



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

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

TESIS

Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S.
Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de salud

PRESENTADO POR

Almanza Coyla, Ruth Abigail
Benique Benavente, Any Valentina

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

ASESOR

Mg. Apolaya Pareja, Bertha Esther
<https://orcid.org/0000-0001-7379-0611>

Chincha, Perú, 2026

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 22 de enero del 2026

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, **Bach. ALMANZA COYLA RUTH ABIGAIL** y **Bach. BENIQUE BENAVENTE ANY VALENTINA**, 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 ESTUDIANTES DE LA I.E.S. POLITÉCNICO REGIONAL LOS ANDES JULIACA, 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,


Mg. Bertha E. Apolaya Pareja
OBSTETRA

MG. BERTHA ESTHER APOLAYA
PAREJA

CODIGO ORCID: 0001-7379-0611
DNI: 42508963 BENIQUE BENAVENTE
ANY VALENTINA

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Los que suscriben:

-Ruth Abigail Almanza coyla, identificado(a) con DNI N° 71736274,
-Any Valentina Benique Benavente, identificado(a) con DNI N°74408084
en nuestra condición de Bachiller 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 estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025", declaro bajo juramento que:

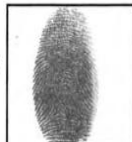
- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción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

16%

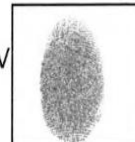
Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Juliaca, 23 de 01 de 2026


Almanza coyla Ruth. A
DNI N.º 71736274




Benique Benavente Any. V
DNI N.º 74408084



*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.

CERTIFICACION A LA VUELTA →

CERTIFICO: que las firmas y huellas digitales que anteceden corresponden a: Ruth Abigail Almanza Cely,
Any. Valentina Benicue Benavente

Identificados con DNI N° 71936274, 74408084

El Notario no asume la responsabilidad sobre el contenido del documento (D Leg. 1049).

23 ENE 2020



Julica,
Certificado con identificación biométrica - RENIEC



Jesus Suni Huanca
ABOGADO
NOTARIO DE SAN ROMÁN
JULIACA





0122858819



**NOTARIA
SUNI HUANCA JESUS
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



INFORMACIÓN PERSONAL

DNI 71736274
Primer Apellido ALMANZA
Segundo Apellido COYLA
Nombres RUTH ABIGAIL

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.



**ALMANZA COYLA, RUTH ABIGAIL
DNI 71736274**

**INFORMACIÓN DE CONSULTA
DACTILAR**

Operador: 73359724 - Tobet Tomas
Livisi Vilcapaza

Fecha de Transacción: 23-01-2026
15:04:55

Entidad: 10023887156 - SUNI
HUANCA JESUS

VERIFICACION DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica/verificacion.do>

Número de Consulta: 0122858819





0122858851



**NOTARIA
SUNI HUANCA JESUS
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



INFORMACIÓN PERSONAL

DNI 74408084
Primer Apellido BENIQUE
Segundo Apellido BENAVENTE
Nombres ANY VALENTINA

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.



BENIQUE BENAVENTE, ANY VALENTINA
DNI 74408084

INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR

Operador: 73359724 - Tobet Tomas Livisi Vilcapaza

Fecha de Transacción: 23-01-2026 15:05:24

Entidad: 10023887156 - SUNI HUANCA JESUS

VERIFICACIÓN DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do>

Número de Consulta: 0122858851



DEDICATORIA

A Dios, quien ha sido mi guía y mi luz para seguir adelante.

A Mis padres, Adolfo y Juana, por darme la vida y por su amor infinito, apoyo y sacrificio silencioso. Gracias por estar a mi lado en los momentos más difíciles y durante todo mi desarrollo profesional, brindándome siempre palabras positivas y el aliento necesario para seguir adelante.

A mis hermanas, por su apoyo incondicional, por darme ánimo para continuar y por nunca dejarme rendir.

Ruth Abigail Almanza Coyla

A Dios, por guiar mis pasos y darme la fortaleza necesaria para seguir adelante.

A mis padres, quienes han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores.

A mi esposo, por ser mi mayor apoyo, por creer en mí incluso en los momentos en que dudo de mí misma.

A mi hijo Fabrizio, por darme la fuerza necesaria para no rendirme en mis estudios y motivarme cada día a ser una mejor persona y un ejemplo para su vida.

Any Valentina Benique Benavente

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarnos y darnos la fuerza necesaria para seguir adelante sin rendirnos y lograr culminar este trabajo de investigación.

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a la Universidad Autónoma de Ica, en especial a nuestra asesora. Mg Bertha Esther Apóyala Pareja, por brindarnos su apoyo y conocimiento y paciencia durante el desarrollo de nuestro trabajo.

Asimismo, agradecemos al señor director de la I.E.S Politécnico regional los andes. Y al docente Abdón Apaza calcina, por el apoyo brindado.

Finalmente agradecemos a todas las personas que nos ofrecieron su apoyo moral y motivación durante todo este proceso.

Las autoras.

RESUMEN

El objetivo de la presentación es determinar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes, Juliaca 2025. Metodología: Estudio cuantitativo, correlacional, no experimental, transversal de tipo básica, trabajo con una población y muestra de 327 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario y una ficha técnica. Resultados: El 46.5% de los estudiantes presenta hábitos alimentarios indiferentes, el 33.0% desfavorables y el 20.5% favorables, respecto al estado nutricional, el 77.7% presenta un peso normal, el 12.8% sobrepeso, el 5.5% bajo peso y el 4.0% obesidad. Conclusión: Existe relación estadísticamente significativa positiva muy alta entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025, con un p-valor de 0.000 y un Rho 0.931, lo cual evidencia que a medida que los estudiantes adoptan hábitos alimentarios adecuados, su estado nutricional tiende a mantenerse dentro de rangos saludables.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, estado nutricional

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between eating habits and nutritional status in students from IES Politécnico Regional Los Andes, Juliaca 2025. Methodology: A quantitative, correlational, non-experimental, cross-sectional, basic-type study was conducted with a population and sample of 327 students, to whom a questionnaire and a data collection form were applied. Results: A total of 46.5% of students presented neutral eating habits, 33.0% unfavorable habits, and 20.5% favorable habits. Regarding nutritional status, 77.7% presented normal weight, 12.8% overweight, 5.5% underweight, and 4.0% obesity. Conclusion: There is a very strong, statistically significant positive relationship between eating habits and nutritional status among students of IES Politécnico Regional Los Andes, Juliaca 2025, with a p-value of 0.000 and a Spearman's Rho of 0.931. This indicates that as students adopt healthier eating habits, their nutritional status tends to remain within normal ranges.

Keywords: eating habits, nutritional status

Índice

Constancia de aprobación de la investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria.....	vii
Agradecimiento	viii
Resumen	ix
Abstract.....	x
Indice de tablas.....	xiii
Indice de figuras.....	xiv
I. INTRODUCCIÓN	15
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
2.1. Descripción de problema.....	16
2.2. Pregunta de investigación general	18
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	19
2.4. Objetivo general y específicos.....	19
2.4.2. Objetivos específicos	19
2.5. Justificación e importancia	20
2.6. Alcances y limitaciones	22
III. MARCO TEÓRICO.....	23
3.1. Antecedentes	23
3.2. Bases Teóricas.....	26
3.3. Marco conceptual	35
IV. METODOLÓGICA	36
4.1. Tipo nivel de investigación	36
4.2. Diseño de investigación.....	36
4.3. Hipótesis general y específicas	37
4.3.1. Hipótesis Específicas	37
4.4. Identificación de las variables.....	37
4.5. Matriz de operacionalización de Variables	38
4.6. Población – Muestra.....	40
4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información	42
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	43
V. RESULTADOS.....	44

5.1. Presentación de resultados	44
5.2. Interpretación de Resultados.....	50
VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	57
7.1. Comparación de resultados.....	57
CONCLUSIONES	61
RECOMENDACIONES.....	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS.....	68
Anexo 1: Matriz de consistencia	69
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	70
Anexo 3: Ficha de Validación de Expertos	74
Anexo 4: Base de datos.....	76
Anexo 5: Carta de presentación.....	88
Anexo 6: Constancia de aplicación	90
Anexo 7: Consentimiento informado	91
Anexo 8: Asentimiento informado	92
Anexo 9: Informe de Turnitin al 28% de Similitud	93
Anexo 10: Imágenes fotográficos.....	95

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Hábitos alimentarios en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.....	40
Tabla 2. Estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.....	41
Tabla 3. Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.	42
Tabla 4. Consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025... ..	43
Tabla 5. Disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.	44
Tabla 6. Accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.	45
Tabla 7. Prueba de normalidad.	46
Tabla 8. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.....	48
Tabla 9. Consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025. ..	49
Tabla 10. Disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025	50
Tabla 11. Accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Hábitos alimentarios en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.....	40
Figura 2. Estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.....	41
Figura 3. Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.	42
Figura 4. Consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025... ..	43
Figura 5. Disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.	44
Figura 6. Accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.	45

I. INTRODUCCIÓN

El estudio describe la importancia de una dieta saludable para prevenir enfermedades no transmisibles, así como el impacto negativo del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes, se destacan cifras alarmantes a nivel mundial, regional y nacional, subrayando la necesidad urgente de estudiar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la región para diseñar intervenciones oportunas que mejoren su salud.

El estudio se divide en siete partes: I. Introducción: Presentación de la organización del estudio, II. Planteamiento del problema: Se exponen la problemática del sobrepeso y obesidad infantil, junto con preguntas y objetivos de investigación, III. Marco teórico: Contiene antecedentes del estudio y explica bases teóricas sobre alimentación saludable y estado nutricional y sus dimensiones, IV. Metodología: Detalla el tipo y nivel de investigación, hipótesis, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y análisis estadístico, asegurando validez y confiabilidad, V. Resultados: descripción, presentación e interpretación de resultados, VI. Análisis de los resultados mediante el análisis inferencial, VII. Análisis de los resultados y comparación de resultados. Referencias bibliográficas: Incluye las fuentes científicas y normativas consultadas para la elaboración del estudio, anexos: Contiene matrices de consistencia, validaciones de instrumentos, cuestionarios utilizados para recolectar datos, consentimiento y asentimiento informado, asegurando normas éticas y metodológicas.

Este estudio investigó y comprendió la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes, proporcionando bases científicas, metodológicas y prácticas para el desarrollo y aplicación del estudio en la comunidad educativa de Juliaca.

Los autores

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de problema

La ingesta de una dieta saludable a lo largo de la vida ayuda a prevenir diversas formas de desnutrición y una serie de enfermedades y problemas no transmisibles, el aumento de los alimentos procesados, la rápida urbanización y los cambios en el estilo de vida han provocado modificaciones en la estructura dietética ¹.

Las dietas poco saludables, caracterizadas por un alto contenido de sal, azúcar y grasas, son uno de los principales factores de riesgo para la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, la composición concreta de una dieta saludable y equilibrada depende de las necesidades individuales (como edad, sexo, estilo de vida y nivel de actividad física), el contexto cultural, la disponibilidad de alimentos locales y los hábitos dietéticos, pero los principios básicos de una alimentación sana permanecen constantes ².

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estimaron que señala que una dieta rica en cereales integrales y verduras ayuda a prevenir la desnutrición, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, y mejorar el rendimiento académico, la productividad y la salud a lo largo de la vida ³.

El sobrepeso durante la infancia y la adolescencia impacta negativamente la salud inmediata de los menores y aumenta el riesgo, además de acelerar la aparición, de diversas enfermedades no transmisibles (ENT), como la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón ⁴.

El sobrepeso es un estado de depósitos excesivos de grasa, la obesidad es una enfermedad crónica compleja caracterizada por un exceso de depósitos de grasa que puede perjudicar la salud ⁵.

Los datos dados por la Organización mundial de la salud (OMS), publicó que 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años presentaban sobrepeso en 2022, con una prevalencia que aumentó de 8% en 1990 a 20% en 2022, afectando por igual a niños y niñas, la obesidad en este grupo se ha incrementado del 2% en 1990 al 8% en 2022, equivalente a 160 millones de jóvenes⁶.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) indica que los niños con sobrepeso tienen una mayor tendencia a mantener esta condición ya desarrollar obesidad en la adultez, desde los años 70 hasta la fecha, las tasas de obesidad se han triplicado, mientras que en niños y adolescentes han aumentado casi cinco veces, afectando a personas de todas las edades y estratos sociales tanto en la Región de las Américas como a nivel global⁷.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el año 2025, refiere que La obesidad superó a la insuficiencia ponderal como la forma más prevalente de malnutrición este año, afectando a 1 de cada 10 o 188 millones niños y adolescentes en edad escolar, y exponiéndolos a enfermedades potencialmente mortales, advirtió en su nuevo informe⁸.

En América latina, numerosos países de altos ingresos continúan registrando niveles elevados de obesidad, el 27% de los jóvenes entre 5 y 19 años en el país de Chile, el 21% en Estados Unidos y también el 21% en los Emiratos Árabes Unidos padecen obesidad⁹.

En América Latina y el Caribe, el sobrepeso en la infancia se ha consolidado como un problema importante de salud pública, en Perú, datos recientes indican que el 8,6% de los niños menores de cinco años y el 38,4% de los niños y adolescentes entre 6 y 13 años tienen sobrepeso¹⁰.

UNICEF Perú, junto con CENAN, el Programa Mundial de Alimentos y la Organización Panamericana de la Salud, llevaron a cabo un

estudio que proporciona una visión integral del sobrepeso infantil en el país, incluyendo un análisis detallado de las políticas, leyes y programas nacionales destinados a su prevención ¹¹.

En Perú, el Diario Peruano destaca que varios países con altos ingresos económicos presentan niveles elevados de obesidad infantil, como Chile, donde el 27% de los niños y niñas entre 5 y 19 años sufren obesidad, mientras que en Estados Unidos esta cifra es del 21%, la obesidad infantil se ha convertido en un problema cada vez más preocupante, con impactos nuevos crecientes en la salud de los menores ¹².

Por su parte, el Instituto Nacional de Salud (INS) informa que Perú ocupa el tercer lugar en América Latina en cuanto a índices de sobrepeso, por lo que es urgente implementar medidas efectivas para controlar esta preocupante situación ¹³.

El estudio en la región de Puno, Perú, con 315 estudiantes de 9 a 13 años, muestra que la obesidad infantil está fuertemente influenciada por los hábitos de vida saludables y la actividad física, que tienen un efecto protector significativo, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en esta población supera el 44,5%, lo que refleja la magnitud del problema, estas cifras resaltan la necesidad de promover estilos de vida saludables y reducir el sedentarismo para controlar la obesidad en escolares, ya que el aumento del tiempo frente a las pantallas también contribuye a este problema. Mantener una buena alimentación y actividad física es crucial para mejorar la salud infantil en Puno ¹⁴.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Existe una la relación de hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1.

¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025?

P.E.2.

¿Cuál es la relación entre disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025?

P.E.3.

¿Cuál es la relación entre la accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025?

2.4. Objetivo general y específicos

2.4.1. Objetivo general

Determinar la relación de hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025

2.4.2. Objetivos específicos

O.E.1.

Identificar la relación entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

O.E.2.

Identificar la relación entre disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

O.E.3.

Identificar la relación entre la accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

2.5. Justificación e importancia

2.5.1. Justificación teórica

El presente estudio se sustentó en el marco conceptual y teórico que desarrolló la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes. Estudios previos a nivel internacional, nacional y regional demostraron que los hábitos de alimentación influyeron directamente en el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otros trastornos nutricionales en la población escolar. Se reconoció que factores como la frecuencia de consumo, la calidad de los alimentos, la disponibilidad y accesibilidad, además de variables socioeconómicas, repercutieron en el estado nutricional, con riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

2.5.2. Justificación práctica

El incremento del sobrepeso y la obesidad en estudiantes secundarios de Juliaca exigió la generación de evidencias locales para fundamentar intervenciones. Este trabajo permitió identificar patrones de alimentación, deficiencias en la calidad y cantidad de nutrientes consumidos, así como la existencia de barreras de acceso y disponibilidad de alimentos saludables. Los resultados facilitaron la elaboración de estrategias, talleres y programas de educación alimentaria y nutricional en la institución educativa, orientados a mejorar el estado de salud, el rendimiento académico y el bienestar integral de los alumnos.

