....	24
III. MARCO TEÓRICO .....	27
3.1. Antecedentes.....	27
3.2. Bases teóricas .....	36
3.3. Marco conceptual .....	66
IV. METODOLOGÍA.....	69
4.1. Tipo y Nivel de Investigación.....	69
4.2. Diseño de la Investigación .....	69
4.3. Hipótesis general y específicas .....	70
4.4. Identificación de las variables .....	71
4.5. Matriz de operacionalización de variables.....	72
4.6. Población – Muestra .....	74
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información .....	76
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos .....	78
V. RESULTADOS.....	80
5.1. Presentación de Resultados .....	80

5.2. Interpretación de Resultados .....	92
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	97
6.1. Análisis inferencial .....	97
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	104
7.1. Comparación resultados .....	104
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	107
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	110
ANEXOS .....	118
Anexo 1: Matriz de Consistencia.....	118
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos.....	120
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición .....	123
Anexo 4: Base de datos.....	130
Anexo 5: Evidencia fotográfica .....	146
Anexo 6: Documentos administrativos .....	151
Anexo 7: Informe de Turnitin al 9% de similitud .....	157

## ÍNDICE DE TABLAS ACADÉMICAS

Tabla N° 1. Distribución de la población por sexo y grado .....	74
Tabla N° 2. Distribución de la población por grado .....	74
Tabla N° 3. Distribución de la población según la muestra significativa ...	75
Tabla N° 4. Grado de los estudiantes.....	80
Tabla N° 5. Sección de los estudiantes .....	81
Tabla N° 6. Edad de los estudiantes .....	82
Tabla N° 7. Sexo de los estudiantes .....	83
Tabla N° 8. Hábitos Alimentarios de los estudiantes .....	84
Tabla N° 9. Dimensión 1: Alimentación de los estudiantes .....	85
Tabla N° 10. Dimensión 2: Actividad física de los estudiantes .....	86
Tabla N° 11. Dimensión 3: Nuevas tecnologías de los estudiantes.....	87
Tabla N° 12. Dimensión 4: Entorno de los estudiantes .....	88
Tabla N° 13. Estado nutricional de los estudiantes .....	89
Tabla N° 14. Peso de los estudiantes .....	90
Tabla N° 15. Talla de los estudiantes .....	91
Tabla N° 16. Prueba de normalidad de las variables y dimensiones a procesar.....	97
Tabla N° 17. Pruebas de chi-cuadrado de las variables Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional .....	98
Tabla N° 18. Pruebas de chi-cuadrado de las variables Alimentación y Estado Nutricional.....	99
Tabla N° 19. Pruebas de chi-cuadrado de las variables actividad física y Estado Nutricional.....	100
Tabla N° 20. Pruebas de chi-cuadrado de las variables Nuevas tecnologías y Estado Nutricional.....	101
Tabla N° 21. Pruebas de chi-cuadrado de las variables Entornos y Estado Nutricional.....	102
Tabla N° 22. Confiabilidad de instrumento .....	129

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Grado de los estudiantes.....	80
Gráfico N° 2. Secciones de los estudiantes .....	81
Gráfico N° 3. Edad de los estudiantes .....	82
Gráfico N° 4. Sexo de los estudiantes .....	83
Gráfico N° 5. Hábitos alimentarios de los estudiantes .....	84
Gráfico N° 6. Alimentación de los estudiantes .....	85
Gráfico N° 7. Actividad física de los estudiantes .....	86
Gráfico N° 8. Nuevas Tecnologías de los estudiantes.....	87
Gráfico N° 9. Entorno de los estudiantes .....	88
Gráfico N° 10. Estado Nutricional de los estudiantes.....	89
Gráfico N° 11. Peso de los estudiantes.....	90
Gráfico N° 12. Talla de los estudiantes .....	91

## I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales que requieren una alimentación equilibrada para garantizar un adecuado crecimiento y bienestar. Sin embargo, diversos estudios han señalado que los hábitos alimentarios en esta población suelen estar influenciados por factores como el acceso a los alimentos, la educación nutricional, las costumbres familiares, la influencia de los pares y la publicidad según Revista Chilena de nutrición (1). Estas variables pueden determinar tanto la calidad como la cantidad de los alimentos consumidos, impactando directamente en el estado nutricional de los adolescentes.

El estado nutricional, entendido como la condición física derivada de la ingesta y aprovechamiento de los nutrientes, es un factor clave en la salud de los escolares. Este puede evaluarse a través de indicadores como el índice de masa corporal (IMC), la composición corporal y la presencia de deficiencias o excesos nutricionales. En los últimos años, se ha evidenciado un aumento en problemas relacionados con la alimentación, tales como el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición, los cuales pueden tener consecuencias a corto y largo plazo en el rendimiento académico, la autoestima y la predisposición a enfermedades crónicas en la vida adulta según UNICEF (2).

La presente investigación tuvo como propósito principal determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025. En respuesta a la interrogante ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?, en un contexto en el que los estilos de vida han cambiado significativamente, sobre todo en los adolescentes, resultó pertinente explorar cómo las prácticas alimenticias, el nivel de actividad física, el uso de tecnologías y el entorno social influyen en la salud nutricional de esta población.

En el Capítulo II, se desarrolló el planteamiento del problema, en el cual se describió la situación actual de los hábitos alimentarios en escolares, destacando su impacto en el estado nutricional. A partir de ello, se formularon la pregunta general y las preguntas específicas, junto con los objetivos generales y específicos. Asimismo, se precisó la justificación del estudio, exponiendo su relevancia científica, social y educativa, y se definieron el alcance y las limitaciones del trabajo.

El Capítulo III correspondió al marco teórico, donde se presentaron los antecedentes nacionales e internacionales que guardaban relación directa con la temática, así como las bases teóricas y definiciones conceptuales que sustentaron el enfoque de la investigación.

En el Capítulo IV, se detalló la metodología empleada, estableciendo el enfoque cuantitativo, el diseño no experimental de tipo correlacional, la población y muestra, los instrumentos de recolección de datos y el procedimiento seguido para el análisis.

El Capítulo V abordó los resultados descriptivos, presentando de manera ordenada las tablas que contenían las frecuencias y porcentajes de cada una de las variables y sus dimensiones, seguidas de sus respectivas interpretaciones.

El Capítulo VI se centró en el análisis de resultados a nivel inferencial. Primero, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov–Smirnov, la cual evidenció que las variables no seguían una distribución normal, por lo que se utilizó la prueba estadística no paramétrica de Chi cuadrada para contrastar las hipótesis planteadas. Los resultados obtenidos permitieron identificar relaciones estadísticamente significativas entre los hábitos alimentarios (y sus dimensiones) y el estado nutricional de los estudiantes.

En el Capítulo VII, se realizó una comparación de los hallazgos obtenidos con los antecedentes estudiados, lo cual permitió contrastar la realidad local con lo reportado en otros contextos educativos nacionales e internacionales.

Finalmente, se expusieron las conclusiones a las que se arribó en función de los objetivos de la investigación, seguidas de recomendaciones concretas orientadas a mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la comunidad educativa. El documento concluyó con las referencias bibliográficas en formato Vancouver y los anexos correspondientes.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del Problema

A nivel mundial, la alimentación en la adolescencia es un aspecto fundamental para la salud y el desarrollo, pero en los últimos años, las tendencias nutricionales han cambiado drásticamente debido a factores como la globalización, la industrialización de los alimentos y la influencia del marketing digital (3). La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que el sobrepeso y la obesidad en adolescentes han alcanzado proporciones alarmantes, con un incremento sostenido en la prevalencia de estos problemas en países de ingresos bajos, medios y altos. En 2016, más de 340 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años presentaban sobrepeso u obesidad, lo que representa una triplicación de las cifras desde 1975 (4).

Los patrones de consumo de alimentos han favorecido la ingesta de productos ultraprocesados, ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, mientras que el consumo de frutas, verduras y proteínas de calidad ha disminuido. Los hábitos han sido relacionados con un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, y las alteraciones en la salud mental, como ansiedad y depresión (5).

Además del problema del sobrepeso y la obesidad, la desnutrición sigue siendo una preocupación mundial. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), aproximadamente 149 millones de niños y adolescentes en el mundo sufren de desnutrición crónica, lo que impacta negativamente en su rendimiento escolar, desarrollo cognitivo y capacidad inmunológica (2). Este panorama resalta la necesidad de estudios que analicen los hábitos alimentarios en la población adolescente, identificando factores de riesgo y promoviendo estrategias de intervención oportunas.

En ámbito Latinoamérica, la OPS ha destacado que, aunque la situación nutricional en general ha mejorado en las últimas décadas, algunos países de América Latina y el Caribe aún enfrentan altas prevalencias de retraso del crecimiento y anemia en niños y mujeres en edad fértil. Además, el sobrepeso afecta a más del 50% de las mujeres en edad fértil en varios países y está en aumento entre los niños (6).

Durante la pandemia de COVID-19, se observó un incremento en el consumo de alimentos procesados y una disminución de la actividad física, lo que exacerbó las cifras de sobrepeso y obesidad. Leo Nederveen, Asesor en Alimentación, Nutrición y Actividad Física en Escuelas de la OPS/OMS, expresó su preocupación al respecto, enfatizando la necesidad de garantizar la disponibilidad y el acceso a alimentos nutritivos y promover una producción sostenible de alimentos (7).

En países como Chile, la prevalencia de obesidad ha alcanzado niveles alarmantes. Según un estudio de la Federación Mundial de la Obesidad, el 42% de los adultos chilenos son obesos, situando a Chile como el país con mayor porcentaje de obesidad en Sudamérica. Este problema también afecta a los niños, especialmente en entornos urbanos, donde la disponibilidad y el bajo costo de alimentos ultraprocesados superan a los productos frescos (8).

México enfrenta una situación similar. En los últimos 20 años, la obesidad infantil se ha duplicado, pasando del 9% en 1999 al 17.5% en 2023 entre niños de 5 a 11 años. Factores como la mala nutrición, el acceso limitado a alimentos saludables y la presencia de comida chatarra en el 98% de las escuelas contribuyen a esta problemática (9).

En el ámbito nacional, en Perú, la doble carga de la malnutrición (la coexistencia de la desnutrición y el sobrepeso/obesidad) representa un desafío significativo para el sistema de salud pública. De acuerdo

con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el 2022, el 24.8% de los adolescentes peruanos presentaba sobrepeso u obesidad, mientras que un 9.3% sufría de desnutrición crónica (10). Estas cifras reflejan un problema estructural en los patrones de alimentación de los escolares, influenciado por el acceso limitado a alimentos nutritivos, el alto consumo de productos ultraprocesados y el sedentarismo. (11)

Estudios realizados para la revista peruana de medicina han evidenciado que la mayoría de los quioscos escolares en Perú ofrecen productos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional (12). A pesar de iniciativas como la Ley de Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes (Ley N° 30021), que regula la venta de alimentos dentro de las escuelas, la implementación de estas normativas aún enfrenta barreras relacionadas con la fiscalización y la concienciación de la comunidad educativa (13).

En respuesta a esta problemática, el programa nacional de alimentación escolar Qali Warma ha buscado mejorar la nutrición de los escolares en situación de vulnerabilidad. No obstante, diversos estudios indican que persisten desafíos en la calidad de los alimentos, suministrados y alimentos proporcionados a los estudiantes, lo que subraya la necesidad de investigar los hábitos alimentarios y su impacto en la salud de los adolescentes peruanos (14).

En Lima Metropolitana, la situación nutricional de los adolescentes refleja las tendencias nacionales. Factores como el acceso a comida rápida, la publicidad de alimentos poco saludables y el consumo de bebidas azucaradas han contribuido al aumento de problemas como el sobrepeso y la obesidad en escolares (15).

En la Institución Educativa José María Arguedas, se ha observado que muchos estudiantes presentan hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por la alta ingesta de snacks ultraprocesados y bebidas gaseosas, así como un consumo

insuficiente de frutas, verduras y proteínas de calidad. Estas prácticas pueden estar influenciadas por múltiples factores, como el entorno familiar, el nivel socioeconómico y la educación nutricional recibida.

Abordar el sedentarismo que también juega un papel importante en el estado nutricional de los adolescentes, así como la reducción de la actividad física debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos y la disminución de espacios seguros para la práctica de deportes han favorecido un estilo de vida poco saludable, lo que agrava la situación nutricional de los escolares (16).

El estado nutricional es un indicador clave para evaluar la salud de los adolescentes, ya que refleja el impacto de su alimentación y estilo de vida en su desarrollo físico y metabólico. Esto se mide comúnmente a través de indicadores antropométricos como el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia de cintura y la composición corporal (17).

El presente estudio, proporcionará información valiosa para el diseño de estrategias de educación alimentaria y promoción de la salud en adolescentes. Además, permitirá a los profesionales de enfermería intervenir en la prevención de enfermedades asociadas a una mala alimentación y fomentar hábitos saludables desde una edad temprana.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

PE1. ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en su dimensión alimentación y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?

PE2. ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en su dimensión actividad física y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?

PE3. ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en su dimensión nuevas tecnologías y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?

PE4. ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en su dimensión entorno y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?

#### **2.4. Objetivo General**

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025

#### **2.5. Objetivos Específicos**

OE1. Establecer la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión alimentación y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

OE2. Establecer la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión actividad física y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

OE3. Establecer la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión nuevas tecnologías y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

OE4. Establecer la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión entorno y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

## **2.6. Justificación e importancia**

La investigación sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima, 2025 es fundamental para comprender cómo la alimentación impacta en la salud y el desarrollo de los jóvenes. En un contexto donde la malnutrición, ya sea por exceso o deficiencia, es una realidad presente en nuestra sociedad, resulta imprescindible generar evidencia científica que sirva como base para estrategias de prevención y promoción de la salud. La relevancia de este estudio se sustenta en los siguientes enfoques:

### **Justificación Teórica**

Desde el punto de vista teórico, esta investigación se basó en modelos nutricionales y de salud pública que explican la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la adolescencia. Diversos estudios han demostrado que una alimentación equilibrada durante esta etapa es crucial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional, influyendo en el rendimiento escolar y en la prevención de enfermedades metabólicas en la adultez (18).

En este sentido, la teoría del equilibrio energético y la programación metabólica temprana sustentan la importancia de una nutrición adecuada para evitar alteraciones en el peso y el metabolismo. Asimismo, el modelo de los determinantes sociales de la salud permite comprender cómo factores económicos, culturales y educativos influyen en la alimentación de los adolescentes, generando patrones que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para su bienestar (19).

Con esta investigación, se pretendió aportar evidencia a la literatura existente, analizando el contexto específico de los escolares en Lima y proporcionando información útil para futuras intervenciones en salud pública y educación nutricional.

### **Justificación Práctica**

En términos prácticos, esta investigación permitió identificar los principales hábitos alimentarios de los adolescentes y su impacto en su estado nutricional. A partir de los hallazgos, se podrán diseñar estrategias de intervención que mejoren la alimentación de los estudiantes, promoviendo opciones más saludables tanto en el hogar como en el entorno escolar.

Este estudio también servirá como base para que las instituciones educativas y los profesionales de salud implementen programas de orientación nutricional, regulen la venta de productos en quioscos escolares y fomenten la práctica de actividad física como parte de un estilo de vida saludable (20).

Además, los resultados podrán ser utilizados por profesionales de enfermería y salud pública para desarrollar campañas de sensibilización dirigidas a estudiantes, padres y docentes, con el objetivo de fomentar hábitos que contribuyan al bienestar físico y mental de los adolescentes.

### **Justificación Social**

El impacto social de este estudio es significativo, ya que la alimentación es un pilar fundamental en la calidad de vida de las personas. La adolescencia es una etapa en la que se consolidan hábitos que pueden perdurar en la adultez, por lo que intervenir a tiempo puede reducir la prevalencia de enfermedades como la obesidad, la diabetes y los trastornos de la conducta alimentaria en el futuro (21).

Además, la alimentación no solo repercute en la salud física, sino también en el bienestar emocional y en la autoestima de los adolescentes. Un estado nutricional inadecuado puede generar problemas psicológicos como ansiedad, depresión o inseguridad, afectando la integración social y el desempeño académico.

Desde una perspectiva humanista, este estudio buscó contribuir a la construcción de una sociedad más informada y consciente de la importancia de la alimentación saludable, promoviendo el derecho de los adolescentes a acceder a una nutrición adecuada y a recibir educación alimentaria basada en evidencia científica.

### **Justificación Metodológica**

Desde el punto de vista metodológico, esta investigación se sustentó en el uso de herramientas científicas para la evaluación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. Se emplearon encuestas y registros alimentarios para analizar patrones de consumo, así como evaluación antropométrica para evaluar el estado nutricional de los participantes.

El diseño metodológico permitió obtener datos precisos y confiables, los cuales fueron analizados de manera objetiva para establecer relaciones entre la alimentación y la condición nutricional de los estudiantes. Esto garantizó la validez del estudio y facilitó su replicabilidad en otras poblaciones escolares, contribuyendo a la generación de conocimiento aplicable en diferentes contextos educativos y de salud pública.

### **Importancia de estudio**

Los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes escolares constituyeron un tema de crucial importancia en el contexto educativo y de salud pública del Perú. El presente estudio, desarrollado en la Institución Educativa José María Arguedas de Lima durante el año 2025, resultó relevante por diversas razones. En primer lugar, la adolescencia representa una etapa crítica del desarrollo humano, durante la cual se consolidaron patrones alimentarios que podrían mantenerse hasta la edad adulta. En este periodo, los estudiantes atraviesan cambios físicos, emocionales y psicológicos significativos que exigen una nutrición adecuada para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimo.

Además, en el contexto peruano actual, se evidenció una preocupante tendencia al incremento de problemas nutricionales en la población adolescente, manifestados tanto en condiciones de malnutrición por déficit como por exceso. La coexistencia de casos de desnutrición, sobrepeso y obesidad en este grupo etario representó un desafío importante para el sistema de salud, al estar asociada con mayores riesgos de enfermedades crónicas a corto y largo plazo.

El entorno escolar, en particular la I.E. 6047 José María Arguedas, ofreció un espacio propicio para evaluar y comprender los hábitos alimentarios de los estudiantes, ya que estos pasaron una parte considerable de su tiempo dentro de la institución. Esta situación permitió identificar diversos factores que influyeron en sus decisiones alimentarias, como la disponibilidad de productos en el quiosco escolar, la influencia del grupo de pares y el nivel de conocimiento nutricional adquirido. Todo ello justificó la pertinencia de desarrollar el presente estudio, con el objetivo de contribuir al entendimiento y mejora de la salud nutricional en el ámbito educativo.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

Alcance geográfico:

El estudio se desarrolló en la ciudad de Lima, específicamente en la Institución Educativa José María Arguedas, ubicada en un contexto urbano. Este entorno permitió analizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares adolescentes en una realidad educativa representativa del sistema escolar público limeño.

Alcance social:

La investigación abarcó a estudiantes del nivel secundario, comprendidos entre los 12 y 18 años de edad, quienes cursaban del primer al quinto grado de educación secundaria. Este grupo social

fue seleccionado debido a que atraviesa una etapa clave del desarrollo físico y emocional, en la cual los hábitos alimentarios y las condiciones del entorno influyen considerablemente en su estado nutricional.

Alcance temporal:

El estudio se realizó durante el año 2025, abarcando las etapas de planificación, recolección de datos, análisis e interpretación de resultados en un periodo aproximado de seis meses. Este marco temporal permitió obtener información actualizada y pertinente sobre la realidad alimentaria y nutricional de los escolares en el contexto postpandemia.

### **Limitaciones**

Entre las principales limitaciones se destacó que la investigación se realizó en una sola institución educativa, lo cual restringió la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras escuelas o contextos regionales del país con características distintas. Si bien la muestra fue representativa del colegio, no se pueden realizar inferencias a nivel poblacional.

Asimismo, al tratarse de un estudio no experimental y de corte transversal, no fue posible establecer relaciones causales entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, sino únicamente asociaciones estadísticas entre ambas variables.

Otra limitación relevante fue el uso de encuestas autoaplicadas, lo que pudo generar sesgos de memoria o deseabilidad social, afectando la veracidad de algunas respuestas, especialmente en lo relacionado con el reporte de prácticas alimentarias.

Además, el estudio no abordó otras variables contextuales que influyen en el estado nutricional, como el nivel socioeconómico, la salud mental o la práctica detallada de actividad física, las cuales habrían permitido una comprensión más integral del fenómeno.

Finalmente, el trabajo se desarrolló en un periodo específico del año 2025, sin considerar posibles variaciones estacionales en los hábitos alimentarios ni cambios longitudinales en el estado nutricional de los estudiantes.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

##### **Internacionales**

Según González (22) 2023, Colombia, en su trabajo investigación se tiene como objetivo analizar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de niños afiliados a una IPS en el municipio de Caucasia durante la pandemia de SARS-CoV-2. La metodología de estudio fue cuantitativa con enfoque analítico y correlacional. Para evaluar las prácticas alimentarias, se utilizó un instrumento previamente aplicado en familias chilenas con escolares de 4 a 7 años. Además, se revisaron datos del estado nutricional de niños que asistieron al programa de salud infantil antes y después de la pandemia, tomando como referencia el año 2019. La base de datos inicial contenía información de 488 niños, de los cuales se identificaron 31 que asistieron en los años 2019 al 2022. Los resultados del estudio indicaron que un 64,1% de los niños consumía alimentos frente a pantallas electrónicas, lo que podría influir en sus hábitos alimentarios y en su relación con la comida. En cuanto al estado nutricional: 70,9% mantuvo su peso inicial, 19% presentó aumento de peso, 9,6% registró una disminución de peso, 84,4% de los niños realizaba entre 3 y 4 comidas al día, manteniendo una frecuencia adecuada en su alimentación. Se observó una reducción en el consumo de snacks dulces y salados, junto con un aumento en la ingesta de frutas y verduras, lo que sugiere un cambio positivo en la dieta durante el periodo analizado. Se concluye que existe una mayor preferencia por alimentos saludables, lo que indicó que las familias priorizaron la alimentación sobre otros gastos durante la pandemia. La mayoría de niños mantuvo un estado nutricional adecuado, mientras que solo un pequeño porcentaje presentó cambios en su peso, ya sea por déficit y/o exceso. Estos hallazgos resaltaron la importancia de seguir promoviendo hábitos de alimentación saludable en el hogar y comunidad escolar.

Según Casanueva, Escobar, Parra y Valenzuela (23) 2022, Chile, en su trabajo de investigación se tiene como objetivo analizar la relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y factores que influyen en el riesgo de malnutrición por exceso en escolares de una institución particular subvencionada en Chiguayante, Concepción, durante el año 2022. La metodología de estudio fue descriptivo transversal con una muestra de 36 alumnos de quinto año básico. Para la recopilación de datos, se aplicaron tres instrumentos de evaluación: Evaluación antropométrica, de hábitos alimentarios, encuesta de factores condicionantes de malnutrición por exceso. Los resultados del estudio evidenciaron que existe una relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes. Se observó que: Los niños con buenos hábitos alimentarios presentaban un estado nutricional normal o eutrófico 50% y los estudiantes con malos hábitos alimentarios mostraban un estado nutricional de sobrepeso 30,6%. Si bien la mayoría de estudiantes presentó un estado nutricional adecuado, un 44,5% se encontró en situación de malnutrición por exceso. cifra preocupante, ya que pone en riesgo la salud de escolares y aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas en un futuro. Se concluye que los hallazgos de este estudio resaltan la importancia de fortalecer estrategias de educación alimentaria y promover hábitos saludables en el entorno escolar y familiar, con el fin de reducir la prevalencia del sobrepeso y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Según Collaguazo (24) 2021, Ecuador, en su trabajo de investigación se tiene como objetivo buscar determinar la relación que existe entre el estado nutricional con hábitos alimentarios y actividad física en los adolescentes de la Unidad Educativa Nambacola. La metodología de estudio fue enfoque descriptivo, observacional y transversal, con el propósito de analizar el estado nutricional, hábitos alimentarios y nivel de actividad física en adolescentes. para ello, se trabajó con una muestra probabilística de 156 estudiantes de la unidad educativa

Nambacola, a quienes se les aplicaron las siguientes herramientas de evaluación: índice de masa corporal (IMC), encuesta KIDMED y cuestionario de actividad física en adolescentes, con el fin de medir sus niveles de ejercicio y comportamiento sedentario. Los resultados del estudio mostraron que 62,18% tenían nomopeso, 29,49% menos de peso corporal y 8,33% de sobre nutrición. Con respecto a los hábitos alimenticios, la calidad promedio fue de 66,67%, calidad baja fue de 19,87% y 13,46% calidad óptima. El 62,18% de los jóvenes tienen baja actividad física, 20,56% actividad moderada y 10,26% de actividad alta. Entre los hábitos alimenticios y estado nutricional se ha detectado una baja relación ( $\Phi$  0.232); la actividad física y estado nutricional tuvieron una relación moderada ( $\Phi$  0.31). Se concluye que más de la mitad de los adolescentes presentan un estado nutricional adecuado, mientras que 3 de cada 10 tienen bajo peso. En cuanto a los hábitos alimentarios, se observó que la mayoría mantiene una calidad moderada en su alimentación, por otro lado, los niveles de actividad física fueron bajos en 6 de cada 10 adolescentes. Finalmente, hay una relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física.

Según Acevedo (25) 2021, Ecuador, en su trabajo de investigación se tiene como objetivo evaluar el estado nutricional de adolescentes de 12 a 16 años y analizar su relación con los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de la Unidad Educativa José Ángel Palacios, Loja, período 2019–2020. La metodología de estudio fue observacional, descriptivo y transversal, en el que participaron 201 adolescentes pertenecientes a la institución, para recolectar las medidas antropométricas se usó una balanza marco CAMRY con capacidad de 160 Kilogramos. Para la toma de talla se usó 2 cintas métricas, con un alcance de a 200 cm. Los resultados del estudio mostraron que en el estado nutricional presenta con mayor incidencia un IMC normal de 65,7%, sobrepeso un 21,9% y con obesidad un 9,5%. Se concluye que este grupo de adolescentes se encuentran en un grupo de población pequeño con un buen estado

nutricional del 65,7% y solo un grupo de población pequeño con sobrepeso y obesidad 31,4%. Se concluye que existe una relación entre el estado nutricional, los hábitos alimenticios y la actividad física. A través de la prueba de Chi-cuadrado, se determinó que los adolescentes con un índice de masa corporal normal siguen una alimentación equilibrada, consumiendo diversos alimentos en porciones adecuadas según la pirámide nutricional y complementando su dieta con ejercicio. En contraste, aquellos que no mantienen este equilibrio en su alimentación mostraron mayor tendencia al sobrepeso u obesidad.

Según Guerrero (26) 2020, Ecuador, en su trabajo de investigación se tiene como objetivo evaluar la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, tomando como referencia los datos registrados en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012. La metodología de estudio fue descriptiva y se exploró estados nutricionales referente a preferencias de consumo, etnia. La información se recolectó a base de las muestras censales de aproximadamente 19949 hogares de ENSANUT 2012. Los resultados del estudio evidenciaron un problema nutricional significativo, destacando que el 28,8% de los adolescentes presentaban delgadez, mientras que el 10,8% tenía exceso de peso. Este patrón difiere de la tendencia observada en otros países de la región, como Colombia, donde la prevalencia del exceso de peso fue de 25,6%, supera a la del déficit nutricional con el 12,7%. Esta discrepancia resulta particularmente notable, dado el contexto socioeconómico y las similitudes entre ambas naciones. Se concluye que las preferencias alimentarias están relacionadas con el estado nutricional, y se observó un mayor porcentaje de consumo de alimentos que poseen un aporte nutricional deficiente. Se descubrió que otros factores también influyeron en el estado nutricional, como la autodeterminación étnica.

