



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**  
**Facultad de Bromatología y Nutrición**  
**Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición**

**Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de educación  
secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Vegueta -  
2024**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición**

**Autoras**

Luz Nathaly Torres Lopez  
Rocio del Pilar Beltran Alor

**Asesor**

**Lic. Rubén Guerrero Romero**

**Huacho - Perú**  
**2026**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**Facultad de Bromatología y Nutrición**  
**Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición**

**INFORMACIÓN DE METADATOS**

<b>DATOS DEL AUTOR (ES) :</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENACIÓN</b>
Luz Nathaly Torres Lopez	72882851	17/ Diciembre / 2025
Rocio del Pilar Beltran Alor	71861089	17/ Diciembre / 2025
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Rubén Guerrero Romero	15603092	0000-0002-2718-4490
<b>DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Eddy Gilberto Rodríguez Vigil	06124371	0000-0002-6287-4825
Oscar Otilio Osso Arriz	15584693	0000-0003-1301-0673
Edith Torres Corcino	15647759	0009-0008-4541-422X

## 2025\_093033 - Rocio Beltran Alor 2025\_093394 - Lu...

### Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melcho...

 Quick Submit

 Quick Submit

 Facultad de Bromatología y Nutrición

#### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trncoid::1:3424741879

Fecha de entrega

25 nov 2025, 3:28 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 feb 2026, 3:10 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

Tesis\_-\_Luz\_Torres\_y\_Rocio\_Beltran.docx

Tamaño del archivo

1.5 MB

57 páginas

8323 palabras

48.392 caracteres



Página 2 de 65 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trncoid::1:3424741879

## 20% Similitud general

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

#### Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

#### Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

#### Fuentes principales

19%  Fuentes de Internet

9%  Publicaciones

13%  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.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación está dedicado a nuestras familias, quienes, con su amor, apoyo incondicional y comprensión, nos han dado la fortaleza necesaria para continuar adelante.

Las autoras

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este trabajo de investigación.

Las autoras.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTO .....	VI
ÍNDICE .....	VII
ÍNDICE DE TABLAS .....	X
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XI
RESUMEN .....	XII
ABSTRACT.....	XIII
<b>CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del Problema.....	1
1.2. Formulación del Problema .....	2
1.2.1. Problema general. ....	2
1.2.2. Problemas específicos. ....	2
1.3. Objetivos de la Investigación .....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos. ....	3
1.4. Justificación de la Investigación .....	3
1.5. Delimitación del Estudio.....	4
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>5</b>
2.1. Antecedentes de la Investigación .....	5
2.2. Investigaciones Internacionales.....	5
2.3. Investigaciones Nacionales .....	7
2.3.1. Bases teóricas.....	8
2.3.2. Definición de términos básicos. ....	11
2.4. Hipótesis de Investigación.....	12
2.4.1. Hipótesis general.....	12
2.4.2. Hipótesis específicas. ....	12
2.4.3. Operacionalización de las variables.....	13

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	14
3.1.    Diseño Metodológico .....	14
3.1.1.    Tipo de investigación.....	14
3.1.2.    Diseño.....	14
3.1.3.    Enfoque.....	14
3.2.    Población y Muestra.....	14
3.2.1.    Población.....	14
3.2.2.    Muestra.....	14
3.3.    Técnicas de Recolección de Datos .....	15
3.4.    Técnicas para el Procesamiento de la Información .....	15
CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....	17
4.1.    Análisis de Resultados .....	17
Tabla 2 Estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria (n = 91).....	17
Tabla 3 Consumo de frutas y verduras (n = 91) .....	18
Tabla 4 Consumo de lácteos (n = 91)Tabla 4. Consumo de lácteos (n = 91).....	19
Tabla 5 Consumo de carnes rojas (n = 91) .....	20
Tabla 6 Consumo de pescado (n = 91) .....	21
Tabla 7 Consumo de legumbres (n = 91) .....	22
Tabla 8 Consumo de comida rápida (n = 91) .....	23
Tabla 9 Consumo de bebidas azucaradas (n = 91) .....	24
Tabla 10 Consumo de snacks (galletas, papas fritas) (n = 91) .....	25
Tabla 11 Número de comidas principales al día (n = 91).....	26
Tabla 12 Consumo de agua diaria (n = 91) .....	27
Tabla 13 Frecuencia de desayuno (n = 91).....	28
Tabla 14 Consumo de alimentos fritos (n = 91) .....	29
Tabla 15 Consumo de golosinas (n = 91).....	30
Tabla 16 Frecuencia de comida casera (n = 91) .....	31
Tabla 17 Consumo de alimentos ultraprocesados (n = 91) .....	32
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN .....	33
Discusión de resultados :.....	33

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	36
5.1. Conclusiones .....	36
Recomendaciones.....	37
REFERENCIAS.....	38
ANEXOS .....	40
CUESTIONARIO.....	41
1. Datos generales .....	41
2. Preguntas .....	41
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	44

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de las variables.....	13
Tabla 2 Estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria (n = 91) .....	17
Tabla 3 Consumo de frutas y verduras (n = 91).....	18
Tabla 4 Consumo de lácteos (n = 91)Tabla 4. Consumo de lácteos (n = 91) .....	19
Tabla 5 Consumo de carnes rojas (n = 91).....	20
Tabla 6 Consumo de pescado (n = 91).....	21
Tabla 7 Consumo de legumbres (n = 91).....	22
Tabla 8 Consumo de comida rápida (n = 91).....	23
Tabla 9 Consumo de bebidas azucaradas (n = 91).....	24
Tabla 10 Consumo de snacks (galletas, papas fritas) (n = 91).....	25
Tabla 11 Número de comidas principales al día (n = 91) .....	26
Tabla 12 Consumo de agua diaria (n = 91).....	27
Tabla 13 Frecuencia de desayuno (n = 91) .....	28
Tabla 14 Consumo de alimentos fritos (n = 91).....	29
Tabla 15 Consumo de golosinas (n = 91) .....	30
Tabla 16 Frecuencia de comida casera (n = 91).....	31
Tabla 17 Consumo de alimentos ultraprocesados (n = 91).....	32