2.5.3. Justificación metodológica

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal, que resultó adecuado para evaluar la relación entre hábitos alimentarios

y estado nutricional dentro de una muestra representativa de estudiantes. Se utilizaron instrumentos validados y confiables, cuya consistencia interna estuvo respaldada por el alfa de Cronbach. La rigurosidad metodológica permitió datos objetivos, comparables y transferibles, proporcionando resultados que sustentaron propuestas de mejora y futuras investigaciones relacionadas, fortaleciendo la obtención de la calidad científica de la intervención.

2.5.4. Justificación social

A nivel social, el estudio respondió a una problemática relevante y emergente en el contexto peruano y andino: la transición nutricional y el incremento de enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada en adolescentes, con importancia para la salud social y educativa. Esto generó información de utilidad para la comunidad educativa, las familias y los actores del sector salud, promoviendo la construcción de una cultura alimentaria saludable desde la escuela, que contribuyó a mejorar la calidad de vida y el desarrollo de los estudiantes y de su entorno social inmediato.

2.5.5. Importancia

Esta investigación fue crucial para comprender cómo los hábitos alimentarios influyeron en el estado nutricional de los estudiantes adolescentes en Juliaca, un área con características socioculturales y económicas particulares que afectarán la alimentación y salud de los jóvenes. Documentar estas relaciones aportó datos locales necesarios para diseñar estrategias efectivas que redujeran la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas desde edades tempranas.

Además, los resultados constituyeron un aporte valioso para la comunidad educativa, padres de familia, profesionales de la salud y tomadores de decisiones políticas, quienes estuvieron comprometidos con la promoción de estilos de vida saludables y el bienestar integral en la población estudiantil.

2.6. Alcances y limitaciones

Alcances

Alcance temporal: La investigación se desarrolló durante el año 2025.

Alcance social: Se desarrolló en la I.E.S. Politécnico Regional los Andes de Juliaca.

Alcance social: Estudiantes.

Alcance metodológico: Estudio de tipo básica, de enfoque cuantitativo y de nivel correlaciona, descriptivo.

Limitaciones

Ninguna limitación.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Al revisar fuentes físicas y virtuales, se ubicaron trabajos que guardaron relación indirecta con cada una de nuestras variables, constituyendo valiosos aportes.

Internacionales

Bermeo et al. ¹⁵ en Colombia en el año 2024 desarrollaron su estudio con el objetivo de describir los hábitos alimentarios de estudiantes con edades entre 13 y 17 años, se empleó un diseño de investigación descriptivo de campo y carácter transeccional, la muestra estuvo conformada por 56 estudiantes, quienes respondieron un cuestionario de hábitos alimentarios, los resultados revelaron que los hábitos alimentarios de estos estudiantes los sitúan en una situación de riesgo para desarrollar enfermedades como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares, concluyen que los patrones de alimentación inadecuados representan un factor significativo que afecta tanto la salud física como el rendimiento académico de la población estudiantil.

Licoa et al. ¹⁶ en el 2023, desarrollaron su artículo con el objetivo de evaluar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de niños en edad escolar, la metodología fue un enfoque positivista de campo, la muestra incluyó a 112 estudiantes, los resultados muestran que el 46.4% de los niños presentaron peso dentro de los parámetros normales, se detectan problemas de desnutrición, el 40.2% mostró bajo peso, el 11.6% sobrepeso y el 1.8% obesidad, el 81.2% evidencia un consumo insuficiente, los alimentos energéticos, como harinas y cereales, fueron más consumidos por los niños con sobrepeso con un 8.9%, en conclusión, la evaluación del estado nutricional revela que la cantidad de niños afectados por desnutrición, es por falta como por exceso, es considerablemente mayor que aquellos con peso normal.

En el 2023 en Cuba **Catalá** et al. ¹⁷ presentaron su estudio con el objetivo de identificar la frecuencia de desnutrición por exceso o déficit en adolescentes y su relación con los hábitos alimentarios, el método fue un estudio observacional, analítico y transversal, además de pruebas para comparar medios con un nivel de confianza del 95%, los resultados mostraron una predominancia del sexo femenino y una mayor frecuencia de desnutrición por exceso, con un 35,6% de sobrepeso u obesidad, entre los hábitos alimentarios inadecuados se destacaron la omisión frecuente del desayuno 23,3%, bajo consumo de frutas 63,3%, vegetales 37%, y pescado 90,4%, así como el alto consumo de embutidos, alimentos ahumados 43,8% y comida chatarra 37%, en conclusión, alrededor de un tercio de los adolescentes presentaron sobrepeso u obesidad, evidenciando prácticas alimentarias deficientes.

Nacionales:

En Lima **Pariguana** et al. ¹⁸ en el 2025 presentaron su estudio con el propósito de establecer la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes, se utilizó un enfoque básico, con un diseño no experimental, transversal y de tipo correlacional, la muestra estuvo constituida por 93 estudiantes, los resultados indicaron que el 82.5% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios adecuados y el 61.9% presentaban un estado nutricional normal, se concluyó que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares (Rho=929).

Mallqui et al. en el 2024 en Lima. ¹⁹ su estudio se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes, la investigación fue de tipo básico con un enfoque cuantitativo, la población estuvo conformada por escuelas de tercero a quinto grado, con una muestra de 148 alumnos, los resultados mostraron que el 45% de los escolares tenía hábitos alimentarios saludables, mientras que el 55% presentaba

hábitos no saludables, en cuanto al estado nutricional, el 27% de los estudiantes tenían bajo peso, el 26% sobrepeso y un 20% obesidad. Se concluyó que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares ($p=0.001$).

En el año 2023 en Cusco **Chullunquia**.²⁰ desarrolló una investigación con el propósito de evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, empleó una metodología descriptiva - correlacional, de corte transversal y analítico descriptivo, la población estuvo integrada por 273 escolares y la muestra consistió en 114 estudiantes, los resultados mostraron que el 89.5% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 10.5% presentaban hábitos alimentarios inadecuados, en la evaluación nutricional, el 89,5% mostró una talla normal, concluyendo que existe una relación muy significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según el índice de masa corporal (IMC).

En Huancavelica en el 2022 **Maldonado**.²¹ realizó una investigación cuyo propósito fue determinar la relación existente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa El Shaddai, ubicada en el Distrito de San Elemento, Provincia de Pisco, Ica. La metodología empleada en este estudio fue de tipo descriptiva y correlacional, permitiendo analizar la asociación entre las variables en cuestión. La población total del estudio estuvo compuesta por 92 escolares, de los cuales se seleccionó una muestra de 55 estudiantes para la recopilación y análisis de datos. Los resultados obtenidos permitieron concluir que existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, evidenciando que las prácticas alimentarias influyen directamente en la condición nutricional en este grupo poblacional.

Locales o regionales

Apaza. ²² en el 2024 en Juliaca desarrolló una investigación con el objeto de determinar la relación entre estado nutricional y estilos de vida en los estudiantes de educación secundaria, la metodología de estudio es no experimental, corte transversal y de tipo correlacional, la población está constituida por 208 estudiantes, los resultados muestran que el 60% presentan estado nutricional norma, 33% con sobrepeso y el 8% con obesidad, en conclusión, se demostró la relación estrecha entre estilos de vida y estado nutricional en escolares, quiere que existe una relación alta entre las dos variables (Rho=0,807, p=0.000)

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Hábitos alimentarios

Una alimentación saludable se refiere a la ingesta equilibrada de diversos alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo, ayudándonos a mantener la salud física y mental, ya sentirnos en buen estado y con energía ²³.

Los beneficios que pueden aportar una dieta saludable incluyen: longevidad, fortalecimiento del sistema inmunológico, fortalecimiento de huesos y músculos, reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer, mantenimiento de un peso saludable, mejora de la capacidad cognitiva y la salud emocional, mejora del sueño e incluso posible efecto anticancerígeno ²⁴.

3.2.2. Los 5 elementos básicos de una alimentación saludable

La clave de la alimentación saludable es el equilibrio, ya que el cuerpo necesita nutrientes variados que se obtienen de diferentes alimentos. Entre los nutrientes básicos esenciales están: proteínas, grasas, carbohidratos, fibra y calcio. A continuación, se explica su importancia y las fuentes recomendadas ²⁵.

Proteínas: Las proteínas son esenciales para construir y reparar tejidos y órganos. Esto es fundamental para niños en crecimiento y personas mayores, especialmente en quienes presentan desnutrición, pérdida muscular u osteoporosis ²⁴.

Las proteínas proporcionan 20 aminoácidos que aseguran el buen funcionamiento del sistema inmunológico, ayudan a reducir la depresión y ansiedad, mejoran la función cognitiva y potencian la memoria. También aportan saciedad prolongada para controlar el peso corporal ²⁶.

Un adulto necesita consumir al día aproximadamente 0,8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal, una persona de 80 kg debe consumir al menos 64 gramos diarios, la insuficiencia proteica puede causar fatiga, baja inmunidad, debilidad y alteraciones emocionales. Es importante elegir proteínas de buena calidad, como pescado (mariscos), pechuga de pollo, yogur y huevos.

Grasas: Las grasas en cantidades adecuadas ayudan a proteger órganos, cicatrizar heridas, absorber vitaminas liposolubles, proporcionar energía, etc., la falta de grasas puede causar desequilibrios hormonales, piel áspera y debilidad inmunitaria ²⁷.

Las grasas se dividen en grasas buenas y grasas malas, priorizando las primeras:

Grasas buenas: grasas insaturadas, especialmente las que contienen Omega-3, beneficiosas para el corazón, el colesterol y el cerebro ²⁶.

Grasas malas: grasas saturadas y trans, relacionadas con riesgos cardiovasculares y aumento de peso. Las grasas trans no aportan ningún beneficio y la OMS insta a eliminar su consumo ¹³.

Fuentes de grasas buenas incluyen aceite de oliva, aguacate, frutos secos, pescados grasos, leche de soja, la ingesta recomendada representa entre el 20-35% del total calórico diario; por ejemplo, para

una dieta de 2.000 kcal, la grasa diaria debe oscilar entre 44 y 77 gramos ¹³.

Esta información se basa en fuentes de salud pública y evidencia científica internacional.

Los carbohidratos, también llamados azúcares, son la principal fuente de energía para el cuerpo humano, además de mejorar el rendimiento deportivo, ayuda en la reparación y reconstrucción muscular después del ejercicio, la glucosa, derivada de los carbohidratos consumidos, es la principal fuente de energía para el cerebro ²⁵.

Cuando el cuerpo no recibe suficientes carbohidratos, puede provocar debilidad, fatiga e incluso pérdida muscular, en casos graves, puede presentar el síntoma conocido como gripe cetogénica, que implica una pérdida significativa de agua corporal y se manifiesta con dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y dolor muscular ²⁶.

Según las directrices de la OMS, es más importante elegir fuentes saludables de carbohidratos que la cantidad consumida, las fuentes saludables incluyen alimentos integrales como arroz integral, pasta integral, pan integral, avena y papas, que son almidones no refinados, estos alimentos conservan más nutrientes y se digieren y absorben más lentamente, ayudando a mantener niveles estables de glucosa en sangre ²⁸.

Por el contrario, los almidones refinados han perdido gran parte de sus nutrientes en el proceso de refinación, se digieren rápidamente y provocan picos rápidos en los niveles de glucosa, lo que puede llevar a fluctuaciones emocionales, acumulación de grasa y aumentar el riesgo de diabetes, obesidad e hipertensión ²⁹.

Fibra: La fibra dietética es conocida por su efecto positivo en la digestión y el tránsito intestinal, pero también tiene otros beneficios como reducir el colesterol, estabilizar el azúcar en sangre y mejorar

la salud intestinal, además de estar relacionada con un menor riesgo de cáncer y diabetes, la fibra se divide en soluble e insoluble, y muchos alimentos contienen ambos tipos, la ingesta diaria recomendada es al menos 25 gramos, aumentando gradualmente para evitar molestias digestivas ²⁸.

Calcio: El calcio es esencial para el sistema nervioso, músculos, corazón, huesos y dientes. La falta de calcio puede causar osteoporosis, fatiga, insomnio y problemas emocionales como ansiedad e irritabilidad, además de afectar músculos, cerebro, corazón y ojos ³⁰.

La ingesta diaria recomendada para adultos es de 1000 mg, preferiblemente a través de alimentos como yogur, queso, productos de soja, pescado y leche. Se recomienda también complementar con magnesio y vitaminas B12, C, D y K para mejorar su absorción y utilización ²⁸.

3.2.3. Cuatro principios para una alimentación saludable

Para elegir alimentos diariamente, se recomiendan cuatro principios: alto contenido de fibra, bajo en grasa, bajo en azúcar y bajo en sal.

Alimentos altos en fibra: cereales integrales, aguacate, plátano, manzana, brócoli, zanahorias, quinua, semillas de chía, se recomienda consumir al menos tres porciones de verduras y dos de frutas al día, y usar granos enteros en vez de carbohidratos refinados ²⁹.

Bajo en grasa: Reducir alimentos con alto contenido de grasa y sal, use métodos de cocción como al vapor, hervido, horneado o guisado, y prefiera aceites vegetales saludables como aceite de oliva virgen extra, aceite de aguacate y aceite de semilla de camelia ²³.

Bajo en azúcar: Reduce el consumo de azúcar añadida para disminuir el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes, la azúcar agregada sea menos del 10% de la ingesta calórica diaria, idealmente menos del 5% ³⁰.

Bajo en sal: Evitar alimentos con exceso de sal para prevenir hipertensión, edema y enfermedades cardiovasculares. Reemplazar la sal con otros condimentos como vinagre, limón y especias naturales ³.

3.2.4. Dimensiones

Consumo de alimentos

Se refiere al patrón de ingesta de alimentos que presentan las personas en su vida cotidiana, incluyendo la frecuencia, cantidad, variedad y tipo de alimentos que consumen, esta dimensión analiza qué comen los individuos, con qué regularidad lo hacen, en qué proporciones combinan los distintos grupos alimenticios y en qué medida su dieta cumple con las recomendaciones nutricionales³¹.

Su evaluación permite identificar si la alimentación es adecuada, equilibrada y saludable, o si existen prácticas que podrían generar riesgos para la salud, como el consumo excesivo de azúcares, grasas o alimentos ultra procesados, o, por el contrario, deficiencia en frutas, verduras y proteínas²³.

Disponibilidad de alimentos

La disponibilidad de alimentos aborda el aspecto de la oferta de la seguridad alimentaria y está determinada por el nivel de producción de alimentos, las reservas y el comercio neto ³¹.

Puede tratarse de cualquier tipo de alimento, independientemente de su procedencia, incluyendo la producción local, las importaciones (internacionales o de otras zonas del mismo país) y la ayuda alimentaria, los alimentos pueden ponerse a disposición de los consumidores a través del mercado o de las reservas de alimentos del gobierno o de los hogares ²³.

La disponibilidad de alimentos puede agregarse a nivel nacional, provincial, distrital o comunitario y está determinada por:

Producción - alimentos producidos en la zona.

Existencias: alimentos almacenados en manos de comerciantes, en reservas gubernamentales y en hogares de la zona.

Comercio: alimentos introducidos (y sacados) del área a través de mecanismos de mercado.

Transferencias masivas / ayuda alimentaria: alimentos traídos al área por el gobierno y/o agencias de ayuda ³¹.

Accesibilidad de alimentos

La accesibilidad de los alimentos está relacionada con la capacidad real de las personas para obtenerlos, considerando tanto factores económicos como físicos y sociales, es decir, no basta con que los alimentos existan o estén disponibles; debe garantizarse que los hogares y personas tengan recursos financieros, infraestructura y condiciones sociales que les permitan adquirir alimentos suficientes, inocuos y nutritivos ³¹.

La falta de acceso puede darse por limitaciones como bajos ingresos, altos precios, aislamiento geográfico o transporte deficiente, y es una de las causas directas de la inseguridad alimentaria, por tanto, la accesibilidad asegura que todos puedan aprovechar la disponibilidad mediante un acceso oportuno y equitativo ³².

3.2.5. Teoría de enfermería – Autocuidado Dorothea Orem

La Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem sostiene que las personas poseen la capacidad y la responsabilidad de realizar acciones dirigidas a cuidar de sí mismas, con el propósito de mantener la vida, la salud y el bienestar, desde esta perspectiva, los hábitos alimentarios forman parte esencial del autocuidado, ya que la selección, preparación y consumo adecuado de alimentos son conductas intencionales que permiten satisfacer los requerimientos nutricionales del organismo, por tanto, Orem plantea que, cuando una persona posee conocimientos adecuados, motivación y habilidades para cuidar su propia salud, es más probable que adopte

prácticas alimentarias saludables orientadas a prevenir la enfermedad y promover un adecuado funcionamiento físico²⁸.