## **Nacionales**

Según Roque y Tacusi (27) 2024, Cusco, en su trabajo de investigación se tiene como objetivo determinar hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes escolares de la I.E. Manuel Seoane Corrales Poroy – Cuso 2023. La metodología de estudio fue descriptiva y transversal, con una población partcipe de 239 escolares. La técnica utilizada fue una encuesta autocomplacida de hábitos alimenticios dirigidos a los adolescentes. También una lista de verificación de estado nutricional. Los resultados del estudio reflejan una tendencia hacia hábitos alimenticios inadecuados en la mayoría de la población evaluada fue de 83,3%, lo que podría repercutir negativamente en su estado nutricional y salud a largo plazo. A pesar de ello, un porcentaje considerable de los evaluados mantiene un peso dentro de los rangos normales fue 73,2%, aunque se evidencia una prevalencia significativa de obesidad obtuvo el 19,2% y sobrepeso el 7,1%, lo que indica un riesgo creciente de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Además, si bien la mayoría de los adolescentes presentan una estatura adecuada para su edad esta con el 86,7%, existe un porcentaje que muestra talla baja con el 12,1%, lo que podría estar relacionado con deficiencias nutricionales crónicas o factores genéticos. Se concluye que los hallazgos subrayan la falta de estrategias de educación alimentaria y fomento de hábitos de vida saludables desde edades tempranas, con el fin de prevenir problemas de salud derivados de la mala alimentación y el sedentarismo.

Según Andrade (28), 2024, Huacho, en su estudio de investigación se tiene como objetivo analizar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa Andrés de los Reyes, en Huaral, durante el año 2023. Se destaca la importancia de una alimentación saludable desde la infancia, ya que el sobrepeso y la obesidad pueden incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer, principales causas de mortalidad. La metodología de estudio fue enfoque cuantitativo con un diseño transversal, correlacional y no

experimental. La muestra estuvo conformada por 26 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Se aplicaron diversas técnicas de análisis de datos, como codificación, tabulación, registro y clasificación, para garantizar la fiabilidad del instrumento utilizado. Los resultados del estudio mostraron que el 11,5 % presenta bajo peso, el 65,3% presenta peso normal, el 11,5% presenta pre-obesidad o sobrepeso y el 11,5% presenta obesidad clase I. así mismo el entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, se obtuvo un coeficiente de Rho de Spearman de 0,355, lo que indica una asociación positiva moderada entre las variables. Se concluye que los hábitos alimentarios tienen un impacto en el estado nutricional de los adolescentes. Se evidencia que una alimentación equilibrada contribuye a mantener un peso adecuado, mientras que prácticas alimentarias poco saludables pueden derivar en sobrepeso u obesidad. Esto resalta la necesidad de fomentar desde temprana edad hábitos alimenticios adecuados para prevenir problemas de salud a largo plazo.

Según Maldonado (29) 2022, Huancavelica, en su trabajo de investigación se tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa El Shaddai, Distrito de San clemente, provincia de Pisco, región Ica, periodo 2022. La metodología de estudio fue descriptiva, porque se han estudiado los hábitos alimenticios del estudiante, en un estudio puro, la población y muestra de estudio estuvo conformada por 92 estudiantes. Los resultados del estudio mostraron que el 16,4% tiene malos hábitos alimenticios, el 23,6% presenta hábitos regulares y el 60% mantiene una alimentación adecuada. Esto confirma que la mayoría de los estudiantes posee buenos hábitos alimentarios y un índice de masa corporal dentro de los parámetros normales. Se concluye que existe una relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la I.E., porque más del cincuenta por ciento tiene una alimentación adecuada. Cabe señalar que los estudiantes restantes

tienen alimentaciones malas o regulares, existiendo obesidad y/o desnutrición.

Según Pandia y Lira (30) 2022, Arequipa, en su estudio de investigación se tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos de vida saludables y estado nutricional en estudiantes de la I.E. La Cantuta – Arequipa. La metodología de estudio fue correlacional de diseño transversal, con enfoque cuantitativo, así mismo, se emplearon instrumentos, cuestionario para medir hábitos de vida saludable y prueba antropométrica para niños y adolescentes (peso y talla) para comprobar el estado nutricional (IMC). La población fue conformada por 178 estudiantes de edades entre 9 a 12 años, obteniendo una muestra estratificada de 123 estudiantes. Para el análisis estadístico, se utilizó el programa Jamovi 2.3.13. Los resultados del estudio mostraron que un 59,3% el IMC del estudiante se encuentra con peso saludable, con tendencia a un sobrepeso por la poca actividad física que realizan y el nivel de hábitos que presentan los estudiantes. Así mismo, el coeficiente de correlación obtenido fue  $r = 0.558$  con un nivel de confianza del 99%, lo que indica una relación directa y de magnitud moderada entre los hábitos de vida saludable y el estado nutricional, medido a través del IMC. Esto significa que, a medida que los hábitos de vida saludable mejoran, existe una mayor probabilidad de alcanzar un mejor estado nutricional. Se concluye que hay relación entre los hábitos de vida saludables y el estado nutricional. Se obtuvo un coeficiente de correlación  $r: 0.558$ , lo que indica una relación positiva de nivel medio con un 99% de confianza. Esto significa que a medida que mejoran los hábitos de vida saludable, aumenta la probabilidad de tener un mejor estado nutricional, medido a través del IMC.

Según Carrasco (31) 2022, Cajamarca, en su estudio de investigación se tiene como objetivo evaluar la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de nivel primario. La metodología de estudio fue

cuantitativa con un diseño no experimental, transeccional, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 194 escolares. Para la recolección de datos, se emplearon dos instrumentos: un cuestionario sobre actividad física del Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INTA) y otro sobre hábitos alimentarios elaborado por el Ministerio de Salud. Los resultados del estudio mostraron que, según la evaluación del estado nutricional basada en el Índice de Masa Corporal, el 57,2% de los escolares presentó un diagnóstico normal, mientras que el 20,1% tenía sobrepeso, el 13,4% delgadez y el 9,3% obesidad. En cuanto a la talla para la edad, el 64,9% mostró una talla normal, el 30,4% talla baja y el 4,6% talla alta. Respecto a los hábitos alimentarios, el 57,7% tenía hábitos saludables y el 42,3% no saludables. En cuanto a la actividad física, el 59,3% de los escolares tenía un nivel sedentario, mientras que el 40,7% era activo. Se concluye que hay una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios ( $p=0,001$  para IMC y  $p=0,002$  para talla/edad). Asimismo, se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la actividad física ( $p=0,004$ ), lo que sugiere que la alimentación y la actividad física juegan un papel clave en el estado nutricional de los escolares.

### **Locales**

Según Llenera y Terrazas (32) 2024, San Juan de Lurigancho, en su trabajo de investigación se tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de una institución educativa estatal en San Juan de Lurigancho durante marzo de 2024. La metodología de estudio fue cuantitativo, con un diseño descriptivo–correlacional, no experimental, de corte transversal y prospectivo. La población estuvo conformada por 120 estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria. Para evaluar los hábitos alimentarios, se aplicaron encuestas y cuestionarios, mientras que el estado nutricional se analizó mediante observación y hojas de registro de datos. Los resultados del estudio

mostraron que, respecto a los hábitos alimentarios, el 72% de los adolescentes presentó hábitos regulares. En cuanto a la dimensión de tipos de alimentos y bebidas, el 60,8% tuvo una calificación regular, mientras que, en la dimensión de alimentos entre comidas y lugar de alimentación, el 67,5% obtuvo una valoración buena. En la dimensión de tiempo y frecuencia de alimentación, el 70,8% presentó hábitos regulares. En cuanto al estado nutricional, el 61% de los estudiantes tenía un peso normal, el 19% presentaba sobrepeso, el 13% bajo peso y el 7% obesidad. Se concluye que según la prueba de Chi-cuadrado [ $X^2= 8,449$ ;  $p=0,037$ ;  $GI=3$ ] evidenció una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, donde la mayoría de los adolescentes evaluados presentó hábitos alimentarios regulares y un peso normal. Sin embargo, se identificó que un porcentaje menor de la población tenía sobrepeso, bajo peso y obesidad, lo que resalta la importancia de promover hábitos alimentarios saludables para mejorar el estado nutricional en esta etapa de desarrollo.

Según Cachay y Urmachea (33) 2023, Lima, en su trabajo de investigación se tiene como objetivo identificar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los adolescentes entre 12 a 17 años de una I.E.P. – Lima 2023. La metodología de estudio fue cuantitativo de tipo transversal, no experimental, correlacional y analítico. El cuestionario de hábitos alimentarios y estado nutricional fue medido mediante edad y tal, IMC y edad. Los resultados del estudio mostraron que el 78,23 % deben de modificar sus hábitos alimentarios y un 21,8% conservan su hábito alimentario. La evaluación del estado nutricional nos indica que el 8,9% tiene un IMC y edad normal, 13% tiene obesidad y/o sobrepeso. Un 2,4% con talla baja severa y un 29,8% deben de modificar sus hábitos alimentarios. Se concluye que no existe un vínculo significativo entre ambas variables. Esto muestra lo importante que es considerar los diversos aspectos que promueven una vida completa y saludable. También

es para incluir otras condiciones nutricionales que sean bioquímicas para profundizar el problema.

Según Alarcón (34) 2023, Lima, en su trabajo de investigación se tiene como objetivo establecer la relación existente entre todo hábito alimentario y el estado nutricional en los alumnos de la I.E. N°7102 San Francisco de Asís – Pachacamac – UGEL 01. La metodología de estudio fue cuantitativa de método hipotético deductivo con diseño descriptivo correlacional. El tipo de muestreo fue no probabilístico, con una población de 32 estudiantes con un instrumento adaptado de 18 ítems con escala de Likert para la variable 1 y 21 ítems con la misma escala. Los resultados del estudio mostraron que el 37,80% de los estudiantes presentaba obesidad, el 21,95% tenía sobrepeso y solo el 39,02% mantenía un peso dentro de los valores normales. Asimismo, se observó una prevalencia de hábitos alimentarios poco saludables entre los adolescentes de esta institución educativa experimental. Se concluye que la condición alimenticia debe ser en rangos superiores y/o intermedios, teniendo aspectos de la variedad de nutrientes, ingesta cotidiana y las sustancias que afectan una buena absorción de los alimentos. Es por eso que se menciona que existe una relación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional, con la dimensión de ingesta de inhibidores alimenticios.

### **3.2. Bases teóricas**

#### **3.2.1. Hábitos Alimenticios**

Los hábitos alimenticios van más allá de los alimentos que se consumen; involucran la forma en que las personas se relacionan con la comida, el nivel de consciencia al momento de alimentarse y la capacidad de reconocer señales de hambre y saciedad. No se trata solo de qué se come, sino también de cómo, cuándo y por qué se come. Estos hábitos están fuertemente influenciados por el entorno cultural, geográfico y social de cada persona. Dependiendo del país y la tradición, las costumbres alimentarias pueden ser muy

diversas, marcando diferencias significativas en la manera en que los alimentos se seleccionan, preparan y consumen. Además, en muchas culturas existen alimentos especiales que solo se disfrutan en ciertas ocasiones, como festividades, celebraciones o rituales específicos. Estas prácticas reflejan la identidad y el patrimonio gastronómico de una sociedad, demostrando que la alimentación no solo cumple una función biológica, sino también social y cultural. (35).

Los hábitos alimentarios son el resultado de un conjunto de costumbres sociales y culturales que influyen en la manera en que las personas se relacionan con la comida. No se trata solo de la elección de los alimentos, sino también de los patrones de consumo, las tradiciones familiares y las influencias del entorno en la alimentación diaria. Estos hábitos incluyen aspectos como los tipos de alimentos consumidos, que pueden variar según la disponibilidad, las creencias y las costumbres de cada comunidad. También abarcan la distribución de las comidas a lo largo del día, es decir, cuántas veces se come y en qué horarios, lo que puede estar determinado por factores biológicos, laborales o incluso religiosos. Además, las dietas alimentarias forman parte de estos hábitos, ya que cada persona o grupo puede seguir un esquema alimenticio específico, como una alimentación vegetariana, mediterránea o basada en productos locales. En conjunto, estos factores moldean el comportamiento alimentario y, a largo plazo, pueden influir en la salud y el bienestar de las personas. (36).

Los hábitos alimentarios son mucho más que la simple elección de alimentos; representan un patrón o modelo de alimentación que busca proporcionar al organismo los nutrientes esenciales para su funcionamiento. Estos hábitos no solo influyen en la salud, sino que también reflejan costumbres, tradiciones y factores culturales de cada individuo o comunidad. Dentro de estos hábitos se incluyen diversos aspectos como la selección de los alimentos, que depende de factores como la disponibilidad, el acceso económico, las

preferencias personales y la influencia del entorno. Además, la preparación de los alimentos juega un papel clave, ya que las técnicas culinarias empleadas pueden afectar el valor nutricional y la calidad de la dieta. Otro componente fundamental es la forma de consumo, que abarca desde los horarios y la cantidad de comidas hasta el contexto en el que se ingieren los alimentos. Comer en compañía, hacerlo de manera consciente y equilibrada, o incluso seguir costumbres específicas de cada cultura son factores que influyen en la manera en que los nutrientes son aprovechados por el organismo. En definitiva, los hábitos alimentarios son un reflejo del estilo de vida y pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar general (37).

Los hábitos alimentarios son patrones de alimentación que se desarrollan a lo largo del tiempo y se ven influenciados por diversos factores. Estos hábitos no son innatos, sino que se adquieren y consolidan a través de la experiencia, la educación y el entorno social. La formación de estos patrones está determinada por gustos y preferencias personales, los cuales pueden estar condicionados por la cultura, la familia, la disponibilidad de alimentos y la influencia del entorno. Desde la infancia, las personas aprenden a elegir ciertos alimentos en función de sus experiencias y percepciones, lo que da forma a su dieta a lo largo de su vida. Además, los hábitos alimentarios no solo están relacionados con la elección de alimentos, sino también con la forma en que se consumen. Esto incluye aspectos como los horarios de comida, la frecuencia de consumo de ciertos productos y la manera en que los alimentos son preparados y combinados. En este sentido, comprender los hábitos alimentarios permite diseñar estrategias para fomentar una alimentación equilibrada y saludable, promoviendo el bienestar general de la población (38).

### **3.2.2. Dimensiones de los Hábitos Alimenticios**

#### **3.2.2.1. Alimentación**

##### **3.2.2.1.1. Alimentación saludable**

#### a) Frecuencia y cantidad

*Verduras:* Las verduras son una fuente esencial de nutrientes, aportando una gran variedad de vitaminas, como la A, C y los folatos, así como minerales indispensables como el hierro y el magnesio. Además, son ricas en fibra y antioxidantes, lo que contribuye a la salud digestiva y a la prevención de enfermedades.

Debido a su bajo contenido en grasas, su consumo diario es altamente recomendable. Para aprovechar al máximo sus beneficios, es preferible consumirlas crudas, ya sea solas o en ensaladas, evitando el uso excesivo de aceites, mantequilla, mayonesa u otros aderezos que pueden alterar su valor nutricional.

Se recomienda una ingesta mínima de 300 gramos al día, equivalente a dos porciones, aunque lo ideal es alcanzar los 400 gramos diarios. Asimismo, es recomendable dar prioridad a las verduras de temporada, ya que suelen ser más frescas, económicas y conservar mejor sus propiedades nutricionales.

*Frutas:* Las frutas son una fuente fundamental de hidratación y energía, ya que contienen un alto porcentaje de agua y azúcares naturales. Además, aportan una variedad de vitaminas, como la A y C, junto con carotenos que favorecen la salud visual y el sistema inmunológico. También proporcionan minerales esenciales, como potasio y selenio, así como diferentes cantidades de fibra, lo que las convierte en un alimento esencial para una dieta equilibrada.

Para aprovechar al máximo sus beneficios, se recomienda consumir frutas enteras en lugar de jugos, ya que estos últimos conservan las vitaminas y minerales, pero carecen de la fibra presente en la fruta entera y pueden aportar un exceso de azúcar. En este sentido, se aconseja no ingerir más de un vaso de jugo de fruta al día.

Las frutas desecadas, como ciruelas, castañas, pasas y dátiles, contienen menos agua y, por lo tanto, presentan un mayor aporte calórico. Debido a su alto valor nutricional y sus propiedades protectoras para la salud, se recomienda consumir al menos tres porciones de fruta al día, priorizando aquellas ricas en antioxidantes, como los cítricos, kiwis, fresas, frambuesas, arándanos, bayas y melones. Además, es preferible evitar las frutas enlatadas o endulzadas, ya que pueden contener azúcares añadidos que reducen sus beneficios naturales (39).

*Lácteos:* Los productos lácteos son una fuente esencial de proteínas, vitaminas y minerales, además de ser la principal fuente de calcio en la dieta. Este mineral desempeña un papel fundamental en la formación y fortalecimiento de huesos y dientes, especialmente en la etapa de la adolescencia, cuando el desarrollo óseo está en su punto máximo. Para asegurar una adecuada ingesta de calcio y otros nutrientes esenciales, se recomienda que los adolescentes consuman entre 2 y 4 porciones de lácteos al día. Estas porciones pueden distribuirse de la siguiente manera:

- ✓ Leche: 200–250 ml, equivalente a un vaso o taza.
- ✓ Yogur: 125 g, lo que corresponde a una unidad estándar.
- ✓ Queso fresco: 85–125 g por porción.
- ✓ Queso curado: 40–60 g, lo que equivale aproximadamente a 2 o 3 lonchas.

El consumo regular de lácteos contribuye no solo a la salud ósea, sino también al funcionamiento adecuado del sistema muscular y nervioso. Por ello, es importante incluir estos alimentos en la dieta diaria, eligiendo opciones con menor contenido de grasa y azúcares añadidos para maximizar sus beneficios nutricionales.

*Carnes:* Las carnes son una fuente esencial de proteínas de alta calidad, fundamentales para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos musculares. Además, aportan nutrientes clave como

la vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc, esenciales para diversas funciones metabólicas y el desarrollo del organismo.

Sin embargo, debido a su contenido de grasas saturadas, es recomendable optar por cortes magros, eliminando el exceso de grasa visible. Para una preparación más saludable, se sugiere cocinarla a la parrilla, a la plancha o al horno en lugar de freírla. También es importante evitar el consumo de piel de aves y órganos como los sesos, debido a su alto contenido en grasas.

Se recomienda incluir en la dieta aproximadamente tres raciones de carne a la semana, con una porción ideal de 100 a 125 g de peso neto por comida. Alternar entre carnes blancas, como pollo y pavo, y carnes rojas magras ayudará a mantener una alimentación balanceada y rica en nutrientes esenciales (40).

*Tubérculos:* Los tubérculos representan una base fundamental en la alimentación, ya que proporcionan una importante fuente de energía a través de su contenido en carbohidratos. Son clave en una dieta equilibrada, ya que aportan nutrientes esenciales que contribuyen al adecuado funcionamiento del organismo.

Las recomendaciones nutricionales sugieren un consumo diario de 4 a 6 raciones combinadas entre cereales y tubérculos, siendo la porción ideal de tubérculos 150 a 200 gramos por ración.

Para garantizar una mejor digestión y aprovechamiento de sus nutrientes, los tubérculos deben consumirse cocidos, ya que su forma cruda presenta una baja digestibilidad. Hervidos, al vapor o asados son opciones saludables que permiten conservar sus propiedades nutricionales sin la necesidad de añadir grasas innecesarias.

*Cereales:* Los cereales forman una parte fundamental de la alimentación, ya que proporcionan vitaminas, minerales y fibra, además de ser una fuente primordial de energía para el organismo. Su consumo regular contribuye al buen

funcionamiento del metabolismo y al mantenimiento de una dieta equilibrada.

Entre los cereales más importantes se encuentran el trigo, el maíz, el arroz, la avena, la quinua y la kiwicha, cada uno con propiedades específicas que benefician la salud. Optar por cereales integrales permite un mayor aporte de fibra, lo que favorece la digestión y ayuda a la regulación del tránsito intestinal (41).

#### b) Frecuencia de consumo de agua

##### *El Agua: Elemento Esencial para el Organismo*

El agua es el componente fundamental del cuerpo humano, representando aproximadamente el 60% del peso corporal. Su presencia es indispensable para el correcto funcionamiento del organismo, ya que participa en numerosos procesos fisiológicos, como la regulación de la temperatura, el transporte de nutrientes y la eliminación de toxinas (42).

##### *Importancia de una Hidratación Adecuada*

Mantener un equilibrio adecuado entre la ingesta y la pérdida de líquidos es fundamental para el bienestar general. Para garantizar este equilibrio hídrico, se recomienda consumir entre 1.5 y 2 litros de agua al día, lo que equivale a 5–8 vasos diarios. Esta cantidad puede variar dependiendo de la edad, el nivel de actividad física y las condiciones climáticas (42).

##### *Beneficios de una Hidratación Correcta*

Una hidratación adecuada no solo favorece el rendimiento físico y mental, sino que también previene el estreñimiento y contribuye a la regulación del tránsito intestinal. Asimismo, ayuda a mantener una piel saludable, mejora la digestión y reduce el riesgo de deshidratación, la cual puede provocar fatiga, dolores de cabeza y disminución del rendimiento cognitivo (43).

Por ello, es fundamental adoptar el hábito de consumir agua regularmente a lo largo del día, priorizando el agua natural sobre bebidas azucaradas o con cafeína (43).

#### 3.2.2.1.2. *Alimentación no saludable*

##### a) Alimentos procesados

Los alimentos procesados son aquellos que han sido modificados de su estado natural mediante procesos manuales o industriales. Esta transformación implica la adición de sal, azúcar u otros ingredientes culinarios con el propósito de prolongar su durabilidad y mejorar su sabor. Su procesamiento puede incluir técnicas como cocción, secado o fermentación sin alcohol, lo que les permite conservarse por más tiempo sin perder sus propiedades esenciales (44).

##### b) Productos ultra procesados

Los productos ultra procesados son preparaciones industriales elaboradas a partir de sustancias extraídas de los alimentos como aceites, grasas, azúcar, almidón y proteínas. Además, contienen ingredientes derivados de estos componentes, como grasas hidrogenadas y almidón modificado, y en muchos casos incluyen sustancias sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas como el petróleo y el carbón. Estas sustancias artificiales, como colorantes, aromatizantes y potenciadores de sabor, se utilizan para mejorar la apariencia, el sabor y la textura del producto, haciéndolos más atractivos al consumidor (44).

##### c) Bebidas alcohólicas

El consumo de bebidas alcohólicas representa un factor de riesgo significativo para la salud, ya que puede provocar consecuencias adversas en diferentes etapas de la vida. Sin embargo, su impacto es aún más preocupante durante la

adolescencia, una etapa en la que el cuerpo y la mente están en pleno desarrollo.

Durante la adolescencia, el cerebro sigue madurando, y el alcohol puede afectar negativamente esta evolución, interfiriendo con funciones como la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones. Además, su consumo puede provocar problemas en el desarrollo físico, afectando el crecimiento y el funcionamiento adecuado de los órganos (45).

El consumo de alcohol en edades tempranas no solo pone en riesgo la salud a corto plazo, sino que también aumenta la probabilidad de desarrollar dependencia en la adultez, así como problemas de salud mental, dificultades académicas y conflictos sociales. Por ello, es fundamental concientizar sobre sus efectos perjudiciales y fomentar hábitos saludables que permitan un desarrollo integral en los jóvenes (45).

#### d) Comida rápida y alimentos preparados

Los alimentos de consumo inmediato, como los que se encuentran en máquinas expendedoras, tiendas escolares, restaurantes de comida rápida y tiendas de conveniencia, forman parte de la dieta de muchas personas debido a su accesibilidad y rapidez. Sin embargo, su impacto en la salud es un tema de gran preocupación (46).

Este tipo de comida suele carecer de vitaminas, minerales y fibra, nutrientes esenciales para el funcionamiento adecuado del organismo. En contraste, tienen un alto contenido de calorías, grasas añadidas, azúcares y sodio, lo que puede contribuir a problemas de salud como obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (46).

El consumo frecuente de comida rápida puede desplazar el hábito de ingerir alimentos naturales y balanceados, afectando la calidad de la dieta. La falta de nutrientes esenciales puede influir

en el rendimiento físico e intelectual, especialmente en niños y adolescentes (46).

Por ello, es recomendable limitar el consumo de estos productos y optar por alternativas más saludables, como frutas, verduras y alimentos preparados en casa, garantizando una nutrición adecuada y equilibrada (46).

### 3.2.2.2. Actividad física

#### 3.2.2.2.1. *Actividad física cotidiana*

La actividad física cotidiana se refiere a los movimientos realizados de manera espontánea en la vida diaria, sin necesidad de una planificación específica, pero que contribuyen significativamente a la salud. Acciones como caminar al trabajo o la escuela, realizar labores domésticas, subir escaleras en lugar de usar ascensores, cargar bolsas del supermercado o incluso jugar con niños, son ejemplos de actividad física que, aunque no se consideran ejercicio estructurado, pueden tener un impacto positivo en el metabolismo y en la regulación del peso corporal. Este tipo de actividad ayuda a mejorar la circulación sanguínea, fortalecer los músculos y optimizar el funcionamiento del sistema digestivo, lo que a su vez favorece una mejor asimilación de los nutrientes consumidos en la dieta (19).

Un estilo de vida activo fomenta el equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico, evitando el almacenamiento excesivo de grasa corporal. Cuando la actividad física cotidiana se combina con una alimentación adecuada, rica en alimentos naturales como frutas, verduras, proteínas magras y carbohidratos de buena calidad, se promueve un estado nutricional óptimo. En contraste, un estilo de vida sedentario, donde predominan actividades pasivas como el uso prolongado de dispositivos electrónicos, ver televisión durante largos períodos o depender de medios de transporte motorizados para distancias cortas, puede derivar en un balance energético negativo. Esto significa que la cantidad de calorías ingeridas supera a las gastadas, lo que favorece el desarrollo del sobrepeso y la obesidad.

Por lo tanto, pequeñas modificaciones en la rutina diaria, como optar por caminar en lugar de usar transporte, tomar descansos activos en el trabajo o la escuela, y mantenerse en constante movimiento, pueden marcar una gran diferencia en la salud y el estado nutricional.

La promoción de la actividad física cotidiana en el entorno familiar y escolar es fundamental para inculcar hábitos saludables desde la infancia. Los niños y adolescentes que realizan actividades físicas de forma natural, como jugar al aire libre, montar bicicleta o practicar deportes informales con sus amigos, tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades metabólicas en la adultez. Además, la actividad física cotidiana no solo influye en el estado físico, sino que también impacta positivamente en la salud mental, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y depresión, lo que a su vez puede evitar conductas alimentarias perjudiciales, como el consumo excesivo de comida chatarra o la ingesta compulsiva de alimentos en situaciones de tensión emocional.

#### *3.2.2.2.2. Ejercicio y deporte*

El ejercicio y la práctica deportiva constituyen formas más estructuradas y sistemáticas de actividad física, con beneficios específicos para la salud. El ejercicio se define como una actividad planificada y repetitiva destinada a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación motora. Existen diferentes tipos de ejercicios, como los aeróbicos (correr, nadar, bailar), de resistencia (levantamiento de pesas, entrenamiento funcional) y de flexibilidad (yoga, estiramientos), cada uno con impactos específicos en el organismo. Por otro lado, el deporte involucra una disciplina más exigente, con reglas establecidas y un componente competitivo, como el fútbol, el baloncesto o el atletismo. Tanto el ejercicio como el deporte requieren un adecuado suministro de nutrientes para garantizar el rendimiento físico y la recuperación muscular (47).