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Estado nutricional de los estudiantes.....	17
Figura 2 Consumo de frutas y verduras.....	18
Figura 3 Consumo de lácteos.....	19
Figura 4 Consumo de carnes rojas.....	20
Figura 5 Consumo de pescado.....	21
Figura 6 Consumo de legumbres.....	22
Figura 7 Consumo de comida rápida.....	23
Figura 8 Consumo de bebidas azucaradas.....	24
Figura 9 Consumo de snacks (galletas, papas fritas).....	25
Figura 10 Número de comidas principales al día.Fuente: Elaboración propia.....	26
Figura 11 Consumo de agua diaria.....	27
Figura 12 Frecuencia de desayuno.....	28
Figura 13 Consumo de alimentos fritos.....	29
Figura 14 Consumo de golosinas.....	30
Figura 15 Frecuencia de comida casera.....	31
Figura 16 Consumo de alimentos ultraprocesados.....	32

## RESUMEN

El propósito de este trabajo fue analizar la asociación existente entre la condición nutricional y las prácticas alimentarias de los estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte, en Végueta, durante el año 2024. El estudio se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La población total estuvo compuesta por 180 alumnos, seleccionándose una muestra de 91 participantes. Para la obtención de la información se utilizaron una ficha antropométrica considerando peso y talla y un cuestionario estructurado de 15 preguntas relacionadas con hábitos alimentarios.

Los hallazgos indican que el 56% de los escolares presenta un estado nutricional dentro de los rangos normales, mientras que el 33% evidencia algún tipo de malnutrición por exceso (22% con sobrepeso y 11% con obesidad); además, un 11% muestra bajo peso. También se identificó que únicamente el 22% consume frutas y verduras de manera diaria, mientras que el 47% lo hace de forma limitada. El análisis estadístico mediante la prueba Chi-cuadrado ( $\chi^2$ ) confirmó la existencia de una asociación significativa entre los hábitos alimenticios y la condición nutricional ( $p < 0.05$ ). Se determina que prácticas alimentarias inadecuadas representan un factor que contribuye a la aparición de diferentes formas de malnutrición. Los resultados subrayan la necesidad de reforzar la educación nutricional tanto en la escuela como en el hogar, así como la implementación de políticas públicas orientadas a promover una alimentación saludable en la población adolescente.

**Palabras clave:** nutrición, prácticas alimentarias, estudiantes, educación secundaria

## ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship between nutritional status and eating habits among secondary school students from Fray Melchor Aponte Educational Institution in Végueta during 2024. The research followed a quantitative approach with a correlational scope and a non-experimental, cross-sectional design. The total population consisted of 180 students, from which a sample of 91 was selected. Data were collected through an anthropometric form—recording weight and height—and a structured 15-item questionnaire on dietary practices. Findings revealed that 56% of students had a normal nutritional status, while 33% presented some form of overnutrition (22% overweight and 11% obesity), and 11% were underweight. Additionally, only 22% reported consuming fruits and vegetables daily, whereas 47% showed insufficient intake. The Chi-square test ( $\chi^2$ ) demonstrated a significant association between eating habits and nutritional status ( $p < 0.05$ ). Therefore, the study concludes that inadequate dietary practices represent a risk factor contributing to various types of malnutrition. These results highlight the need to strengthen nutritional education within both school and family environments, as well as to promote public policies that encourage healthy eating among adolescents.

**Keywords:** nutritional status, eating habits, students, secondary education.

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye un periodo fundamental del desarrollo humano, marcado por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales. En esta etapa resulta esencial mantener una alimentación balanceada que permita un adecuado crecimiento físico, así como un buen rendimiento académico, mayor concentración y un óptimo bienestar integral en los estudiantes.

A nivel internacional, diferentes investigaciones han evidenciado una doble carga nutricional, donde coexisten problemas de desnutrición y deficiencia de micronutrientes con el incremento del sobrepeso y la obesidad, asociados predominantemente; generado por la ingesta excesiva de productos procesados y bebidas azucaradas (Catalá-Díaz et al., 2023; Monteiro, 2019). Este escenario pone de manifiesto la necesidad de examinar el estado nutricional y los hábitos de alimentación de los adolescentes, para producir evidencia que oriente políticas en educación y salud pública.

En el Perú, los reportes del Ministerio de Salud advierten que los escolares presentan deficiencias en la ingesta de frutas, verduras y proteínas de calidad, mientras se observa un aumento en el consumo de productos de bajo valor nutricional. Esta realidad impacta directamente en la salud y en el rendimiento escolar, ya que una dieta inadecuada se relaciona con problemas de concentración, fatiga y mayor riesgo de enfermedades crónicas a futuro (MINSA, 2022).

La Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta no es ajena a esta problemática. Se han identificado estudiantes con signos de malnutrición tanto por déficit como por exceso, lo que genera preocupación entre docentes y padres de familia. Asimismo, la oferta de alimentos poco saludables en los quioscos escolares y comercios aledaños lo que contribuye a consolidar patrones de consumo inadecuados. Ante este panorama, resulta indispensable realizar un estudio

que evalúe de forma integral el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes, con el propósito de comprender la dimensión del problema y proporcionar información clave para diseñar estrategias de intervención.

Frente a esta situación, se vuelve necesario llevar a cabo una investigación que analice de manera amplia tanto el estado nutricional como los hábitos alimentarios de los estudiantes. Esto permitirá comprender la magnitud real del problema y generar información relevante para la formulación de acciones de intervención adecuadas.

El estudio denominado “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024” tiene como objetivo principal evaluar las condiciones nutricionales y las prácticas alimentarias de los adolescentes. Los resultados obtenidos servirán como base para plantear estrategias y propuestas destinadas a fortalecer la salud escolar y, en consecuencia, favorecer el rendimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes.

## CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del Problema

La alimentación constituye un elemento esencial para el crecimiento, mejorar el aspecto físico y el desempeño estudiantil de los adolescentes. En la etapa de educación secundaria, los estudiantes atraviesan procesos de cambios biológicos, psicológicos y sociales que incrementan sus requerimientos nutricionales. Sin embargo, diversos estudios latinoamericanos han evidenciado que gran parte de los estudiantes presenta prácticas alimentarias inadecuadas, caracterizadas por el consumo excesivo de carbohidratos simples, grasas saturadas y productos ultraprocesados, así como por una baja ingesta de frutas, verduras y proteínas de calidad (Catalá-Díaz et al., 2023; Monteiro, 2019).

En la región de América Latina, la situación nutricional presenta una doble problemática: por un lado, persisten la desnutrición y las carencias de micronutrientes, mientras que, por otro, aumenta la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Según lo señalado por García et al, esta combinación de condiciones refleja un desafío complejo para la salud pública. (2024) resaltan que la inseguridad alimentaria constituye un factor determinante que limita el acceso a alimentos nutritivos y, en consecuencia, impacta negativamente en el estado nutricional de los adolescentes. De manera complementaria, Raffalli (2021) ha destacado que los entornos socioeconómicos vulnerables agravan la exposición de los escolares a dietas de baja calidad, condicionadas por la oferta del mercado local y por políticas de asistencia insuficientes.

Por otra parte, se ha comprobado que los programas de educación nutricional pueden modificar positivamente los hábitos alimentarios. Alemán et al. (2022) demostraron que las intervenciones educativas mejoran la calidad de la dieta de los escolares, contribuyendo a prevenir problemas de malnutrición. En la misma línea, Contreras Manzano (2022) sostiene que

los entornos alimentarios escolares deben ser regulados y orientados hacia opciones más saludables, dado que los adolescentes son particularmente influenciados por la disponibilidad inmediata de productos.

En el caso de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta, la realidad no es ajena a esta situación. Muchos estudiantes acuden a clases sin haber consumido un desayuno adecuado, mientras otros recurren a productos de bajo valor nutricional vendidos en los quioscos escolares o comercios cercanos. Estas prácticas alimentarias inadecuadas pueden generar fatiga, bajo rendimiento escolar, dificultades de concentración. La ausencia de programas sostenidos de promoción de la alimentación saludable, sumada a la escasa supervisión en el hogar.

Ante este panorama, se realizó este estudio . Los resultados permitirán identificar carencias y excesos dietéticos, así como las prácticas que ponen en riesgo la salud y el desempeño académico, aportando evidencia para diseñar estrategias de intervención pertinentes y sostenibles en el contexto escolar.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema general.**

¿Qué relación existe entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – vegueta en el año 2024?

### **1.2.2. Problemas específicos.**

¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta en el año 2024?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios predominantes en los estudiantes de educación

secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta en el año 2024?

¿Qué relación existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta en el año 2024?

### **1.3. Objetivos de la Investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general.**

Analizar la relación que hay entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta en el año 2024.

#### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Identificar el estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria.
- Describir los hábitos alimentarios predominantes en los estudiantes
- Analizar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria.

### **1.4. Justificación de la Investigación**

La realización de este estudio se sustenta en la importancia actual que tiene, tanto para la salud pública como para el ámbito educativo, comprender cómo se relacionan el estado nutricional y los hábitos alimentarios en la población adolescente. En la etapa escolar, la calidad de la alimentación incide directamente en el desempeño académico; no obstante, en los últimos años se ha evidenciado un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados y una reducción en la ingesta de alimentos saludables. Esta tendencia incrementa el riesgo de malnutrición, sobrepeso y la aparición de enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida.

Este estudio permitirá identificar y analizar la situación nutricional de los estudiantes,

generando información valiosa que servirá como base para diseñar estrategias de intervención orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables. Asimismo, contribuirá al campo académico al proporcionar un referente de investigación que podrá ser utilizado por futuros estudios en el área de nutrición escolar y salud pública.

### **1.5. Delimitación del Estudio**

El estudio estará dirigido a los estudiantes de nivel secundario, desde primero hasta quinto año, inscritos durante el año escolar 2024. La investigación analizará dos aspectos centrales: por un lado, el estado nutricional, el cual será determinado mediante indicadores antropométricos como el índice de masa corporal (IMC) y las referencias estandarizadas de la Organización Mundial de la Salud; y por otro, los hábitos alimentarios, que se evaluarán a través de cuestionarios sobre la frecuencia de consumo de alimentos y las prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación de los estudiantes. La investigación se delimita temporalmente al año 2024, periodo en el que se recolectarán los datos, y se enmarca dentro del ámbito educativo y de salud escolar. Asimismo, la delimitación temática se orienta a analizar la relación existente entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, sin abordar en profundidad otros factores asociados como el rendimiento académico, la actividad física o las condiciones psicológicas, aunque se reconocerá su influencia en la discusión de los resultados.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la Investigación

### 2.2. Investigaciones Internacionales

**Fuentes et al. (2024)**, en su estudio titulado *Hábitos alimentarios saludables en estudiantes de la adolescencia en Cuba*, tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios saludables en adolescentes. El análisis fue de tipo descriptivo y transversal. Como aporte teórico, los autores plantearon que los cambios fisiológicos propios de la adolescencia hacen más compleja la adopción de prácticas alimentarias sanas y que los entornos sociales, como la familia, la escuela y los medios de comunicación, influyen significativamente en dichos hábitos. A pesar de esta dificultad, resaltaron que los estudiantes sí practican algunos hábitos saludables, aunque de manera heterogénea. Concluyeron que es necesario fortalecer la educación nutricional en las instituciones escolares como una estrategia clave para elevar el nivel de adherencia a una dieta saludable.