En ese sentido, la teoría explica que el autocuidado se expresa a través de decisiones diarias relacionadas con la alimentación, tales como elegir alimentos nutritivos, regular las porciones, mantener horarios de comida y evitar el consumo excesivo de grasas y azúcares, estas acciones constituyen requisitos universales de autocuidado, pues contribuyen al equilibrio metabólico, al crecimiento y al desarrollo, por tanto, cuando dichas conductas se ven alteradas, por falta de recursos, conocimientos o factores socioculturales, se genera un déficit de autocuidado, lo que puede manifestarse en problemas nutricionales como sobrepeso, obesidad o desnutrición²⁹.

3.2.6. Estado nutricional

Situación en la que uno evalúa y conoce de forma exhaustiva cuántos nutrientes se están suministrando al cuerpo, cuántos de ellos se están reteniendo en el cuerpo y cuántos de ellos se están metabolizando³⁰.

Los trastornos nutricionales son afecciones en las que existe una deficiencia o un exceso de uno o varios nutrientes, o un desequilibrio entre ellos, los cambios en el estado nutricional no se producen necesariamente en una sola parte del cuerpo, ni pueden determinarse únicamente mediante valores analíticos específicos, por lo que las evaluaciones se realizan mediante diversos métodos combinados³³.

El estado nutricional de un individuo puede definirse como el resultado de la ingesta nutricional recibida y las demandas nutricionales, y debe permitir la utilización de nutrientes para mantener las reservas y compensar las pérdidas³⁴.

La evaluación del estado nutricional se realiza mediante la combinación de análisis clínicos, antropométricos y bioquímicos, que

permiten identificar a personas con riesgos nutricionales para implementar medidas de prevención y tratamiento apropiados ³⁵.

3.2.7. Dimensión

Peso

El peso corporal corresponde a la masa total del organismo y se expresa en kilogramos, por tanto, constituye una medida básica que refleja el equilibrio existente entre la ingesta calórica y el gasto energético, su interpretación cobra mayor relevancia cuando se analiza en conjunto con otras variables antropométricas, ya que el peso aislado no permite diferenciar entre masa grasa, masa muscular o retención de líquidos³⁶.

Talla

La talla, expresada en metros, representa la longitud del cuerpo en posición erguida, en población infantil y adolescente, este indicador adquiere especial importancia, debido a que se relaciona directamente con el crecimiento y el desarrollo, pudiendo evidenciar retrasos o aceleraciones en los procesos madurativos, en adultos, la talla sirve como un componente clave para el cálculo del IMC y la interpretación de proporciones corporales³⁷.

IMC

El IMC es una herramienta utilizada para determinar el estado nutricional de una persona, especialmente para identificar el exceso de peso, se calcula dividiendo el peso corporal (medido en kilogramos) entre la estatura elevada al cuadrado (medida en metros cuadrados)³⁹.

Este índice proporciona un valor numérico que ayuda a clasificar a las personas en categorías como bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad, facilitando así la evaluación de riesgos asociados con la salud debido al peso corporal³⁹.

3.2.8. Teoría de Enfermería - Teoría de las Necesidades Humanas – Virginia Henderson

La Teoría de las Necesidades Humanas de Virginia Henderson sostiene que la enfermería tiene como finalidad ayudar a la persona a alcanzar independencia en la satisfacción de sus 14 necesidades fundamentales, entre las cuales se incluye la necesidad de comer y beber adecuadamente, esta necesidad resulta clave para comprender la variable estado nutricional, dado que la calidad y adecuación de la alimentación condicionan directamente el equilibrio funcional del organismo²⁴.

Desde este enfoque teórico, el estado nutricional no se concibe únicamente como una condición biológica, sino como el resultado de la interacción entre los hábitos alimentarios, el contexto familiar, el acceso a los alimentos, el nivel socioeconómico, el estado de salud y el grado de independencia de la persona para satisfacer su necesidad de alimentación, así, cuando la ingesta es insuficiente, inadecuada o desequilibrada, se genera un deterioro del estado nutricional que compromete la homeostasis, el crecimiento, la energía disponible y la capacidad del individuo para realizar sus actividades diarias³³.

Henderson plantea que la persona requiere apoyo profesional cuando existe una alteración real o potencial en la satisfacción de sus necesidades básicas, en ese sentido, el personal de enfermería cumple un rol educativo y preventivo fundamental, orientando al individuo y su familia hacia prácticas alimentarias saludables, vigilancia del peso, identificación de riesgos nutricionales y adopción de hábitos que promuevan el bienestar integral, por tanto, el cuidado nutricional, bajo esta perspectiva, no solo busca corregir déficits, sino fortalecer la autonomía y la responsabilidad del individuo sobre su propia salud³⁴.

3.3. Marco conceptual

- **Hábitos alimentarios;** Consiste en consumir una variedad equilibrada de alimentos que cumplan con las necesidades nutricionales del cuerpo, contribuyendo al bienestar físico y mental, y promoviendo energía y un buen estado general ³³.
- **Nutrientes esenciales:** Son proteínas, grasas saludables, carbohidratos complejos, fibra y calcio, los cuales son fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo, apoyo al sistema inmunológico, desarrollo muscular y prevención de enfermedades crónicas ³⁴.
- **Disponibilidad de alimentos:** se refiere a la existencia y oferta suficiente de alimentos en una comunidad, incluyendo producción local, reservas, importaciones y ayuda alimentaria, asegurando que los alimentos estén físicamente presentes para la población ³⁴.
- **Accesibilidad alimentaria:** Capacidad de los individuos para adquirir alimentos nutritivos y seguros, considerando factores económicos, sociales y geográficos que influyen en el acceso efectivo a estos recursos, siendo clave para evitar la inseguridad alimentaria ²⁵.
- **Estado nutricional:** Representa la condición integral del organismo basada en la ingesta, absorción y utilización de nutrientes, evaluadas mediante mediciones físicas, análisis clínicos y observaciones, lo que permite identificar posibles riesgos y diseñar intervenciones adecuadas para mantener la salud ³⁴.

IV. METODOLÓGICA

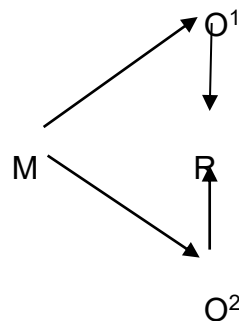
4.1. Tipo nivel de investigación

El trabajo fue de tipo básico y nivel cuantitativo, caracterizado por su enfoque en principios fundamentales, el uso de métodos cuantitativos para recopilar y analizar datos numéricos, y su objetivo de comprender y explicar fenómenos mediante análisis estadístico. Según Baena ⁴⁰ este tipo de investigación se realiza mediante hechos observables y se presenta mediante una interpretación rigurosa.

4.2. Diseño de investigación

Se realizó un estudio correlacional, no experimental, con corte transversal. De acuerdo con Villanueva ⁴¹ este tipo de diseño se ejecuta con una sola medición en un momento específico, considerando diversos aspectos para establecer relaciones entre variables y llegar a conclusiones fundamentadas.

Esquema:



Donde:

M = Muestra

O¹ = Observación de la V. 1.

O² = Observación de la V. 2.

R = Correlación entre dichas variables

4.3. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

H1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentario y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

4.3.1. Hipótesis Específicas

H.E.1:

Existe una relación significativa entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

H.E.2.

Existe una relación significativa entre frecuencia de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

H.E.3.

Existe una relación significativa entre lugar de alimentos y estado nutricional entre estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

4.4. Identificación de las variables

Variable 1

Hábitos Alimentarios

Variable 2

Estado Nutricional

4.5. Matriz de operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGO	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Variable 1 Hábitos Alimentarios	Consumo de Alimentos	Cantidad y frecuencia con las que un individuo ingiere alimentos, registrando tipo y cantidad	1	a) Frugos, galletas, hamburguesas. b) Infusiones, café, cereales. c) Quinua, soya, maca, jugo de frutas naturales.	Desfavorables (13-22) Indiferentes (23-30) Favorables (31-39)	Ordinal
			2	a) Frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galletas, piqueos, caramelos). b) Frutos secos (pasas, almendras, pecanas). c) Frutas y jugos de frutas.		
			3	a) Frituras (pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas). b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomén). c) Menestras, ensalada de verduras, guisos, pescado, pollo.		
			4	a) Snacks, galletas, chocolates, gaseosas. b) Hamburguesas. c) Fruta, agua.		
			5	a) Pollo broaster, salchipapa. b) Sopas, caldos c)Guisos, tortillas y ensaladas.		
			6	a) 4 vasos b) 8 vasos c) 10 vasos		
			7	a) 2 b) 3 c) 5		

	Disponibilidad de Alimentos	Presencia y existencia física de alimentos en el entorno para que las personas puedan adquirirlos	8	a) No b) A veces c) Si		
			9	a) No b) A veces c) Si		
			10	a) No b) A veces c) Si		
	Accesibilidad de Alimentos	Capacidad real de las personas para obtener alimentos según sus recursos económicos	11	a) Colegio, Quiosco. b) Vaso de leche, juguería c) Casa		
			12	a) Comedor popular b) Restaurante, colegio c) Casa		
			13	a) Puesto de comida rápida. b) Restaurantes. c) Casa.		
Variable 2 Estado Nutricional	Peso	Peso de la masa corporal del individuo	1	Peso de estudiantes	1. Bajo peso (Percentil < al 5) 2. Peso normal (Percentil entre 5 y 85) 3. Sobrepeso (Percentil entre 85 y 95) 4. Obesidad (Percentil mayor o igual a 95)	Ordinal
	Talla	Medida de la altura de una persona en posición erguida desde la parte superior de la cabeza hasta los talones	2	Altura en centímetros en estudiantes		
	IMC	Cociente entre el peso en kilogramos y la altura al cuadrado en metros (kg/m ²)	3	Cociente de peso y talla		

4.6. Población – Muestra

4.6.1. Población.

La población de estudio estuvo conformada por N = 2081 estudiantes del nivel secundaria pertenecientes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025, según los datos el registro de matrículas del año 2025 de esta Institución Educativa Secundaria.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes, durante el año escolar 2025.
- Consentimiento informado firmado por el estudiante y/o tutor legal para participar en el estudio.
- Estudiantes que estuvieron presentes y disponibles durante el periodo de recolección de datos.
- Estudiantes que completaron el cuestionario de hábitos alimentarios y permitan la evaluación antropométrica.

Criterios de exclusión

- Estudiantes con enfermedades crónicas o condiciones médicas que alteren su estado nutricional y que sean diagnosticadas previamente.
- Estudiantes con discapacidades que impiden realizar las mediciones antropométricas estándar.

4.6.2. Muestra

Hernández et al. ⁴² en el 2014, refieren que la muestra esta conforma por un subgrupo del total de la población o un conjunto ya definido en este caso se utilizaron criterios muestrales por lo que se emplea la totalidad de la población

Para calcular el tamaño de muestra para una población de 2081 estudiantes se tomaron en cuenta factores como el nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5%, el tamaño de muestra recomendado será de n= 327 estudiantes.

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

$$n = \frac{(1,96)^2(0,5)(1-0,5)2127}{(2127-1)(0,05)^2 + (1,96)^2(0,5)(1-0,5)}$$

$$n = 327.25$$

$$n = 327$$

n	= Muestra	327
p	= Proporción de éxito	0,5
1 – p	= Proporción de fracaso	0,5
e	= Margen de error	0,05
z	= Valor de distribución normal	1,96
N	= Tamaño de la población	2081

4.6.3. Muestreo

Se empleó la técnica de muestreo probabilístico y estratificado, que consistió en dividir la población de estudiantes en subgrupos homogéneos llamados estratos, definidos según variables relevantes como el grado académico o el género, posteriormente, se seleccionó aleatoriamente una muestra de cada estrato, proporcional al tamaño relativo de cada grupo en la población total

43.

Grado	Salones	Alumnos matriculados por Grado	Alumnos por Salón	Muestra por Grado	Muestra por Salón
1ro Sec.	14	418	30	66	5
2do Sec.	14	430	30	67	5
3ro Sec.	14	408	30	64	5
4to Sec.	14	412	30	65	5
5to Sec.	14	413	31	65	5
Total	70	2081		327	

4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

4.7.1. Técnica

Para el estudio se ha utilizado la encuesta, Rodríguez ⁴⁴ define como un conjunto de procedimientos organizados que facilitan la recopilación de datos para describir, explorar o explicar variables dentro de una población, siendo eficaz para abarcar grandes muestras y generar conclusiones cuantitativas confiables

4.7.2. Instrumento

Los instrumentos en mención se utilizaron en un estudio del año 2021 por León Salhuana S, Obregón Luna S, Ojeda Domínguez H. et al.³⁸ el estado nutricional fue evaluado mediante el índice de masa corporal (IMC) y los hábitos alimenticios se midieron utilizando un cuestionario diseñado por las autoras, cuyo contenido fue validado mediante un juicio de expertos y una prueba piloto. Como resultado de este proceso, se obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.751, lo que evidencia una adecuada consistencia interna del instrumento, confirmando así su validez y confiabilidad para medir las variables propuestas en el estudio.

Para la variable hábitos alimenticios se ha utilizado el siguiente instrumento:

La encuesta de alimentos saludables que estuvo compuesto por un total de 13 preguntas, estructuradas en tres secciones principales, la primera sección se enfocó en el tipo de alimentos consumidos durante diferentes momentos del día, incluyendo desayuno, media mañana, almuerzo, lonchera y cena (preguntas 1 a 6).

La segunda parte evaluó, la frecuencia con la que se ingieren los alimentos, abarcando aspectos como el número de comidas diarias y la regularidad en el consumo de desayuno, almuerzo y cena (preguntas 7 a 10).

Finalmente, la última sección analizó el lugar donde se realizaron estas ingestas alimenticias, considerando opciones como el hogar, colegio, restaurantes o puestos de comida rápida (preguntas 11 a 13).

Este cuestionario ha, permitido comprender tanto la calidad y variedad de la dieta como los patrones de consumo y los entornos en que se realizaron las

comidas, facilitando un análisis integral de los hábitos alimentarios de los participantes.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Una vez que se haya recogido toda la información, se procedió a organizar de manera ordenada y sistemática los datos en una base de datos creada en Excel, siguiendo la estructura original de los cuestionarios para mantener la coherencia.

Posteriormente, se realizó un análisis minucioso de estos datos utilizando un software estadístico especializado, en este caso, se utilizó la versión más actual en español del paquete SPSS, con esta herramienta se logró determinar las correlaciones entre las variables, así como generar tablas de frecuencia para una mejor interpretación de los resultados.

La estadística descriptiva permitió organizar y resumir la información recopilada, presentando las características principales como la media, mediana, moda, desviación estándar y rangos para variables como peso, talla, índice de masa corporal y patrones de consumo alimentario, esta estadística facilitará la comprensión del comportamiento y distribución de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la muestra estudiada.