Una alimentación balanceada es clave para quienes practican ejercicio regularmente. Los macronutrientes, como los carbohidratos, las proteínas y las grasas saludables, desempeñan un papel esencial en la provisión de energía y en la regeneración de tejidos musculares. Los carbohidratos complejos, presentes en cereales integrales, legumbres y frutas, son la principal fuente de energía para la actividad física prolongada, mientras que las proteínas, provenientes de carnes magras, huevos, lácteos y legumbres, contribuyen a la reparación muscular.

Las personas que practican deportes de forma intensa o profesional deben prestar especial atención a su alimentación, ya que un déficit nutricional puede afectar su desempeño y aumentar el riesgo de lesiones. En contraste, una dieta rica en azúcares refinados, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados puede interferir con la capacidad del organismo para rendir al máximo durante el ejercicio. Además, la combinación de ejercicio y alimentación saludable no solo influye en el estado físico, sino también en el bienestar mental, ayudando a reducir el estrés, mejorar la autoestima y fomentar una actitud más positiva hacia la alimentación (47).

Por otro lado, la inactividad física combinada con una dieta inadecuada puede llevar a consecuencias adversas como el sobrepeso, la obesidad y enfermedades metabólicas. Es por ello que la integración de rutinas de ejercicio o la práctica de deportes en la vida cotidiana es una estrategia efectiva para mantener un equilibrio energético saludable y prevenir enfermedades a largo plazo. Los programas escolares y comunitarios que promueven la actividad física junto con la educación nutricional pueden ser clave para inculcar hábitos saludables en niños y adolescentes, evitando así problemas de salud en la adultez.

#### *3.2.2.2.3. Tiempo para el ocio y recreación*

El ocio y la recreación son aspectos fundamentales para el bienestar integral de una persona, ya que influyen en la calidad de vida, la

salud mental y los hábitos alimentarios. El tiempo libre puede ser aprovechado de múltiples maneras, desde actividades recreativas al aire libre hasta el descanso en casa. Sin embargo, el tipo de actividades elegidas puede impactar en la relación con la alimentación. Aquellos que utilizan su tiempo de ocio para realizar actividades activas, como practicar senderismo, nadar, andar en bicicleta o jugar con amigos, suelen mantener un mayor control sobre sus hábitos alimentarios y un mejor equilibrio calórico.

Por el contrario, el ocio pasivo, caracterizado por largos periodos de tiempo frente a pantallas, el uso excesivo de redes sociales o el sedentarismo prolongado, puede favorecer comportamientos poco saludables, como el consumo frecuente de snacks ultraprocesados, comidas rápidas o bebidas azucaradas. Estudios han demostrado que el aburrimiento y el estrés pueden inducir a la ingesta excesiva de alimentos poco nutritivos, generando un impacto negativo en el estado nutricional. En este sentido, fomentar actividades recreativas activas no solo promueve un mayor gasto calórico, sino que también ayuda a mantener una relación más consciente con la alimentación.

El equilibrio entre el ocio, la recreación y la alimentación saludable es esencial para el bienestar emocional y físico. Participar en actividades que generen satisfacción y relajación, como la práctica de hobbies, la lectura, la música o el arte, puede disminuir la ansiedad y el estrés, reduciendo la tendencia al consumo emocional de alimentos. Además, el tiempo libre también puede ser aprovechado para involucrarse en la preparación de comidas saludables, explorar nuevas recetas y mejorar la educación nutricional, lo que favorece una alimentación más equilibrada (48).

### 3.2.2.3. Nuevas tecnologías

#### 3.2.2.3.1. Consumo de pantallas

En la era digital, el consumo de pantallas se ha convertido en una parte fundamental de la vida cotidiana, especialmente entre niños, adolescentes y adultos jóvenes. Dispositivos como teléfonos

móviles, tabletas, computadoras y televisores son herramientas de entretenimiento, comunicación y aprendizaje, pero su uso excesivo puede generar consecuencias negativas para la salud. El tiempo de exposición a las pantallas ha aumentado significativamente en los últimos años debido a la digitalización de la educación, el teletrabajo y el acceso inmediato a redes sociales y plataformas de contenido. Si bien el uso de la tecnología aporta beneficios en términos de acceso a la información y conectividad, también plantea desafíos en términos de dependencia tecnológica, alteraciones en la salud física y mental, y cambios en los hábitos de vida, como una reducción en la actividad física y modificaciones en los patrones alimentarios (49).

#### *3.2.2.3.2. Tiempo de exposición y dependencia tecnológica*

El tiempo de exposición a las pantallas se refiere a la cantidad de horas diarias que una persona pasa frente a un dispositivo digital. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños menores de cinco años no pasen más de una hora al día frente a una pantalla, mientras que los adolescentes y adultos deben moderar su uso para evitar consecuencias negativas en su salud. Sin embargo, diversos estudios han señalado que muchas personas superan ampliamente estos límites, lo que puede derivar en fatiga ocular, alteraciones del sueño, sedentarismo y problemas de concentración. Además, el uso prolongado de pantallas suele estar vinculado con una menor interacción social y una mayor ingesta de alimentos ultraprocesados, ya que es común que las personas coman frente a dispositivos electrónicos sin prestar atención a la cantidad ni la calidad de los alimentos consumidos, favoreciendo así hábitos alimentarios poco saludables (50).

Por otro lado, la dependencia tecnológica se ha convertido en un problema creciente, especialmente en las generaciones más jóvenes. La necesidad constante de estar conectado a redes sociales, videojuegos o plataformas de streaming puede generar ansiedad, estrés e incluso síntomas de abstinencia cuando no se

tiene acceso a la tecnología. Esta dependencia puede afectar la calidad de vida, reduciendo el tiempo dedicado a la actividad física, la socialización y otras actividades recreativas esenciales para el bienestar. Además, el consumo excesivo de pantallas está asociado con trastornos del sueño, lo que a su vez impacta en el metabolismo y en la regulación del apetito, aumentando el riesgo de desarrollar problemas como el sobrepeso y la obesidad.

#### 3.2.2.4. Entorno

##### 3.2.2.4.1. *Relaciones interpersonales y entorno escolar*

El ser humano forma parte de diversas comunidades, lo que influye directamente en sus costumbres y comportamientos, incluida su alimentación. Dentro de un grupo social, las personas tienden a adoptar hábitos y preferencias compartidas, lo que refuerza la continuidad de ciertos patrones alimentarios a lo largo del tiempo (51).

Debido a esta integración comunitaria, muchas veces se evita sustituir ciertos alimentos tradicionales por otros, ya que estos forman parte de la identidad cultural y social del grupo. Las costumbres alimentarias no solo están basadas en la disponibilidad de productos, sino también en las creencias, valores y prácticas transmitidas de generación en generación.

Así, la alimentación no es solo una necesidad biológica, sino también un reflejo del entorno social en el que cada individuo se desarrolla. Comprender esta dinámica es clave para diseñar estrategias de educación nutricional que respeten las tradiciones sin descuidar la salud y el bienestar (51).

##### 3.2.2.4.2. *Autoimagen y autoestima*

Mantener hábitos alimentarios saludables también favorece el desarrollo adecuado del cuerpo, regula el metabolismo y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. En definitiva, la

alimentación no solo influye en el bienestar inmediato, sino que también determina nuestra calidad de vida a largo plazo. Asimismo, también ayuda a:

- *Reducir los niveles de estrés*: La alimentación saludable permite tomar decisiones sobre nosotros y lo que comemos, aumentar nuestra autoestima y disfrutar de los beneficios de la dieta correcta (48).
- *Alimentarse moderadamente*: El excedente no es nada bueno. Los alimentos ilimitados pueden llevarnos a la obesidad y los hábitos destructivos. La moderación es el mejor antídoto para la comida que no es un acto obsesivo o emocional (48).
- *Perder peso y mantenerlo en el tiempo*: Esto es algo que muchas personas quieren lograr y definitivamente vale la pena intentarlo. Para alcanzar un peso saludable, el cuerpo tiene muchos beneficios, incluido el menor riesgo de enfermedad coronaria, diabetes o hipertensión (48).
- *Evitar los cambios bruscos de humor*: Estos cambios ocurren cuando nos vemos obligados a comer. En los alimentos hiperglucémicos (que aumentan significativamente los niveles de glucosa en la sangre), se debe tener un cuidado especial, ya que crean secreciones importantes de insulina posterior y se guían rápidamente del estado actual de la euforia (48).
- *Vencer la adicción a la comida*: Comer conscientemente te ayudará a ver mejor cuánto comes. Está comiendo hambre (necesidades alimentarias) y no tiene un apetito no controlado que corresponde a un deseo alimentario de una causa emocional (48).

#### 3.2.2.4.3. Estado emocional y bienestar psicológico

Los hábitos alimentarios no solo consisten en seleccionar y preparar adecuadamente los alimentos, sino también en la manera en que los consumimos. Una alimentación saludable implica equilibrar la

calidad y cantidad de los alimentos para que el cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento. Además, la alimentación es un acto que va más allá de lo nutricional. Es fundamental dedicar el tiempo y el espacio adecuado para disfrutar de cada comida, fomentando una relación positiva con la alimentación. Comer con tranquilidad y prestar atención a las señales de hambre y saciedad contribuye a una mejor digestión y bienestar general.

Por ello, la importancia de los hábitos alimentarios radica en su impacto no solo en la salud física, sino también en el bienestar emocional y social. Mantener una alimentación equilibrada, disfrutada conscientemente y adaptada a las necesidades individuales permite obtener todos los beneficios que los alimentos pueden aportar al organismo (52).

Sin embargo, es importante recordar que mejorar nuestra alimentación trae consigo una gran cantidad de beneficios que impactan directamente en nuestra calidad de vida. Una dieta equilibrada nos proporciona la energía necesaria para nuestras actividades diarias, fortalece el sistema inmunológico, mejora la concentración y el rendimiento, y previene enfermedades a largo plazo. El proceso de cambio requiere compromiso y paciencia, pero cada pequeño ajuste en nuestra alimentación nos acerca a una vida más saludable. Adaptar los hábitos con conciencia y constancia nos permitirá disfrutar de los beneficios de una nutrición adecuada en todos los aspectos del bienestar (48).

#### *3.2.2.4.4. Relaciones familiares*

Compartir los alimentos con otras personas no solo es una práctica social, sino que también influye de manera positiva en los hábitos alimentarios. Comer en familia o con amigos fomenta una alimentación más equilibrada, ya que suele haber mayor conciencia la calidad y cantidad de los alimentos consumidos.

Además, el hecho de compartir la mesa permite establecer horarios regulares de comida y evitar el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados o poco nutritivos. La convivencia durante las comidas también contribuye a una relación más consciente con la comida, reduciendo la ingesta apresurada y favoreciendo una mejor digestión.

Por otro lado, los adolescentes que comparten regularmente sus comidas con la familia tienen menos probabilidades de involucrarse en conductas de riesgo, como el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias. La interacción con los padres y otros miembros del hogar crea un entorno protector, en el cual los jóvenes pueden expresar sus inquietudes y recibir orientación sobre decisiones importantes en su vida (46).

Las comidas en familia representan mucho más que un momento para alimentarse; son espacios de interacción y aprendizaje donde se fortalecen los lazos entre padres e hijos. Durante estos encuentros, la comunicación se convierte en un pilar fundamental, ya que brinda a los adolescentes la oportunidad de expresar sus pensamientos, compartir experiencias y recibir apoyo emocional.

Además, la mesa familiar funciona como un entorno de aprendizaje en el que los padres desempeñan un papel clave como modelos a seguir. A través de sus propias elecciones alimentarias y hábitos saludables, los adultos transmiten a sus hijos la importancia de mantener una dieta equilibrada, practicar la moderación en el consumo de alimentos procesados y adoptar rutinas saludables, como masticar correctamente y disfrutar de los alimentos sin distracciones.

Este entorno también favorece la enseñanza de valores como la responsabilidad y la disciplina, al promover la importancia de respetar horarios de comida y participar en la preparación de los alimentos. En este sentido, los adolescentes desarrollan una mayor

conciencia sobre la calidad de su alimentación y la importancia de una dieta variada y nutritiva.

Por ende, las comidas familiares no solo refuerzan la comunicación y el vínculo afectivo entre padres e hijos, sino que también actúan como un espacio clave para la educación en hábitos saludables. A través del ejemplo y la convivencia, los adolescentes adquieren herramientas que les permitirán tomar decisiones más conscientes sobre su alimentación y bienestar a lo largo de su vida (46).

### **3.2.3. Estado nutricional**

El estado nutricional es un elemento clave para evaluar la salud de los adolescentes, ya que permite detectar posibles desequilibrios en su alimentación. A través de su análisis, es posible identificar si un joven está recibiendo los nutrientes necesarios para su correcto desarrollo físico y mental (53). Para medir el estado nutricional, se emplean pruebas como la antropometría y los análisis bioquímicos. Estos estudios permiten evaluar la condición fisiológica del cuerpo, considerando aspectos como el peso y la altura. Gracias a estos parámetros, se puede determinar si el adolescente se encuentra en un rango saludable o si existen riesgos de desnutrición o sobrepeso (54).

El estado nutricional depende directamente del consumo de alimentos y su aporte de macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes, como proteínas, carbohidratos y grasas, proporcionan energía y estructuran el organismo, mientras que los micronutrientes, como vitaminas y minerales, aseguran el buen funcionamiento de los procesos metabólicos. Por lo tanto, mantener un equilibrio en la alimentación es fundamental para garantizar un crecimiento adecuado y una buena calidad de vida en la adolescencia (54).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define el estado nutricional como la condición física de una persona, determinada por el equilibrio entre la energía

y los nutrientes que necesita y los que consume a través de su alimentación (55). El estado nutricional refleja si una persona está recibiendo una alimentación adecuada para mantener un buen estado de salud. Un balance correcto entre ingesta y requerimientos nutricionales permite que el organismo funcione de manera óptima, evitando problemas como la desnutrición o el sobrepeso.

Este equilibrio depende de diversos factores, como la calidad de los alimentos consumidos, el estilo de vida y las necesidades individuales de cada persona. Mantener una alimentación balanceada es clave para garantizar un bienestar físico y mental, previniendo enfermedades relacionadas con la nutrición.

El estado nutricional se refiere a la condición en la que se encuentra una persona como resultado de su alimentación y las adaptaciones fisiológicas que ocurren en su organismo tras la absorción de nutrientes. Cuando la ingesta de nutrientes es adecuada en cada etapa de la vida, el cuerpo tiene la capacidad de crecer y desarrollarse de manera óptima. Esto es fundamental, especialmente en la infancia y adolescencia, donde una buena nutrición influye directamente en el desempeño físico, mental y en la prevención de enfermedades (56).

El estado nutricional hace referencia a la condición en la que se encuentra una persona en función de su alimentación y cómo su organismo responde a la absorción de nutrientes. Es un reflejo directo de la calidad y cantidad de los alimentos consumidos. El cuerpo humano procesa los nutrientes a través de diferentes mecanismos fisiológicos que permiten su absorción, distribución y utilización. Cuando la alimentación es equilibrada y adecuada, el organismo logra mantener un estado óptimo de salud y funcionamiento (57).

Tener un buen estado nutricional es fundamental para el crecimiento, el desarrollo y la prevención de enfermedades. Una dieta inadecuada o deficiente puede generar desequilibrios en el

organismo, afectando tanto el rendimiento físico como mental. El estado nutricional se entiende como el equilibrio entre las necesidades alimentarias y el gasto energético del organismo. Este equilibrio es esencial para garantizar el funcionamiento adecuado del cuerpo y permitir que las personas realicen sus actividades diarias de manera óptima (58).

Diversos factores determinan el estado nutricional de una persona, entre ellos:

- ✓ Edad y sexo: Las necesidades nutricionales varían a lo largo de la vida y entre hombres y mujeres.
- ✓ Masa corporal: El peso y la composición corporal influyen en la cantidad de energía y nutrientes requeridos.
- ✓ Actividad física: Un mayor nivel de actividad demanda un consumo energético más alto.
- ✓ Crecimiento y desarrollo: Durante la infancia, la adolescencia y otras etapas de crecimiento, el cuerpo necesita más nutrientes para su formación y fortalecimiento.

Sobre el estado nutricional permite evaluar si una persona mantiene una alimentación adecuada para su salud y bienestar. Esto ayuda a prevenir enfermedades, mejorar el rendimiento físico e intelectual y garantizar un desarrollo saludable a lo largo de la vida (58).

### **3.2.4. Dimensiones del Estado Nutricional**

#### **3.2.4.1. Peso**

##### ***3.2.4.1.1. Peso dentro del rango normal según edad y sexo.***

El peso dentro del rango normal es aquel que se encuentra dentro de los valores de referencia establecidos por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Este se evalúa a través de herramientas antropométricas como el Índice de Masa Corporal (IMC) y los percentiles de crecimiento. En niños y adolescentes, el peso normal se define generalmente cuando

el IMC se encuentra entre el percentil 5 y el percentil 85, según tablas de crecimiento por edad y sexo.

Un peso adecuado es fundamental para garantizar un desarrollo físico, cognitivo y emocional óptimo, además de prevenir enfermedades crónicas en la adultez. Mantener un balance energético adecuado, es decir, consumir la cantidad correcta de calorías y nutrientes en función del gasto energético, es clave para evitar desbalances que conduzcan a problemas de salud (46).

#### *3.2.4.1.2. Peso por debajo del rango normal (bajo peso).*

El bajo peso se refiere a una condición en la que un individuo tiene un peso corporal significativamente menor al esperado para su edad, sexo y estatura. En términos de IMC para la edad (IMC/E) en niños y adolescentes, se considera bajo peso cuando el IMC es inferior al percentil 5, según las tablas de referencia de la OMS o el CDC. Existen distintos grados de bajo peso:

- Bajo peso leve: IMC entre el percentil 3 y 5.
- Bajo peso moderado: IMC entre el percentil 1 y 3.
- Bajo peso severo: IMC por debajo del percentil 1.

El bajo peso puede ser consecuencia de múltiples factores, incluyendo una ingesta calórica y proteica insuficiente, problemas de absorción de nutrientes, enfermedades metabólicas o condiciones que aumentan el gasto energético, como infecciones crónicas. Esta condición puede afectar negativamente el desarrollo, debilitando el sistema inmunológico y aumentando la susceptibilidad a infecciones. En niños y adolescentes, un bajo peso prolongado puede generar déficit en el crecimiento (desnutrición crónica), anemia, fatiga crónica y dificultades de aprendizaje (46).

#### *3.2.4.1.3. Peso por encima del rango normal (sobrepeso u obesidad).*

El sobrepeso y la obesidad son condiciones caracterizadas por un exceso de grasa corporal, determinado a partir del IMC para la edad

(IMC/E). En niños y adolescentes, la clasificación se basa en los siguientes criterios de percentiles:

- Peso normal: IMC entre el percentil 5 y 85.
- Sobrepeso: IMC entre el percentil 85 y 95.
- Obesidad: IMC igual o superior al percentil 95.
- Obesidad severa: IMC igual o superior al percentil 99.

El sobrepeso y la obesidad son consecuencia de un desbalance energético, donde el consumo calórico supera el gasto energético diario. Factores como una alimentación rica en azúcares y grasas saturadas, el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, el sedentarismo y la predisposición genética pueden contribuir a esta condición.

El exceso de peso es un factor de riesgo para enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos. En niños y adolescentes, también puede generar problemas emocionales, como baja autoestima, ansiedad y depresión debido a la estigmatización y el bullying.

#### 3.2.4.2. Talla

##### 3.2.4.2.1. *Talla acorde a la edad y sexo.*

El indicador de talla para la edad es una herramienta que permite evaluar el crecimiento lineal alcanzado por un adolescente en comparación con los valores de referencia establecidos para su grupo de edad. Este indicador es fundamental para determinar si el crecimiento se ha desarrollado de manera adecuada o si existen posibles alteraciones en el proceso. Para obtener esta evaluación, se mide la estatura del adolescente y se compara con los valores estándar de crecimiento. De esta manera, se puede identificar si el desarrollo ha sido óptimo, retardado o acelerado en relación con la población de referencia.

Cuando la talla de un adolescente se encuentra entre  $-2$  desviaciones estándar (DE) y  $2$  DE en comparación con los valores de referencia para su edad, se clasifica con valoración nutricional “normal”. Esto significa que su crecimiento lineal ha sido adecuado y se encuentra dentro de los parámetros esperados para su grupo etario.

$$Talla \geq -2 DE \text{ y } \leq 2 DE$$

Mantener una talla normal indica que el adolescente ha recibido una alimentación equilibrada a lo largo de su desarrollo, con un adecuado aporte de macronutrientes y micronutrientes esenciales para su crecimiento. Además, refleja un estado de salud favorable y la ausencia de factores que podrían haber afectado negativamente su desarrollo físico, como enfermedades crónicas o deficiencias nutricionales severas.

Es fundamental que los adolescentes mantengan esta condición de manera constante, ya que la talla está directamente relacionada con su bienestar general y calidad de vida en la adultez. Para ello, es importante fomentar hábitos saludables, como una alimentación balanceada, actividad física regular y controles de salud periódicos que permitan evaluar su estado nutricional (59).

#### 3.2.4.2.2. *Talla baja para la edad*

La interpretación de este indicador es clave para detectar problemas nutricionales o de salud que puedan afectar el crecimiento. Un resultado por debajo de los valores esperados podría indicar desnutrición crónica o retraso en el crecimiento, mientras que una talla dentro de los parámetros normales sugiere un crecimiento adecuado.

Este análisis es especialmente importante en la adolescencia, ya que es una etapa de rápido desarrollo físico y cambios hormonales. Un crecimiento deficiente puede estar relacionado con factores nutricionales, genéticos o condiciones médicas, por lo que su

monitoreo permite la identificación temprana de posibles riesgos y la implementación de estrategias para mejorar la calidad de vida del adolescente.

$$Talla < -2 DE$$

Cuando un adolescente presenta una talla menor a  $-2$  desviaciones estándar (DE) con respecto a la referencia para su edad, se clasifica con valoración nutricional de “talla baja”. Esta condición indica una malnutrición por déficit, generalmente asociada a una ingesta inadecuada de nutrientes esenciales durante períodos prolongados de crecimiento.

Por otro lado, si la talla es menor a  $-3$  DE, se considera que el adolescente presenta “talla baja severa”, lo que representa un mayor grado de desnutrición crónica. Esta condición puede ser consecuencia de múltiples factores, como deficiencias nutricionales desde la infancia, enfermedades recurrentes o condiciones socioeconómicas que limitan el acceso a una alimentación balanceada.

La talla baja refleja un retraso en el crecimiento lineal y puede afectar el desarrollo físico, cognitivo y emocional del adolescente. Es un indicador clave en la evaluación del estado nutricional, ya que permite detectar problemas de desnutrición prolongada y la necesidad de intervenciones que promuevan una alimentación adecuada y hábitos saludables (59).

#### 3.2.4.2.3. *Talla superior al promedio*

Cuando la talla de un adolescente es superior a 2 desviaciones estándar (DE) en comparación con los valores de referencia para su edad, se clasifica con una valoración nutricional de “talla alta”. Esto indica que su crecimiento lineal ha sido superior al promedio de su grupo etario (59).

$$Talla > 2 DE$$

Una talla alta puede estar influenciada por diversos factores, como la genética, el estado nutricional, el nivel de actividad física y la producción hormonal. En la mayoría de los casos, se considera una característica natural dentro del rango de variabilidad humana, especialmente si existe una predisposición genética en la familia (59).

Un crecimiento excesivo también puede estar relacionado con alteraciones hormonales, como un exceso de la hormona del crecimiento, o con ciertas condiciones médicas. Por ello, si un adolescente presenta una talla significativamente superior a la esperada para su edad y antecedentes familiares, es recomendable realizar una evaluación médica para descartar posibles causas subyacentes. Se debe balancear la alimentación y un estilo de vida saludable, siendo clave para el desarrollo adecuado y el bienestar de los adolescentes con talla alta (59).

#### 3.2.4.3. IMC

##### 3.2.4.3.1. *IMC dentro del rango normal*

El Índice de Masa Corporal para la edad (IMC/Edad) es un indicador que permite evaluar el estado nutricional de un adolescente en función de su edad y peso. Este parámetro compara el IMC del joven con los valores de referencia establecidos para su grupo etario, lo que facilita la identificación de diferentes categorías como delgadez, peso normal, sobrepeso y obesidad.

El análisis del IMC/Edad es fundamental para detectar posibles problemas de nutrición y salud. Un peso inferior al recomendado puede ser señal de desnutrición o de algún problema de salud subyacente, mientras que un peso superior al adecuado podría indicar riesgo de sobrepeso u obesidad, aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades metabólicas a largo plazo (59). Para obtener una interpretación precisa del IMC, los resultados deben ser comparados con el Cuadro de Clasificación de la Valoración Nutricional según IMC para la edad. Esta referencia permite conocer

si el adolescente se encuentra dentro de un rango saludable o si requiere ajustes en su alimentación y estilo de vida para mejorar su bienestar:

*IMC – 2 DE y 1 DE*

Cuando el Índice de Masa Corporal (IMC) se encuentra entre –2 desviaciones estándar (DE) y +1 DE, la persona es clasificada con una valoración nutricional “normal”. Esto indica un estado de salud adecuado en términos de peso y composición corporal, lo que contribuye al bienestar general y al correcto desarrollo del organismo.

Mantener un IMC dentro de este rango es clave para garantizar un equilibrio nutricional y energético, permitiendo un crecimiento saludable en la adolescencia. Para lograrlo, es importante llevar una alimentación balanceada, con la cantidad adecuada de macronutrientes y micronutrientes, además de practicar actividad física regularmente.

Si bien este rango es considerado óptimo, es fundamental monitorear la alimentación y los hábitos de vida para evitar desviaciones hacia la delgadez o el sobrepeso, los cuales pueden traer consecuencias negativas para la salud a corto y largo plazo (59).

*IMC > 1 DE a 2 DE*

Cuando el Índice de Masa Corporal (IMC) está entre +1 desviación estándar (DE) y +2 DE, la persona es clasificada con valoración nutricional de “sobrepeso”. Esto indica una malnutrición por exceso, que puede estar relacionada con un consumo elevado de calorías y una alimentación poco equilibrada.

El sobrepeso en adolescentes es un problema creciente que suele estar influenciado por hábitos alimentarios inadecuados, como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas. Además, la falta de actividad física es otro factor

determinante, ya que un estilo de vida sedentario dificulta el equilibrio energético y favorece la acumulación de grasa corporal. Este estado nutricional no solo afecta la apariencia física, sino que también puede traer consecuencias negativas para la salud, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas a largo plazo, como la diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares (59).

Para prevenir y revertir el sobrepeso, es fundamental adoptar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación balanceada, rica en frutas, verduras y proteínas de calidad, además de la práctica regular de ejercicio físico y la reducción del consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas (59).

El sobrepeso y la obesidad representan un factor de riesgo significativo para el desarrollo de comorbilidades, es decir, la presencia de múltiples enfermedades relacionadas con un estado nutricional inadecuado.

Entre las principales enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) vinculadas al exceso de peso se encuentran las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial y el infarto, que pueden aparecer debido a la acumulación de grasa en las arterias y al esfuerzo excesivo del corazón. Otro problema frecuente es el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2, una condición que afecta la regulación del azúcar en la sangre y que está directamente relacionada con una dieta rica en azúcares y carbohidratos refinados, así como con la resistencia a la insulina generada por el exceso de grasa corporal (59).

Además, el sobrepeso puede desencadenar trastornos metabólicos, respiratorios y articulares, como la apnea del sueño y problemas en las articulaciones debido a la carga excesiva sobre el cuerpo. Por ello, es fundamental prevenir estos riesgos mediante una alimentación saludable y balanceada, la práctica regular de ejercicio

físico y la adopción de hábitos que favorezcan el bienestar general (59).