**Acelas Poveda y Poveda (2021)**, en su estudio denominado “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez (Santander, Colombia)”, tuvieron como objetivo caracterizar los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes, considerando las diferencias por sexo. Se trató de una investigación descriptiva con un diseño transversal. Desde el plano teórico, los autores plantean que los hábitos cotidianos particularmente la alimentación, la práctica de actividad física y el consumo de productos ultraprocesados guardan una relación directa con el estado nutricional y presentan variaciones entre varones y mujeres. Los resultados mostraron que, si bien la mayoría de los adolescentes tenía un índice de masa corporal dentro de los rangos normales, aún se identificaron conductas poco saludables que podrían convertirse en factores de riesgo para su salud a mediano plazo.

**Hernández et al.** (2024), en su investigación titulada *Implicaciones de los hábitos alimentarios en la salud de jóvenes del sureste mexicano durante la cuarentena por COVID-19*, tuvo como objetivo evaluar los hábitos alimenticios, la actividad física y los antecedentes familiares de los jóvenes en contexto de confinamiento. Como aporte teórico, los autores señalaron que la pandemia intensificó los hábitos alimentarios poco saludables, aumentando el consumo de ultraprocesados y disminuyendo la actividad física, todo ello influenciado por factores familiares y el cambio en las rutinas diarias. Concluyeron que la cuarentena generó un incremento en el consumo de alimentos poco nutritivos y que existe una relación significativa entre los antecedentes familiares y los patrones alimenticios de los jóvenes, lo que alerta sobre la necesidad de promover entornos familiares más saludable.

**Bonilla y Fernández (2025)** en su investigación titulada *Evaluación antropométrica, hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes con malnutrición por exceso (2025)*, de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, tuvo como objetivo determinar la evaluación antropométrica, los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes con malnutrición por exceso. Fue un estudio descriptivo de tipo transversal (cuantitativo). Como aporte teórico, los autores plantearon que la malnutrición por exceso se relaciona estrechamente con hábitos alimentarios inadecuados y niveles muy bajos de actividad física, y que estos factores tienden a presentarse de forma simultánea en poblaciones jóvenes. A pesar de que muchos adolescentes presentan sobrepeso u obesidad, señalaron que la combinación de dieta inadecuada con sedentarismo establece un círculo de riesgo difícil de romper. En su conclusión, enfatizaron la urgencia de aplicar estrategias de intervención integrales para revertir las tendencias negativas en la salud adolescente

### 2.3. Investigaciones Nacionales

**Olivos Carrasco y Saldarriaga Morán (2020)**, en su tesis titulada *Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción, Tumbes – 2019*, tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes. El estudio fue de tipo descriptivo, con diseño no experimental. Desde el enfoque teórico, las autoras destacaron que, aunque los adolescentes cuentan con conocimientos básicos sobre nutrición, continúan adoptando patrones alimentarios poco saludables, como el consumo insuficiente de frutas y verduras y la preferencia por productos ultraprocesados. Señalaron además que se identificó una asociación significativa entre estos hábitos inadecuados y la presencia de sobrepeso u obesidad en los estudiantes. Este hallazgo refleja la urgencia de implementar programas de educación nutricional dentro del entorno escolar.

**Pariguana Condori (2024)**, en su investigación titulada *Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria del Colegio San Agustín, La Molina*, tuvo como objetivo analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares. Fue un estudio descriptivo no experimental. Como aporte teórico, el autor planteó que los malos hábitos alimentarios se asocian directamente con el exceso de peso en los adolescentes, siendo más frecuente el consumo de gaseosas, frituras y golosinas frente a los alimentos saludables. Concluyó que los estudiantes con una dieta inadecuada presentaban un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad, lo que compromete su salud y rendimiento académico.

**Rivas et al. (2021)**, en el artículo titulado *Evaluación de los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en una población adolescente peruana: un estudio transversal*. Fue un estudio transversal y descriptivo. Como aporte teórico, los autores destacaron que, aunque los adolescentes poseen conocimientos básicos sobre alimentación saludable, existe una brecha entre lo que saben y lo que practican, ya que predomina el consumo de comida rápida y bebidas azucaradas. Concluyeron que es necesario reforzar programas educativos que promuevan la coherencia entre conocimientos, actitudes y prácticas en los hábitos alimentarios.

### **2.3.1. Bases teóricas.**

#### ***Estado nutricional***

El estado nutricional es el resultado del equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades del organismo para mantener un adecuado crecimiento, desarrollo y funcionamiento fisiológico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), se evalúa a través de la relación peso-talla en función de la edad y el sexo. Estos parámetros permiten identificar situaciones de malnutrición por déficit (bajo peso, delgadez, desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), ambas de gran relevancia en salud pública.

En América Latina, García et al. (2024) enfatizan que el estado nutricional de los adolescentes no depende únicamente de la cantidad de alimentos ingeridos, sino también de su calidad nutricional y de factores externos como la seguridad alimentaria, el nivel socioeconómico y el acceso a programas de apoyo escolar. La evidencia muestra que la coexistencia de desnutrición y sobrepeso —conocida como la “doble carga nutricional”— se ha convertido en un desafío creciente para los sistemas de salud de la región.

En el caso peruano, Olivos y Saldarriaga (2020) encontraron que los adolescentes de secundaria con mayor consumo de alimentos ultraprocesados tenían un riesgo más elevado de

sobrepeso y obesidad, mientras que aquellos que mantenían dietas equilibradas mostraban un IMC más adecuado. Este hallazgo confirma que el estado nutricional es un reflejo directo de los patrones de alimentación y del entorno sociocultural en el que se desenvuelven los adolescentes.