En segundo lugar, se aplicó la estadística inferencial para analizar las relaciones entre las variables de estudio, evaluando si existen asociaciones significativas entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, asimismo, se realizó la prueba de normalidad donde se verificó si los datos siguen una distribución normal o no normal, posteriormente se incluyó pruebas de hipótesis y métodos correlacionales (Rho de Spearman) que permitieron generalizar los resultados obtenidos a la población estudiantil y se validó la relevancia estadística de las conclusiones, esta delimitación entre estadística descriptiva e inferencial aseguraron un análisis integral y riguroso que sustentó la validez científica y la utilidad práctica del estudio.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Resultados descriptivos

Tabla 1. Hábitos alimentarios en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

<i>Hábitos alimentarios</i>	f	%
Desfavorables	108	33,0
Indiferentes	152	46,5
Favorables	67	20,5
Total	327	100.00

Fuente: Elaboración propia

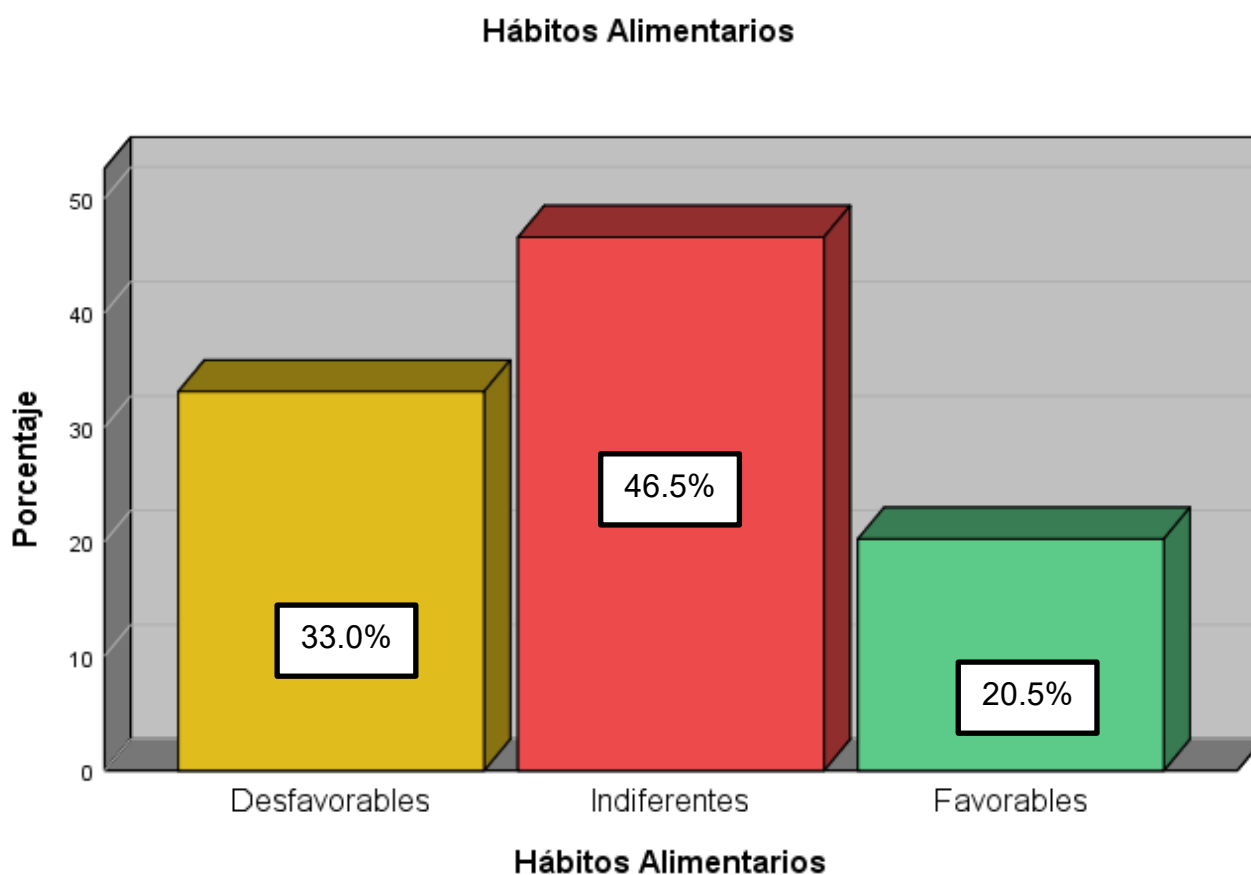


Figura 1. Hábitos alimentarios en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

Tabla 2. Estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

Estado nutricional	f	%
Bajo peso	17	5,5
Peso normal	254	77,7
Sobrepeso	42	12,8
Obesidad	14	4,0
Total	327	100,0

Fuente: Elaboración propia

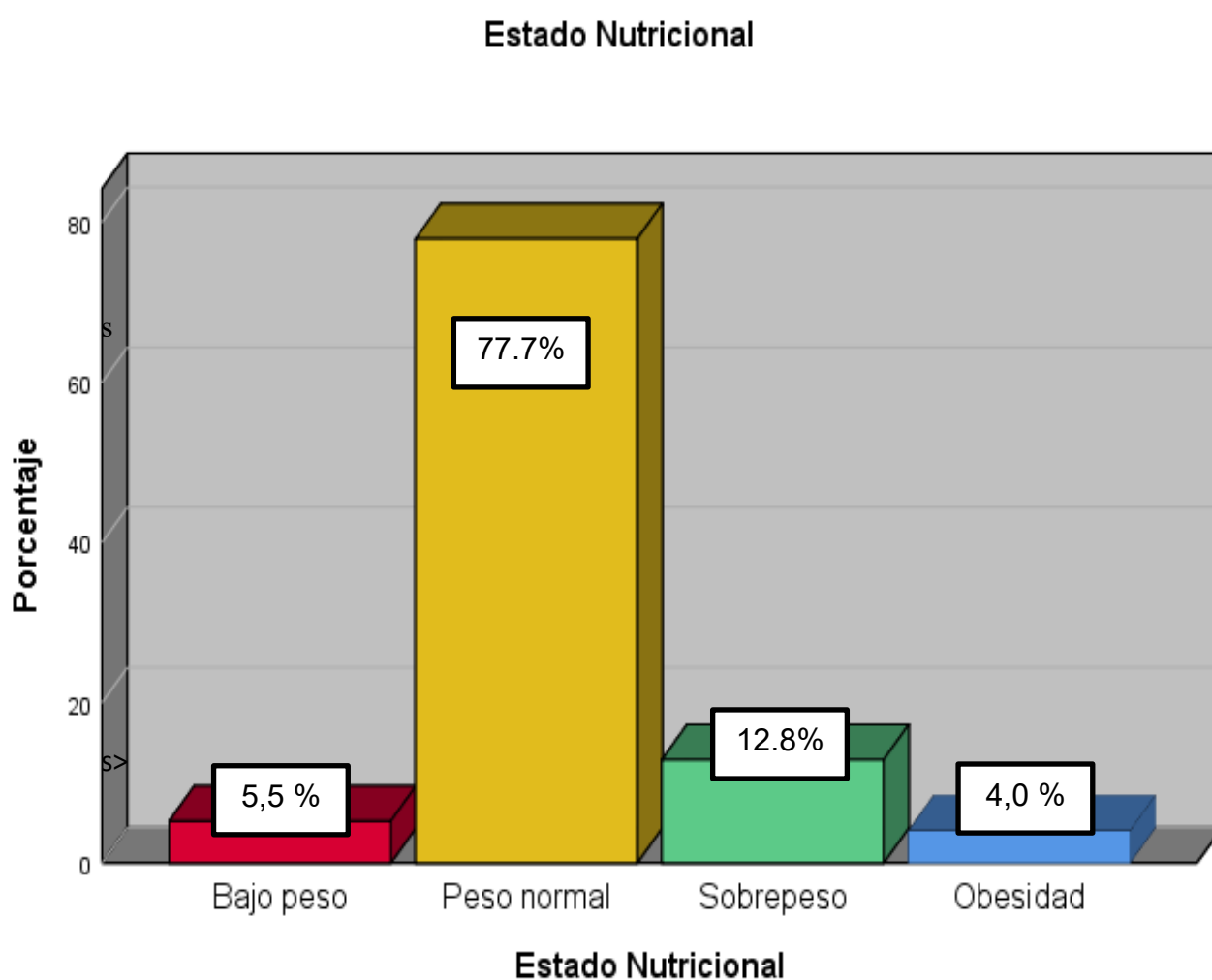


Figura 2. Estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

Tabla 3. Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.

Estado Nutricional		Hábitos Alimentarios			Total
		Desfavorables	Indiferentes	Favorables	
Bajo peso	N	6	7	4	17
	%	35,3%	41,2%	23,5%	100,0%
Peso normal	N	75	125	54	254
	%	29,5%	49,2%	21,3%	100,0%
Sobrepeso	N	20	16	6	42
	%	47,6%	38,1%	14,3%	100,0%
Obesidad	N	7	4	3	14
	%	53,8%	30,8%	15,4%	100,0%
Total	N	108	152	67	327
	%	33,1%	46,6%	20,2%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico de barras

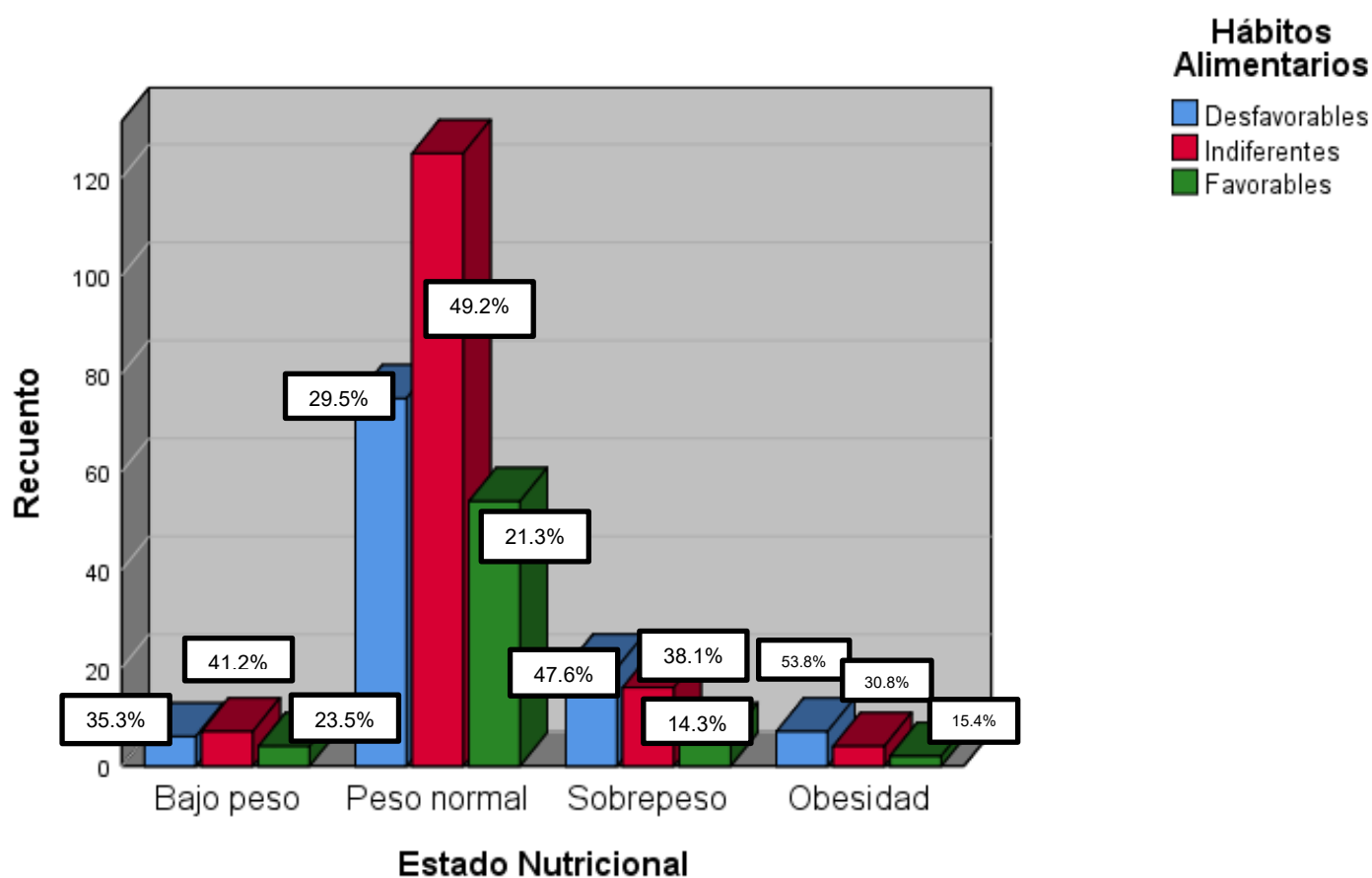


Figura 3. Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.

Tabla 4. Consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.

		Consumo de Alimentos Saludables			
		Desfavorables	Indiferentes	Favorables	Total
Estado Nutricional	Bajo peso	N 5	8	4	17
		% 29,4%	47,1%	23,5%	100,0%
Peso normal		N 83	116	55	254
		% 32,7%	45,7%	21,7%	100,0%
Sobrepeso		N 21	16	5	42
		% 50,0%	38,1%	11,9%	100,0%
Obesidad		N 9	2	3	14
		% 69,2%	15,4%	15,4%	100,0%
Total		N 118	142	67	327
		% 36,2%	43,6%	20,2%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

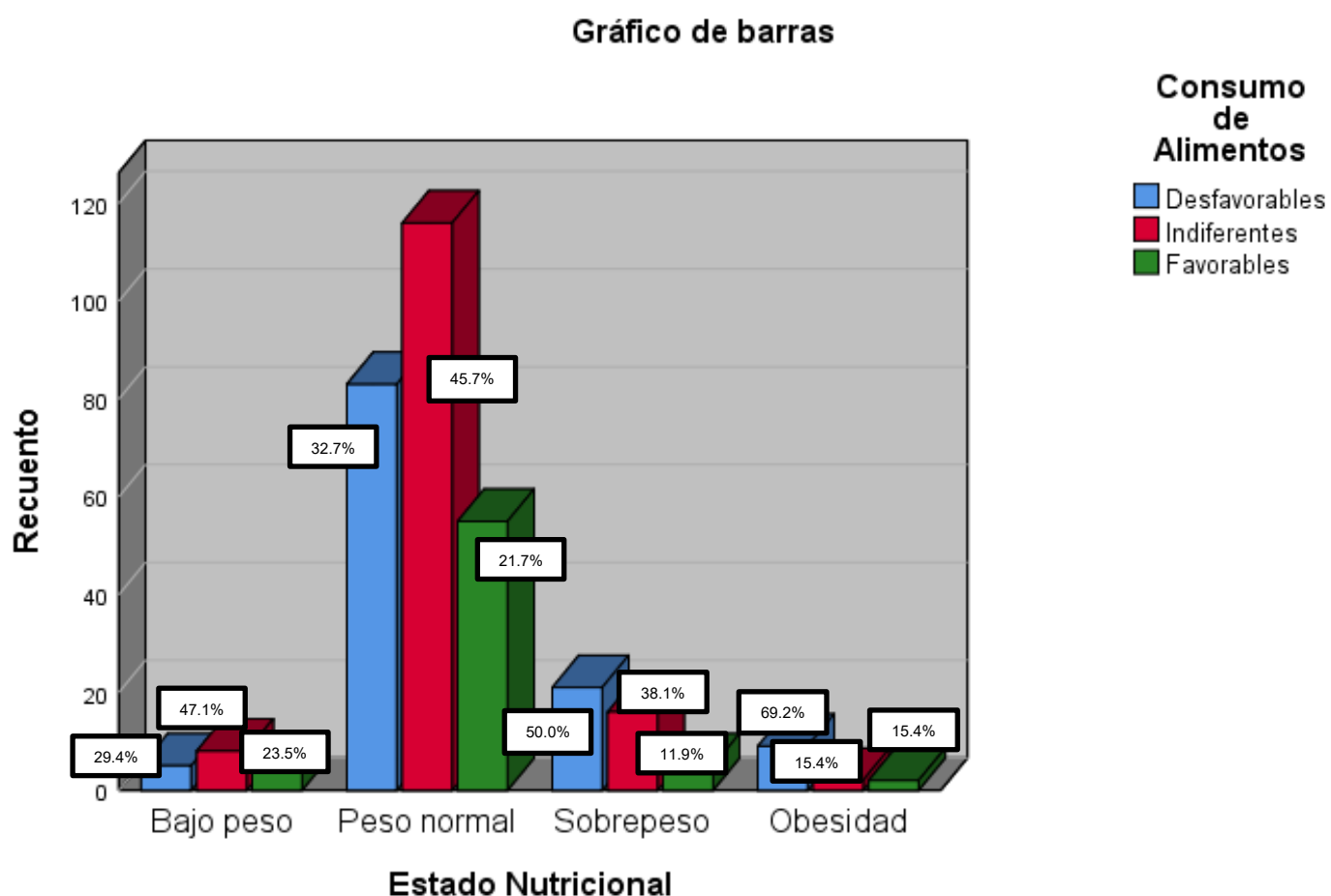


Figura 4. Consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025

Tabla 5. Disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

		Disponibilidad de Alimentos				
		Desfavorables	Indiferentes	Favorables	Total	
Estado Nutricional	Bajo peso	N	8	9	0	17
		%	47,1%	52,9%	0,0%	100,0%
	Peso normal	N	109	143	2	254
		%	42,9%	56,3%	0,8%	100,0%
Sobrepeso	N	14	27	1	42	
	%	33,3%	64,3%	2,4%	100,0%	
Obesidad	N	4	7	3	14	
	%	23,1%	53,8%	23,1%	100,0%	
Total	N	134	186	7	327	
	%	41,1%	57,1%	1,8%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