#### 3.2.4.3.2. *IMC bajo*

Cuando el IMC es menor a  $-2$  desviaciones estándar (DE), se clasifica como “delgadez”, lo que indica una malnutrición por déficit. Este estado nutricional sugiere que la persona tiene un peso inferior al recomendado para su edad y altura, lo que puede afectar su desarrollo y bienestar general.

$$IMC < -2 DE$$

A diferencia del sobrepeso y la obesidad, la delgadez tiene un menor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes o afecciones cardiovasculares. Sin embargo, representa un peligro para la salud, ya que incrementa la susceptibilidad a enfermedades digestivas, pulmonares y otros problemas asociados con un sistema inmunológico debilitado.

Por esta razón, es fundamental monitorear la alimentación y el estado de salud de las personas con bajo peso para evitar complicaciones y garantizar un adecuado desarrollo físico y mental (59).

$$IMC < -3 DE$$

Cuando el Índice de Masa Corporal (IMC) es menor a  $-3$  desviaciones estándar (DE), se considera que la persona adolescente presenta “delgadez severa”. Esta clasificación indica un estado de malnutrición grave, en el que el organismo no recibe los nutrientes esenciales para su adecuado desarrollo y funcionamiento.

La delgadez severa puede tener consecuencias críticas para la salud, ya que debilita el sistema inmunológico, aumenta el riesgo de infecciones y afecta el crecimiento, la energía y el rendimiento físico e intelectual. Además, puede estar relacionada con trastornos de la alimentación, enfermedades subyacentes o condiciones socioeconómicas que dificultan el acceso a una nutrición adecuada.

Es fundamental que los adolescentes en esta condición reciban atención médica y nutricional especializada para recuperar un peso saludable y prevenir complicaciones a largo plazo. (59).

#### 3.2.4.3.3. *IMC alto*

Cuando una persona presenta un IMC mayor a +2 DE (desviaciones estándar), se clasifica dentro de la categoría de obesidad, lo que indica una malnutrición por exceso. Este estado se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa corporal, lo que puede afectar negativamente la salud en distintos niveles.

$$IMC > 2 DE$$

La obesidad no es solo una condición estética, sino un factor de alto riesgo para el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas. Entre las principales complicaciones se encuentran las enfermedades cardiovasculares, que incluyen la hipertensión arterial, el infarto y otras afecciones relacionadas con el corazón y los vasos sanguíneos (59).

Asimismo, este estado incrementa la probabilidad de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, una enfermedad metabólica que afecta la regulación del azúcar en la sangre y puede generar complicaciones a largo plazo, como insuficiencia renal, problemas visuales y neuropatías. Otros problemas asociados incluyen trastornos metabólicos, respiratorios y osteoarticulares, ya que el exceso de peso puede sobrecargar las articulaciones, dificultar la respiración y alterar el equilibrio hormonal del organismo (59).

Dado el alto riesgo de comorbilidades, es fundamental implementar estrategias de prevención y tratamiento, como el seguimiento de una alimentación balanceada, la práctica de actividad física regular y la promoción de hábitos saludables que contribuyan al bienestar general y la calidad de vida (59).

### **3.3. Marco conceptual**

#### **Hábitos Alimenticios**

Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres, prácticas y elecciones relacionadas con la alimentación, que una persona adopta de manera regular a lo largo del tiempo. Estos hábitos están influenciados por factores culturales, socioeconómicos, educativos y psicológicos (40).

#### **Alimentación**

La alimentación es el proceso mediante el cual los seres vivos obtienen y consumen los nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento de funciones vitales. En los seres humanos, la alimentación puede ser influenciada por factores biológicos, sociales, culturales y económicos (40).

#### **Actividad física**

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético superior al del estado de reposo. Esta puede incluir actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, realizar tareas domésticas, así como el ejercicio estructurado y la práctica deportiva (19).

#### **Nuevas tecnologías**

Las nuevas tecnologías hacen referencia a los avances tecnológicos recientes en el ámbito de la información, comunicación y automatización, como el internet, los dispositivos móviles, la inteligencia artificial y la realidad virtual (49).

#### **Entorno**

El entorno se refiere al conjunto de factores físicos, sociales, económicos y culturales que rodean a un individuo y que influyen en su desarrollo y bienestar. En términos de salud y nutrición, el entorno abarca elementos como la disponibilidad de alimentos saludables, el

acceso a espacios para la actividad física, la educación nutricional y las condiciones socioeconómicas (51).

### **Persona saludable y no saludable**

Una persona saludable es aquella que tiene buena salud física y mental, y un entorno social favorable. Una persona no saludable puede tener hábitos que la lleven a padecer enfermedades como obesidad o estrés (42).

### **Estado Nutricional**

El estado nutricional es la condición fisiológica de un individuo determinada por la ingesta y aprovechamiento de los nutrientes, en relación con sus necesidades energéticas y metabólicas. Se evalúa a través de indicadores antropométricos como el peso, la talla y el Índice de Masa Corporal (IMC), así como mediante exámenes bioquímicos y clínicos (58).

### **Peso**

El peso es la medida de la masa corporal de un individuo, expresada en kilogramos (kg), y es uno de los principales indicadores antropométricos utilizados para evaluar el estado nutricional. Su interpretación varía en función de la edad, el sexo y la talla, por lo que se complementa con otros parámetros como el IMC y los percentiles de crecimiento (46).

### **Talla**

En pediatría, la talla se evalúa con referencia a tablas de percentiles de crecimiento, y desviaciones significativas pueden indicar problemas de desnutrición crónica (retraso en el crecimiento) o crecimiento acelerado, asociados a diversas condiciones médicas (59).

### **Índice de Masa Corporal (IMC)**

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador antropométrico utilizado para evaluar el estado nutricional de una persona en función

de su peso y talla. El IMC es una herramienta útil para identificar riesgos de enfermedades asociadas al peso, pero debe complementarse con otros indicadores clínicos y bioquímicos para una evaluación integral del estado nutricional (59)

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y Nivel de Investigación**

#### **Tipo**

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por la recolección y análisis de datos numéricos, permitiendo medir variables de manera objetiva y sistemática. Este enfoque se centró en la obtención de información estructurada mediante instrumentos estandarizados, como cuestionarios y registros antropométricos, lo que facilitó el análisis estadístico para establecer relaciones entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares (60).

Según la finalidad o propósito de estudio, fue pura o básica, este tipo de investigación busca generar conocimiento teórico sin una aplicación inmediata. Su objetivo es ampliar la comprensión de fenómenos, principios o leyes, contribuyendo al desarrollo científico y académico (60).

#### **Nivel de Investigación**

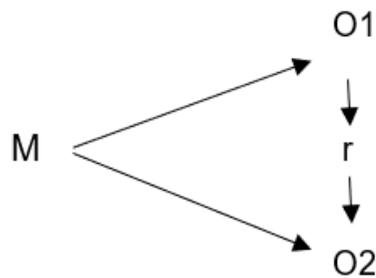
Según el nivel de investigación, fue relacional, ya que se buscó identificar y analizar la relación o asociación entre dos o más variables sin establecer causalidad. A través de este diseño, se pueden determinar patrones o tendencias en la relación entre variables, utilizando técnicas estadísticas para medir la intensidad y dirección de dichas relaciones (61).

### **4.2. Diseño de la Investigación**

Según la ocurrencia de los hechos, fue de corte transversal, cuya recolección de datos ha sido en un único punto en el tiempo o entendiéndose como una sola sesión con el estudiante, y esto para analizar la relación entre variables en dicho momento específico. No se realizan seguimientos temporales, por lo que los resultados

reflejan un estado de la realidad en una sola medición, permitiendo obtener una “fotografía” de la situación estudiada (61).

El diseño aplicado fue el no experimental, esto se da porque no se van a manipular las variables, se fue tomando la información tal cual se viene desarrollando en el campo de estudio, del mismo modo se considera de corte transversal, prospectivo donde los datos recopilados de la investigación se tomarán en un único momento (62).



Donde:

- M = población
- O<sub>1</sub> = la variable 1 (Observación 1: Hábitos alimentarios)
- O<sub>2</sub> = la variable 2 (Observación 2: Estado nutricional)
- r = relación de las variables

#### 4.3. Hipótesis general y específicas

##### Hipótesis general

Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Lima – 2025

##### Hipótesis específicas

HE1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios en su dimensión alimentación y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

HE2: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios en su dimensión actividad física y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

HE3: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios en su dimensión nuevas tecnologías y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

HE4: Existe una relación significativa los hábitos alimentarios en su dimensión entorno y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

#### **4.4. Identificación de las variables**

**Variable 1:** Hábitos alimentarios

**Dimensiones:**

D1. Alimentación

D2. Actividad física

D3. Nuevas tecnologías

D4. Entorno

**Variable 2:** Estado nutricional

**Dimensiones:**

D1. Peso

D2. Talla

D3. IMC

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valora	Niveles y rangos	Tipo de variable estadística
Hábitos alimentarios	Alimentación	Alimentación saludable	1–7	Ordinal Escala de Likert  Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	Saludable: 100 –135  Poco saludable: 64 – 99  Nada saludable: 27 – 63	Cuantitativa
		Alimentación no saludable	8			
	Actividad física	Actividad física cotidiana	9			
		Ejercicio y deporte	10–12			
		Tiempo para el ocio y recreación	13			
	Nuevas tecnologías	Consumo de pantallas	14–17			
		Tiempo de exposición y dependencia tecnológica	18–20			
	Entorno	Relaciones interpersonales y entorno escolar	21–22			
		Autoimagen y autoestima	23			
		Estado emocional y bienestar psicológico	24–25			
		Relaciones familiares	26–27			

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valor	Niveles y rangos	Tipo de variable estadística
Estado nutricional	Peso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delgadez</li> <li>- Normal</li> <li>- Sobrepeso</li> <li>- Obesidad</li> </ul>	1	Ordinal	<p>Delgadez &lt; -2 DE</p> <p>Normal ≥ -2 DE – 1 DE</p> <p>Sobrepeso ≤ 2 DE</p> <p>Obesidad &gt; 2 DE</p>	Cuantitativa
	Talla	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talla baja</li> <li>- Normal</li> <li>- Talla alta</li> </ul>	2	Ordinal	<p>Talla baja &lt; -2 DE</p> <p>Normal ≥ -2 DE – ≤ 2 DE</p> <p>Talla alta &gt; 2 DE</p>	Cuantitativa
	IMC	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delgadez</li> <li>- Normal</li> <li>- Sobrepeso</li> <li>- Obesidad</li> </ul>	3	Ordinal	<p>Delgadez &lt; -2 DE</p> <p>Normal ≥ -2 DE – 1 DE</p> <p>Sobrepeso ≤ 2 DE</p> <p>Obesidad &gt; 2 DE</p>	Cuantitativa

#### 4.6. Población – Muestra

##### Población

La población es considerada como el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Como afirma Hernández et al.: “La población es el sector al cual se dirige la investigación. Es el total de individuos que componen el grupo de interés” (p. 212) (62).

La población fue de 600 adolescentes del nivel secundario de la institución educativa pública 6047 José María Arguedas, ubicada en el distrito de Santiago de Surco, de la Provincia de Lima y Departamento de Lima.

Tabla N° 1. *Distribución de la población por sexo y grado*

Nivel	Total		1er grado		2do grado		3er grado		4to grado		5to grado	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Secundaria	316	284	73	59	64	57	55	59	57	53	67	56

Fuente: Minedu

Tabla N° 2. *Distribución de la población por grado*

	Por grado
1er grado	132
2do grado	121
3er grado	114
4to grado	110
5to grado	124
Total	600

Fuente: Minedu

##### Muestra

La muestra “es una porción representativa que se obtiene de la población de forma tal que pueda analizarse para llegar a unos resultados aceptables y cercanos a lo que se tendría si se hubiese tomado todos los datos” (p.213) (62)

La muestra fue de 235 adolescentes del nivel secundario de la institución educativa pública 6047 José María Arguedas, ubicada en el distrito de Santiago de Surco, de la Provincia de Lima y Departamento de Lima.

Para el estudio, la muestra significativa determinada fue mediante la aplicación de la fórmula de población finita:

$$n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + (Z^2 \times p \times q)}$$

Donde:

- Z : Nivel de confianza al 95% (1.96)
- p : Porcentaje de la población que tiene el atributo (0.5)
- q : Porcentaje de la población que no tiene el atributo (0.5)
- N : Tamaño del Universo (finito) (600 estudiantes)
- e : Error de estimación máximo aceptado (0.05)
- n : tamaño de la muestra

$$n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + (Z^2 \times p \times q)}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 600 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 \times (600 - 1) + ((1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5)}$$

$$n = 235$$

Tabla N° 3. *Distribución de la población según la muestra significativa*

	Por grado
1er grado	52
2do grado	47
3er grado	45
4to grado	43
5to grado	48
Total	235

Nota: Estructuración según el porcentaje de la muestra

## **Muestreo**

Debido a las consideraciones de la población todos tienen la probabilidad de formar parte del estudio, se consideró el muestreo aleatorio simple. Se considera lo siguiente:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que cuentan con la aprobación del consentimiento y asentimiento informado.
- Estudiantes que asisten en la aplicación del instrumento.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no cuentan con la aprobación del consentimiento y asentimiento informado.
- Estudiantes que no asisten en la aplicación del instrumento.

### **4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

#### **Técnica**

La encuesta, dado que es una forma directa de recopilación de información. También debido a que la recolección de los datos implicó elaborar un plan detallado de procedimientos que nos conduzcan a reunir datos con un propósito específico (62).

#### **Instrumentos**

En consecuencia, a la técnica lo ideal fue un cuestionario y una ficha de cotejo que permitieron alcanzar los objetivos.

---

#### **Ficha técnica del instrumento – variable 1: Hábitos alimentarios**

Nombre del instrumento : Cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes

---

Objetivo	Recolectar información sobre los hábitos alimenticios, actividad física, uso de tecnologías y entorno social de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima, 2025.
Tipo de instrumento	Cuestionario estructurado de autoadministración
<b>Población y muestra</b>	
Población objetivo	: Estudiantes adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas
Muestra	: Adolescentes seleccionados mediante un muestreo probabilístico
Estructura del cuestionario	: Consta de 27 ítems
Dimensiones	: 4
	Hábitos alimentarios –(8 ítems)
	Actividad física –(5 ítems)
	Nuevas tecnologías –(7 ítems)
	Entorno –(7 ítems)
Tipo de escala	: Likert 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre, 5 = Siempre
Modo de aplicación	: Individual, en formato impreso
Tiempo estimado de respuesta	: 15–20 minutos
Aplicación	: Anónima y confidencial
Validez	: - Zapata Ramos Daniel Wilfredo - Quicaño Nuñez Filomena Lourdes - Ramos Pineda Zoraida Nicolasa
Confiabilidad	: 0.794 (Excelente Confiabilidad)
Uso e interpretación:	: Los resultados permitirán identificar patrones de hábitos alimenticios, actividad física y uso de tecnologías en adolescentes, proporcionando insumos para intervenciones educativas y de promoción de la salud.

#### **Ficha técnica del instrumento – variable 2: Estado Nutricional**

Nombre del instrumento	: Ficha antropométrica para valorar el estado nutricional
Objetivo	: Evaluar el estado nutricional de los adolescentes mediante mediciones antropométricas clave, permitiendo identificar posibles riesgos de malnutrición, sobrepeso u obesidad.

Tipo de instrumento	:	Ficha de recolección de datos antropométricos.
<b>Población y muestra</b>		
Población objetivo	:	Estudiantes adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas
Muestra	:	Adolescentes seleccionados mediante un muestreo probabilístico
Estructura del cuestionario	:	Consta de 2 Secciones
Datos generales	:	Registra información personal del evaluado (edad, sexo, grado y sección)
Medición antropométrica	:	Incluye tres indicadores básicos
– Peso (kg)	:	– Determinado con una balanza calibrada.
– Talla (cm)	:	– Medida con tallímetro o cinta métrica en posición erguida.
– Índice de Masa Corporal (IMC kg/m <sup>2</sup> )	:	– Calculado mediante la fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ .
Modo de aplicación	:	Evaluación individual en un espacio adecuado. Personal capacitado en antropometría
Tiempo estimado de respuesta	:	5 – 10 minutos
Aplicación	:	Confidencial
Validez	:	Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (INS). MINSA. Tablas de valoración nutricional antropométrica en varones y mujeres (5 a 17 años)
Confiabilidad	:	No necesita
Uso e interpretación:	:	Los datos recolectados se analizarán según los criterios de referencia del INS para evaluar el estado nutricional del adolescente y detectar posibles alteraciones que requieran intervención.

#### 4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Con la aplicación de los instrumentos diseñados para evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, se procedió a la tabulación y organización de los datos recolectados. Posteriormente, se llevó a cabo el procesamiento de la información, elaborando tablas de frecuencia y gráficos estadísticos mediante el

uso de herramientas como Microsoft Excel 2025 y el software estadístico SPSS en su versión 29.

Los datos recolectados fueron organizados y procesados utilizando técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales adecuadas al enfoque cuantitativo del estudio. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo para presentar las frecuencias y porcentajes de las variables y sus dimensiones, permitiendo una comprensión clara de la distribución de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes.

Para evaluar la normalidad de las variables se aplicó la prueba de Kolmogorov–Smirnov, lo que determinó la no normalidad de los datos y orientó la selección de pruebas estadísticas no paramétricas. Posteriormente, se empleó la prueba de chi cuadrada para contrastar las hipótesis planteadas, con el objetivo de identificar posibles asociaciones significativas entre los hábitos alimentarios (y sus dimensiones) y el estado nutricional en los escolares adolescentes.

El procesamiento de los datos se realizó utilizando software estadístico especializado, garantizando la precisión y validez de los resultados obtenidos. Finalmente, los hallazgos fueron interpretados en función de los objetivos de la investigación y comparados con estudios previos para contextualizar los resultados.

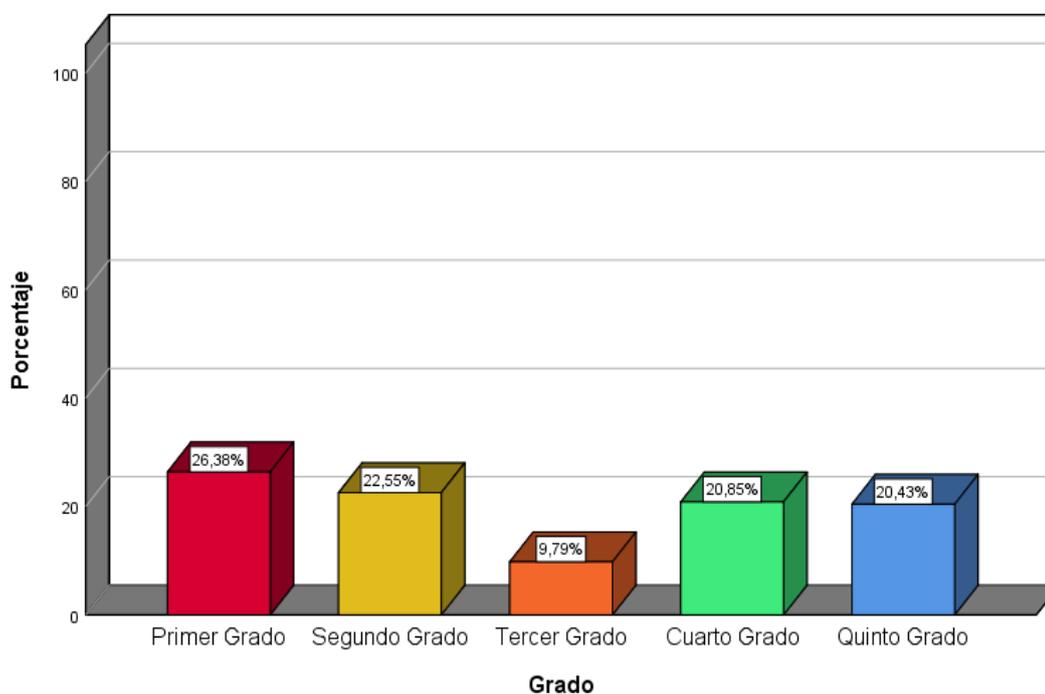
## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de Resultados

*Tabla N° 4: Resultados generales del grado de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

	F	%
Primer Grado	62	26,38%
Segundo Grado	53	22,55%
Tercer Grado	23	9,79%
Cuarto Grado	49	20,85%
Quinto Grado	48	20,43%
Total	235	100,00%

Fuente: Consolidación de los datos

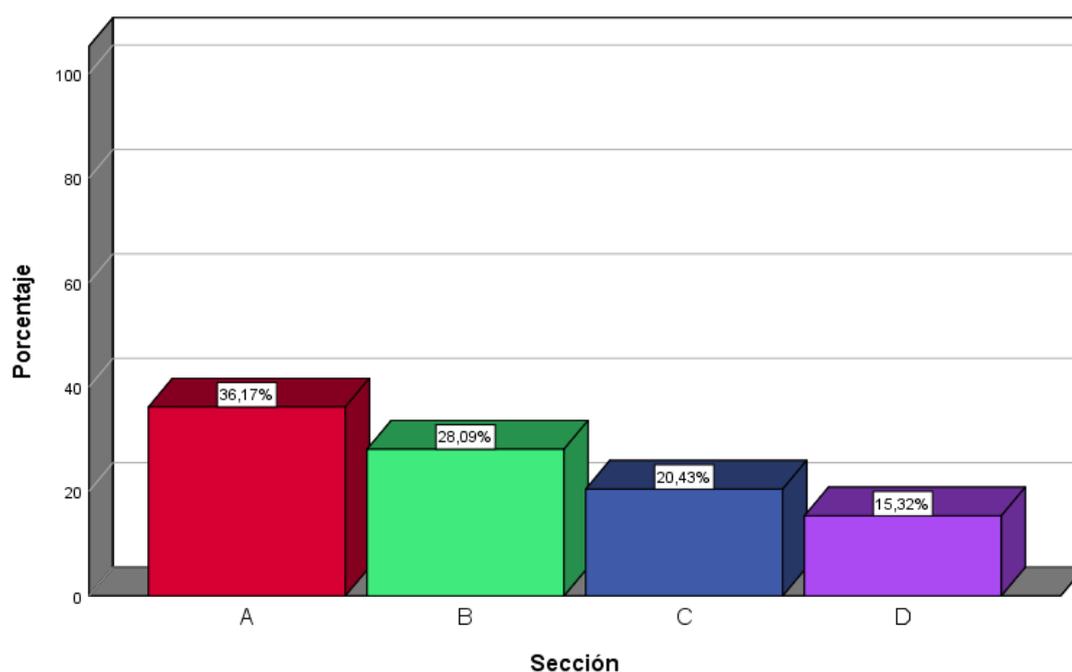


*Gráfico N° 1: Representación gráfica general del grado de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

*Tabla N° 5: Resultados generales de la sección de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

	F	%
A	85	36,17%
B	66	28,09%
C	48	20,43%
D	36	15,32%
Total	235	100,00%

Fuente: Consolidación de los datos



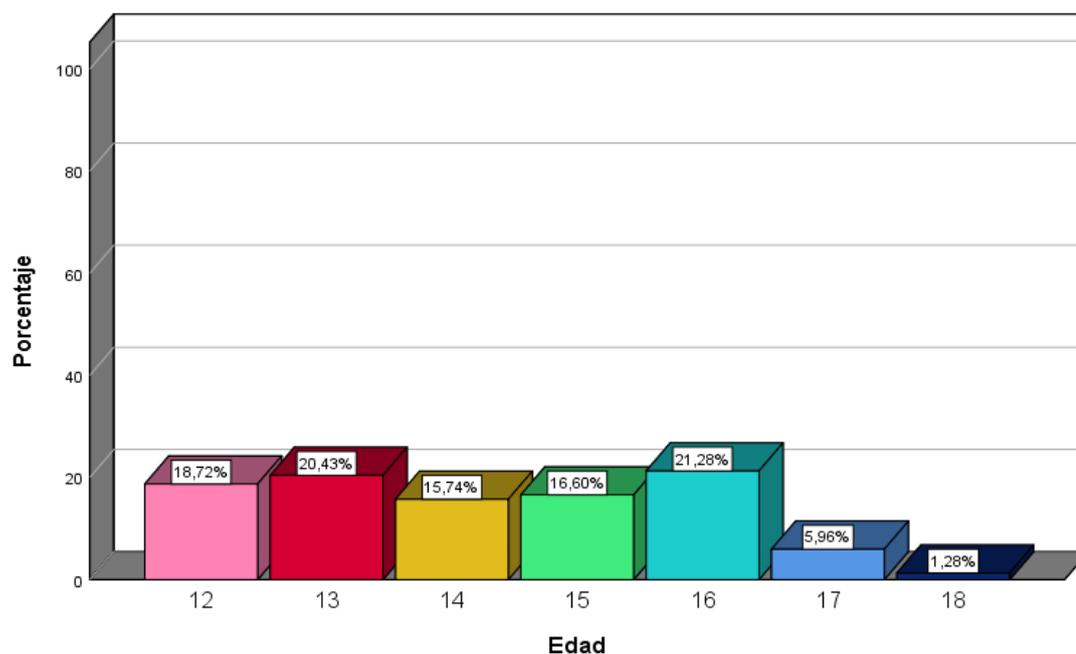
*Gráfico N° 2: Representación gráfica general de la sección de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

*Tabla N° 6: Resultados generales de la edad de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

*Edad de los estudiantes*

	F	%
12	44	18,72%
13	48	20,43%
14	37	15,74%
15	39	16,60%
16	50	21,28%
17	14	5,96%
18	3	1,28%
Total	235	100,00%

Fuente: Consolidación de los datos

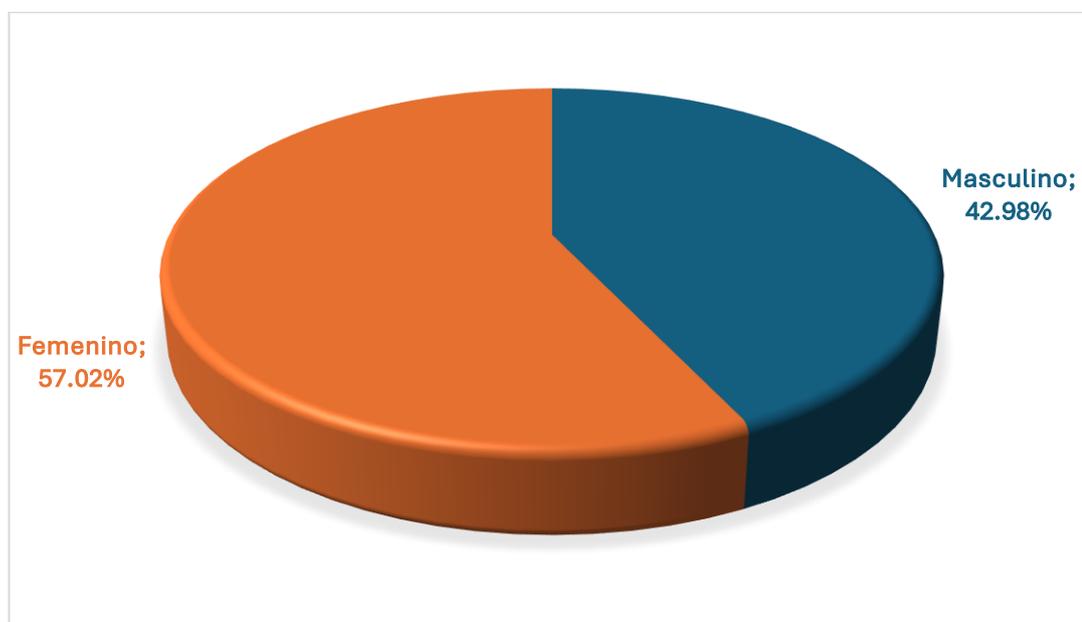


*Gráfico N° 3: Representación gráfica general de la edad de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