### ***Hábitos alimentarios***

Los hábitos alimentarios se entienden como el conjunto de costumbres, comportamientos y decisiones asociadas a la elección, preparación y consumo de los alimentos. Estas prácticas se forman a través de un proceso de aprendizaje social, influido por el entorno familiar, escolar, comunitario y por la información transmitida en los medios de comunicación. Según Monteiro (2019), tanto a nivel mundial como en América Latina se ha evidenciado un aumento alarmante en la ingesta de productos ultraprocesados caracterizados por su alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio, lo cual ocurre en paralelo con una disminución del consumo de alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras, granos integrales y fuentes de proteína de buena calidad. La adolescencia es una etapa de especial vulnerabilidad, pues es en este periodo donde se consolidan los patrones de consumo que probablemente se mantendrán en la adultez. Fuentes Lorente et al. (2024) resaltan que muchos adolescentes no cumplen con las recomendaciones nutricionales mínimas, lo que puede generar deficiencias en hierro, calcio y vitaminas esenciales. Además, factores como la publicidad dirigida, la disponibilidad de comida rápida y la falta de educación alimentaria en el hogar refuerzan prácticas no saludables.

En el Perú, Pariguana (2025) evidenció que los estudiantes de secundaria mostraban una fuerte preferencia por alimentos de bajo valor nutricional, como frituras y bebidas azucaradas, lo que repercutía negativamente en su estado nutricional. Del mismo modo, Rivas Pajuelo et al. (2021) observaron que, aunque los adolescentes tenían conocimientos básicos sobre alimentación saludable, sus prácticas no se correspondían con ese conocimiento, ya que predominaba el

consumo de comida rápida y snacks ultraprocesados. Esto refleja una brecha entre la teoría y la práctica, lo que justifica la necesidad de intervenciones educativas sostenidas.

### **Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios**

La relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios es ampliamente reconocida en la literatura científica. Una dieta balanceada y rica en nutrientes favorece el desarrollo integral de los adolescentes y previene enfermedades, mientras que patrones inadecuados como el exceso de grasas, azúcares y ultraprocesados— se asocian con sobrepeso, obesidad y riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial (Catalá et al., 2023).

En Cuba, Catalá et al. (2023). En el Perú, Mendoza y Rodríguez (2025) identificaron que, durante la pandemia, los adolescentes aumentaron su consumo de galletas, gaseosas y productos procesados, lo que se reflejó en un incremento en el peso corporal y en el riesgo metabólico.

La evidencia científica respalda que los hábitos alimentarios influyen directamente en el estado nutricional. Por ello, comprender esta relación resulta esencial para el diseño de programas preventivos y de promoción de la salud, especialmente en contextos escolares donde los adolescentes pasan gran parte de su tiempo y donde se pueden desarrollar estrategias educativas efectivas.

### **Adolescencia y alimentación**

La OMS (2020) subraya que una nutrición adecuada en esta fase no solo es clave para garantizar un desarrollo óptimo, sino que también previene.

Según Fuentes Lorente et al. (2024), los adolescentes suelen estar expuestos a entornos que dificultan la adopción de prácticas saludables, debido a presiones sociales, influencia de

pares, mayor autonomía en sus decisiones y exposición a la publicidad alimentaria. Estos factores los hacen propensos a elegir productos ultraprocesados en lugar de alimentos frescos.

En el Perú, Gutiérrez Jiménez et al. (2025) evidenciaron que la mayoría de las loncheras escolares contenían productos procesados como galletas, gaseosas y snacks, lo cual refleja la influencia directa de la familia y el mercado local en los hábitos de los escolares. Esto confirma que tanto el hogar como la escuela cumplen un rol fundamental en la formación de hábitos alimentarios saludables, y que cualquier intervención efectiva debe involucrar a ambos entornos.

### 2.3.2. Definición de términos básicos.

- **Estado nutricional:** Condición de salud de un individuo determinado por la ingesta y utilización de nutrientes, evaluada a través de indicadores antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos (OMS, 2020).
- **Hábitos alimentarios:** Prácticas y decisiones que orientan la elección, principalmente en el entorno familiar, social y cultural (Monteiro, 2019).
- **Alimentación saludable:** Es aquella que incluye la ingesta variada, balanceada y suficiente de alimentos nutritivos que cubren los requerimientos fisiológicos de cada etapa de vida, priorizando el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y proteínas de calidad, limitando ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas (MINSA, 2019).
- **Malnutrición:** Condición que incluye tanto la desnutrición (déficit de peso, talla o micronutrientes) como el exceso de peso (sobrepeso y obesidad), asociada a un desequilibrio en la ingesta de nutrientes o a prácticas alimentarias inadecuadas (FAO, 2021).
- **Alimentos ultraprocesados:** Productos elaborados industrialmente a base de ingredientes refinados, aditivos y conservantes, caracterizados por su alto contenido en grasas, azúcares y sodio, y bajo aporte de nutrientes esenciales (Monteiro, 2019).
- **Educación nutricional:** Proceso pedagógico orientado a mejorar los conocimientos,

actitudes y prácticas en torno a la alimentación saludable, prevenir la malnutrición y promover estilos de vida saludables (Rivas Pajuelo et al., 2021).

## **2.4. Hipótesis de Investigación**

### **2.4.1. Hipótesis general.**

Existe una relación significativa entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Vegueta en el año 2024

### **2.4.2. Hipótesis específicas.**

- El estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria presenta variaciones que pueden clasificarse en bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad, de acuerdo con los indicadores antropométricos establecidos.
- Los hábitos alimentarios predominantes en los estudiantes de educación secundaria se caracterizan por un consumo insuficiente de frutas, verduras y proteínas de calidad, y un consumo elevado de alimentos ultraprocesados, frituras y bebidas azucaradas.
- Existe una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria, evidenciando que las prácticas alimentarias inadecuadas se asocian con sobrepeso u obesidad

### 2.4.3. Operacionalización de las variables.

Tabla 1 Operacionalización de las variables.

Variable	Dimensión	Indicador	Método de Medición
Estado nutricional	Antropométrica	Índice de Masa Corporal (IMC)	Cálculo de $IMC = \text{Peso(kg)}/\text{Talla}^2(\text{m})$ según OMS
	Clasificación nutricional	Bajo peso, Normopeso, Sobrepeso, Obesidad	Tablas de referencia OMS/CDC
Hábitos alimentarios	Ingesta de alimentos saludables	Recurrencia de consumo de frutas, verduras, proteínas	Cuestionario (encuesta)
	Ingesta de alimentos no saludables	Recurrencia de consumo de ultraprocesados, bebidas azucaradas, comida rápida	Cuestionario (encuesta)

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Diseño Metodológico**

#### **3.1.1. Tipo de investigación.**

Descriptivo correlacional: busca relacionar el estado nutricional y hábitos alimentarios.