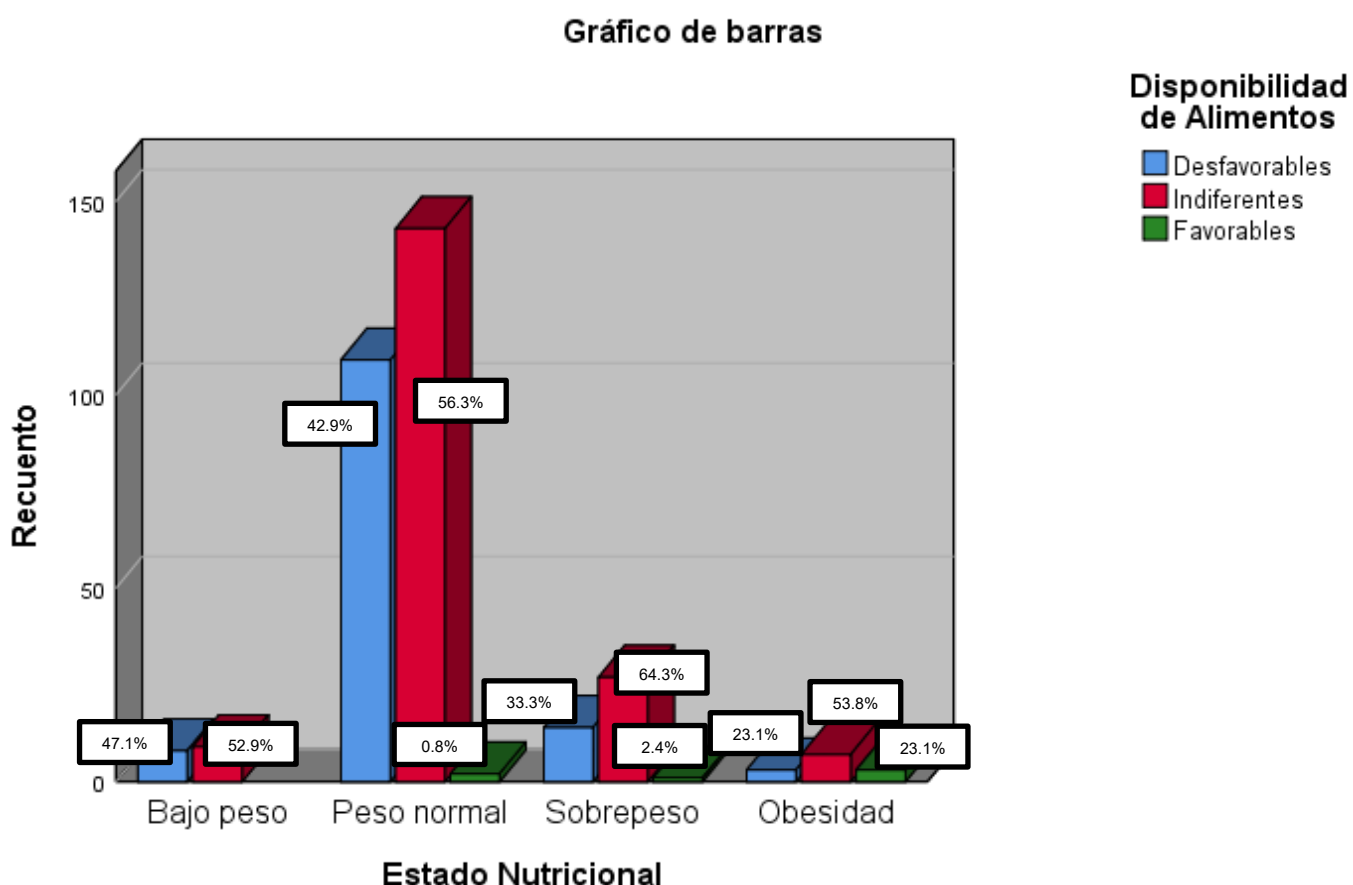


Figura 5. Disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

Tabla 6. Accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.

		Accesibilidad de Alimentos			Total	
		Desfavorables	Indiferentes	Favorables		
Estado Nutricional	Bajo peso	N	8	9	0	17
		%	47,1%	52,9%	0,0%	100,0%
	Peso normal	N	74	175	5	254
		%	29,1%	68,9%	2,0%	100,0%
	Sobrepeso	N	18	24	0	42
		%	42,9%	57,1%	0,0%	100,0%
	Obesidad	N	6	8	0	14
		%	46,2%	53,8%	0,0%	100,0%
Total		N	106	215	6	327
		%	32,5%	66,0%	1,5%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico de barras

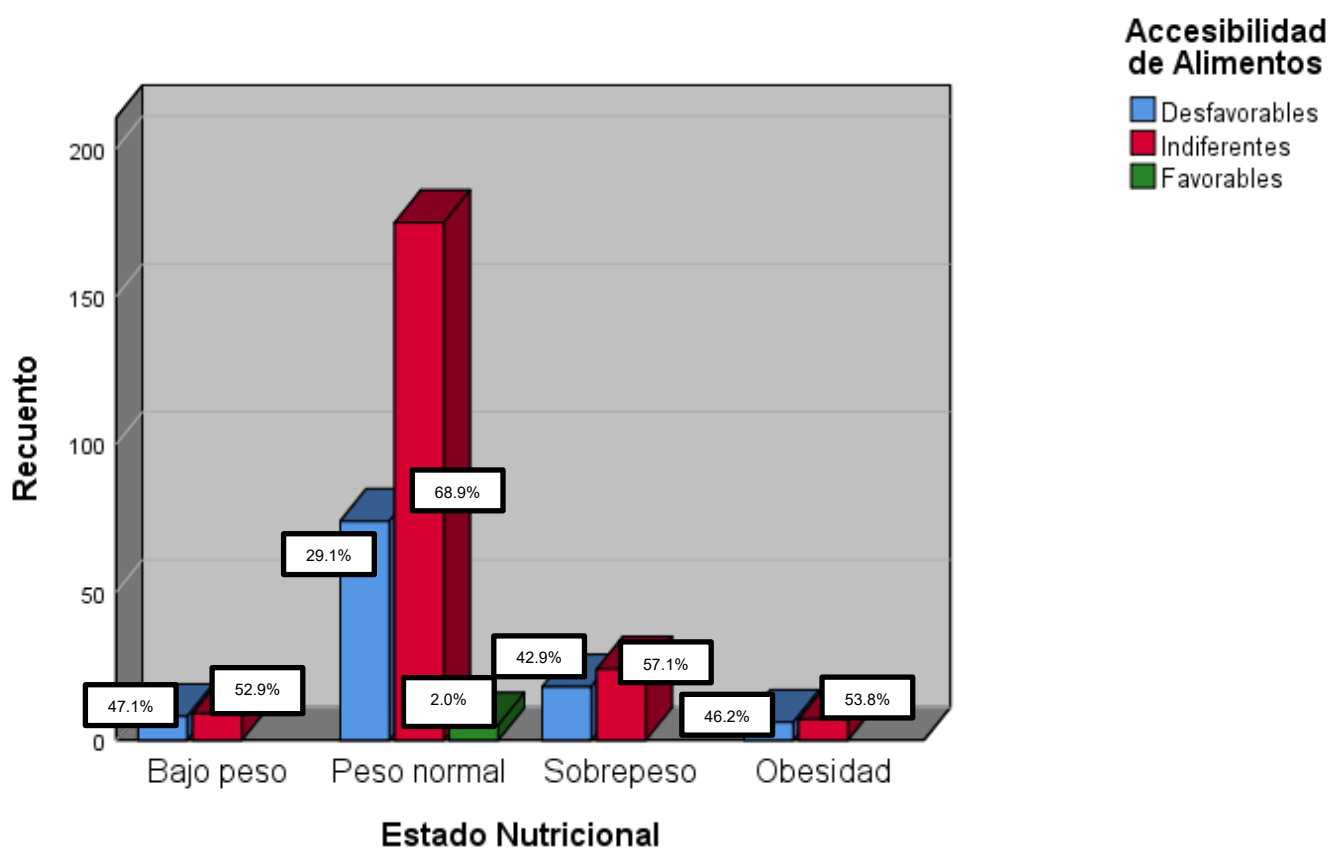


Figura 6. Accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

5.2. Interpretación de Resultados

- Según la Tabla 1, el 46.5% de los estudiantes presenta hábitos alimentarios indiferentes, el 33.0% desfavorables y solo el 20.5% favorables.
- La Tabla 2, evidencia que el 77.7% de los estudiantes presenta peso normal, el 12.8% sobrepeso, el 5.5% bajo peso y el 4.0% obesidad.
- La Tabla 3, muestra que, en todos los niveles de estado nutricional, la mayoría de estudiantes presenta hábitos alimentarios indiferentes, especialmente quienes tienen peso normal con 49.2%, asimismo, entre los estudiantes con bajo peso, el 41.2% tiene hábitos indiferentes y el 35.3% hábitos desfavorables, en los estudiantes con sobrepeso, el 47.6% presenta hábitos desfavorables, mientras que en el grupo con obesidad este porcentaje aumenta a 53.8%, evidenciando una mayor presencia de prácticas alimentarias inadecuadas en quienes presentan exceso de peso, por otro lado, los hábitos favorables son menos frecuentes en todos los niveles nutricionales, observándose solo en el 21.3% de estudiantes con peso normal y en porcentajes aún menores en sobrepeso y obesidad, asimismo, el 46.6% de los estudiantes presenta hábitos alimentarios indiferentes, el 33.1% desfavorables y solo el 20.2% favorables, lo cual refleja que la mayoría no mantiene patrones alimentarios óptimos y que los hábitos inadecuados se asocian con mayor prevalencia de exceso de peso.
- Según la Tabla 4, los resultados muestran que, en la mayoría de los estudiantes, el consumo de alimentos saludables se clasifica principalmente como indiferente con 43.6%, seguido de un consumo desfavorable en 36.2%, mientras que solo el 20.2% presenta un consumo favorable, al analizar el estado nutricional, se observa que entre los estudiantes con bajo peso, el 47.1% presenta un consumo indiferente y el 29.4% desfavorable, en los estudiantes con peso normal, el 45.7% presenta un consumo indiferente y el 32.7% desfavorable, manteniéndose la misma tendencia, sin embargo, en los estudiantes con sobrepeso, la mitad con 50.0% presenta un consumo desfavorable de alimentos saludables, y en el grupo con obesidad, este porcentaje aumenta notablemente a 69.2%, lo que evidencia que el consumo

inadecuado de alimentos saludables es más frecuente en quienes presentan exceso de peso.

- En la Tabla 5, los resultados evidencian que, en la mayoría de los estudiantes, la disponibilidad de alimentos se sitúa principalmente en el nivel indiferente con 57.1%, seguido por un nivel desfavorable con 41.1%, mientras que únicamente el 1.8% presenta una disponibilidad favorable, por otro lado, al analizar el estado nutricional, se observa que en los estudiantes con bajo peso, el 52.9% reporta una disponibilidad indiferente y el 47.1% desfavorable; ninguno presenta disponibilidad favorable, entre los estudiantes con peso normal, más de la mitad con 56.3% presenta disponibilidad indiferente y el 42.9% desfavorable, mientras que solo el 0.8% tiene disponibilidad favorable, en el grupo con sobrepeso, el 64.3% presenta disponibilidad indiferente, seguido de 33.3% desfavorable y 2.4% favorable, finalmente, en los estudiantes con obesidad, la mayoría con 53.8% también presenta disponibilidad indiferente; sin embargo, a diferencia de los otros grupos, el 23.1% cuenta con disponibilidad favorable.
- Respecto a la Tabla 6, los resultados muestran que la accesibilidad de alimentos en la mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel indiferente con 66.0%, seguida por una accesibilidad desfavorable con 32.5%, mientras que solo 1.5% presenta un nivel favorable, lo que evidencia que el acceso adecuado a alimentos saludables es limitado en esta población, por otro lado, al relacionar estos niveles con el estado nutricional, se observa que en los estudiantes con bajo peso, el 52.9% reporta accesibilidad indiferente y el 47.1% desfavorable, sin casos de accesibilidad favorable, en los estudiantes con peso normal, la mayoría con 68.9% presenta accesibilidad indiferente, el 29.1% desfavorable y apenas el 2.0% favorable, en el grupo con sobrepeso, predomina también la accesibilidad indiferente con 57.1%, seguida por la desfavorable con 42.9%, sin casos de accesibilidad favorable, de manera similar, en los estudiantes con obesidad, el 53.8% presenta accesibilidad indiferente y el 46.2% desfavorable, no registrándose accesibilidad favorable.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis Inferencial

6.1.1. Prueba de Normalidad

Respecto a las hipótesis de estudio:

Ho: Los Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes tienen una distribución normal.

Hi: Los Hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes tienen una distribución no normal.

Tabla 7. Prueba de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos Alimentarios	0,238	327	0,000
Estado Nutricional	0,248	327	0,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Según la Tabla 7. respecto a la prueba de normalidad, en el caso de ambas variables los datos no siguen una distribución normal y se obtuvo un nivel de significancia de p valor de 0,000 menor a 0.05 a través de la prueba de Kolmogorov, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna y considerando el resultado se atribuye la aplicación de pruebas no paramétricas siendo más indicada el Rho de Spearman.

b. Comprobación de hipótesis

Hipótesis General:

Hi: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

H0: No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

Tabla 8. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

		Hábitos Alimentarios	Estado Nutricional	
Rho de Spearman	Hábitos Alimentarios	1,000	0,931**	
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	327	327
	Estado Nutricional	0,931**	1,000	
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	327	327

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión Estadística:

Según la tabla 8, el valor de significancia de la prueba Rho es de 0.000 menor al 0.05, por lo que se afirma que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, a su vez presenta un valor Rho de Spearman de 0.931, interpretado como una correlación significativa muy alta.

Hipótesis Especifica 1

Hi: Existe relación entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

Ho: No existe relación entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

Tabla 9. Consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

				Consumo de Alimentos Saludables	Estado Nutricional
Rho	de	Consumo	Coefficiente	de	1,000
Spearman	de	Alimentos	de correlación		0,932**
		Saludable	Sig. (bilateral)	.	0,000
		s	N	327	327
		Estado	Coefficiente	de	0,932**
		Nutriciona	de correlación		1,000
		l	Sig. (bilateral)		0,000
			N	327	327

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión Estadística:

Según la tabla 9, el valor de significancia de la prueba Rho es de 0.000 menor al 0.05, por lo que se afirma que existe relación entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional, a su vez presenta un valor Rho de Spearman de 0.932, interpretado como una correlación significativa muy alta.

Hipótesis Especifica 2

Hi: Existe relación entre la disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025

Ho: No existe relación entre la disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025

Tabla 10. Disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025

			Disponibilidad de Alimentos	Estado Nutricional
Rho de Spearman	Disponibilidad de Alimentos	Coefficiente de correlación	1,000	0,919**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	327	327
Estado Nutricional	Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	0,919**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	327	327

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión Estadística:

El valor de significancia resultante de la prueba de Rho de Spearman es de 0.000, el cual es menor al 0.05, por lo que se afirma que existe relación entre la disponibilidad de alimentos y el estado nutricional, a su vez presenta un valor del Rho de Spearman de 0.919, interpretado como una correlación significativa muy alta.

Hipótesis Especifica 3

Hi: Existe relación entre la accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

Ho: No existe relación entre la accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025.

Tabla 11. Accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.

			Accesibilidad de Alimentos	Estado Nutricional
Rho de Spearman	Accesibilidad de Alimentos	Coefficiente de correlación	1,000	0,875**
		Sig. (bilateral)	.	0,000
		N	327	327
	Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	0,875**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	.
		N	327	327

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión Estadística:

El valor de significancia resultante de la prueba de Rho de Spearman es de 0.000, el cual es menor al 0.05, por lo que se afirma que existe relación entre la accesibilidad de alimentos y el estado nutricional, a su vez presenta un valor del Rho de Spearman de 0.875, interpretado como una correlación significativa alta.

VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

En relación con el objetivo general de la investigación, los resultados evidencian que existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, obteniéndose un nivel de significancia de 0.000, valor inferior al criterio de aceptación establecido ($p < 0.05$), asimismo, el coeficiente Rho de Spearman fue de 0.931, lo cual indica una correlación positiva alta, es decir, a mejores hábitos alimenticios corresponde un mejor estado nutricional en los participantes evaluados, por tanto, este hallazgo permite afirmar que los patrones de alimentación cumplen un rol determinante en el mantenimiento de un adecuado estado nutricional.