*Tabla N° 7: Resultados generales del sexo de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

	F	%
Femenino	134	57,02%
Masculino	101	42,98%
Total	235	100,00%

Fuente: Consolidación de los datos

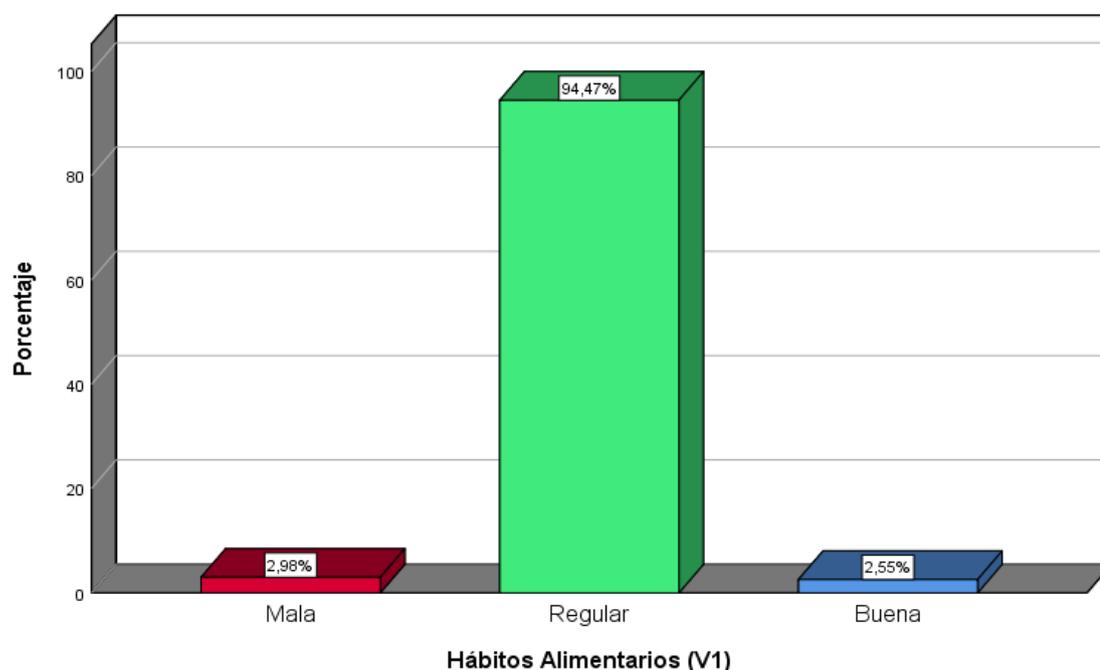


*Gráfico N° 4: Representación gráfica general del sexo de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

*Tabla N° 8: Resultados de hábitos alimentarios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

	F	%
Mala	7	2,98%
Regular	222	94,47%
Buena	6	2,55%
Total	235	100,00%

Fuente: Consolidación de los datos



*Gráfico N° 5: Representación gráfica de hábitos alimentarios de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025*

Tabla N° 9:

Dimensión 1: Resultados de alimentación de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025

	F	%
Mala	19	8,09%
Regular	165	70,21%
Buena	51	21,70%
Total	235	100,00%

Fuente: Consolidación de los datos

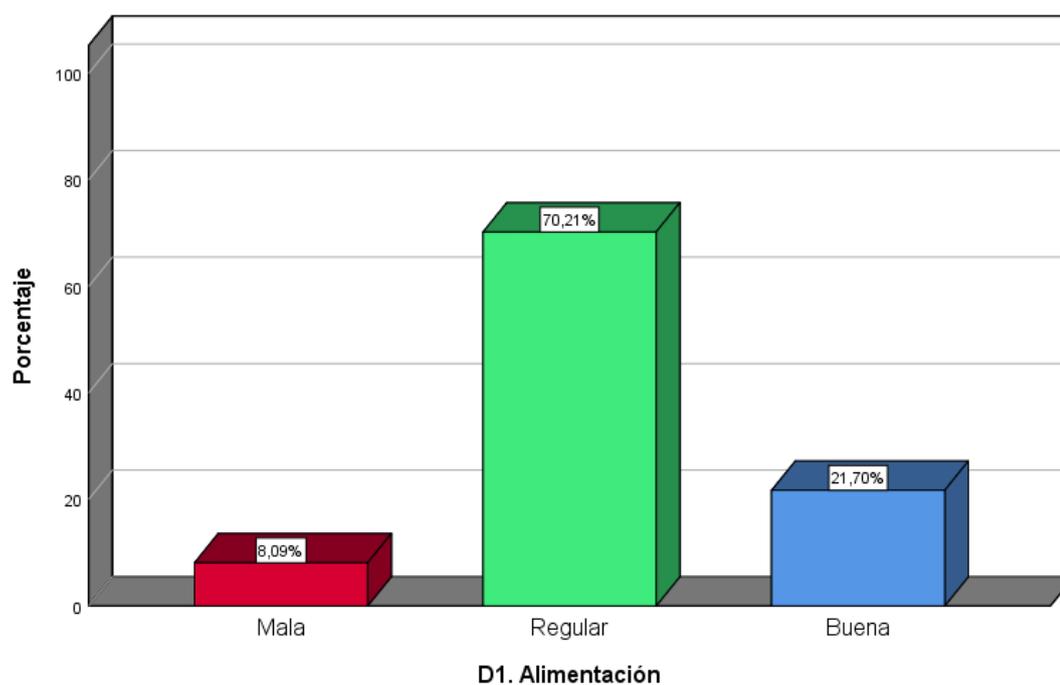


Gráfico N° 6: Representación gráfica de alimentación de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025

Tabla N° 10:

Dimensión 2: Resultados de actividad física de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025

	F	%
Mala	37	15,74%
Regular	134	57,02%
Buena	64	27,23%
Total	235	100,00%

Fuente: Consolidación de los datos

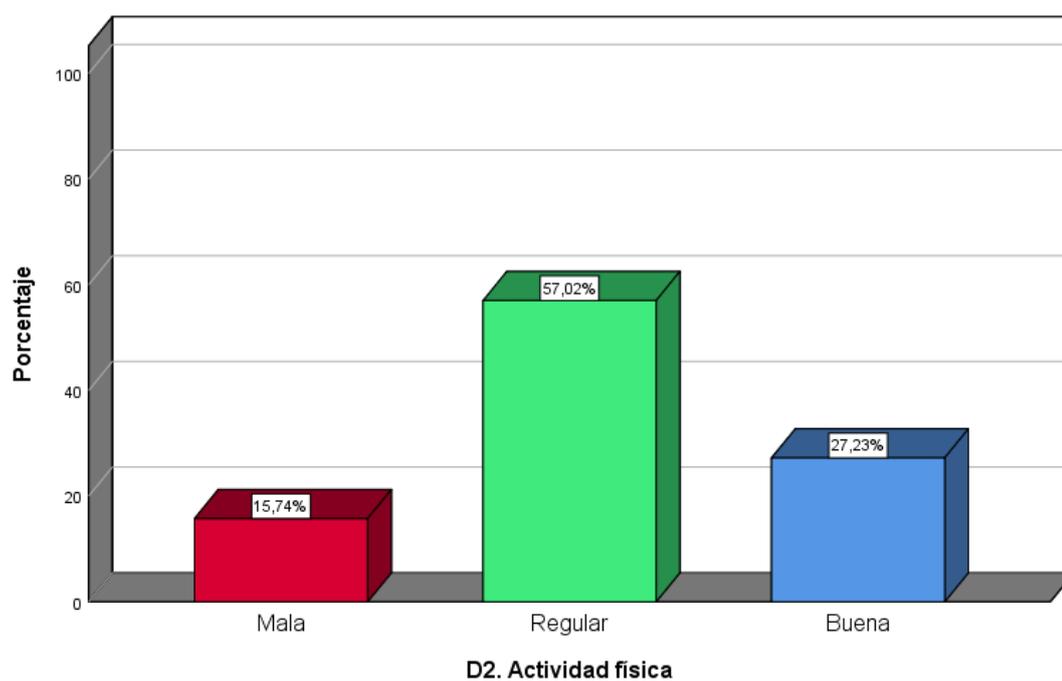


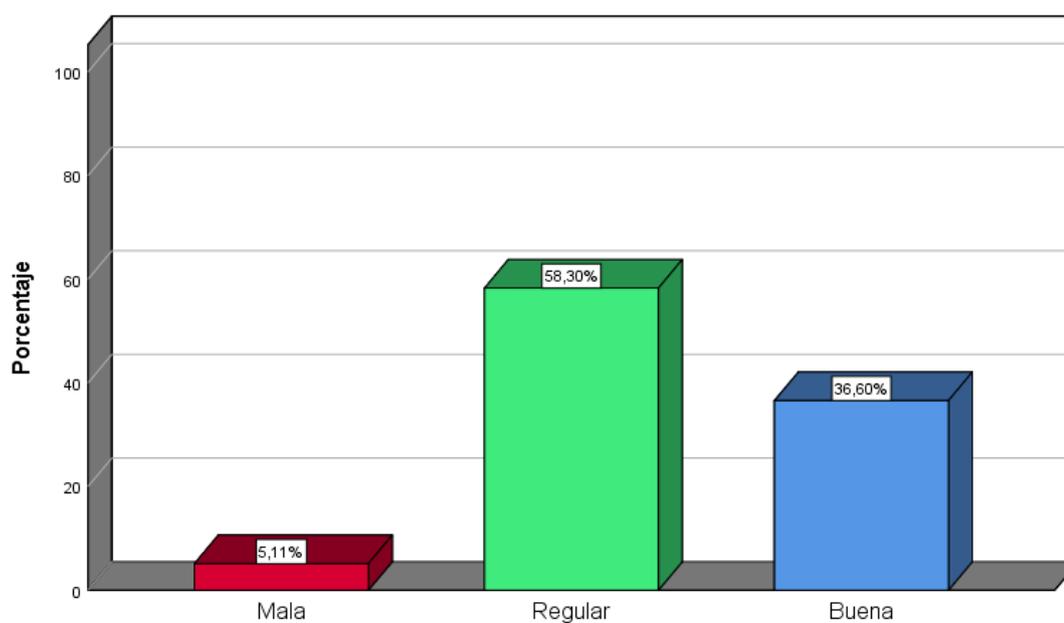
Gráfico N° 7: Representación gráfica de actividad física de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025

Tabla N° 11:

Dimensión 3: Resultados de nuevas tecnologías de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025

	F	%
Mala	12	5,11%
Regular	137	58,30%
Buena	86	36,60%
Total	235	100,00%

Fuente: Consolidación de los datos



**D3. Nuevas tecnologías**

Gráfico N° 8: Representación gráfica de nuevas tecnologías de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025

Tabla N° 12:

Dimensión 4: Resultados de entorno de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025

	F	%
Mala	142	60,43%
Regular	82	34,89%
Buena	11	4,68%
Total	235	100,00%

Fuente: Consolidación de los datos

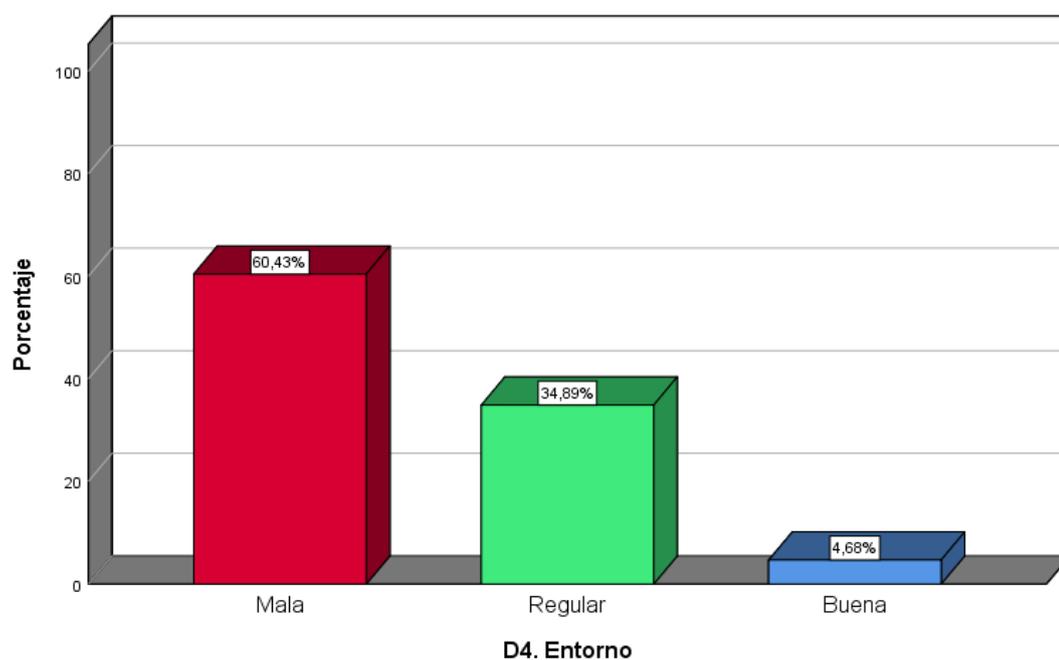


Gráfico N° 9. Representación gráfica de entorno de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

Tabla N° 13. Resultados de estado nutricional de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

	f	%
Obesidad	4	1,70%
Sobrepeso	38	16,17%
Normal	162	68,94%
Delgadez	31	13,19%
Total	235	100%

Fuente: Consolidación de los datos

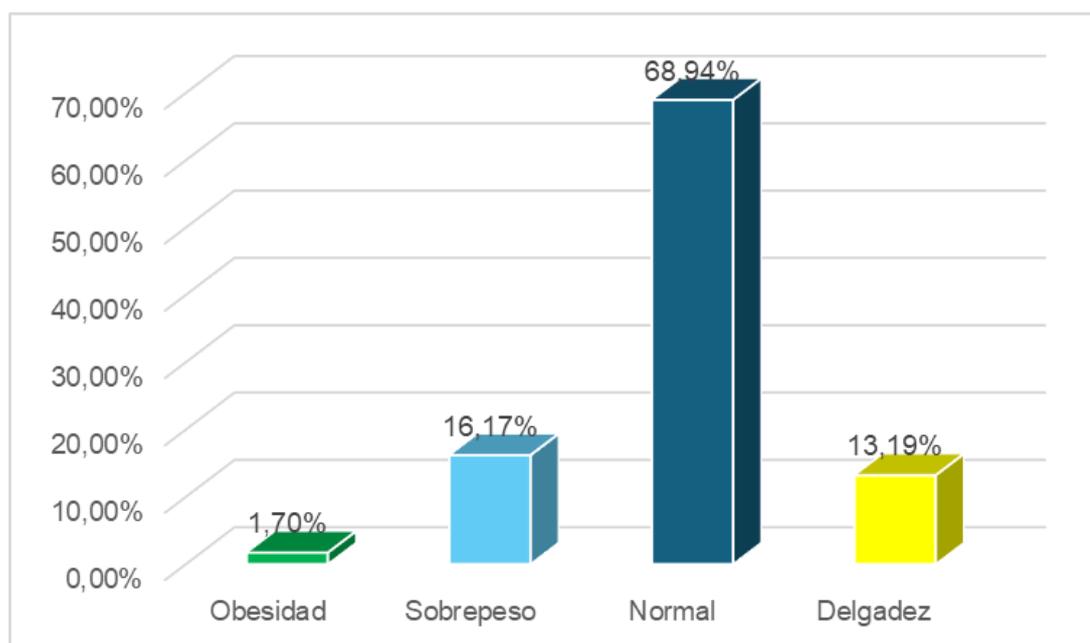
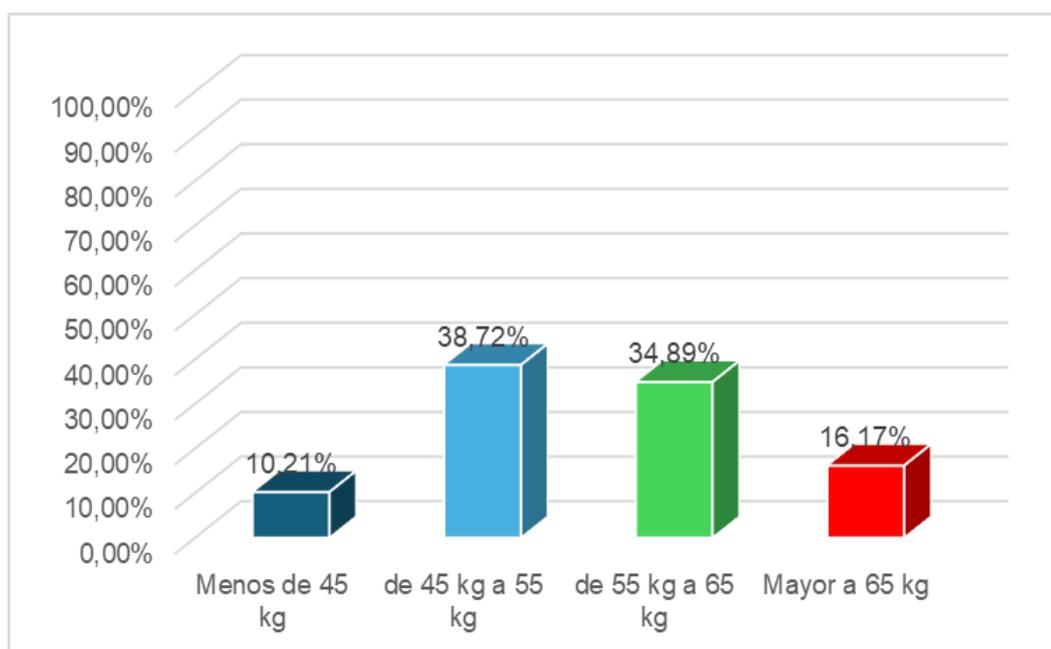


Gráfico N° 10. Representación gráfica de estado nutricional de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.

*Tabla N° 14. Resultados del peso de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.*

	<b>f</b>	<b>%</b>
Menos de 45 kg	24	10,21%
de 45 kg a 55 kg	91	38,72%
de 55 kg a 65 kg	82	34,89%
Mayor a 65 kg	38	16,17%
Total	235	100%

Fuente: Consolidación de los datos

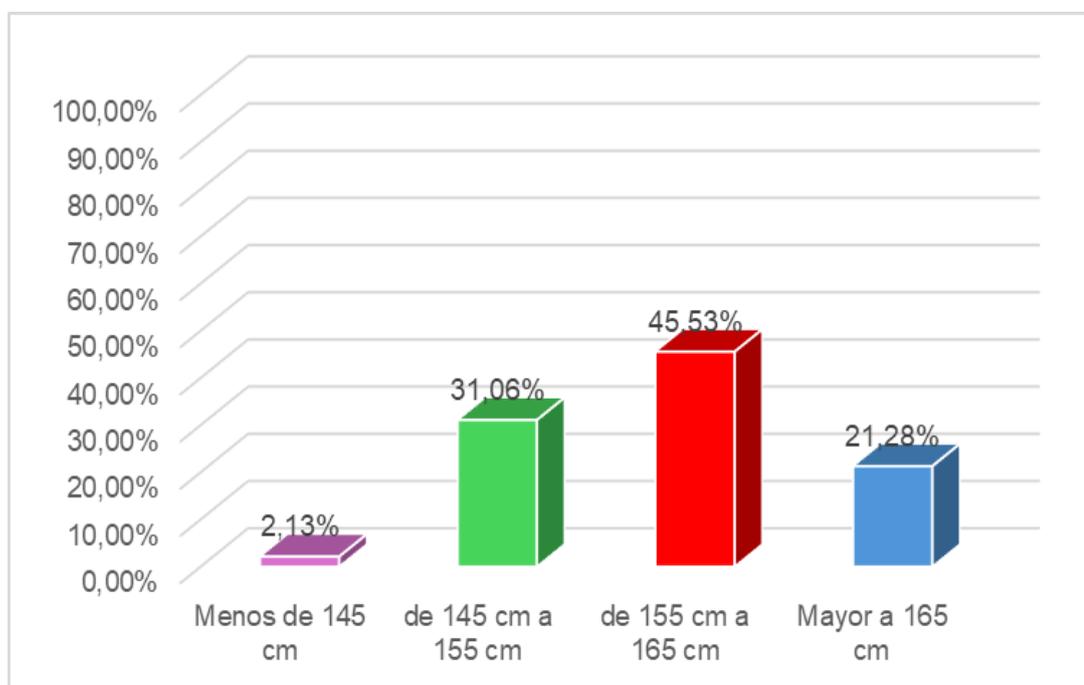


*Gráfico N° 11. Representación gráfica del peso de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.*

*Tabla N° 15. Resultados de la talla de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.*

	<b>f</b>	<b>%</b>
Menos de 145 cm	5	2,13%
de 145 cm a 155 cm	73	31,06%
de 155 cm a 165 cm	107	45,53%
Mayor a 165 cm	50	21,28%
Total	235	100%

Fuente: Consolidación de los datos



*Gráfico N° 12. Representación gráfica de la talla de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.*

## 5.2. Interpretación de Resultados

1. La distribución del alumnado según la tabla 4 y grafico 1, el grado de estudio en la institución educativa José María Arguedas, ubicada en Lima, muestra que el mayor porcentaje corresponde a escolares de Primer Grado, con un total de 62 alumnos que representan el 26,38% del total. Le siguen los escolares de Segundo Grado con 53 alumnos (22,55%), y en tercer lugar los de Cuarto Grado, con 49 alumnos (20,85%). Por su parte, Quinto Grado cuenta con 48 escolares, lo que equivale al 20,43%, mientras que Tercer Grado presenta la menor cantidad, con solo 23 alumnos (9,79%). En conjunto, la población estudiantil considerada en este análisis asciende a 235 escolares, representando el 100% del total.
2. En cuanto a la distribución de los escolares según la tabla 5 y grafico 2, por sección en la institución educativa José María Arguedas, se observa que la Sección A concentra la mayor proporción de escolares, con 85 escolares que representan el 36,17% del total. Le sigue la Sección B con 66 escolares (28,09%), mientras que la Sección C agrupa a 48 escolares, lo que equivale al 20,43%. Finalmente, la Sección D cuenta con 36 escolares, representando el 15,32% del total. En conjunto, la población estudiantil evaluada en esta categoría también corresponde a un total de 235 escolares, que constituyen el 100% de la muestra analizada.
3. Respecto a la edad de los escolares de la institución educativa José María Arguedas, según la tabla 6 y grafico 3, se evidencia que el grupo más numeroso tiene 16 años, con 50 escolares que representan el 21,28% del total. Le siguen los escolares de 13 años con 48 escolares (20,43%) y los de 12 años con 44 escolares (18,72%). Asimismo, se registran 39 escolares de 15 años (16,60%) y 37 de 14 años (15,74%). Por otro lado, los escolares de 17 años suman 14 (5,96%), mientras que el grupo menos representado es el de 18 años, con solo 3 escolares (1,28%). En conjunto, la muestra

considerada en esta categoría está compuesta por 235 escolares, representando el 100% del total.

4. En relación con el sexo de los escolares de la institución educativa José María Arguedas, según la tabla 7 y gráfico 4, se observa que predomina el sexo femenino, con un total de 134 escolares que representan el 57,02% de la población estudiantil. En contraste, el sexo masculino está conformado por 101 escolares, lo que equivale al 42,98%. Esta distribución indica una mayor presencia de mujeres en la muestra analizada, la cual está compuesta por un total de 235 escolares, representando el 100% del total considerado.
5. En cuanto a la variable Hábitos Alimentarios de los escolares de la institución educativa José María Arguedas, según la tabla 8 y gráfico 5, los resultados evidencian que una amplia mayoría presenta hábitos alimentarios catalogados como regulares, con 222 escolares que representan el 94,47% del total. Por otro lado, se observa un porcentaje muy reducido de escolares con buenos hábitos alimentarios, representando solo el 2,55% (6 escolares), y un porcentaje levemente superior con malos hábitos, correspondiente al 2,98% (7 escolares). Estos resultados reflejan una tendencia generalizada hacia prácticas alimenticias poco saludables o inadecuadamente equilibradas, lo cual podría tener implicancias importantes en el bienestar físico y el rendimiento académico del alumnado.
6. Respecto a la Dimensión 1: Alimentación, según la tabla 9 y gráfico 6, los resultados muestran que la mayoría de los escolares presenta una alimentación calificada como regular, con 165 alumnos que representan el 70,21% del total. En segundo lugar, se encuentran aquellos con una alimentación considerada buena, con 51 escolares (21,70%), mientras que 19 alumnos (8,09%) reflejan una alimentación deficiente o mala. Esta distribución evidencia que, aunque una parte del alumnado mantiene ciertos aspectos positivos

en su alimentación diaria, la mayoría no alcanza niveles óptimos, lo cual puede estar relacionado con una falta de orientación nutricional adecuada o limitaciones en el acceso a alimentos saludables.

7. En relación con la Dimensión 2: Actividad física, según la tabla 10 y grafico 7, se observa que la mayoría de los escolares presenta un nivel de actividad física catalogado como regular, con 134 alumnos que representan el 57,02% del total. Asimismo, 64 escolares (27,23%) reportan realizar una buena actividad física, lo cual refleja una práctica más constante y posiblemente adecuada para su edad. Sin embargo, 37 alumnos (15,74%) presentan niveles bajos de actividad física, lo cual podría influir negativamente en su salud general y en su desarrollo integral. Estos resultados indican la necesidad de fortalecer la promoción de estilos de vida activos dentro del entorno escolar.
8. En cuanto a la Dimensión 3: Nuevas tecnologías, según la tabla 11 y grafico 8, los datos muestran que la mayoría de los escolares presenta un manejo regular de estas herramientas, con 137 alumnos que representan el 58,30% del total. Por otro lado, un grupo significativo, conformado por 86 escolares (36,60%), demuestra un buen nivel de uso y aprovechamiento de las nuevas tecnologías. Mientras tanto, un pequeño porcentaje de 12 alumnos (5,11%) presenta un manejo deficiente o inadecuado. Estos resultados reflejan una tendencia positiva hacia la incorporación tecnológica, aunque aún existe un segmento que requiere mayor apoyo y capacitación para optimizar su uso.
9. En relación con la Dimensión 4: Entorno, según la tabla 12 y grafico 9, los resultados indican que la mayoría de los escolares se encuentra en un entorno considerado malo, con 142 alumnos que representan el 60,43% del total. Un 34,89% (82 escolares) percibe su entorno como regular, mientras que solo un pequeño porcentaje de 11 alumnos (4,68%) vive en un entorno favorable o bueno. Estos

datos sugieren que un alto número de escolares enfrenta condiciones ambientales poco adecuadas, lo cual podría afectar su bienestar general y desempeño académico, resaltando la importancia de implementar estrategias que mejoren el entorno en el que se desarrollan.