Transversal: Este estudio fue realizado en un solo punto en el tiempo (durante el año 2024), permitiendo obtener resultados del Estado nutricional y hábitos alimentarios

#### **Nivel de investigación.**

Descriptivo correlacional

#### **3.1.2. Diseño.**

El estudio adoptó un diseño no experimental, ya que no se ejerció control ni intervención sobre la variable. Los fenómenos fueron observados en su ambiente real, con el objetivo de analizarlos de manera descriptiva y objetiva.

#### **3.1.3. Enfoque.**

La investigación es de enfoque mixto, porque se empleó las técnica dela encuesta y observación.

### **3.2. Población y Muestra**

#### **3.2.1. Población.**

La población de la investigación estuvo conformada por todos los estudiantes de secundaria, matriculados durante el año 2024. Esta población incluye a alumnos de primero a quinto grado, de ambos sexos. Según los registros administrativos de la institución, la matrícula total asciende aproximadamente a 180 estudiantes

#### **3.2.2. Muestra.**

Tamaño de la muestra: La muestra fue seleccionada utilizando un muestreo no

probabilístico por conveniencia

Tamaño: La muestra estará compuesta por 91 estudiantes entre edades comprendidas de 12 a 17 años y de diferentes sexos.

### **3.3. Técnicas de Recolección de Datos**

Para la presente investigación se emplearon las siguientes técnicas de recolección de datos, adecuadas a las variables de estudio:

a) Observación directa.

Se utilizó la técnica de la observación estructurada para obtener datos antropométricos de los estudiantes. Esto permitió registrar de manera objetiva el peso y la talla, que posteriormente se transformarán en el índice de masa corporal (IMC) para la determinación del estado nutricional, siguiendo los estándares de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020).

b) Encuesta.

Se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFA) diseñado para adolescentes, con preguntas cerradas y opción de respuesta múltiple.

c) Revisión documental.

Se consideraron los registros administrativos de la Institución Educativa (matrícula 2024) para verificar la población estudiantil y asegurar la correcta delimitación de la muestra. Asimismo, se emplearán tablas de referencia del MINSA y de la OMS para la clasificación nutricional de acuerdo con edad y sexo.

### **3.4. Técnicas para el Procesamiento de la Información**

El procesamiento de la información recolectada en la investigación se realizó mediante las siguientes técnicas:

a) Codificación y tabulación.

Los datos obtenidos a partir de la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos y de las fichas antropométricas fueron organizados en una matriz de datos. Cada variable e indicador fue codificado numéricamente para facilitar su procesamiento en programas estadísticos.

b) Estadística descriptiva.

c) Estadística inferencial.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

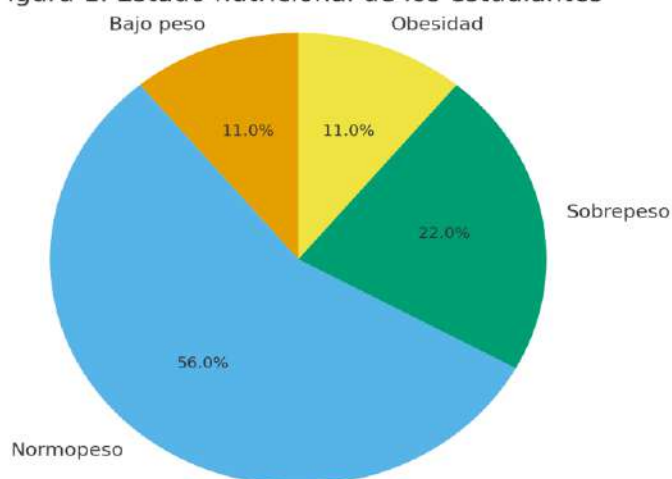
### 4.1. Análisis de Resultados

**Tabla 2 Estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria (n = 91)**

Estado nutricional	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Bajo peso	11%	10
Normopeso	56%	51
Sobrepeso	22%	20
Obesidad	11%	10

Fuente: Elaboración propia.

**Figura 1. Estado nutricional de los estudiantes**



**Figura 1 Estado nutricional de los estudiantes.**

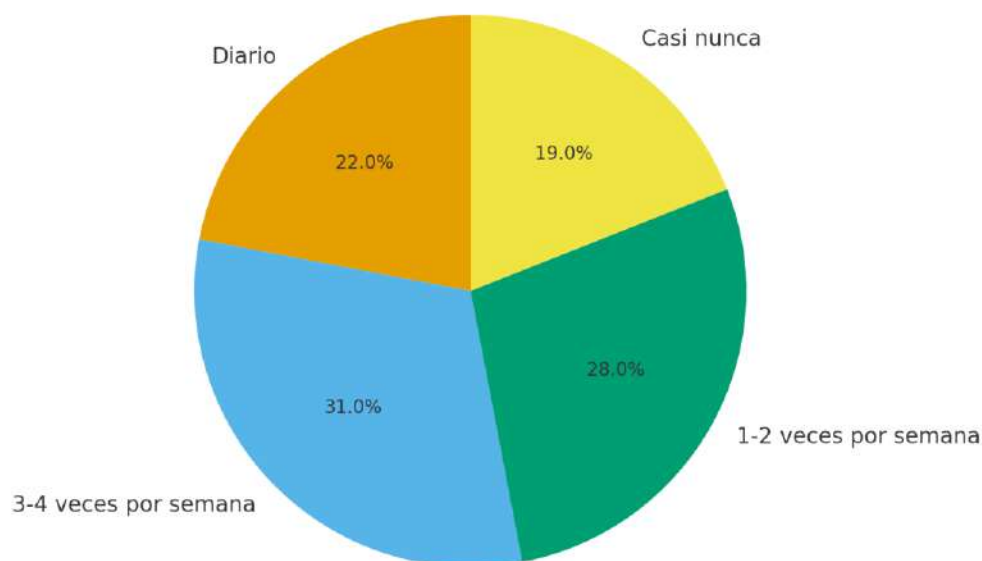
Fuente: Elaboración propia

#### **Interpretación:**

Un 33% presenta exceso de peso (22% sobrepeso y 11% obesidad), mientras que un 11% se ubica en bajo peso. Estos resultados sugieren que los problemas de malnutrición por exceso tienen mayor prevalencia que los de déficit, en concordancia con la tendencia nacional reportada por el MINSA.