Estos resultados coinciden con lo reportado por Licoa et al.¹⁶, quienes identificaron una correlación significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional ($Rho=0.940$), asimismo, con el estudio de Pariguana et al.¹⁸, en Lima, quienes identificaron que existe relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional ($Rho=0.929$), corroborando que la alimentación adecuada constituye un factor protector frente a alteraciones nutricionales.

Desde la teoría se tiene que los hábitos alimenticios saludables influyen directamente en el equilibrio nutricional, mientras que prácticas inadecuadas, como el consumo insuficiente o excesivo de determinados grupos alimenticios, se asocian a estados de malnutrición, esto cobra especial relevancia en población escolar, debido a que se encuentran en una etapa crítica de crecimiento y desarrollo, donde la ingesta adecuada de macro y micronutrientes es esencial²³.

En cuanto a la teoría del autocuidado de Orem, los resultados también encuentran sustento conceptual, por tanto, esta teoría sostiene que la salud depende en gran medida de la capacidad de las personas para realizar acciones orientadas al cuidado de sí mismas, entre ellas la alimentación adecuada, cuando dichas acciones no se ejecutan de manera correcta o suficiente, se genera un “déficit de autocuidado”, que se manifiesta en problemas de salud, como alteraciones del estado nutricional, así, la alta

correlación encontrada entre hábitos alimenticios y estado nutricional confirma que el autocuidado alimentario es un componente esencial para preservar la salud y evitar la malnutrición.

De acuerdo al objetivo específico 1, los resultados muestran que existe relación entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional con un valor de significancia de 0.000 menor al 0.05 y un Rho de Spearman de 0.932, lo que significa que, a mayor consumo de alimentos saludables, mejor es el estado nutricional de los estudiantes.

Estos hallazgos se relacionan con lo reportado por Catalá et al.¹⁷. en Cuba, quienes identificaron que los adolescentes con prácticas alimentarias inadecuadas, como omisión del desayuno, bajo consumo de frutas y verduras, y alta ingesta de productos procesados, presentaban mayor frecuencia de desnutrición por exceso, alcanzando un 35.6% de sobrepeso u obesidad, por tanto, dichos resultados respaldan la idea de que los patrones dietéticos inadecuados se asocian estrechamente con alteraciones del estado nutricional, especialmente en etapas de crecimiento y desarrollo.

De manera similar, el estudio de Bermeo et al.¹⁵, en Colombia evidenció que los hábitos alimentarios de los estudiantes evaluados los situaban en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares, por tanto, este estudio coincide con los resultados obtenidos en la presente investigación, pues ambos destacan que la alimentación deficiente no solo repercute en la salud física inmediata, sino también en el bienestar general y el rendimiento académico.

En este sentido, el consumo de alimentos saludables constituye un pilar fundamental para garantizar un estado nutricional adecuado, es así que, la evidencia científica señala que una dieta balanceada permite cubrir las demandas energéticas y nutricionales propias de la edad escolar y adolescente, favoreciendo procesos fisiológicos claves como el crecimiento, la maduración y el desarrollo cognitivo, por el contrario, la adopción de patrones alimentarios inadecuados incrementa el riesgo de malnutrición, tanto por déficit como por exceso, condicionando riesgos futuros para la salud.

Respecto al objetivo específico 2, los resultados muestran que existe relación entre la disponibilidad de alimentos y el estado nutricional con un valor de significancia de 0.000 menor al 0.05 y un Rho de Spearman de 0.919, esto significa que, a mayor disponibilidad de alimentos saludables en el entorno familiar y escolar, mejor es el estado nutricional de los estudiantes.

Estos hallazgos son consistentes con lo reportado por Apaza²², quien demostró que existía una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de secundaria, obteniendo un coeficiente de $Rho=0.807$; $p=0.000$, por tanto, se confirma que la disponibilidad de alimentos como parte del contexto familiar, económico y social del estudiante influye directamente en sus hábitos alimentarios y, en consecuencia, en su estado nutricional.

Desde la teoría, la dimensión disponibilidad de alimentos hace referencia al acceso real y continuo que tienen los individuos a alimentos en cantidad y calidad suficientes para cubrir sus necesidades nutricionales, esta disponibilidad no solo depende de factores económicos, sino también de la organización familiar, priorización del gasto, educación alimentaria de los padres y oferta de alimentos en el entorno escolar, por ende, cuando la disponibilidad de alimentos saludables es adecuada, se promueve una alimentación balanceada, rica en frutas, verduras, proteínas y granos; mientras que una baja disponibilidad favorece el consumo de alimentos ultra procesados, de bajo valor nutricional y alta densidad calórica.

El objetivo específico 3, los resultados muestran que existe relación entre la accesibilidad de alimentos y el estado nutricional con un valor de significancia de 0.000 menor al 0.05 y un Rho de Spearman de 0.875, esto implica que, cuando los alimentos saludables son accesibles física y económicamente para los estudiantes y sus familias, se observa una mayor probabilidad de que los escolares mantengan un estado nutricional adecuado.

Estos hallazgos guardan concordancia con lo reportado por Maldonado²¹ en Huancavelica, quien evidenció que la posibilidad de los estudiantes para acceder a alimentos saludables, considerando factores como la

disponibilidad económica, la cercanía de los puntos de venta, el costo de los productos y la oferta local de alimentos nutritivos, influye de manera directa en la calidad de su alimentación y, en consecuencia, en su estado nutricional, por tanto, el autor señala que, cuando existen condiciones favorables de accesibilidad, los escolares incorporan con mayor frecuencia alimentos balanceados y de adecuado aporte nutricional; en cambio, cuando estas condiciones son limitadas, se incrementa la probabilidad de recurrir a alimentos de bajo costo y escaso valor nutritivo, situación que incrementa el riesgo de malnutrición por exceso o déficit.

Desde el enfoque teórico, la accesibilidad de alimentos se entiende como la posibilidad real que tienen las personas para obtener alimentos adecuados desde el punto de vista nutricional, tomando en cuenta factores como precio, ingresos familiares, infraestructura, ubicación geográfica y oferta local de alimentos saludables, cuando los alimentos frescos y nutritivos son accesibles, se facilita la adopción de patrones alimentarios adecuados; mientras que cuando estos alimentos son costosos o de difícil obtención, se favorece el consumo de productos ultra procesados de menor costo pero alto contenido calórico y bajo valor nutricional.

CONCLUSIONES

Primero: Existe relación significativa muy alta entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025, con un p-valor de 0.000 y un Rho=0.931.

Segundo: Existe relación significativa muy alta entre el consumo saludable de alimentos y el estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025, con un p-valor de 0.000 y un Rho=0.932.

Tercero: Existe relación significativa muy alta entre la disponibilidad de alimentos y el estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025, con un p-valor de 0.000 y un Rho=0.919.

Cuarto: Existe relación significativa alta entre la accesibilidad de alimentos y el estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional los Andes Juliaca, 2025, con un p-valor de 0.000 y un Rho=0.875.

RECOMENDACIONES

Al director, de la IES Politécnico Regional Los Andes implementar controles semanales obligatorios de loncheras saludables por docentes de tutoría, verificando exclusivamente frutas frescas y agua natural, con registro sistemático en planilla asistencial para monitorear cumplimiento y generar informes mensuales al comité directivo.

Asimismo, desarrollar programar talleres quincenales obligatorios de Alimentación Saludable dirigidos a estudiantes durante la hora de tutoría, enfocados en preparación práctica de quinua, frutas regionales (maca, soja) y consumo mínimo de 10 vasos de agua diarios, coordinando con nutricionistas locales para materiales educativos gratuitos.

Se sugiere coordinar charlas mensuales gratuitas por enfermeras escolares a padres de familia en horarios accesibles, enfatizando la rutina obligatoria, almuerzo y cena en casa con menestras completas, ensaladas frescas y guisos tradicionales, prohibiendo estrictamente frituras y caldos instantáneos.

Finalmente, orientar a los padres de familia priorizar el consumo familiar exclusivo en casa de alimentos saludables y no comida chatarra estableciendo un cronograma fijo: desayuno, almuerzo y cena sustituyendo quioscos externos por loncheras preparadas diariamente con frutas y agua.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización mundial de la salud. Alimentación sana [Internet]. 2018 [citado 2025 19 de octubre]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Al-Jawaldeh A, Abbass MMS. Hábitos alimentarios poco saludables y obesidad: Los principales factores de riesgo más allá de las enfermedades no transmisibles en la región del Mediterráneo Oriental. Front Nutr [Internet]. 16 de marzo de 2022 [citado el 19 de octubre de 2025]; 9:817808. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8970016/>
3. Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación (SEDCA) [Internet]. [citado 2025 19 de octubre]. Disponible en: <https://nutricion.org/>
4. UNICEF. Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes [Internet]. UNICEF México. 2024 [citado 2025 19 de octubre]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
5. Organización Panamericana de la Salud. La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas - OPS/OMS [Internet]. 2023 [citado 2025 19 de octubre]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles>
6. UNICEF América Latina y el Caribe. Más de 4 millones de niños y niñas menores de 5 tienen sobrepeso [Internet]. 2023 [citado 2025 oct 20]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/america-latina-caribe-mas-4-millones-ninos-ninas-menores-5-sobrepeso>
7. UNICEF Perú. Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú: Recomendaciones de políticas para mejorar la salud y nutrición infantil [Internet]. Observa Perú. 2023 [citado 2025 oct 20]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/node/10227>
8. Aquino D. Obesidad infantil en Perú: 4 de cada 10 escolares en riesgo [Internet]. El comercio. 2025 [citado 20 de octubre de 2025]. Disponible en:

<https://elcomercio.pe/lima/sucesos/obesidad-infantil-en-peru-4-de-cada-10-escolares-en-riesgo-noticia/>

9. MINSA. Nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso - Noticias - Ministerio de Salud [Internet]. 2023 [citado 2025 oct 20]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
10. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. 2022
11. Antonella Burgos Licoa M, Lucía Rodríguez Orozco C, Rebolledo Malpica D. Hábitos alimentarios y estado nutricional en la edad escolar. Cuatrimestral. 2023;7(3):13–24.
12. Toro-A, Catalá Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Ciencias Médicas. 2023;27: 1–16
13. Pariguana SS. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria del colegio Sna Agustín, La Molina - 2025. Lima; 2025. pág. 1–65.
14. Alihu G. Wendy Jhiserli QO. Hábitos alimentarios y estado en nutricionales escolares de la institución educativa 40230 San Antonio del Pedregal Caylloma, Arequipa 2023. Lima; 2023. pág. 1–85.
15. Mariel CH. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria “Hector Tejada” en el distrito de Pallapata - Espiñar. Tesis. Cuzco; 2023. pág. 1–140.
16. Valncia MA. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria en una institución educativa del distrito de San Clementina del Distrito de San Clementina Provincia de Pisco. Huancavelica; 2022. pág. 1–67.
17. Apaza JC. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada Juliaca-Puno, 2024. 2025. p. 1–88.
18. Guevara M. El Poder de Los Hábitos Alimenticios Cómo Crear Rutinas Saludables. Editorial Máximo 2023 [citado 2025 oct 20];164. Disponible en: https://www.google.com.pe/books/edition/El_Poder_de_Los_H%C3%A1bitos_Alimenticios/xhXIEAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0

19. Gil A. Tratado de nutrición: Nutrición humana en el estado de salud. 2da ed. 2010 [citado 20 de octubre de 2025]; 3:550. Disponible en: <http://books.google.com/books?id=tplBEwpGttMC&pgis=1>
20. Meléndez G. Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar / Factores asociados al sobrepeso y la obesidad en el ambiente escolar. 2008 [citado 2025 oct 20];195. Disponible en: <http://books.google.com.pe/books?id=ZPM27cISnusC>
21. Carou V, Font M, Jover H. Nutrición y tratamientos farmacológicos. Interacciones entre alimentos y medicamentos. Rodríguez M, Sastre-Gallego A, editores. Tratado de nutrición. 1999;545.
22. Ruiz MA. Factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes. 2000;334.
23. Camacho C., Gráfo A. Guía práctica de nutrición infantil. 1999 [citado 20 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://books.google.com.pa/books?id=ENnkQyniPucC&pg=PA87&dq=necesidades+nutricionales+del+escolar&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiyxt2IIIhAhVstIkKHZdeDbYQ6AEIJzAA#v=onepage&q=necesidades%20nutricionales%20de%20escolar&f=false>
24. Rodríguez VM, Simón E. Bases de la alimentación humana Human. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. 2008 [citado 20 de octubre de 2025];13(2):90–1. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-bases-alimentacion-humana-13139714>
25. Moniz G, Cruz o, Waldemar FR, Lima Barreto M. Desigualdades en Salud: una perspectiva global. Cien Saude Colet [Internet]. 2017 [citado 2025 1 de mayo];22(7):2097–108. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csc/a/XLS4hCMT6k5nMQy8BJzJhHx/?lang=es>
26. José S, Rica C. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). 2012;
27. Arranz M. Unidad 9 - Valoración del estado nutricional (Alimentación equilibrada). Editex, redactor. Alimentación Equilibrada [Internet]. 2018 [citado 20 de octubre de 2025];224–6. Disponible en:

https://www.google.com.pe/books/edition/Unidad_9_Valoración_del_estado_nutricio/ANEREQAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=parametro+antropometrico&pg=PA227&printsec=frontcover.

28. Redondo C. Estado nutricional de los niños y adolescentes de Cantabria. 2013 [citado 2025 oct 20];270. Disponible en: <https://www.editorial.unican.es/libro/estado-nutricional-de-los-ninos-y-adolescentes-de-cantabria>
29. Miján A. Técnicas y métodos de investigación en nutrición humana. 2002 [citado 2025 oct 20];452. Disponible en: https://www.google.com.mx/books/edition/T%C3%A9cnicas_y_m%C3%A9todos_de_investigaci%C3%B3n_e/qGA402PCFNsC?hl=es-419&gbpv=0
30. Hernández R., Rodríguez M. Reacciones adversas a los alimentos: alergia e intolerancia. Alimentación infantil [Internet]. 2001 [citado 20 de octubre de 2025]; 269–98. Disponible en: https://books.google.com/books/about/Alimentaci%C3%B3n_infantil.html?hl=es&id=fToZ32nmtjsC
31. Carmentate L, Moncada F. Manual de medidas antropométricas. Saltra Salud [Internet]. 2024 [citado 2025 oct 20]. Disponible en: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25106w/U4/Manualantropometri a.pdf>
32. Aguinaga A. Medidas antropométricas. Instituto Nacional de Salud. 1998;
33. Katamba G, Musasizi A, Kinene MA, Namaganda A, Muzaale F. Relación de los índices antropométricos con el producto frecuencia-presión, la presión del pulso y la presión arterial media en adolescentes de secundaria de 12 a 17 años. BMC Res Notes. 1 de diciembre de 2021;14(1).
34. Casanova MGG. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres del Pedagogo. 2008;(12).
35. Baena G. Metodología de la investigación. México: Grupo Editorial Patria; 2014. 157 págs.
36. Villanueva F. Metodología de la investigación. Guerrero H, editor. Metodología de la investigación [Internet]. 2022 [citado 2025 6 de mayo];18–26. Disponible

en:

https://books.google.com/books/about/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n.html?hl=es&id=6e-KEAAAQBAJ

37. Hernández R. Metodología de la investigación. vol. 6, McGraw Hill. 2014.
38. Hernández Mendoza SL, Samperio Monroy TI. Enfoques de la Investigación. Boletín Científico de las Ciencias Económicas Administrativas del ICEA. 2018;7(13).
39. Rodríguez Y. Metodología de la investigación. Pereyra Zetina L, editora. 2020 [citado 23 de diciembre de 2024];144. Disponible en: https://books.google.com/books/about/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n.html?hl=es&id=x9s6EAAAQBAJ
40. Reyes E. Metodología de la Investigación Científica. 2022;290.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la IES Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Existe una la relación de hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación de hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025</p> <p>Objetivos específicos: Identificar la relación entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025</p> <p>Identificar la relación entre disponibilidad de alimentos y estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025</p> <p>Identificar la relación entre la accesibilidad de alimentos y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025</p>	<p>Hipótesis general Existe una relación significativa entre los hábitos alimentario y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025</p> <p>No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025</p> <p>Hipótesis específicas: Existe una relación significativa entre el consumo de alimentos saludables y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025</p> <p>Existe una relación significativa entre frecuencia de alimentos y el estado nutricional en los estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025</p> <p>Existe una relación significativa entre lugar de alimentos y estado nutricional entre estudiantes de la I.E.S Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025</p>	<p>Variable 1: Hábitos alimentarios</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consumo de alimentos saludables. - Disponibilidad de alimentos. - Accesibilidad de alimentos. <p>Variable 2: Estado nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peso - Talla - IMC 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: Aplicativo, correlacional y prospectivo</p> <p>Diseño de Investigación: Corte transversal - observacional</p> <p>Población: N = 2081</p> <p>Muestra: Se conformará por 327 estudiantes</p>

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos



U N I V E R S I D A D
AUTÓNOMA
D E I C A

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Estimado(a) estudiante: Buenos días, el presente cuestionario ha sido elaborado con el propósito de conocer los hábitos alimentarios su colaboración es muy importante para nosotros, por lo que le agradecemos sinceramente que responda con la mayor honestidad posible.