10. En cuanto al Estado nutricional de los escolares de la institución educativa José María Arguedas, según la tabla 13 y gráfico 10, los resultados revelan que la mayoría se encuentra en un estado normal, con 162 alumnos que representan el 68,94% del total. Sin embargo, un porcentaje considerable presenta problemas de peso, destacando el sobrepeso en 38 escolares (16,17%) y la delgadez en 31 escolares (13,19%). Por otro lado, un pequeño grupo de 4 escolares (1,70%) presenta obesidad. Estos datos evidencian la necesidad de promover intervenciones nutricionales y de salud que permitan mejorar el estado nutricional general del alumnado y prevenir posibles problemas asociados.
11. En relación con el peso de los escolares, según la tabla 14 y gráfico 11, se observa que la mayoría se encuentra en el rango de 45 a 65 kilogramos. Específicamente, 91 alumnos (38,72%) pesan entre 45 y 55 kg, mientras que 82 escolares (34,89%) tienen un peso que oscila entre 55 y 65 kg. Por otro lado, 38 escolares (16,17%) presentan un peso mayor a 65 kg, y 24 alumnos (10,21%) pesan menos de 45 kg. Esta distribución indica una diversidad en el peso corporal del alumnado, que debe ser considerada en las evaluaciones de su estado nutricional y en la planificación de intervenciones orientadas a promover una salud adecuada.
12. Respecto a la talla de los escolares, según la tabla 15 y gráfico 12, se observa que la mayoría se encuentra en un rango intermedio de estatura. En detalle, 107 alumnos (45,53%) miden entre 155 cm y 165 cm, mientras que 73 escolares (31,06%) tienen una estatura que oscila entre 145 cm y 155 cm. Por otro lado, 50 alumnos (21,28%)

superan los 165 cm, y solo 5 escolares (2,13%) miden menos de 145 cm. Esta distribución refleja un predominio de estaturas medias dentro de la población estudiantil, información relevante para el seguimiento del desarrollo físico y nutricional de los alumnos.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial

Tabla N° 16.

Prueba de normalidad de las variables y dimensiones a procesar

	Kolmogorov–Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro–Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos Alimentarios (V1)	,477	235	,000	,293	235	,000
D1. Alimentación	,384	235	,000	,704	235	,000
D2. Actividad física	,298	235	,000	,787	235	,000
D3. Nuevas tecnologías	,345	235	,000	,728	235	,000
D4. Entorno	,380	235	,000	,686	235	,000
Estado Nutricional (V2)	,531	235	,000	,338	235	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La prueba de normalidad Kolmogorov–Smirnov se aplicó a todas las variables y dimensiones del estudio, obteniéndose valores de significancia (Sig.) iguales a 0,000 para cada una de ellas. Dado que estos valores son menores a 0,05, se rechaza la hipótesis nula de normalidad en todas las variables evaluadas, lo que indica que ninguna sigue una distribución normal.

Los pasos para la elección del estadístico adecuado según la prueba de normalidad

Analizar el valor de significancia (Sig.):

- Si Sig. > 0,05, se acepta que la variable sigue una distribución normal.
- Si Sig. ≤ 0,05, se rechaza la normalidad.

Elegir el estadístico para el análisis:

- Para variables que cumplen normalidad (Sig. > 0,05), se utilizan pruebas paramétricas (por ejemplo, t de Student, ANOVA).
- Para variables que no cumplen normalidad (Sig. ≤ 0,05), se utilizan pruebas no paramétricas (como U de Mann–Whitney, Kruskal–Wallis).

Dado que en todos los casos la prueba K–S indica valores de significancia menores a 0,05, se concluye que se deben aplicar técnicas estadísticas no

paramétricas para el análisis de los datos como la rho de Spearman o la chi-cuadrado.

## Contraste de Hipótesis

### 1. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional

#### a) Planteamiento de la hipótesis

$H_0$ : No existe relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional.

$H_1$ : Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional.

#### b) Nivel de significancia

$\alpha = 0,05$

#### c) Valor de los datos de la prueba

*Tabla N° 17.*

*Pruebas de chi-cuadrado de las variables Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	16,987 <sup>a</sup>	6	,003
Razón de verosimilitud	16,839	6	,003
Asociación lineal por lineal	10,242	1	,006
N de casos válidos	235		

a. 9 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,10.

#### d) Decisión estadística

Como  $p < \alpha$  ( $0,003 < 0,05$ ), se rechaza  $H_0$ .

#### e) Conclusión de los hallazgos

Se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares adolescentes. Esto indica que las prácticas relacionadas con la alimentación influyen de manera importante en el estado nutricional

de los estudiantes, sugiriendo que mejorar los hábitos alimentarios podría contribuir a un mejor estado de salud y desarrollo físico en esta población.

## 2. Relación entre dimensión alimentación y estado nutricional

### a) Planteamiento de la hipótesis

$H_0$ : No existe relación significativa entre la dimensión alimentación y el estado nutricional.

$H_1$ : Existe relación significativa entre la dimensión alimentación y el estado nutricional.

### b) Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

### c) Valor de los datos de la prueba

Tabla N° 18.

*Pruebas de chi-cuadrado de las variables Alimentación y Estado Nutricional*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,915 <sup>a</sup>	6	,002
Razón de verosimilitud	15,297	6	,001
Asociación lineal por lineal	10,693	1	,040
N de casos válidos	235		

a. 5 casillas (41,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,32.

### d) Decisión estadística

Como  $p < \alpha$  ( $0,002 < 0,05$ ), se rechaza  $H_0$ .

### e) Conclusión de los hallazgos

Los resultados muestran que la dimensión alimentación está significativamente relacionada con el estado nutricional. Esto refleja que la calidad y frecuencia de la alimentación que reciben los

estudiantes tienen un impacto directo en su peso, talla y condición física general, reforzando la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables en el contexto escolar.

### 3. Relación entre dimensión actividad física y estado nutricional

#### a) Planteamiento de la hipótesis

$H_0$ : No existe relación significativa entre la dimensión actividad física y el estado nutricional.

$H_1$ : Existe relación significativa entre la dimensión actividad física y el estado nutricional.

#### b) Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

#### c) Valor de los datos de la prueba

*Tabla N° 19.*

*Pruebas de chi-cuadrado de las variables actividad física y Estado Nutricional*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,284 <sup>a</sup>	6	,006
Razón de verosimilitud	15,004	6	,005
Asociación lineal por lineal	10,147	1	,007
N de casos válidos	235		

a. 4 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,63.

#### d) Decisión estadística

Como  $p < \alpha$  ( $0,006 < 0,05$ ), se rechaza  $H_0$ .

#### e) Conclusión de los hallazgos

Se evidencia una relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional, lo que sugiere que la frecuencia y calidad de la actividad física realizada por los estudiantes influyen en su condición corporal. Promover la actividad física regular puede ser una estrategia

clave para mantener un estado nutricional saludable en los adolescentes.

#### 4. Relación entre dimensión nuevas tecnologías y estado nutricional

##### a) Planteamiento de la hipótesis

$H_0$ : No existe relación significativa entre la dimensión nuevas tecnologías y el estado nutricional.

$H_1$ : Existe relación significativa entre la dimensión nuevas tecnologías y el estado nutricional.

##### b) Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

##### c) Valor de los datos de la prueba

*Tabla N° 20.*

*Pruebas de chi-cuadrado de las variables Nuevas tecnologías y Estado Nutricional*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,166 <sup>a</sup>	6	,002
Razón de verosimilitud	21,123	6	,001
Asociación lineal por lineal	10,111	1	,007
N de casos válidos	235		

a. 5 casillas (41,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,20.

##### d) Decisión estadística

Como  $p < \alpha$  ( $0,002 < 0,05$ ), se rechaza  $H_0$ .

##### e) Conclusión de los hallazgos

Los resultados indican que el uso y manejo de nuevas tecnologías está relacionado con el estado nutricional de los estudiantes. Esto puede reflejar hábitos sedentarios asociados al uso excesivo de

dispositivos tecnológicos, lo que podría influir negativamente en la salud física y nutricional, subrayando la importancia de un uso equilibrado y consciente de estas herramientas.

## 5. Relación entre dimensión entorno y estado nutricional

### a) Planteamiento de la hipótesis

$H_0$ : No existe relación significativa entre la dimensión entorno y el estado nutricional.

$H_1$ : Existe relación significativa entre la dimensión entorno y el estado nutricional.

### b) Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

### c) Valor de los datos de la prueba

*Tabla N° 21.*

*Pruebas de chi-cuadrado de las variables Entornos y Estado Nutricional*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,831 <sup>a</sup>	6	,002
Razón de verosimilitud	25,840	6	,001
Asociación lineal por lineal	11,887	1	,017
N de casos válidos	235		

a. 5 casillas (41,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,19.

### d) Decisión estadística

Como  $p < \alpha$  ( $0,002 < 0,05$ ), se rechaza  $H_0$ .

### e) Conclusión de los hallazgos

Se confirma que el entorno en el que se desenvuelven los estudiantes está significativamente relacionado con su estado nutricional. Un entorno favorable puede promover mejores prácticas alimentarias y

estilos de vida saludables, mientras que un entorno adverso puede contribuir a condiciones nutricionales deficientes, lo que resalta la necesidad de intervenir en los factores ambientales para mejorar la salud integral de los escolares.

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación resultados

Los resultados obtenidos en el presente estudio evidencian una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares adolescentes, lo cual coincide con múltiples investigaciones desarrolladas en contextos similares. Por ejemplo, el estudio de González Gómez (2023), realizado durante la pandemia por SARS-CoV-2 en escolares usuarios de una IPS en Cauca, reportó un deterioro de los hábitos alimentarios y una afectación directa en el estado nutricional, lo que guarda correspondencia con nuestros hallazgos, al observar que la mayoría de estudiantes presenta hábitos alimentarios regulares y su entorno influye negativamente en su nutrición.

De manera similar, la investigación de Casanueva Arratia et al. (2022), en estudiantes del Colegio Chileno Árabe de Concepción, también encontró una fuerte asociación entre malos hábitos alimenticios y un aumento en casos de malnutrición por exceso, lo que coincide con nuestro hallazgo del 16,17% de estudiantes con sobrepeso y 1,70% con obesidad. Asimismo, Collaguazo Ajila (2021) y Acevedo Rengel (2021) identificaron relaciones significativas entre estado nutricional, alimentación y actividad física, reforzando nuestra conclusión de que estas dimensiones son determinantes clave en la salud de los adolescentes.

Por otro lado, Guerrero Solís (2020), al analizar los datos de la ENSANUT 2012, también encontró asociaciones relevantes entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes ecuatorianos, lo cual respalda estadísticamente nuestras conclusiones mediante un enfoque poblacional más amplio. Del mismo modo, estudios recientes como el de Roque Espinoza y Tacusi Huancachoque (2024) en Cusco, y el de Andrade Conejo (2024) en Huaral, reafirman la relación significativa entre alimentación, actividad física y nutrición, resaltando que la dimensión entorno y el uso de nuevas tecnologías afectan el comportamiento alimentario, similar a lo reportado en nuestra investigación.

En el ámbito nacional, investigaciones como la de Maldonado Ayquipa (2022) y Pandia Pacori y Lira Machaca (2022) muestran una tendencia preocupante hacia estilos de vida sedentarios y alimentación desequilibrada en estudiantes de secundaria y primaria, respectivamente, lo cual se traduce en estados nutricionales fuera de los rangos normales. Estas observaciones coinciden con los resultados de nuestra población estudiada, donde, aunque predomina un estado nutricional normal (68,94%), existe un porcentaje considerable con sobrepeso, obesidad o delgadez.

Finalmente, los estudios de Carrasco Idrogo (2022) y Llerena Delgado y Terrazas Sánchez (2024) también concluyen que existe una influencia directa del entorno familiar y escolar en los hábitos alimentarios y, por ende, en el estado nutricional de los adolescentes, reforzando nuestra evidencia de que el entorno representa una de las dimensiones más críticas, con más del 60% de estudiantes en nivel "malo".

En cuanto al análisis de las dimensiones de los hábitos alimentarios, los resultados de este estudio confirman la existencia de relaciones significativas entre cada una de ellas y el estado nutricional de los escolares adolescentes. Estos hallazgos son respaldados por investigaciones previas que han abordado estas dimensiones de forma individual o conjunta.

Respecto a la dimensión alimentación, se halló que el 70,21% de los estudiantes presentan un nivel regular, y esta dimensión mostró una asociación significativa con el estado nutricional ( $p = 0,002$ ). Este resultado concuerda con lo encontrado por Casanueva Arratia et al. (2022), quienes identificaron que los estudiantes con patrones alimentarios inadecuados presentaban mayores riesgos de malnutrición por exceso. Igualmente, Collaguazo Ajila (2021) demostró una relación directa entre frecuencia de comidas, consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en adolescentes ecuatorianos, reforzando la necesidad de promover prácticas alimenticias equilibradas desde la escuela y el hogar.

En la dimensión actividad física, los datos mostraron que un 57,02% de los estudiantes mantiene un nivel regular de práctica, y se evidenció una

relación significativa con el estado nutricional ( $p = 0,006$ ). Este hallazgo es consistente con los estudios de Acevedo Rengel (2021) y Carrasco Idrogo (2022), quienes reportaron que la falta de actividad física está asociada con estados de sobrepeso y obesidad en adolescentes. Además, Pandia Pacori y Lira Machaca (2022) encontraron que el sedentarismo, especialmente en estudiantes urbanos, influye negativamente en su salud nutricional, lo cual refuerza la importancia de implementar políticas escolares que incentiven la práctica deportiva regular.

En lo que respecta al uso de nuevas tecnologías, el 58,30% de los estudiantes evidenciaron un uso regular, y esta dimensión también presentó una asociación significativa con el estado nutricional ( $p = 0,002$ ). Investigaciones como la de Roque Espinoza y Tacusi Huancachoque (2024) han señalado que el uso excesivo de dispositivos electrónicos, especialmente con fines recreativos, se relaciona con una disminución en la actividad física y un incremento del consumo de alimentos ultraprocesados. Este comportamiento puede derivar en una malnutrición por exceso, resultado que se confirma en nuestro análisis.

Finalmente, la dimensión entorno fue la más crítica, con un 60,43% de los estudiantes ubicados en nivel "malo", y mostró una fuerte relación con el estado nutricional ( $p = 0,002$ ). Esta dimensión ha sido destacada por Guerrero Solís (2020), quien señaló que las condiciones del entorno familiar, económico y educativo son determinantes en la adopción de hábitos alimentarios saludables o no saludables. Asimismo, Maldonado Ayquipa (2022) y Llerena Delgado y Terrazas Sánchez (2024) destacaron que un entorno desfavorable, con escasa supervisión, acceso limitado a alimentos saludables o falta de cultura nutricional, propicia la aparición de estados nutricionales inadecuados en los adolescentes.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

1. Se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025 ( $\chi^2 = 16,987$ ;  $p = 0,003$ ). Este resultado indica que los patrones de alimentación, actividad física, uso de tecnología y condiciones del entorno influyen directamente en el estado nutricional de los estudiantes, reflejando la importancia de adoptar estilos de vida saludables de manera integral.
2. Se identificó una relación significativa entre la dimensión alimentación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares adolescentes ( $\chi^2 = 14,915$ ;  $p = 0,002$ ). Esto evidencia que la calidad, frecuencia y variedad de los alimentos consumidos por los estudiantes tiene un impacto directo sobre su estado nutricional, lo cual resalta la necesidad de promover prácticas alimenticias saludables desde el ámbito escolar y familiar.
3. Los resultados mostraron una relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional de los escolares ( $\chi^2 = 14,284$ ;  $p = 0,006$ ). Este hallazgo confirma que la práctica regular de ejercicio físico es un factor clave para mantener un adecuado equilibrio energético y prevenir tanto el sobrepeso como la delgadez en esta etapa del desarrollo.
4. Se halló una asociación significativa entre el uso de nuevas tecnologías y el estado nutricional de los estudiantes ( $\chi^2 = 18,166$ ;  $p = 0,002$ ). El uso excesivo de dispositivos electrónicos, especialmente para entretenimiento sedentario, puede reducir el tiempo dedicado a la actividad física y favorecer comportamientos alimentarios no saludables, lo que afecta negativamente el estado nutricional.

5. Se concluye que existe una relación significativa entre el entorno del estudiante y su estado nutricional ( $\chi^2 = 24,831$ ;  $p = 0,002$ ). Las condiciones del hogar, el acompañamiento familiar, el acceso a alimentos saludables y el entorno escolar influyen considerablemente en la adquisición de hábitos alimentarios adecuados, posicionándose esta dimensión como una de las más determinantes dentro del estudio.

### **Recomendaciones**

1. Se recomienda implementar programas integrales de promoción de la salud en la Institución Educativa José María Arguedas, que incluyan sesiones educativas sobre nutrición, actividad física, higiene del sueño y uso responsable de tecnologías, con participación activa de docentes, padres de familia y estudiantes. Esto permitirá mejorar los hábitos alimentarios de forma sostenible y contribuir a un adecuado estado nutricional.
2. El equipo directivo, en coordinación con el personal docente y de salud, debería fomentar la creación de menús escolares saludables y accesibles, así como desarrollar talleres prácticos sobre alimentación balanceada para los estudiantes y sus familias. También se sugiere revisar y regular la venta de alimentos dentro y fuera del entorno escolar para evitar el consumo excesivo de productos ultraprocesados.
3. Se sugiere fortalecer las horas de educación física, promoviendo rutinas de ejercicio diario, juegos recreativos y actividades deportivas extracurriculares. Asimismo, sería conveniente establecer campañas periódicas que motiven a los estudiantes a mantener estilos de vida activos, tanto en el colegio como en casa, reduciendo así el sedentarismo.
4. Se recomienda promover el uso responsable de las nuevas tecnologías mediante charlas y guías orientativas para estudiantes y

padres, orientadas a regular el tiempo frente a pantallas. Además, se pueden incorporar tecnologías activas o educativas que fomenten el movimiento y el aprendizaje sobre estilos de vida saludables, minimizando el uso pasivo y sedentario de los dispositivos electrónicos.

5. Se plantea trabajar de manera articulada con las familias para mejorar el entorno alimentario y emocional del estudiante. Esto incluye capacitar a los padres sobre prácticas de crianza saludable, alimentación consciente, y estilos de vida sanos en el hogar. Además, se sugiere gestionar alianzas con instituciones de salud y programas municipales para reforzar acciones comunitarias que favorezcan entornos protectores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Castillo P, Araneda J, Pinheiro AC. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. *Rev Chil Nutr.* 2020;27(4):640–9.
2. UNICEF. Child Malnutrition [Internet]. 2023 [citado 21 Feb 2025]. Disponible en: <https://data.unicef.org/topic/nutrition/malnutrition/>
3. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 2019;22(5):936–41.
4. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. 2024 [citado 19 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Lobstein T, Jackson Leach R, Moodie ML, Hall KD, Gortmaker SL, Swinburn BA, et al. Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *Lancet.* 2019;385(20).
6. Pan American Health Organization. Nutrition situation in Latin America and the Caribbean: current scenario, past trends, and data gaps [Internet]. 2016 [citado 1 Mar 2025]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/31182>
7. Organización Panamericana de la Salud. Informe Panorama Nutricional OMS FAO: El hambre en América Latina y el Caribe aumentó en 13,8 millones de personas en solo un año [Internet]. 2021 [citado 1 Mar 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/7-12-2021-informe-panorama-nutricional-oms-fao-hambre-america-latina-caribe-aumento-138>
8. El País. Los chilenos son los más obesos de Sudamérica [Internet]. 2025 [citado 5 Mar 2025]. Disponible en: <https://elpais.com/chile/2025-03-04/los-chilenos-son-los-mas-obesos-de-sudamerica.html>

9. El País. La obesidad de las niñas y los niños mexicanos se duplicó en los últimos 20 años [Internet]. 2024 [citado 5 Mar 2025]. Disponible en: <https://elpais.com/mexico/2025-02-21/la-obesidad-de-las-ninas-y-los-ninos-mexicanos-se-duplico-en-los-ultimos-20-anos.html>
10. Ministerio de Salud (Perú). Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; VIANEV, 2017–2018 [Internet]. 2019 [citado 22 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/informes-publicaciones/4202394-estado-nutricional-de-los-adolescentes-de-12-a-17-anos-y-adultos-mayores-de-60-anos-a-mas-vianev-2017-2018>
11. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación Y Nutrición [Internet]. 2013 [citado 19 Feb 2025]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2923.pdf>
12. Aparco JP, Bautista-Olórtegui W, Astete-Robilliard L, Pillaca J. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del cercado de Lima. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2016;33(4):633–9.
13. Congreso de la República (Perú). Ley N° 30021 [Internet]. 2013 [citado 21 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/118470-30021>
14. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Perú). Evaluación de impacto del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma [Internet]. 2019 [citado 21 Feb 2025]. Disponible en: <https://evidencia.midis.gob.pe/evaluacion-de-impacto-del-programa-nacional-de-alimentacion-escolar-qali-warma/>
15. World Health Organization. Report of the commission on ending childhood obesity implementation plan: Executive summary [Internet]. 2017 [citado 19 Feb 2025]. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/259349/WHO-NMH-PND-ECHO-17.1-eng.pdf>

16. Vargas Herrera PDC, Rivas Diaz de Cabrera LH, Carcelén Reluz CG. Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. Rev Cubana Salud Publica. 2023;49(3):1–17.
17. World Health Organization. Growth reference data for 5–19 years [Internet]. 2021 [citado 19 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>
18. Serafin P. Manual de la Alimentación Escolar Saludable. 1ª ed. Asunción: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición; 2012.
19. Alanoca Aguilar SY. Hábitos alimentarios relacionados al sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 11 años de la I. E.P. 70542 Santa Bárbara de Juliaca – Puno, 2021 [tesis]. Huancayo: Universidad Continental; 2022.
20. Santa Cruz F. Justificación de la investigación [Internet]. 2021 [citado 21 Feb 2025]. Disponible en: <https://florfanyasantacruz.blogspot.com/2015/09/justificacion-de-la-investigacion.html>
21. Carlino P. Aacademia [Internet]. 2021 [citado 21 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/paula.carlino/285.pdf>
22. Gonzalez Gomez M. Estado nutricional y hábitos alimentarios de niños en edad escolar usuarios de una IPS. Caucasia. Pandemia por SARS–COV2 [tesis de posgrado]. Montería: Universidad De Córdoba; 2023.
23. Casanueva Arratia JR, Escobar Román AC, Parra Godoy RM, Valenzuela Castillo FA. Hábitos alimentarios, estado nutricional y factores condicionantes de riesgo de malnutrición por exceso en escolares del Colegio Chileno Árabe de Chiguayante, Concepción 2022 [tesis]. Concepción: Universidad del Desarrollo; 2022.
24. Collaguazo Ajila PL. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de la Unidad Educativa Nambacola [tesis]. Loja: Universidad Nacional De Loja; 2021.

25. Acevedo Rengel JB. Estado nutricional en adolescentes de 12–16 años de edad en la unidad educativa José Ángel Palacios y su relación con actividad física y hábitos alimenticios durante el periodo 2019–2020 [tesis]. Loja: Universidad Técnica Particular De Loja; 2021.
26. Guerrero Solís GE. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT 2012 [tesis de especialidad]. Quito: Universidad Central Del Ecuador; 2020.
27. Roque Espinoza LM, Tacusi Huancachoque N. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023 [tesis]. Cusco: Universidad Nacional De San Antonio Abad Del Cusco; 2024.
28. Andrade Conejo FA. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andres de los Reyes” Huaral – 2023 [tesis]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2024.
29. Maldonado Ayquipa VA. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria en una institución educativa del distrito de San Clemente Provincia de Pisco [tesis]. Huancavelica: Universidad Nacional De Huancavelica; 2022.
30. Pandia Pacori J, Lira Machaca JL. Hábitos de Vida Saludable y Estado Nutricional en Estudiantes de 9 a 12 años en la I. E. La Cantuta, Arequipa, 2022 [tesis]. Arequipa: Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa; 2022.
31. Carrasco Idrogo JO. Estado nutricional y su relación con hábitos alimentarios y actividad física en escolares del nivel primario de la zona urbana, Bambamarca, 2021 [tesis]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022.
32. Llerena Delgado AY, Terrazas Sánchez AB. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa estatal

- en san juan de Lurigancho, Marzo–2024 [tesis]. Lima: Universidad San Martín de Porras; 2024.
33. Cachay Sarmiento AK, Urmachea Valle AA. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, Lima 2023 [tesis]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023.
  34. Alarcon Rivera G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa N° 7102 San Francisco de Asís. Pachacamac. UGEL 01 [tesis de posgrado]. Lima: Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle; 2023.
  35. Barriguete Meléndez JA, Vega y León S, Radilla Vásquez CC, Barquera Cervera S, Hernandez Nava LG, Rojo Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2017;23(1):39–46.
  36. Castañeda Sánchez O, Rocha Díaz JC. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Arch Med Fam*. 2008;10(1):7–11.
  37. Pachas Huanacumi JI. Hábitos alimenticios y estado nutricional de adolescentes del 4to–5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Melchorita Saravia–Chincha 2023 [tesis]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023.
  38. Bravo Rodríguez KN, Chávez Pilco AJ. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en escolares [tesis]. Milagro: Universidad Estatal De Milagro; 2018.
  39. García Blandón PA. Fundamentos de Nutrición. 1ª ed. San José: Universidad Estatal a Distancia; 1983.
  40. Dapcich V, Castell GS, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem L. Guía de la alimentación saludable [Internet]. 2004 [citado 20 Feb 2025]. Disponible en:

<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/20.500.14624/1249/1/Dapcich-nutrición.pdf>

41. Pérez Aragón A. Nutrición y adolescencia. *Nutr Clin Med*. 2020;14(2):64–84.
42. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. Beber poca agua impacta en el rendimiento cognitivo y el estado de ánimo [Internet]. 2015 [citado 22 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla-hidratacion.pdf>
43. Arredondo García JL, Méndez Herrera A, Medina Cortina H, Pimentel Hernández C. Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría. *Acta Pediatr Mex*. 2017;38(2):116–24.
44. Ministerio de Salud (Perú). Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. 2019 [citado 22 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/314037-guias-alimentarias-para-la-poblacion-peruana>
45. Cabanillas Rojas W. Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú: evolución y retos de intervención. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2020;37(1):48–54.
46. Mahan LK, Escott–Stump S, Raymond JL. Krause Dietoterapia. 13ª ed. Barcelona: Gea Consultoría Editorial; 2013.
47. Cerna JA. Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial. *Rev Investig Univ Le Cordon Bleu*. 2024;11(1):30–40.
48. Hospital del Trabajador. La importancia de los buenos hábitos alimenticios [Internet]. 2019 [citado 22 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.hospitaldeltrabajador.cl/detalle-noticia/2019/la-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios>
49. Organización Panamericana de la Salud. Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para

menores de 5 años [Internet]. 2019 [citado 1 Mar 2025]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>

50. Healthy Children. Desarrollo por Pediatras, Respaldado por los padres [Internet]. 2022 [citado 5 Mar 2025]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>
51. Jimeno Martínez A, Rupérez AI, Moreno LA. Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *J Behav Feed*. 2021;1(1):60–71.
52. Maza Ávila FJ, Caneda Bermejo MC, Vivas Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 2022;25(47).
53. Díaz Amador Y, Da Costa Leites Da Silva L. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. *Rev Cubana Enferm*. 2019;35(2):1–16.
54. Sánchez Mata M, Alejandro Morales S, Bastidas Vaca C, Jara Castro M. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. *Cienc Unemi*. 2017;10(25):1–12.
55. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Nutrición y Salud [Internet]. 2011 [citado 20 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.fao.org/4/am401s/am401s04.pdf>
56. Lapo Ordoñez DA, Quintana Salinas MR. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. *Arch Med Camaguey*. 2018;22(6):755–74.
57. Huamán Gutiérrez BM, Medina Machaca K. Asociación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas en Lima [tesis]. Lima: Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle; 2021.

58. Lema Lema V, Aguirre MA, Godoy Durán N, Cordero Zumba N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. Arch Venez Farmacol Ter. 2021;40(4):2–14.
59. Ministerio de Salud (Perú). Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [Internet]. 2015 [citado 21 Feb 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/305911-guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescent>
60. Fidias GA. El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica. 6ª ed. Caracas: Editorial Episteme; 2012.
61. Tamayo y Tamayo M. El proceso de la Investigación. 4ª ed. México: Limusa; 2003.
62. Hernández SR, Fernández Collado C, Baptista LP. Metodología de la Investigación. México: McGraw Hill Education; 2014.