**Tabla 3 Consumo de frutas y verduras (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	22%	20
3-4 veces por semana	31%	28
1-2 veces por semana	28%	26
Casi nunca	19%	17

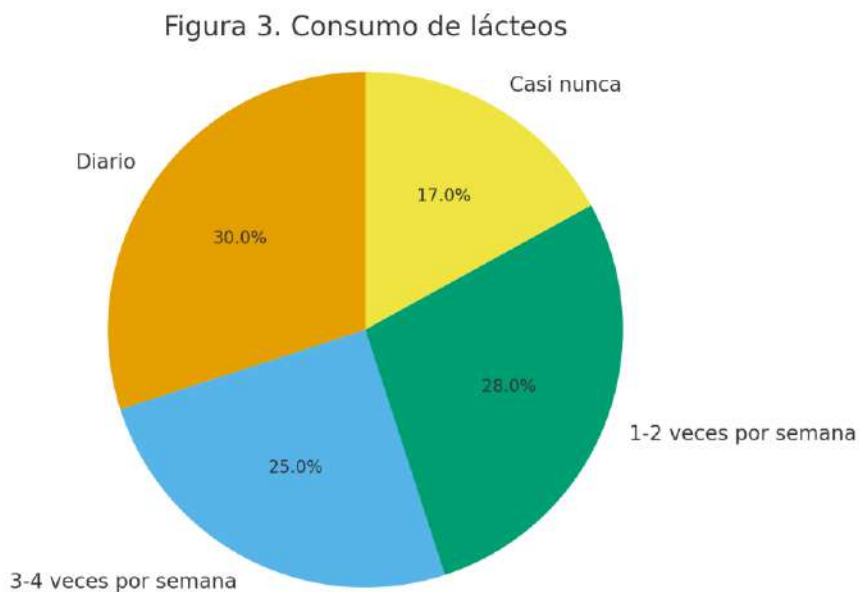
**Figura 2. Consumo de frutas y verduras****Figura 2 Consumo de frutas y verduras.****Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución del consumo de frutas y verduras entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 4 Consumo de lácteos (n = 91)Tabla 4. Consumo de lácteos (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	30%	27
3-4 veces por semana	25%	23
1-2 veces por semana	28%	25
Casi nunca	17%	16

Fuente: Elaboración propia.

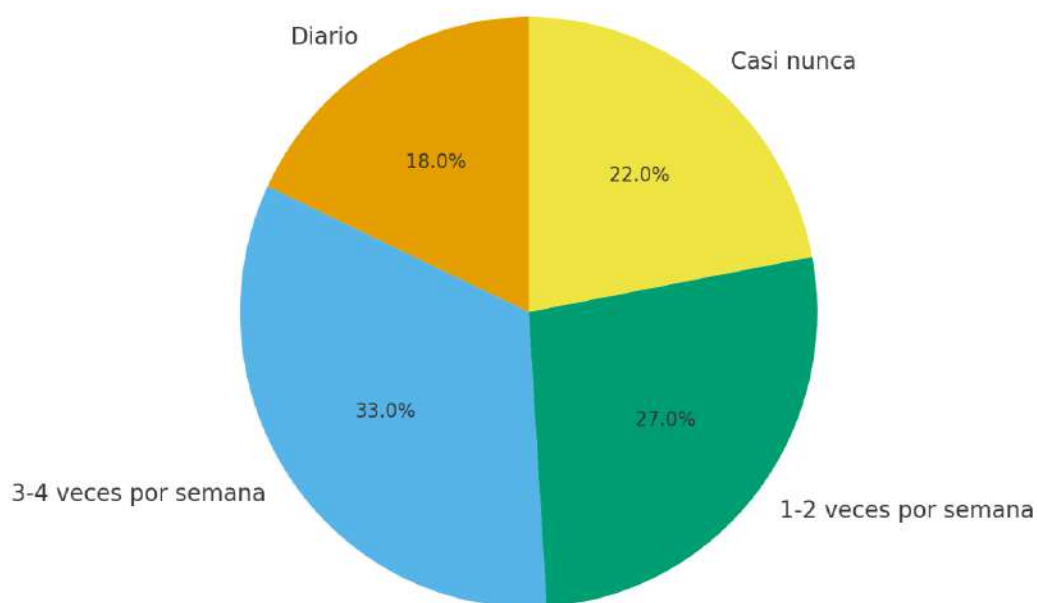


*Figura 3 Consumo de lácteos*

**Interpretación:** La distribución del consumo de lácteos entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 5 Consumo de carnes rojas (n = 91)**