Queremos asegurarle que toda la información proporcionada será manejada con estricta confidencialidad y de manera anónima. Para cada pregunta, seleccione únicamente una respuesta y responda con calma para reflejar con precisión sus hábitos alimenticios.

Agradecemos de antemano su participación y compromiso.

Datos generales.

Edad: Sexo:

ALIMENTOS SALUDABLES.

1. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

- a) Frugos, galletas, hamburguesas.
- b) Infusiones, café, cereales.
- c) Quinua, soya, maca, jugo de frutas naturales.

2. En media mañana (merienda) ingieres:

- a) Frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galletas, piqueos, caramelos).
- b) Frutos secos (pasas, almendras, pecanas).
- c) Frutas y jugos de frutas.

3. ¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?

- a) Frituras (pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas).

b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomén).

c) Menestras, ensalada de verduras, guisos, pescado, pollo.

4. ¿Qué consumes en tu lonchera?

a) Snacks, galletas, chocolates, gaseosas.

b) Hamburguesas.

c) Fruta, agua.

5. ¿En la cena que tipo de alimentos ingieres?

a) Pollo broaster, salchipapa.

b) Sopas, caldos

c)Guisos, tortillas y ensaladas.

6. ¿Cuántos vasos de líquidos consumes al día (agua, infusiones, refrescos)?

a) 4 vasos

b) 8 vasos

c) 10 vasos

FRECUENCIA DE ALIMENTOS

7. ¿Cuántas veces te alimentas al día?

a) 2

b) 3

c) 5

8. ¿Tomas desayuno todos los días?

a) No

b) A veces

c) Si

9. ¿Almuerzas todos los días?

a) No

b) A veces

c) Si

10. ¿Cenas todos los días?

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

LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS

11. ¿Dónde desayunas?

- a) Colegio, Quiosco.
- b) Vaso de leche, juguería
- c) Casa

12. ¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?

- a) Comedor popular
- b) Restaurante, colegio
- c) Casa

13. ¿En qué lugar ingieres tu cena?

- a) Puesto de comida rápida.
- b) Restaurantes.
- c) Casa.

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Código de participante:

Fecha de nacimiento: _____ / _____ / _____

¿Cuál es su edad? _____ años

Antropometría (Llenado por el encuestador):			
1.	Peso (Kg)		1. Bajo peso (Percentil < al 5)
2.	Talla (cm)		2. Peso normal (percentil entre 5 y 85)
3.	$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m)}^2}$		3. Sobrepeso (percentil entre 85 y 95) 4. Obesidad (percentil mayor o igual a 95)

Anexo 3: Ficha técnica del instrumento

CUESTIONARIO HÁBITOS ALIMENTARIOS

Responsables : Ruth Abigail Almanza Coyla,
Any Valentina Benique Benavente

Título de la Investigación : Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025”

DESARROLLO DE LA FICHA TÉCNICA	
1. AUTOR Y AÑO	Solange Selena León Salhuana Susy Sandra Obregón Luna Heidy Areika Ojeda Domínguez (2021)
2. PROCEDENCIA	Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Enfermería, Perú
3. IDIOMA	Español
4. PROPÓSITO	Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios en escolares de primer grado de secundaria en la Institución Educativa "Nuestra Señora de Lourdes 2078", Los Olivos.
5. DESCRIPCIÓN	Instrumento compuesto por un cuestionario virtual de 13 preguntas dirigido a escolares, subdividido en tres dimensiones: frecuencia de comidas, tipo de alimentos consumidos y lugar donde se consumen los alimentos. Instrumento diseñado por las autoras y validado por juicio de expertos (9 profesionales de la salud). La escala tiene tres alternativas de respuesta por ítem con puntuaciones: 1 punto (mínimo, inadecuado), 2 puntos (medio, regular) y 3 puntos (máximo, adecuado). Además, se utilizó una ficha de evaluación antropométrica para medir el estado nutricional mediante el Índice de Masa Corporal (IMC).
6. SOPORTE	<p>6.1. Validez Validado por juicio de expertos con 9 profesionales (1 médico, 4 enfermeras, 2 nutricionistas, 2 docentes).</p> <p>Prueba binomial con valor $p = 0.006$, lo que indica validez estadística significativa para el contenido, constructo y criterio del instrumento.</p> <p>6.2. Análisis de los ítems Se aplicó una prueba piloto con 20 escolares. Se revisó la aceptación de cada ítem por los expertos. Se asignaron puntuaciones por alternativas de respuesta y se validaron las dimensiones sobre hábitos alimenticios.</p> <p>6.3. Confiabilidad Alfa de Cronbach = 0.751, considerado como aceptable según criterios estándares (George y Mallery). Esto indica una confiabilidad adecuada para el instrumento de hábitos alimenticios utilizado.</p>

Anexo 4: Confiabilidad

Respecto a la variable hábitos alimenticios, el procesamiento confirma 327 casos válidos que constituyen el 100% del total analizado sin datos faltantes, junto con un Alfa de Cronbach de 0.897 para 13 ítems, lo que refleja una consistencia interna excelente para superar el estándar de 0.90 y confirma la solidez de la escala para evaluar el constructo en estudio.

Resumen de procesamiento de casos

Casos	n	%
Válido	327	100,0
Total	327	100,0

Fuente: Base de datos

Confiabilidad.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,897	13

Para la variable estado nutricional, se ha utilizado la encuesta antropométrica que es un instrumento utilizado para evaluar el estado nutricional en estudiantes mediante la medición directa de parámetros físicos esenciales.

Se registró el peso corporal en kilogramos y la talla o altura en centímetros, utilizando equipos calibrados para asegurar la exactitud, a partir de estos datos, se calculó el índice de masa corporal (IMC), que permitió clasificar al estudiante en categorías nutricionales estándar: bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad.

Resumen de procesamiento de casos.

Casos	n	%
Válido	327	100,0
Total	327	100,0

Confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,727	3

El análisis confirma 327 casos válidos (100% sin datos perdidos) y un Alfa de Cronbach de 0.727 con 3 ítems, indicando aceptable consistencia interna al superar el umbral de 0.70, lo que valida que los ítems miden adecuadamente el constructo en esta población

Anexo 5: Base de datos

PESO	TALLA	IMC	EDAD	SEXO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	V1	D1	D2	D3
41.3	1.45	28.5	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	35	15	11	9
40	1.47	27.2	1	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9
30.4	1.42	21.4	1	2	3	1	2	3	2	1	1	3	3	2	3	3	3	30	12	9	9
39.1	1.4	27.9	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	35	17	11	7
49	1.55	31.6	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	35	16	12	7
39	1.41	27.7	1	2	1	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	32	13	10	9
37.8	1.44	26.3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	1	2	3	31	16	9	6
41.3	1.46	28.3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	35	15	11	9
38.2	1.44	26.5	1	1	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	33	15	11	7
43.5	1.41	30.9	1	1	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	31	11	12	8
36.2	1.42	25.5	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	34	17	8	9
39.5	1.43	27.6	1	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	1	1	31	15	11	5
35	1.36	25.7	1	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	1	3	30	13	10	7
56	1.57	35.7	1	1	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	32	12	12	8
50.1	1.58	31.7	1	1	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	32	14	9	9
43.4	1.48	29.3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	3	33	16	10	7
48.8	1.55	31.5	1	1	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	31	13	10	8
56	1.55	36.1	1	1	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	1	2	3	29	11	12	6
46.2	1.52	30.4	1	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	33	14	10	9
48.5	1.43	33.9	1	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	3	31	14	10	7
38	1.45	26.2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	34	16	11	7
49	1.57	31.2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	34	14	11	9
37.5	1.39	27.0	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	35	16	10	9
44.8	1.50	29.9	1	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	34	15	11	8
58	1.60	36.3	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	31	13	11	7
42.6	1.46	29.2	1	2	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3	30	14	8	8

38	1.39	27.3	1	2	2	3	1	3	3	1	3	2	2	3	3	3	1	30	13	10	7
40.2	1.43	28.1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9
50	1.57	31.8	1	1	3	3	3	1	3	1	3	3	1	2	3	1	3	30	14	9	7
49.1	1.56	31.5	1	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	35	16	11	8
50.3	1.5	33.5	1	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	2	3	1	3	29	11	11	7
45	1.42	31.7	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	30	14	11	5
38.5	1.42	27.1	1	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	34	15	10	9
30.1	1.43	21.0	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	34	17	8	9
35.9	1.44	24.9	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	35	16	12	7
50	1.57	31.8	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	16	12	9
42.1	1.45	29.0	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	35	16	10	9
60	1.59	37.7	1	1	2	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	29	11	12	6
54.2	1.47	36.9	1	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	2	1	3	30	12	12	6
45.2	1.48	30.5	1	2	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	32	15	10	7
45	1.5	30.0	1	1	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	1	3	1	30	13	12	5
52.1	1.55	33.6	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	37	16	12	9
47.7	1.54	31.0	1	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	1	3	3	3	30	15	6	9
30.1	1.4	21.5	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	37	16	12	9
40.5	1.42	28.5	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	34	16	10	8
50	1.58	31.6	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	16	12	9
42	1.45	29.0	1	1	3	1	2	1	3	2	3	3	1	2	3	3	3	30	12	9	9
32.3	1.4	23.1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	36	16	12	8
42.2	1.46	28.9	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	33	17	9	7
50.1	1.6	31.3	1	2	3	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	3	3	31	15	7	9
38.2	1.55	24.6	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	17	12	9
39.9	1.44	27.7	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	32	14	9	9
32.5	1.39	23.4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	36	18	12	6
50.2	1.57	32.0	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	37	17	11	9
39.8	1.43	27.8	1	1	1	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	1	32	13	12	7

49.8	1.58	31.5	1	1	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	31	13	12	6
45.9	1.41	32.6	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	36	17	10	9
42.2	1.48	28.5	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	35	16	11	8
46.1	1.5	30.7	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	38	17	12	9
37.5	1.43	26.2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	36	15	12	9
39	1.47	26.5	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	35	16	10	9
47.2	1.6	29.5	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	36	17	11	8
40.6	1.43	28.4	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	1	3	33	16	10	7
40	1.46	27.4	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	33	14	11	8
58.7	1.5	39.1	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35	15	12	8
48.3	1.45	33.3	1	1	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	35	15	11	9
48	1.55	31.0	1	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	35	15	11	9
38	1.45	26.2	1	1	3	1	2	3	2	1	1	3	3	2	3	3	3	30	12	9	9
48	1.54	31.2	1	2	3	2	1	3	1	2	2	3	3	1	3	3	3	30	12	9	9
45	1.5	30.0	1	1	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	35	17	9	9
46	1.53	30.1	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	3	33	15	11	7
38	1.4	27.1	1	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	35	15	11	9
48	1.53	31.4	1	1	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	35	17	10	8
47	1.55	30.3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	36	17	10	9
37	1.43	25.9	1	1	1	3	1	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	30	12	12	6
50	1.55	32.3	1	1	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	32	14	11	7
50	1.45	34.5	1	1	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	31	11	12	8
48	1.53	31.4	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	35	18	10	7
40	1.48	27.0	1	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	34	15	10	9
46	1.49	30.9	1	1	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	1	3	31	15	9	7
50	1.50	33.3	1	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	35	15	12	8
48	1.55	31.0	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	35	17	11	7
43	1.48	29.1	1	2	3	2	3	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	30	14	7	9
46	1.5	30.7	1	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	36	17	10	9

47	1.51	31.1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	3	34	17	10	7	
48	1.53	31.4	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	35	17	12	6	
46	1.56	29.5	1	1	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	34	15	12	7	
47	1.55	30.3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	35	17	11	7	
50	1.55	32.3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	35	16	10	9	
49	1.54	31.8	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	35	17	11	7	
46	1.54	29.9	1	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	35	15	12	8
45	1.51	29.8	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	35	18	9	8	
43	1.47	29.3	1	2	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	35	17	9	9	
39	1.44	27.1	1	1	2	3	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	2	31	14	9	8	
48	1.5	32.0	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	31	14	11	6	
49	1.51	32.5	1	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	35	17	10	8	
45	1.53	29.4	1	1	2	3	2	1	2	3	1	3	2	2	3	3	3	30	13	8	9	
55	1.55	35.5	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	25	12	5	8	
40	1.50	26.7	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	35	16	10	9	
47	1.51	31.1	1	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	35	15	11	9	
47	1.55	30.3	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	35	17	11	7	
48	1.55	31.0	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35	14	12	9	
47	1.51	31.1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	35	16	11	8	
49	1.54	31.8	1	1	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	1	2	3	30	13	11	6	
50	1.54	32.5	1	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35	15	11	9	
44	1.45	30.3	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	35	15	11	9	
47	1.55	30.3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	35	17	10	8	
49	1.60	30.6	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	35	16	10	9	
49	1.58	31.0	1	1	2	3	3	2	2	1	3	3	1	3	2	1	3	29	13	10	6	
53	1.59	33.3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	36	16	11	9	
52	1.60	32.5	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	37	17	11	9	
49	1.57	31.2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	36	17	11	8	
47	1.55	30.3	1	1	2	3	1	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	29	12	10	7	

50	1.53	32.7	1	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	36	16	11	9
43	1.45	29.7	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	35	16	12	7
43	1.49	28.9	1	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	35	16	10	9
50	1.53	32.7	1	1	2	1	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	1	29	13	9	7
48	1.48	32.4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	35	17	9	9
43	1.49	28.9	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	35	16	10	9
51	1.59	32.1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	35	17	10	8
50	1.57	31.8	1	1	1	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	1	29	13	9	7
50	1.50	33.3	1	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	35	16	11	8
44	1.47	29.9	1	2	1	1	2	3	1	1	1	3	3	2	3	2	3	26	9	9	8
40	1.5	26.7	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	35	16	12	7
48	1.52	31.6	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	30	14	8	8
50	1.49	33.6	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	32	14	11	7
50	1.51	33.1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	35	16	11	8
50	1.55	32.3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	1	34	16	11	7
44	1.50	29.3	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35	15	12	8
50	1.58	31.6	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	36	17	11	8
48	1.53	31.4	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	35	16	11	8
50	1.48	33.8	1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	3	2	29	13	8	8
50	1.61	31.1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	17	12	9
50	1.58	31.6	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	33	16	10	7
45	1.48	30.4	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	1	2	3	3	31	14	9	8
49	1.52	32.2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	34	15	11	8
58	1.55	37.4	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	35	16	10	9
57	1.62	35.2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	36	16	11	9
60	1.70	35.3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	35	15	12	8
72	1.71	42.1	2	1	3	1	2	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	31	14	10	7
81	1.73	46.8	2	1	3	1	2	3	1	2	5	3	3	3	3	2	1	32	12	14	6
61	1.58	38.6	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	33	15	9	9