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de Consistencia

**Título:** Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima, 2025

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE(S) Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<b>Problema General</b> ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?	<b>Objetivo General</b> Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025	<b>Hipótesis General</b> Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Lima – 2025	Variable 1: Hábitos alimentarios Dimensiones: D1. Alimentación D2. Actividad física D3. Nuevas tecnologías D4. Entorno	<b>Enfoque</b> Cuantitativo  <b>Tipo</b> Básica  <b>Nivel</b> Relacional  <b>Diseño</b> No experimental – transversal
<b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en su dimensión alimentación y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?	<b>Objetivos específicos</b> Establecer la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión alimentación y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.	<b>Hipótesis específicas</b> Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios en su dimensión alimentación y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.	Variable 2: Estado nutricional Dimensiones: D1. Peso D2. Talla D3. IMC	<b>Población y muestra</b> - 600 adolescentes de la I.E. 6047 José María Arguedas - 235 adolescentes de la I.E. 6047 José María Arguedas
¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en su dimensión	Establecer la relación entre los hábitos alimentarios en su	Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios en su		<b>Técnicas e instrumentos</b> - Encuesta

actividad física y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?	dimensión actividad física y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.	dimensión actividad física y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.	- Ficha de cotejo - Cuestionario - Ficha antropométrica
¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en su dimensión nuevas tecnologías y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?	Establecer la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión nuevas tecnologías y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.	Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios en su dimensión nuevas tecnologías y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.	<b>Técnicas de análisis y procesamiento de datos</b> Aplicación de software estadístico como Excel 2025, Spss 29, así mismo se desarrolló el análisis estadístico descriptivo, inferencial.
¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios en su dimensión entorno y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025?	Establecer la relación entre los hábitos alimentarios en su dimensión entorno y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.	Existe una relación significativa los hábitos alimentarios en su dimensión entorno y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa José María Arguedas, Lima – 2025.	

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

 UNIVERSIDAD <b>AUTÓNOMA</b> DE ICA	ELABORADO POR: ▪ MEDINA CHOQUE MARITZA JESICA ▪ ZARATE LIMA NELSON JUNIOR
--	---

**CÓDIGO:**

### **CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES**

El presente cuestionario tiene como objetivo recolectar los datos para evaluar los hábitos alimentarios que presenten los escolares adolescentes de la Institución Educativa 6047 José María Arguedas, Lima, 2025.

**INSTRUCCIONES:** Llene los datos solicitados, lea cuidadosamente las preguntas y marque con una (X) la alternativa que considere correcta, se le recuerda que todas las respuestas son válidas y son anónimas por lo que se le reitera la veracidad en las respuestas.

#### **I. DATOS GENERALES:**

- **Grado:** .....
- **Sección:** (A) (B) (C) (D) (E)
- **Edad:** .....años
- **Sexo:** (F) (M)

#### **ESCALA VALORATIVA**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Muy bajo	Bajo	Moderado	Alto	Muy Alto

#### **II. HÁBITOS ALIMENTARIOS**

<b>ALIMENTACIÓN</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Lleva lonchera preparada de casa.					
2. Come por lo menos cuatro veces al día.					
3. Come fruta todos los días.					
4. Come verduras todos los días.					
5. Come pescado varias veces a la semana.					
6. Come menestras varias veces a la semana.					
7. Come comida rápida varias veces a la semana (pizzas, hamburguesas...).					
8. Come junto con toda la familia.					

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
9. Va caminando al colegio.					
10. Hace ejercicio todos los días por lo menos 1 hora (correr, montar bicicleta, etc.).					
11. Practica algún deporte extra fuera del colegio, como patinaje, básquet, baile, etc.					
12. Hace ejercicio en familia, como caminar, pasear en bicicleta, ir de campo, etc.					
13. Ha tenido suficiente tiempo para divertirse: jugar, leer, etc.					
<b>NUEVAS TECNOLOGÍAS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
14. Mira televisión.					
15. Usa la computadora, celular o tablet para jugar videojuegos.					
16. Usa la computadora, celular o tablet para navegar en internet.					
17. Usa la computadora, celular o tablet para chatear con tus amigos.					
18. Pasa más de 2 horas al día frente a una pantalla (computadora, tablet, celular...).					
19. Te molestan cuando alguien te interrumpe mientras usas el celular.					
20. Te han dicho que pasas mucho tiempo en el celular o viendo televisión.					
<b>ENTORNO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
21. Tus compañeros te han fastidiado o amenazado.					
22. Le tienes miedo a otros chicos.					
23. Te avergüenzas de ti mismo o quisieras cambiar algo de tu cuerpo.					
24. Has sentido que todo te sale mal.					
25. Te has sentido solo.					
26. Te has quejado de que tus papás no tienen suficiente tiempo para ti.					
27. Sientes que en casa te tratan mal.					

**CÓDIGO:**

**FICHA ANTROPOMÉTRICA PARA VALORAR EL ESTADO NUTRICIONAL**

**I. DATOS GENERALES:**

**Grado:** ..... **Sección:** (A) (B) (C) (D) (E)

**Edad:** .....años **Sexo:** (F) (M)

**II. MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA:**

Nº	Indicadores	Información detallada
1	Peso (kg)	
2	Talla (cm)	
3	IMC (kg/cm <sup>2</sup> )	

The image displays four nutritional assessment charts from the Peruvian Ministry of Health. The first two charts are for women (5 to 17 years old), showing BMI-for-age and height-for-age tables. The last two charts are for men (5 to 17 years old), showing BMI-for-age and height-for-age tables. Each chart includes instructions on how to use the tables and a 'Cuadro 1 Estado Biológico' (Biological Status Chart) with five categories: I (No hay signos), II (Signos leves), III (Signos moderados), IV (Signos graves), and V (Signos muy graves).

### Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

#### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

##### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** "Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Lima – 2025"

**Nombre del experto:** Zapata Ramos Daniel Wilfredo

**Nombre del instrumento:** Cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes

##### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO

Aspectos para Evaluar	Descripción	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indagadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

##### III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

  
Lic. Ent. Daniel Zapata Ramos  
CER 18766

Apellidos y Nombres del validador: Zapata Ramos Daniel Wilfredo

Grado Académico: Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud

Nº DNI: 04400225



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** "Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Lima – 2025"

**Nombre del experto:** Zapata Ramos Daniel Wilfredo

**Nombre del instrumento:** Ficha antropométrica para valorar el estado nutricional

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO**

Aspectos para Evaluar	Descripción	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indagadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

  
D.C. Daniel Zapata Ramos  
SEP 18766

Apellidos y Nombres del validador: Zapata Ramos Daniel Wilfredo

Grado Académico: Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud

Nº DNI: 04400225



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** "Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Lima – 2025"

**Nombre del experto:** Quicaño Nuñez Filomena Lourdes

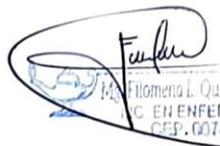
**Nombre del instrumento:** Cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO**

Aspectos para Evaluar	Descripción	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indagadores de la investigación	<i>Cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

*Observaciones*

  
Filomena L. Quicaño Nuñez  
C. EN ENFERMERIA  
C.E.P. 007855

Apellidos y Nombres del validador: Quicaño Nuñez Filomena Lourdes

Grado Académico: Magister en Salud Pública

Nº DNI: 01333032



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** "Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Lima – 2025"

**Nombre del experto:** Quicaño Nuñez Filomena Lourdes

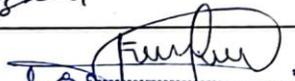
**Nombre del instrumento:** Ficha antropométrica para valorar el estado nutricional

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO**

Aspectos para Evaluar	Descripción	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indagadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

  
Mag. Filomena L. Quicano Nunez  
LIC EN ENFERMERIA  
CEP. 007896

Apellidos y Nombres del validador: Quicaño Nuñez Filomena Lourdes

Grado Académico: Magister en Salud Pública

Nº DNI: 01333032



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** "Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Lima – 2025"

**Nombre del experto:** Ramos Pineda Zoraida Nicolasa

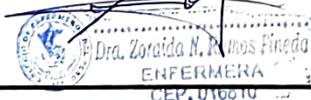
**Nombre del instrumento:** Cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO**

Aspectos para Evaluar	Descripción	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indagadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

  
  
Dra. Zoraida N. Ramos Pineda  
ENFERMERA  
CEP. 010610

Apellidos y Nombres del validador: Ramos Pineda Zoraida Nicolasa

Grado Académico: Doctoris Scientiae en Ciencias de la Salud

Nº DNI: 01200953



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** "Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa José María Arguedas, Lima – 2025"

**Nombre del experto:** Ramos Pineda Zoraida Nicolasa

**Nombre del instrumento:** Ficha antropométrica para valorar el estado nutricional

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO**

Aspectos para Evaluar	Descripción	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indagadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

  
Dra. Zoraida N. Ramos Pineda  
ENFERMERA  
CEP. 016840

Apellidos y Nombres del validador: Ramos Pineda Zoraida Nicolasa

Grado Académico: Doctoris Scientiae en Ciencias de la Salud

Nº DNI: 01200953

## Confiabilidad

Tabla N° 22.  
Confiabilidad de instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
,713	27

### Rangos del Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Consistencia Interna
$\alpha \geq 0,9$	Excelente
$0,8 \leq \alpha < 0,9$	Buena
$0,7 \leq \alpha < 0,8$	Aceptable
$0,6 \leq \alpha < 0,7$	Cuestionable
$0,5 \leq \alpha < 0,6$	Pobre
$\alpha < 0,5$	Inaceptable

[gplresearch.com](http://gplresearch.com)

La confiabilidad del instrumento utilizado en la presente investigación fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0,713 para un total de 27 ítems. Este resultado indica una consistencia interna aceptable del instrumento, lo cual garantiza que las preguntas o ítems aplicados miden de manera coherente las variables estudiadas, aportando validez y fiabilidad a los datos recolectados en el estudio.

## Anexo 4: Base de datos

### Data Hábitos Alimentarios

Nro	Alimentación								Actividad Física					Nuevas Tecnologías							Entorno						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27
1	3	1	3	3	1	3	2	3	5	3	3	3	5	3	2	3	3	3	1	3	1	1	5	5	5	3	3
2	4	5	5	4	3	4	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	2	3	1	1	1	3	2	1	1
3	1	4	4	2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	3	5	2	1	3	1	1	1	5	5	5	3	4
4	3	2	5	5	3	4	3	4	3	3	5	4	2	5	3	3	3	2	1	2	3	1	1	5	4	1	1
5	2	1	3	2	1	3	2	3	5	5	5	1	3	2	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3
6	3	4	5	5	2	3	1	4	4	3	4	5	5	5	2	4	4	1	1	3	3	1	2	3	4	1	1
7	5	3	4	5	2	3	2	5	5	1	2	1	4	3	2	5	4	3	2	2	3	3	5	5	5	1	1
8	5	3	5	3	1	1	1	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	4	3	1	1	3	4	3	1	1
9	5	4	4	5	5	5	2	5	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1
10	5	5	4	3	3	5	4	5	5	2	3	2	4	4	5	5	5	5	3	5	1	1	1	1	1	1	1
11	4	2	3	3	3	5	2	3	1	3	1	3	4	3	5	5	3	4	2	4	1	1	3	3	2	1	1
12	5	1	5	5	3	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1	5	1	1	5	5	1	1
13	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	5	4	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2
14	5	3	4	4	3	4	1	5	1	5	5	5	3	3	3	5	5	2	1	3	3	1	5	5	3	1	2
15	3	3	3	2	2	3	2	1	5	2	1	2	3	2	5	5	5	4	2	3	1	3	5	5	5	5	1
16	5	5	5	3	3	5	3	5	1	3	5	2	5	5	4	4	5	4	3	4	1	1	1	2	1	1	1
17	3	3	3	3	3	3	2	4	5	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2
18	4	3	3	5	2	2	2	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	3	4	3	1	3	3	3	2	1
19	5	5	5	3	3	5	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	4	1	4	1	2	5	5	5	5	5
20	3	1	3	3	2	2	2	3	5	3	3	3	4	5	5	4	5	5	3	5	3	3	3	4	5	5	5
21	1	5	5	5	2	3	2	5	2	5	2	2	5	2	5	5	5	5	3	5	3	1	1	1	1	1	1

22		4	1	3	4	2	4	3	5	5	2	1	2	3	3	3	4	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	2
23		5	5	2	3	2	3	2	4	1	1	2	2	4	2	5	5	5	5	3	5	1	1	5	5	3	1	1
24		1	3	2	4	3	3	2	3	3	5	5	1	4	3	3	4	2	2	3	3	2	1	3	5	5	4	5
25		3	2	4	2	3	3	3	2	5	2	1	1	4	5	5	5	5	5	3	2	2	3	4	3	5	3	1
26		5	4	5	5	4	4	2	5	5	4	3	2	4	4	3	5	3	4	1	4	1	1	2	2	1	1	1
27		3	3	2	3	2	1	3	1	5	5	5	1	2	2	4	5	5	5	5	5	1	3	3	4	5	3	5
28		1	3	3	4	2	4	2	4	1	2	1	2	5	4	3	4	5	3	1	2	1	1	4	4	2	3	1
29		3	4	4	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	4	2	2	4	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1
30		4	4	3	5	3	4	3	5	3	3	2	5	5	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1
31		3	4	2	4	3	5	2	4	1	3	5	2	5	4	5	5	3	4	1	3	2	2	4	5	4	5	1
32		5	4	5	4	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	5	5	5	3	2	4	1	1	1	1	3	4	1
33		4	3	2	4	3	5	2	3	1	2	2	4	2	3	5	5	5	3	2	4	2	1	5	5	5	5	3
34		4	3	5	5	3	4	2	5	3	5	5	4	5	3	3	4	3	3	2	3	1	1	3	4	3	2	1
35		5	5	4	5	1	2	1	3	5	3	1	1	5	5	5	5	4	4	4	2	1	3	2	4	2	1	1
36		2	4	1	5	1	4	1	3	5	3	5	1	5	5	5	5	5	3	1	3	3	1	3	2	5	3	2
37		4	4	5	5	2	5	1	4	1	5	1	4	3	2	1	5	5	5	1	1	1	1	3	4	5	1	2
38		3	3	3	3	3	3	2	3	5	3	5	3	3	4	2	4	2	3	2	2	3	2	4	5	5	2	2
39		4	4	5	2	1	5	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	1	1	2	1	2	1	1
40		5	5	3	5	3	3	2	5	5	5	5	2	5	3	4	5	5	5	3	5	1	1	1	1	3	2	1
41		2	5	3	5	3	5	2	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	3	1	2	4	1	5	5	4	1	1
42		3	3	5	3	2	4	1	3	5	5	5	1	2	3	3	5	3	2	1	2	2	1	3	5	5	3	1
43		5	5	5	5	5	5	2	5	1	1	5	1	5	5	2	3	4	3	3	1	1	1	1	3	4	3	1
44		2	3	2	4	3	5	2	5	1	4	3	5	1	1	2	1	4	5	4	5	5	4	4	3	4	3	3
45		5	5	3	3	2	2	3	2	5	4	5	2	3	5	5	5	5	5	4	5	1	1	3	3	3	1	1
46		3	3	2	4	3	5	2	4	4	3	3	2	5	3	5	3	5	3	2	3	2	1	5	3	3	3	3
47		1	2	1	2	2	3	3	5	5	2	5	1	3	1	3	4	3	4	3	4	2	1	3	4	4	4	1

48		1	5	3	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	1	5	4	5	5	2	5	1	1	3	5	3	1	5
49		1	5	4	3	2	3	4	4	5	2	1	2	4	2	1	3	3	4	2	4	2	1	5	5	4	3	3
50		2	2	3	4	3	4	1	1	3	5	5	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	4	5	5	5	4	3
51		1	2	1	2	1	2	2	1	5	2	1	1	3	4	2	4	3	4	1	3	1	2	5	5	5	3	3
52		4	4	4	4	2	3	2	4	2	3	1	2	4	1	3	4	4	4	2	2	1	1	4	4	4	1	1
53		2	3	4	3	3	4	2	5	1	5	5	3	4	2	4	3	5	5	3	3	2	1	3	3	2	1	1
54		3	1	4	4	3	4	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	1	1	4	4	4	5	5	3	2
55		2	4	3	3	2	5	2	5	3	2	1	3	5	5	5	5	5	5	3	4	3	1	4	5	5	5	5
56		3	5	4	4	4	4	3	5	5	4	5	4	5	4	3	4	3	2	1	4	5	1	1	1	1	1	1
57		3	5	3	5	4	5	2	5	5	3	1	4	5	3	4	4	4	5	1	4	1	1	2	1	3	1	1
58		2	1	5	4	3	3	1	5	5	3	2	4	4	3	2	2	1	2	1	3	3	5	4	3	2	4	3
59		1	3	3	3	2	3	1	5	3	5	3	2	3	1	4	4	4	4	4	4	2	1	5	4	5	4	4
60		5	4	5	4	4	5	2	4	3	5	5	3	5	3	3	3	3	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1
61		5	5	4	4	4	5	3	3	1	5	5	2	4	3	5	5	5	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2
62		2	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	1	4	3	3	3	2
63		4	2	3	3	3	4	2	3	1	4	4	2	3	3	5	4	3	5	5	5	3	4	4	5	5	3	2
64		5	5	3	3	1	3	4	5	5	4	4	2	4	5	5	5	5	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2
65		5	3	3	4	4	4	2	5	2	2	3	2	4	2	3	3	4	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1
66		5	5	5	5	5	5	3	5	2	4	2	3	5	4	2	4	5	4	2	3	1	1	1	2	1	1	1
67		3	4	5	5	3	3	2	5	3	5	5	5	5	3	3	3	4	3	2	2	2	1	1	3	1	1	2
68		3	2	3	3	3	3	2	2	5	3	5	2	4	3	3	4	4	5	3	3	3	2	3	3	4	2	2
69		2	1	3	3	4	4	3	3	5	3	3	3	3	5	5	5	5	4	2	2	1	1	3	3	3	1	1
70		5	5	5	3	1	3	3	5	5	2	2	2	4	4	5	5	5	5	2	2	2	2	3	3	2	2	1
71		5	5	5	5	4	5	2	4	2	5	5	1	4	2	5	4	3	5	4	4	1	2	2	3	3	2	1
72		5	4	3	3	4	3	2	5	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	2	4	2	1	2	3	3	2	1
73		3	3	4	5	3	3	2	4	5	3	4	2	3	5	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1

74		2	3	2	1	4	5	2	1	1	3	1	5	5	5	3	4	4	3	1	1	1	1	2	2	3	3	1
75		2	4	3	3	3	3	2	4	5	2	4	2	4	3	4	3	5	3	2	4	4	1	1	2	3	1	1
76		3	2	4	2	1	2	1	1	1	5	5	5	4	1	5	5	5	5	3	5	2	3	5	5	5	5	4
77		1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	1	3	4	5	3	2	3	4	1	5	2	2	1	1
78		5	2	3	2	2	4	3	5	1	3	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	1	1	5	3	3	3	1
79		5	4	2	3	3	4	2	3	5	2	2	1	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	3	3	2	1
80		2	4	4	4	2	3	2	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	2	1	3	2	1	1	3	3	3	1
81		1	2	1	1	2	2	5	1	5	3	3	1	3	1	3	4	5	5	2	5	3	1	5	5	5	1	1
82		3	2	5	4	1	2	1	3	1	4	5	1	2	4	5	5	5	5	2	3	2	3	4	5	4	5	3
83		3	5	3	4	2	4	3	2	5	3	2	3	4	1	4	5	4	4	3	5	2	3	5	4	4	4	3
84		2	4	2	3	3	4	2	3	1	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	1	2	4	3	3	2	2
85		4	2	5	4	3	4	1	5	1	2	1	1	5	2	1	3	4	1	1	2	1	1	4	4	5	4	1
86		3	5	4	4	2	4	2	4	5	2	4	1	2	1	2	4	1	4	1	2	1	1	2	3	2	2	3
87		4	5	2	4	1	3	4	5	3	1	2	1	3	5	4	5	5	5	3	3	1	1	4	4	3	5	3
88		5	5	5	5	3	3	2	5	5	4	5	4	3	3	3	3	3	4	1	2	1	1	2	3	2	1	1
89		1	5	3	3	1	3	3	3	3	3	5	3	3	3	5	5	5	4	2	3	3	3	2	5	3	3	1
90		2	1	2	4	1	4	3	3	5	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	5	3	3
91		4	3	3	1	1	1	3	4	5	3	5	3	3	3	5	5	5	3	3	2	1	1	1	3	3	2	1
92		2	2	3	3	3	3	3	5	5	4	3	4	2	2	4	4	4	5	1	3	2	3	5	5	5	2	2
93		5	2	3	3	2	4	2	4	2	2	2	1	3	1	2	3	4	4	2	3	2	4	4	4	5	3	1
94		1	3	2	3	4	3	5	4	1	1	2	1	3	5	5	5	5	5	3	4	2	2	5	5	5	4	1
95		5	3	2	4	2	3	3	4	1	1	3	1	4	2	5	5	5	5	3	4	2	1	3	3	2	1	1
96		1	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2	3	1	1	4	4	3	2	3	1	2	5	4	4	1	1
97		3	4	3	3	3	4	2	4	3	1	2	3	3	4	5	5	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2
98		3	3	2	2	2	4	2	2	1	5	1	1	1	2	4	4	4	3	2	5	1	3	5	5	5	5	5
99		4	5	5	4	5	5	4	5	2	5	4	4	5	5	5	5	5	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1

100		3	5	4	5	3	4	2	3	5	5	3	2	4	3	4	4	4	5	2	3	1	1	1	2	1	1	1
101		1	2	3	3	2	3	1	3	5	5	3	3	4	4	5	5	5	4	3	3	2	1	3	5	5	1	1
102		5	5	4	3	2	2	2	5	1	5	5	2	3	2	2	4	5	4	1	1	2	1	2	5	4	2	1
103		3	4	4	3	3	4	3	5	3	3	4	4	2	2	2	4	4	4	2	3	1	1	3	2	3	2	1
104		5	4	3	4	2	5	2	4	3	5	5	1	4	3	1	5	5	4	1	1	1	1	3	3	5	2	1
105		3	3	2	3	3	3	3	5	5	3	3	1	5	2	5	5	5	5	3	5	1	1	1	3	1	1	1
106		3	5	5	5	3	4	2	5	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1
107		2	3	3	2	4	3	3	4	1	5	5	4	3	5	2	3	4	3	1	2	1	1	2	2	3	1	1
108		3	1	3	5	4	5	1	3	5	3	3	2	4	2	4	4	5	5	5	5	2	1	2	1	3	3	1
109		1	1	1	3	2	5	4	3	4	3	1	1	2	1	5	5	5	5	2	3	1	1	5	4	5	1	3
110		1	3	5	3	2	4	2	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	2	5	2	1	3	3	4	4	2
111		2	4	2	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	5	1	3	3	4	3	1	3
112		1	1	3	4	2	4	1	5	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5	1	2	2	1	1	3	5	1	1
113		4	4	5	3	3	3	3	4	5	1	1	4	1	2	2	4	1	2	1	3	1	1	2	2	3	3	5
114		1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	2	1	1	1	1	3	2	3	2
115		1	2	2	1	3	4	2	3	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	2	1	1	1	1	4	2	1	1
116		1	2	3	4	3	3	3	1	5	2	3	1	3	3	4	4	4	5	1	3	1	1	3	3	3	3	1
117		1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	3	1	5	5	5	5	2	4	1	1	3	3	4	3	1
118		3	5	4	3	4	5	3	5	3	5	5	5	5	4	3	4	2	2	2	5	2	1	1	1	1	1	1
119		1	4	4	4	2	3	3	3	2	3	1	1	3	4	3	4	3	3	2	1	1	1	3	2	2	1	1
120		5	5	5	5	3	4	2	5	5	5	5	3	5	4	4	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
121		3	3	4	4	2	2	2	5	2	2	2	2	4	3	5	4	4	4	2	3	2	1	4	3	4	1	1
122		4	5	3	5	3	4	3	5	2	1	3	3	4	4	5	4	3	4	4	3	1	1	2	3	2	2	2
123		4	3	2	3	2	4	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	3	5	2	1	5	5	5	4	4
124		4	4	3	5	2	5	2	3	5	3	1	1	3	2	3	4	3	3	3	2	1	1	3	3	2	2	2
125		1	3	3	5	5	5	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	2	3	3	3	2	2

126		1	3	3	3	2	4	1	4	1	3	1	2	3	1	3	5	3	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1
127		4	3	4	5	3	3	2	5	5	4	2	5	5	4	5	5	5	5	2	4	2	1	5	5	5	2	1
128		5	4	4	5	3	4	3	5	3	2	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2
129		4	5	3	4	3	3	2	5	5	3	2	3	4	4	3	3	5	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1
130		1	4	5	4	3	4	3	3	1	3	2	1	5	1	5	5	5	5	2	2	1	1	4	3	5	2	1
131		2	3	4	5	4	3	2	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	1	3	3	1	2
132		1	3	4	5	2	3	1	3	1	3	1	2	4	3	4	5	5	4	2	3	1	3	3	5	4	3	2
133		4	3	2	3	2	3	2	5	2	4	1	5	2	2	4	5	5	4	3	2	2	1	2	3	2	3	2
134		1	5	5	5	4	3	2	5	5	5	5	2	5	4	5	4	4	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1
135		4	5	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	5	3	5	3	2	3	1	1	2	3	1	4	2
136		3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	1	1	5	1	2	5	2	3	4	4	3	3	3
137		3	2	3	3	2	5	1	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	3	1	1	1	1	1	1	1	5	1
138		3	1	3	4	2	3	2	4	5	4	5	2	4	2	5	5	5	5	3	3	4	1	4	2	4	2	3
139		6	3	5	5	4	5	2	3	1	5	3	3	5	3	4	5	5	5	1	3	1	1	3	2	1	1	1
140		2	5	4	4	3	5	2	4	4	3	3	2	5	2	4	4	2	3	1	3	1	1	4	3	5	1	1
141		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	2
142		5	4	4	2	3	5	2	5	3	1	1	1	4	3	5	5	2	4	1	5	1	1	5	4	4	1	1
143		2	3	3	2	2	2	5	2	3	2	3	2	3	5	5	4	5	5	4	5	3	3	3	4	4	3	2
144		1	1	3	3	2	3	2	3	5	2	1	1	3	3	4	4	5	5	3	3	2	4	5	3	3	1	1
145		1	3	2	4	3	1	4	2	1	1	1	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	3	1	1	1
146		4	3	5	5	3	4	2	4	5	1	3	1	5	4	3	5	5	4	4	5	2	1	2	4	4	5	3
147		3	4	5	4	2	3	2	3	4	4	3	2	5	3	5	5	5	4	3	2	1	1	2	2	1	1	1
148		1	2	2	5	3	3	5	5	5	3	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	3	1	5	1
149		5	2	4	5	3	4	2	4	1	4	3	4	3	4	5	5	5	4	1	2	2	1	3	3	4	2	1
150		2	2	1	1	2	4	2	1	1	3	2	1	2	5	1	4	5	4	2	3	1	1	3	2	4	5	1
151		1	5	3	4	3	2	4	5	1	1	5	1	4	5	1	4	4	2	4	5	4	1	5	5	5	5	3