56	1.62	34.6	2	1	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	33	14	10	9
60	1.55	38.7	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	1	1	3	3	30	14	9	7
51	1.60	31.9	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	35	14	12	9
54	1.60	33.8	2	2	3	1	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	32	13	11	8
63	1.61	39.1	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	34	16	10	8
55	1.66	33.1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9
41	1.50	27.3	2	2	3	1	2	3	2	1	3	3	1	2	3	1	3	28	12	9	7
100	1.73	57.8	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	33	15	12	6
61	1.63	37.4	2	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	35	15	11	9
53	1.60	33.1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	35	16	11	8
54	1.58	34.2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	33	15	10	8
87	1.63	53.4	2	1	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	33	14	11	8
62	1.73	35.8	2	1	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	2	33	15	12	6
57	1.50	38.0	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	34	13	12	9
45.8	1.57	29.2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	35	15	11	9
52.3	1.70	30.8	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	30	11	10	9
68.7	1.73	39.7	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	36	17	10	9
60.5	1.77	34.2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	36	16	11	9
78	1.69	46.2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35	15	12	8
59.7	1.73	34.5	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	36	17	10	9
59	1.65	35.8	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	34	14	11	9
40	1.57	25.5	2	1	1	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	1	3	29	14	8	7
50	1.53	32.7	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	37	17	12	8
55	1.56	35.3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	34	14	11	9
54	1.58	34.2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	35	15	12	8
51	1.65	30.9	2	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	3	34	15	10	9
67	1.54	43.5	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	30	12	12	6
62	1.53	40.5	2	1	2	2	3	1	3	1	3	2	3	3	3	1	2	29	12	11	6
56	1.52	36.8	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	34	17	8	9

48	1.54	31.2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	35	15	11	9
57	1.52	37.5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	36	18	11	7
57	1.65	34.5	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	35	15	12	8
62	1.61	38.5	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	35	15	11	9
47	1.54	30.5	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	34	15	11	8
54	1.61	33.5	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	35	17	10	8
63	1.62	38.9	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	3	3	3	2	3	32	15	9	8
59	1.58	37.3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	36	15	12	9
63	1.65	38.2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	37	17	11	9
54	1.70	31.8	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	36	16	12	8
50	1.53	32.7	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	34	14	11	9
58	1.64	35.4	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	34	15	11	8
55	1.55	35.5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	37	18	11	8
52	1.61	32.3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	33	14	10	9
58	1.53	37.9	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	32	13	11	8
45	1.45	31.0	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	36	17	11	8
80	1.69	47.3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	36	17	10	9
58	1.58	36.7	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	32	13	12	7
43	1.43	30.1	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	34	15	10	9
54	1.45	37.2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	35	15	11	9
59	1.60	36.9	2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	32	16	7	9
61	1.59	38.4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35	15	12	8
66	1.57	42.0	2	1	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	31	14	10	7
55	1.50	36.7	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	35	16	12	7
53	1.60	33.1	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	33	14	10	9
44.2	1.50	29.5	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	36	17	10	9
66	1.62	40.7	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	1	31	13	12	6
52.9	1.62	32.7	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9
59	1.60	36.9	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	35	17	10	8

60	1.58	38.0	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	34	14	12	8
50.2	1.60	31.4	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9
45	1.55	29.0	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	17	12	9
60	1.56	38.5	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	32	14	10	8
58.2	1.52	38.3	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	1	30	12	11	7
51	1.60	31.9	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	36	18	11	7
73	1.75	41.7	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	34	15	10	9
76	1.64	46.3	2	2	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	32	12	12	8
63	1.52	41.4	2	2	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	31	13	12	6
55	1.65	33.3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	36	16	12	8
50	1.60	31.3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	34	15	10	9
54.9	1.70	32.3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	35	17	10	8
55	1.58	34.8	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	37	17	11	9
70	1.65	42.4	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	32	12	12	8
59	1.60	36.9	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	34	15	10	9
52	1.61	32.3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	34	14	12	8
54.9	1.60	34.3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	32	15	10	7
59	1.60	36.9	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	1	33	15	11	7
46	1.56	29.5	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	35	15	11	9
66	1.50	44.0	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	31	13	12	6
60	1.55	38.7	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	33	15	10	8
51.4	1.62	31.7	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	32	14	9	9
60	1.60	37.5	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	16	12	9
55.5	1.66	33.4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	3	31	14	10	7
52	1.70	30.6	2	1	3	1	3	1	2	3	1	3	2	1	3	3	3	29	13	7	9
42	1.55	27.1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	32	13	10	9
59	1.70	34.7	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	37	17	12	8
81.7	1.68	48.6	2	1	3	3	1	2	3	2	5	3	3	3	3	2	2	35	14	14	7
52	1.60	32.5	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9

81.2	1.70	47.8	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	32	13	11	8
73	1.63	44.8	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	33	14	12	7
56	1.71	32.7	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	36	16	11	9
79	1.57	50.3	2	2	3	2	1	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	31	12	12	7
54	1.57	34.4	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	35	17	10	8
56	1.68	33.3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	34	15	12	7
53	1.68	31.5	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	34	17	10	7
92	1.65	55.8	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	32	12	12	8
65	1.63	39.9	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	35	17	11	7
57	1.60	35.6	2	1	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	33	15	10	8
79	1.57	50.3	2	1	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	30	11	11	8
66	1.60	41.3	2	1	2	1	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	31	12	12	7
45	1.60	28.1	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	32	15	9	8
50	1.66	30.1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	3	30	13	8	9
70	1.63	42.9	2	1	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	33	13	12	8
63	1.57	40.1	2	1	2	1	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	29	11	11	7
56	1.72	32.6	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9
68	1.72	39.5	2	1	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	33	16	8	9
54	1.55	34.8	2	1	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	34	14	11	9
73	1.60	45.6	2	1	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	29	11	10	8
71	1.68	42.3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	30	11	10	9
50	1.70	29.4	2	1	2	3	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	31	13	9	9
70	1.53	45.8	2	2	3	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	30	10	12	8
65	1.65	39.4	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	32	14	12	6
75	1.73	43.4	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	1	2	32	15	11	6
77	1.70	45.3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	31	14	12	5
61	1.66	36.7	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	37	18	10	9
75	1.57	47.8	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	29	12	11	6
60	1.59	37.7	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	30	12	11	7

62	1.63	38.0	2	1	1	3	3	2	1	1	3	3	3	2	3	1	3	29	11	11	7
80.5	1.66	48.5	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	1	30	13	11	6
62	1.63	38.0	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	1	32	15	12	5
53	1.61	32.9	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	36	17	10	9
49	1.60	30.6	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	34	15	10	9
75	1.72	43.6	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	34	14	12	8
65	1.69	38.5	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	36	16	12	8
56	1.69	33.1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	38	18	11	9
70	1.72	40.7	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	32	15	10	7
65	1.65	39.4	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	35	15	11	9
65	1.57	41.4	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	32	14	12	6
70	1.73	40.5	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	33	15	9	9
58	1.72	33.7	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9
54	1.67	32.3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	35	17	9	9
50	1.65	30.3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	28	12	7	9
55	1.67	32.9	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	37	17	11	9
60	1.64	36.6	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	36	16	12	8
53	1.55	34.2	3	1	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	32	13	10	9
79	1.78	44.4	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	36	17	11	8
60	1.52	39.5	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	32	13	12	7
74	1.73	42.8	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	35	16	10	9
55	1.55	35.5	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	37	17	11	9
49	1.58	31.0	3	1	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	1	3	3	31	14	10	7
68	1.71	39.8	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	36	16	11	9
68.8	1.70	40.5	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	37	18	11	8
60.9	1.65	36.9	3	2	2	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	34	13	12	9
66	1.70	38.8	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	35	16	12	7
65	1.68	38.7	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	33	15	10	8
97	1.68	57.7	3	1	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	31	13	11	7

95.1	1.73	55.0	3	1	1	3	2	2	3	1	2	3	3	3	1	2	3	29	12	11	6
58	1.50	38.7	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	33	15	9	9
59	1.53	38.6	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	34	17	9	8
47	1.54	30.5	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9
50	1.45	34.5	3	2	3	3	1	3	1	3	2	3	3	2	3	2	1	30	14	10	6
58	1.70	34.1	3	1	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	1	3	1	28	11	12	5
60	1.51	39.7	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	35	17	10	8
58	1.48	39.2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	31	13	12	6
51	1.46	34.9	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	32	15	8	9
59	1.49	39.6	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	34	17	10	7
58.9	1.64	35.9	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	36	15	12	9
56	1.55	36.1	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	2	3	33	16	9	8
57	1.56	36.5	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	34	15	10	9
60	1.60	37.5	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	34	16	12	6
63	1.53	41.2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	33	14	12	7
60	1.70	35.3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	36	16	11	9
58	1.55	37.4	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	33	15	9	9
61	1.58	38.6	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	17	12	9
51.7	1.56	33.1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	30	15	9	6
58	1.52	38.2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	33	15	12	6
55	1.53	35.9	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	36	18	11	7
60	1.53	39.2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	33	13	11	9
47	1.51	31.1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	35	16	12	7
57	1.60	35.6	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	36	16	11	9
75	1.75	42.9	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	34	16	10	8
60	1.60	37.5	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	34	16	9	9
75	1.69	44.4	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	33	15	12	6
60	1.73	34.7	3	1	3	2	3	3	2	1	3	3	3	1	3	3	3	33	14	10	9
57	1.60	35.6	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	36	16	12	8

55	1.7	32.4	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	35	16	10	9
76	1.75	43.4	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	33	16	8	9
70	1.71	40.9	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	36	17	11	8
60	1.54	39.0	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	33	14	12	7
56	1.40	40.0	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34	15	12	7
54.2	1.60	33.9	3	1	3	3	2	3	2	1	2	3	3	1	3	3	3	32	14	9	9
52	1.58	32.9	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	35	15	12	8
37.2	1.40	26.6	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	34	17	11	6
55	1.58	34.8	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	33	16	8	9
59	1.61	36.6	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	33	15	9	9

Anexo 6: Carta de presentación



CARTA DE PRESENTACIÓN

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

Hace Constar:

Que, **ALMANZA COYLA, Ruth Abigail** identificada con código de estudiante **0071736274** y **BENIQUE BENAVENTE, Any Valentina** identificada con código de estudiante **0074408084** del Programa Académico de **ENFERMERIA**, quienes vienen desarrollando el trabajo de investigación denominado: **"HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA I.E.S POLITECNICO REGIONAL LOS ANDES JULIACA, 2025."**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a las 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, 17 de diciembre del 2025



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



Chincha Alta, 17 de diciembre del 2025

OFICIO N°2998-2025-UALFCS

SR. JESUS MARCELINO PILCO MAMANI
DIRECTOR GENERAL
I.E.S POLITECNICO REGIONAL LOS ANDES JULIACA
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, nuestras estudiantes se encuentran en el desarrollo de su trabajo de investigación como parte de la asignatura de investigación matriculada, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Las estudiantes han 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 las estudiantes puedan 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 las estudiantes 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.



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



Anexo 7: Constancia de aplicación



UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
"POLITÉCNICO REGIONAL LOS ANDES"
CM 0239863 – CL 463934



CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE TESIS

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "POLITÉCNICO REGIONAL LOS ANDES" CON CÓDIGO MODULAR N° 0239863 DEL DISTRITO DE JULIACA, PROVINCIA DE SAN ROMÁN REGIÓN PUNO. –

HACE CONSTAR:

Que, los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica de la facultad de Enfermería:

- ✓ ALMANZA COYLA Ruth Abigail, identificado con DNI. N° 71736274
- ✓ BENIQUE BENAVENTE Any Valentina, identificado con DNI. N° 74408084; aplicaron su Instrumento de Tesis titulado "HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADIO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ESTA INSTITUCION EDUCATIVA".

Dicha actividad se inició el día 24 de noviembre y culminaron el día 16 de diciembre del año 2025, demostrando puntualidad y responsabilidad.

Se otorga la presente constancia a solicitud de los interesados para los fines que considere conveniente.



Juliaca, 9 de enero del 2026


Lic. Jesús M. Pilco Mamani
DIRECTOR
I.E.S. "POLITÉCNICO REGIONAL LOS ANDES"

Anexo 8: Consentimiento informado



U N I V E R S I D A D
AUTÓNOMA
D E I C A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la IES Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025”

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Ruth Abigail Almanza Coyla, Any Valentina Benique
Estudiantes del programa académico de Enfermería

Objetivo de la investigación: Por la presente lo estamos invitando a su menor hijo participar de la investigación que tiene como finalidad de determinar la relación de hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la IES Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025

Al participar del estudio, su menor hijo deberá resolver un cuestionario de 13 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta ser partícipe de este estudio, su menor hijo deberá llenar el cuestionario denominado “cuestionario de hábitos alimentarios”, el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 15 minutos, dicho cuestionario se tomará de manera presencial, además se realizará una evaluación de peso y talla

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de su menor hijo, 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 el/las Investigadoras, y acepto, voluntariamente, que mi menor hijo (a) pueda participar del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Ica, de, de 2025

Firma:

Apellidos y nombres:

DNI:



Anexo 9: Asentimiento informado
UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

ASENTIMIENTO INFORMADO

“Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la IES Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025”

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte del presente trabajo de investigación, para la cual requerimos tu valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

Objetivo del estudio: Determinar la relación de hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la I.E.S. Politécnico Regional Los Andes Juliaca, 2025.

Procedimiento: Si aceptas participar en nuestro trabajo de investigación, te aplicaremos un cuestionario de 13 ítems, el cual responderás en un lapso de tiempo de 15 minutos. Esta evaluación trata sobre los hábitos alimentarios, de los estudiantes, para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder el cuestionario. Es importante que, al responder el cuestionario, evites dejar algún ítem en blanco, ya que es indispensable tu respuesta en cada una de las preguntas propuestas.

Confidencialidad: Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te o ha leído y aceptas participar en la intervención preventiva en salud.

Sí, acepto

Fecha: _____

Hora: _____

Anexo 10: Informe de Turnitin al 28% de Similitud

1768489219_TESIS ALMANZA COYLA RUTH ABIGAIL - BENIQUE BENAVENTE ANY VALENTINA.docx

📅 2026

📅 2026

🏛️ Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:546719721

Fecha de entrega

16 ene 2026, 9:24 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

16 ene 2026, 9:33 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

1768489219_TESIS ALMANZA COYLA RUTH ABIGAIL - BENIQUE BENAVENTE ANY VALENTINA.docx

Tamaño del archivo

8.5 MB

95 páginas

21.234 palabras

92.507 caracteres



Página 2 de 101 · Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:546719721

16% 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

- 12% 🌐 Fuentes de Internet
- 2% 📖 Publicaciones
- 11% 👤 Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.autonmadeica.edu.pe	5%
2	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
4	Internet	repositorio.unjpsc.edu.pe	<1%
5	Internet	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe	<1%
6	Internet	repositorio.undac.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Nacional Federico Villarreal on 2025-05-05	<1%
8	Internet	observateperu.ins.gob.pe	<1%
9	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	utn on 2025-06-13	<1%
11	Trabajos entregados	uncedu on 2024-10-18	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2025-06-28	<1%
13	Trabajos entregados	uncedu on 2024-12-19	<1%
14	Internet	repositorio.uide.edu.ec	<1%
15	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad del Istmo de Panamá on 2024-02-08	<1%
17	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Chiriquí on 2025-12-20	<1%
19	Trabajos entregados	University of the Andes on 2025-09-26	<1%
20	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
21	Internet	dspace-uh-tmp.igniteonline.la	<1%
22	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-07-31	<1%
23	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-11-10	<1%
24	Internet	repositorio.uroosevelt.edu.pe	<1%
25	Trabajos entregados	Universidad Peruana Los Andes on 2020-12-15	<1%

26	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-08-11	<1%
27	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-08-23	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad Politécnica de Madrid on 2025-05-12	<1%
29	Internet	repositorio.unp.edu.pe	<1%
30	Trabajos entregados	Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2019-06-25	<1%
31	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-10-23	<1%
32	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2023-09-23	<1%
33	Trabajos entregados	Universidad de Guayaquil on 2025-07-17	<1%
34	Internet	hdl.handle.net	<1%
35	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
36	Trabajos entregados	Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco on 2026-01-16	<1%
37	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Tumbes on 2017-12-05	<1%
38	Internet	repositorio.ucp.edu.pe:8080	<1%
39	Trabajos entregados	usmp on 2024-08-29	<1%

40	Publicación	Chambi Quecara, Valerio Palacios. "Tecnologías de la información, comunicación ..."	<1%
41	Trabajos entregados	National University College - Online on 2025-11-10	<1%
42	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-13	<1%
43	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica de los Andes on 2024-12-26	<1%
44	Publicación	Valdivia, Alcibiades Bustamante. "Variabilidad del Crecimiento Somático y Desem..."	<1%
45	Trabajos entregados	Vanderbilt University on 2024-05-23	<1%
46	Internet	repositorio.uss.edu.pe	<1%
47	Internet	www.uticvirtual.edu.py	<1%

Anexo 11: Imágenes fotográficos