152		2	1	3	4	2	4	1	4	5	2	1	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	1	
153		1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
154		4	5	3	3	3	4	4	4	5	5	5	2	4	2	5	5	4	5	4	5	4	1	2	2	4	3	2	
155		4	3	3	5	2	5	3	4	4	5	5	3	5	3	4	4	5	5	3	3	2	1	1	3	1	1	1	
156		2	3	4	4	3	4	2	3	5	3	3	2	3	4	5	5	5	4	3	5	2	1	1	2	2	2	1	
157		2	4	4	4	3	4	3	5	5	4	2	3	4	2	5	5	5	5	3	3	1	1	1	3	1	1	1	
158		3	5	4	5	3	4	3	5	2	2	2	4	5	4	2	4	5	4	2	3	1	1	5	2	2	3	1	
159		1	2	3	4	3	3	2	3	1	2	1	1	3	2	4	4	4	4	2	4	1	1	3	2	1	2	1	
160		5	4	4	3	4	4	2	5	5	3	3	2	4	4	5	4	5	4	2	4	1	2	5	3	3	2	1	
161		3	1	2	3	2	4	2	5	5	2	4	4	4	4	4	4	5	4	2	2	1	2	4	3	3	2	1	
162		2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	3	5	4	3	3	2	1	3	2	3	3	1	
163		1	4	4	2	4	5	2	5	1	3	4	5	3	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	4	2	4	1	
164		4	4	3	4	2	3	3	4	3	2	2	3	4	3	5	5	3	5	3	3	1	1	4	4	5	1	1	
165		5	3	2	3	2	4	3	2	5	2	1	3	4	5	5	5	3	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
166		3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	2	3	2	2	2	
167		5	5	4	4	2	4	3	5	5	4	3	2	5	5	1	5	3	5	3	3	5	2	1	2	1	1	1	
168		1	1	1	3	1	3	2	3	1	1	1	3	5	1	2	5	5	5	3	2	1	1	3	2	3	2	1	
169		2	1	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	1	2	1	2	2	2	2	2	1	
170		3	5	3	5	4	5	2	5	1	3	2	3	5	4	5	5	5	4	3	4	1	1	3	3	2	1	1	
171		5	3	3	4	3	4	2	4	5	4	1	1	4	1	3	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
172		1	4	3	4	1	3	3	3	5	2	2	1	2	2	3	4	4	5	2	3	2	1	1	2	3	4	1	
173		2	3	5	4	3	3	2	3	5	4	3	3	3	4	3	4	5	4	2	3	1	1	3	3	2	3	1	
174		5	3	3	2	3	4	3	5	5	3	3	3	4	4	5	5	5	4	3	4	1	1	2	1	1	1	1	
175		3	3	3	4	2	3	2	3	1	4	2	4	2	4	2	4	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	1	
176		3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	5	1	4	4	4	5	5	5	2	3	1	1	2	2	4	1	4	
177		1	3	3	5	4	5	2	4	4	1	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	1	1	1	4	4	4	2	

178		1	3	3	4	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	4	4	2	4	2	1	3	3	3	2	1
179		3	3	4	5	3	5	2	4	5	5	1	3	4	5	5	5	5	3	2	3	1	1	3	3	3	1	1
180		3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	2	1	3	3	4	4	5	5	2	1	1	1	3	3	2	4	2
181		2	2	2	2	2	3	2	1	5	3	1	2	3	5	5	5	5	5	3	5	2	2	2	4	2	4	1
182		5	4	2	2	1	3	3	5	1	1	3	2	5	2	5	5	4	3	1	5	1	1	3	3	3	2	2
183		4	3	5	3	4	5	2	4	5	5	4	3	5	5	3	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
184		3	5	5	5	3	3	1	3	3	4	3	2	3	4	1	3	5	3	1	2	1	1	4	3	4	1	2
185		2	3	2	4	3	3	2	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1
186		2	4	4	4	3	4	4	2	5	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	5	4	3	4	3
187		3	2	4	3	2	1	4	2	2	4	5	3	4	1	4	5	5	3	3	1	3	3	1	4	1	2	1
188		5	4	2	5	2	1	2	3	1	4	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	2	1	3	2	1	3	2
189		3	2	1	3	4	2	2	3	5	3	2	4	3	2	2	5	5	4	3	4	2	1	5	3	3	5	2
190		2	3	2	4	3	3	1	5	3	2	2	2	4	2	3	3	4	3	1	3	1	1	1	2	3	2	1
191		2	5	3	1	2	3	2	3	1	2	1	2	3	3	5	5	5	3	2	2	3	1	3	2	2	1	1
192		2	5	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	1	5	4	4	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1
193		1	4	3	3	3	3	4	2	5	4	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
194		3	3	4	5	4	4	3	5	3	3	5	5	3	5	3	5	4	3	3	4	4	2	5	3	3	3	3
195		5	3	3	4	2	4	2	5	1	2	1	4	4	4	1	3	3	2	2	3	1	1	1	1	3	2	3
196		3	3	4	4	2	2	2	4	5	5	5	5	5	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
197		5	5	3	3	3	3	2	3	5	3	1	5	5	3	5	5	5	5	3	5	4	1	5	4	4	5	4
198		5	3	4	3	3	3	2	5	3	4	2	1	4	4	5	5	4	5	3	4	4	2	5	3	1	1	1
199		2	3	3	2	2	4	3	5	5	1	2	2	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1
200		5	3	5	4	3	4	2	5	5	4	3	5	3	3	2	3	5	3	1	3	1	1	3	5	5	1	1
201		5	1	5	4	3	5	2	4	3	3	5	3	5	3	5	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	2	1
202		1	1	4	4	3	3	1	4	5	4	5	1	3	4	1	1	1	1	1	1	4	1	5	4	4	1	3
203		1	3	3	1	2	2	3	5	5	3	2	1	3	3	5	5	5	3	2	1	4	1	3	3	5	3	3

204		2	2	3	3	4	2	2	2	1	2	1	2	3	3	5	5	5	5	3	2	1	1	2	3	2	2	1
205		3	3	4	3	4	4	2	3	5	4	3	4	4	1	4	5	5	3	4	4	2	2	5	4	3	3	1
206		5	4	5	5	3	5	3	5	5	4	3	3	5	3	4	3	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1
207		5	4	5	5	4	5	3	3	5	5	2	2	5	3	5	4	5	5	2	5	4	1	1	1	4	1	1
208		5	3	2	4	3	4	2	5	3	2	5	2	5	3	4	5	5	3	2	3	1	1	3	2	1	1	1
209		5	4	3	4	5	4	3	5	2	3	4	5	2	4	3	4	5	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1
210		3	4	5	4	3	2	1	3	2	1	2	2	4	3	4	4	3	2	2	1	1	1	2	3	4	1	1
211		2	3	3	4	3	4	2	4	2	4	2	3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1
212		5	1	2	3	3	1	2	4	5	4	4	3	5	4	4	4	3	4	1	4	2	1	2	3	1	1	1
213		5	3	5	5	4	5	2	3	1	5	3	3	5	3	4	5	5	5	1	3	1	1	3	2	1	1	1
214		3	3	1	2	1	3	2	2	5	2	2	2	4	3	3	5	5	5	2	5	1	1	1	4	3	1	1
215		1	5	3	3	2	3	3	5	5	2	1	3	2	4	1	5	5	4	5	3	2	1	3	3	3	1	1
216		2	5	3	3	3	4	3	5	2	2	3	1	5	3	5	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	1	1
217		4	5	4	3	3	4	4	5	2	3	4	5	4	3	4	4	5	4	1	1	1	1	3	2	4	2	2
218		2	1	2	3	1	4	3	2	2	3	1	1	4	1	5	3	5	5	2	3	2	1	4	4	5	5	3
219		2	4	2	3	1	1	3	3	5	4	5	3	4	1	3	5	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1
220		4	4	5	5	3	4	3	4	3	4	1	3	4	3	4	3	2	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1
221		1	5	5	3	2	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	3	3	1	1	1
222		1	2	5	5	2	4	2	5	2	1	1	1	1	5	5	5	5	4	2	3	2	1	1	2	1	3	3
223		3	4	2	4	1	3	3	4	5	3	2	3	4	3	3	3	5	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1
224		1	4	2	2	3	3	3	5	1	5	5	4	3	3	4	5	3	3	5	4	1	1	3	4	1	1	1
225		1	3	5	5	3	4	3	4	5	4	3	4	3	3	4	2	3	3	1	2	1	1	3	4	3	2	1
226		4	5	2	2	3	4	2	5	2	2	1	1	5	2	5	5	5	5	4	5	1	1	1	4	2	1	1
227		1	1	2	3	2	3	2	5	5	1	1	1	4	5	5	5	5	4	3	4	1	1	2	3	3	2	1
228		2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	1	3
229		5	5	3	4	4	4	4	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	1	3	1	1	1	3	3	2	1

<b>230</b>		1	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	4	4	5	5	5	5	3	5	5	1	1	3	1	2	3
<b>231</b>		2	3	1	1	1	2	4	5	2	1	1	1	3	5	5	5	5	5	2	5	1	1	1	2	2	1	1
<b>232</b>		1	3	3	2	1	2	2	2	5	3	3	1	5	1	5	5	5	4	4	3	3	1	1	5	5	5	3
<b>233</b>		3	3	5	3	3	2	3	4	3	1	1	3	5	1	5	3	4	2	1	2	1	3	1	4	1	1	1
<b>234</b>		4	4	4	2	2	4	2	5	5	2	5	2	4	2	2	5	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1
<b>235</b>		5	1	5	4	3	5	2	4	3	3	5	3	5	3	5	3	2	3	2	3	3	3	5	5	5	2	1

## Data de Estado Nutricional

Grado	Secc.	Edad	Sexo	Peso (Kg)	Talla (cm)	IMC (kg/cm2)
1RO	A	12	F	60	157	24,4
1RO	A	12	M	55	154	23,2
1RO	A	12	M	40	144	19,3
1RO	A	12	F	45	157	18,3
1RO	A	12	F	51	149,8	22,7
1RO	A	12	F	42	151	18,4
1RO	A	12	M	49	153,1	20,9
1RO	A	12	M	50	148,5	22,7
1RO	A	12	M	35	147	16,2
1RO	A	12	M	65	158,3	25,9
1RO	A	12	F	33	130,5	19,4
1RO	A	12	M	70	161	27
1RO	A	12	F	45	150	20
1RO	A	12	F	57	157	23,1
1RO	C	13	F	39	150,4	17,2
1RO	C	13	M	45	163,5	16,8
1RO	C	13	M	65	157	26,4
1RO	C	12	F	59	156,5	24,1
1RO	C	13	M	50	162,5	18,9
1RO	C	12	F	54	149,5	24,2
1RO	C	13	M	50	152	21,6
1RO	C	12	F	40	160	15,6
1RO	C	12	F	55	148,6	24,9
1RO	C	12	M	50	155,5	20,7
1RO	C	12	M	45	154,2	18,9
1RO	C	13	F	42	153	17,9
1RO	C	12	F	54	163,5	20,2
1RO	B	13	F	43	157,5	17,3
1RO	B	12	M	53	164,2	19,7
1RO	B	13	F	40	154	16,9
1RO	B	12	M	55	154,2	23,1
1RO	B	12	M	66	160,5	25,6
1RO	B	12	F	55	154,2	23,1
1RO	B	12	F	54	154,5	22,6
1RO	B	12	M	61	160	23,8
1RO	B	12	F	58	155	24,1
1RO	B	12	F	46	151	20,2
1RO	B	12	F	56	151,5	24,4

1RO	B	12	F	65	157,5	26,2
1RO	B	12	F	41	150,5	18,1
1RO	B	12	M	46	147	21,3
1RO	B	12	F	45	157	18,3
1RO	B	12	F	52	152	22,5
2DO	B	15	M	48	155	20
2DO	B	13	F	38	147	17,6
2DO	B	14	F	63	163	23,7
2DO	B	14	M	48	159	19
2DO	B	14	F	51	153	21,8
2D0	B	13	F	48	159	19
2DO	B	13	F	70	162	26,7
2DO	B	13	F	50	156	20,5
2DO	B	13	F	58	150	25,8
2DO	B	14	M	45	166	16,3
2DO	B	13	F	60	154,2	25,2
2DO	B	14	F	59	148	26,9
2DO	B	14	F	42	150	18,7
2DO	B	14	M	64	155	26,6
2DO	B	13	F	55	165	20,2
2DO	B	13	F	55	150	24,4
2DO	B	14	M	82	170	28,4
3RO	A	16	M	65	175	21,2
3RO	A	14	M	55	161,3	21,1
3RO	A	14	F	58	158	23,2
3RO	A	14	F	51	162,3	19,4
3RO	A	14	F	70	152	30,3
3RO	A	14	F	68	150,5	30
3RO	A	14	F	46	150	20,4
3RO	A	14	M	57	164	21,2
4TO	A	15	F	69	166	25
4TO	A	15	M	51	165	18,7
4TO	A	15	M	68	183	20,3
4TO	A	15	F	60	145	28,5
4TO	A	16	M	47	165	17,3
4TO	A	15	F	67	165	24,6
4TO	A	15	M	60	175	19,6
4TO	A	15	F	73	162	27,8
4TO	A	15	F	55	159	21,8
4TO	A	15	F	45	150	20
4TO	A	15	F	54	159	21,4

4TO	A	15	M	59	162	22,5
4TO	A	16	M	56	154	23,6
4TO	A	15	F	58	158	23,2
4TO	A	15	F	47	158	18,8
4TO	A	15	F	46	155	19,1
4TO	A	16	F	57	160,2	22,2
4TO	B	16	F	56	153	23,9
4TO	B	15	F	70,2	160,3	27,3
4TO	B	15	F	54	158,1	21,6
4TO	B	15	M	46	160,5	17,9
4TO	B	15	F	53	154,7	22,1
4TO	B	15	F	59	171,1	20,2
4TO	B	15	F	53	153,5	22,5
4TO	B	15	F	49	149,8	21,8
4TO	B	16	F	48	151,2	21
4TO	B	15	M	50	161,3	19,2
4TO	B	16	F	64	156,5	26,1
4TO	B	15	F	51	149,5	22,8
4TO	B	15	F	60,1	162,3	22,8
5TO	B	16	M	65	176,2	20,9
5TO	B	17	M	56	169,5	19,5
5TO	B	16	M	78	174,4	25,6
5TO	B	16	F	61	174,1	20,1
5TO	B	16	F	53	158	21,2
5TO	B	17	M	61	169,2	21,3
5TO	B	16	M	46	156	18,9
5TO	B	18	M	61	172,5	20,5
5TO	B	18	F	56	170,2	19,3
5TO	C	16	F	62	170	21,5
5TO	C	17	F	50	155	20,8
5TO	C	17	M	68	165	25
5TO	C	16	F	46	152	19,9
5TO	C	16	M	65	162,5	24,6
5TO	C	16	F	47	154	19,8
5TO	C	16	F	56	155	23,3
5TO	C	16	M	58	176	18,7
5TO	C	16	F	52	159	20,6
5TO	C	18	M	78	167	28
2DO	A	14	M	53	172	17,9
2DO	A	13	M	52	155,5	21,5
2DO	A	13	M	47	148	21,5

2DO	A	13	F	30	137	16
2DO	A	13	M	45	158	18
2DO	A	13	F	50	156	20,5
2DO	A	13	F	50	155	20,8
2DO	A	13	F	64	159	25,3
2DO	A	13	M	62	159	24,5
2DO	A	13	F	67	160	26,2
2DO	A	13	M	39	152	16,9
2DO	A	13	F	48	154	20,2
2DO	A	14	F	47	158	18,8
2DO	A	14	M	52	161	20,1
2DO	A	13	F	37	148	16,9
2DO	A	13	F	48	162	18,3
2DO	A	13	M	55	170,5	18,9
2DO	A	14	M	45	157	18,3
2DO	A	13	M	40	148	18,3
2DO	A	14	F	55	152	23,8
5TO	B	16	M	57	171	19,5
1RO	B	13	M	45	147	20,5
4TO	D	16	M	47	158,9	18,6
4TO	D	17	M	85	164,7	31,3
4TO	D	16	F	64	155,7	26,4
4TO	D	17	M	55	167,8	19,5
4TO	D	16	F	59	162,3	22,4
2DO	C	13	F	49	158	19,6
2DO	C	13	F	57	155,3	23,6
2DO	C	14	F	57	160,4	22,2
2DO	C	14	M	50	154,3	21
2DO	C	13	F	62	154	26,1
2DO	C	13	F	56	146,9	26
2DO	C	14	M	55	169	19,3
2DO	C	13	M	67	166,3	24,2
5TO	C	17	M	63	177	20,1
5TO	C	17	M	60	169	21
2DO	A	13	M	57	170	19,7
5TO	A	16	M	62	166,5	22,4
5TO	A	16	F	51	162	19,4
5TO	A	17	F	46	155,5	19
5TO	A	16	F	65	149,5	29,1
5TO	A	16	F	52	156	21,4
5TO	A	17	F	66	157	26,8

5TO	A	16	F	66	156	27,1
5TO	A	16	F	46	150,5	20,3
5TO	A	16	M	77	164	28,6
5TO	A	16	M	54	159	21,4
5TO	A	16	M	58	168,5	20,4
5TO	A	17	F	64	162	24,4
5TO	A	16	F	48	152	20,8
5TO	A	16	F	57	156,5	23,3
5TO	A	16	M	60	169,5	20,9
5TO	A	16	M	53	165	19,5
5TO	A	16	F	61	156	25,1
5TO	A	16	M	52	167	18,6
5TO	A	16	M	77	178	24,3
4TO	C	17	F	62	156,3	25,4
4TO	C	16	F	51	163	19,2
4TO	C	15	M	61	175	19,9
4TO	C	16	F	63	168	22,3
4TO	C	15	F	60	160	23,4
4TO	C	16	F	54	158	21,6
4TO	C	16	F	62	160	24,2
4TO	C	15	F	42	154,6	17,6
4TO	C	16	M	60	164	22,3
4TO	C	15	F	49	150	21,8
4TO	C	15	M	59	175	19,3
2DO	D	14	F	41	148,6	18,6
2DO	D	13	M	44	162	16,8
2DO	D	14	M	42	158	16,8
2DO	D	15	F	56	154	23,6
2DO	D	13	M	56	157,2	22,7
2DO	D	13	F	62	153,5	26,3
2DO	D	14	M	56	155	23,3
1RO	D	12	F	40	154	16,9
1RO	D	14	M	45	168,4	15,9
1RO	D	12	F	41	153	17,5
1RO	D	14	M	53	150	23,6
1RO	D	13	F	65	152	28,1
1RO	D	12	M	74	159,8	29
1RO	D	13	F	47	148,4	21,3
1RO	D	12	M	68	165	25
1RO	D	12	F	51	146,5	23,8
1RO	D	12	M	39	142,5	19,2

1RO	D	13	F	49	157,2	19,8
1RO	D	13	F	49	158,1	19,6
5TO	B	17	M	75	173	25,1
1RO	C	13	M	80	163	30,1
3RO	B	14	M	78	172	26,4
3RO	B	14	M	67	167	24
3RO	B	14	M	45	157	18,3
3RO	B	14	F	59	163,5	22,1
3RO	B	14	M	58	171	19,8
1RO	C	13	M	62	164,5	22,9
1RO	B	13	M	45	148	20,5
5TO	A	16	F	70	164	26
1RO	D	12	F	37	148	16,9
4TO	A	15	F	50	144,8	23,8
4TO	B	15	M	60	171,5	20,4
4TO	A	16	F	47	158	18,8
5TO	B	17	M	56	170,3	19,3
1RO	C	12	M	63	156	25,9
5TO	A	16	M	62	163,5	23,2
5TO	A	16	F	50	152,5	21,5
5TO	A	16	F	61	163,8	22,7
3RO	D	14	M	50	162	19,1
3RO	D	15	M	63	174,5	20,7
3RO	D	15	F	48	160,9	18,5
3RO	D	14	F	45	147	20,8
3RO	D	14	F	51	156	21
3RO	D	15	M	48	160	18,7
3RO	D	15	M	61	173	20,4
3RO	D	15	F	45	152,8	19,3
3RO	D	15	F	73	160,2	28,4
3RO	D	14	F	54	157	21,9
2DO	C	16	F	67	160	26,2
1RO	D	12	F	51	146,5	23,8

## Anexo 5: Evidencia fotográfica



Los Bachilleres de Enfermería Medina y Zarate con el Sr. director Estuardo Martin Saenz Fajardo y la Sra. subdirectora Flora Pamo Salazar.



Los Bachilleres de Enfermería Medina y Zarate con el auxiliar de secundaria.



El Bachiller de Enfermería Zarate explicando el consentimiento y asentimiento informado a los escolares



Los Bachilleres de Enfermería Medina y Zarate, entregando y orientando a los escolares sobre la resolución del cuestionario de hábitos alimentarios.



La Bachiller de Enfermería Medina, realizando el peso y talla a los escolares adolescentes.



El Bachiller de Enfermería Zarate, realizando el peso y talla a los escolares adolescentes.

## Anexo 6: Documentos administrativos

CÓDIGO: 384

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 6047 JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, LIMA – 2025"

Institución : Universidad Autónoma de Ica

Responsables : Medina Choque Maritza Jesica  
Zarate Lima Nelson Junior

Estudiantes del programa académico de Enfermería

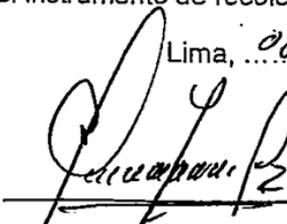
**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a su menor hijo(a) a participar de la INVESTIGACIÓN DE TESIS que tiene como finalidad determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa 6047 José María Arguedas, Lima – 2025. Al participar del estudio, su menor hijo(a) deberá resolver un cuestionario de 27 ítems y pasar por una evaluación de peso y talla para la ficha de cotejo de 3 ítems los cuales serán de forma anónima.

**Procedimiento:** Su hijo(a) deberá responder un cuestionario denominado "CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 10 a 20 minutos, posteriormente pasar por una evaluación de peso y talla. Todo será realizado de manera presencial en la I.E.

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por los investigadores, y acepto, voluntariamente, que mi menor hijo(a) participe del estudio de investigación para la tesis "Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa 6047 José María Arguedas, Lima – 2025", habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Lima, 08 de 05, del 2025

Firma del apoderado: 

Apellidos y nombres del apoderado: .....

Apellidos y nombres del estudiante: .....

Grado: 2<sup>do</sup> Sección: C

CÓDIGO: 384

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a estudiante:

Con el respeto que se merece, los estudiantes Medina Choque Maritza Jesica y Zarate Lima Nelson Junior, del programa académico de Enfermería de la Universidad Autónoma de Ica. Se encuentran realizando una investigación sobre el tema: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 6047 JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, LIMA – 2025", por eso se desea contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de un cuestionario que deberán ser completados con una duración de aproximadamente 10 a 20 minutos, posteriormente pasar por una evaluación de peso y talla. Su participación será totalmente voluntaria y los datos recogidos serán tratados confidencialmente, su utilización será únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación:  (Si)  (No)

Lima, <sup>08</sup>..... de <sup>05</sup>....., del 2025

  
FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN  
DEL ESTUDIANTE

**"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"**

**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA LA  
EJECUCIÓN DE INVESTIGACIÓN DE TESIS**

**SR. ESTUARDO MARTIN SAENZ FAJARDO**

**DIRECTOR DE LA I.E. 6047 JOSÉ MARÍA ARGUEDAS**

Medina Choque Maritza Jesica con DNI: 47563197  
y Zarate Lima Nelson Junior con DNI: 72859065,  
estudiantes del Programa Académico de  
Enfermería, de la Universidad Autónoma de Ica.  
Ante usted con el debido respeto nos presentamos  
y exponemos lo siguiente:

En la actualidad nos encontramos desarrollando una investigación de tesis denominada  
"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES  
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, LIMA  
– 2025", donde solicitamos contar con su autorización para la ejecución de investigación  
de tesis, para fines de recolección de datos, comprometiéndonos a actuar con respeto  
y transparencia.

**Por lo expuesto:**

Estimado director, rogamos a usted acceder a  
nuestra petición.

**Adjunto:**

- Carta de presentación
- OFICIO N°0426-2025-UAI-FCS
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de variables
- Consentimiento y asentimiento informado
- Instrumento 1: Cuestionario de hábitos alimentarios en adolescentes
- Instrumento 2: Ficha antropométrica para valorar el estado nutricional

Lima, 22 de abril del 2025



Maritza Jesica Medina Choque  
DNI: 47563197

Nelson Junior Zarate Lima  
DNI 72859065



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 6047 "JOSÉ MARÍA ARGUEDAS"

ESTEBAN CAMERE N° 500 - SAN ROQUE- SURCO TEL.: 282-3325 Correo iiee.6047josemariaarguedas@ugel07.gob.pe

**“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”**

Santiago de Surco, 12 de junio del 2025.

## OFICIO N° 192-2025-D.I.E.N° 6047 “JMA”

SEÑOR  
Mag. JOSE YOMIL PEREZ GOMEZ.  
DECANO DE LA UNIVERSIDAD DE ICA.

Presente. -

ASUNTO: Autorización de aplicación de instrumentos de Investigación.  
REF. Oficio N°0426-2025-UAI-FCS.  
=====

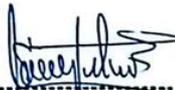
Tengo el agrado de dirigirme a usted, con el fin de hacer extensivo mi saludo cordial y a la vez hago de su conocimiento que, en cumplimiento al documento de la referencia los estudiantes ZARATE LIMA; Nelson Junior identificado con DNI 72859065 y MEDINA CHOQUE Maritza Jesica identificada con DNI n° 47563197 del Programa Académico de Enfermería, de la Universidad Autónoma de Ica cuentan con autorización para la aplicación de instrumentos de investigación de su tesis profesional denominada: HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°6047 JOSE MARIA ARGUEDAS, Lima -2025, el cual será aplicado en estudiantes del nivel secundaria de manera presencial.

Hago propicia la oportunidad para expresarle a Ud. Los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

EMSF/DIE6047 JMA\*  
Etch/Sec.



  
ESTUARDO MARTIN SAENZ FAJARDO  
DIRECTOR



## CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

### Hace Constar:

Que, **ZARATE LIMA, Nelson Junior** identificado con código de estudiante **0072859065** y **MEDINA CHOQUE, Maritza Jesica** identificada con código **0047563197** de estudiante del Programa Académico de Enfermería, quienes vienen desarrollando la tesis denominada **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, LIMA - 2025”**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a los estudiantes en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 01 de Marzo del 2025



Firmado digitalmente por:  
PEREZ GOMEZ JOSE YOMIL  
FIR 45976142 hard  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 02/04/2025 16:50:12-0500

**Mag. Jose Yomil Perez Gomez**  
DECANO (E)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

(056) 269176  
info@autonomadeica.edu.pe  
Av. Abelardo Alva Maurtua 489  
autonomadeica.edu.pe



Chincha Alta, 01 de Marzo del 2025

**OFICIO N°0426-2025-UAI-FCS**

**Sr. Estuardo Martin Saenz Fajardo**  
**Director**  
**INSTITUCION EDUCATIVA 6047 JOSE MARIA ARGUEDAS**  
Presente. -

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestra estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. La estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que la estudiante pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de la estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA  
DE ICA**

Firmado digitalmente por:  
PEREZ GOMEZ JOSE YOMIL  
FIR 45076142 hard  
Motivo: Soy el autor del  
documento  
Fecha: 02/04/2025 16:50:16-0500

-----  
**Mag. Jose Yomil Perez Gomez**

DECANO (E)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

☎ (056) 269176  
✉ info@autonomadeica.edu.pe  
📍 Av. Abelardo Alva Maurtua 489  
🌐 autonomadeica.edu.pe



# Anexo 7: Informe de Turnitin al 9% de similitud



## 1751383572\_INFORME FINAL-MEDINA Y ZARATE.docx

2025

2025

Universidad Autónoma de Ica

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:471079620

Fecha de entrega

1 jul 2025, 12:29 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

1 jul 2025, 12:39 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

1751383572\_INFORME FINAL-MEDINA Y ZARATE.docx

Tamaño de archivo

20.7 MB

148 Páginas

34.045 Palabras

156.769 Caracteres



## 9% Similitud general

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

### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

### Fuentes principales

- 6%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 6%  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.