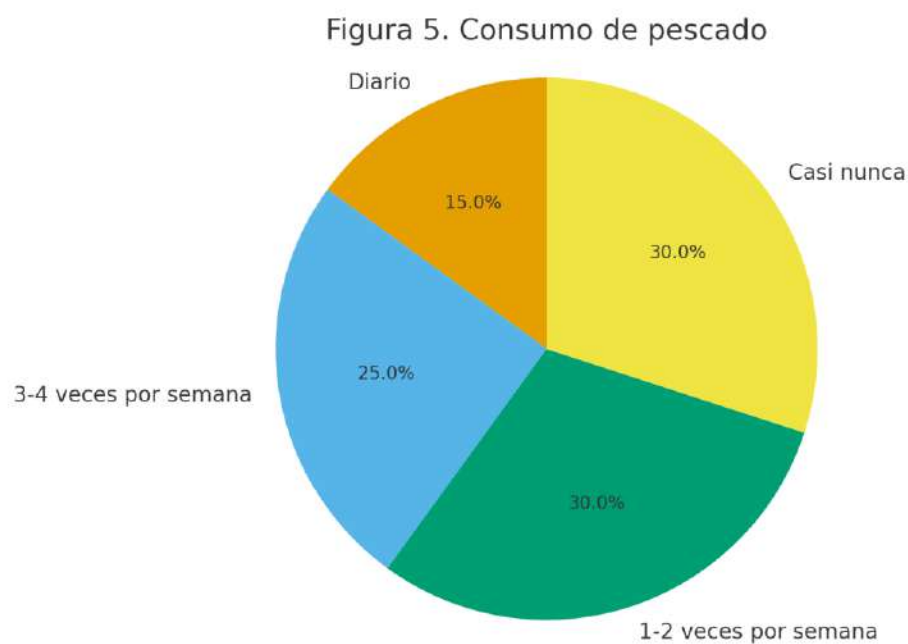
Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	18%	16
3-4 veces por semana	33%	30
1-2 veces por semana	27%	25
Casi nunca	22%	20

**Figura 4. Consumo de carnes rojas****Figura 4 Consumo de carnes rojas****Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución del consumo de carnes rojas entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 6 Consumo de pescado (n = 91)**

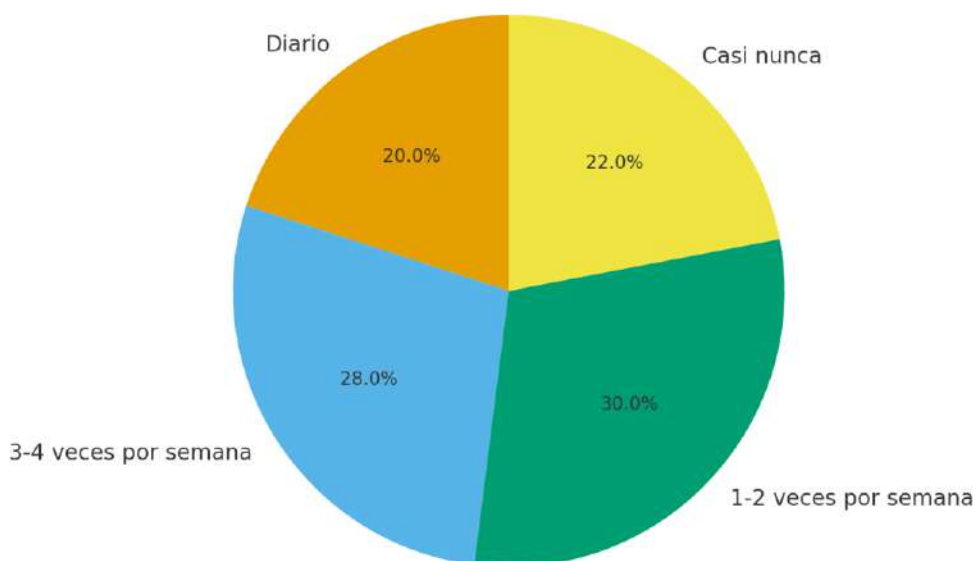
Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	15%	14
3-4 veces por semana	25%	23
1-2 veces por semana	30%	27
Casi nunca	30%	27

**Figura 5 Consumo de pescado****Interpretación:**

Se muestra la distribución del consumo de pescado entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 7 Consumo de legumbres (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	20%	18
3-4 veces por semana	28%	25
1-2 veces por semana	30%	27
Casi nunca	22%	20

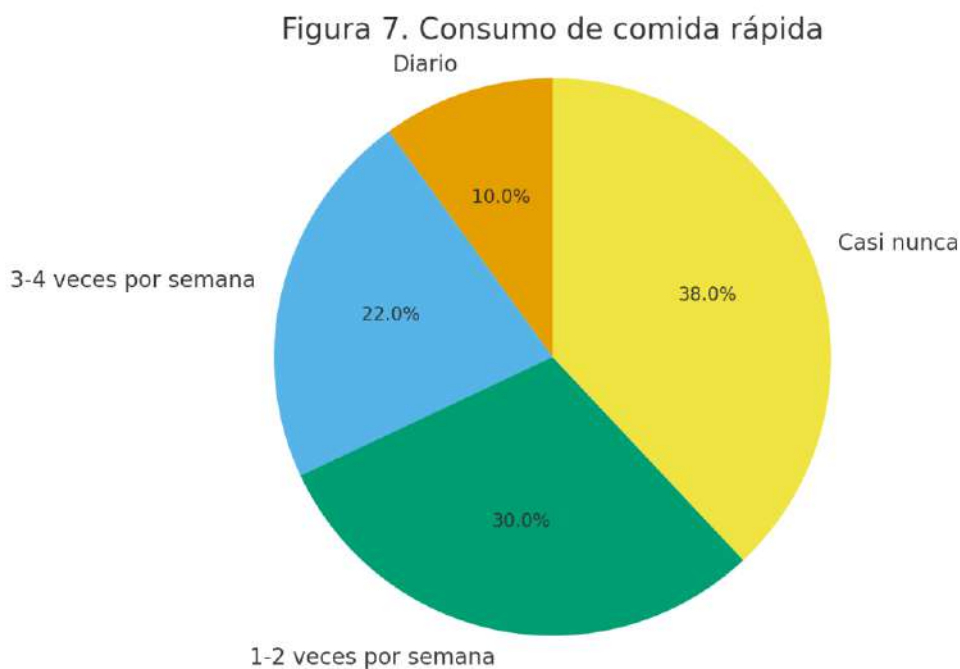
**Figura 6. Consumo de legumbres****Figura 6 Consumo de legumbres**

**Interpretación:** La distribución del consumo de legumbres entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 8 Consumo de comida rápida (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes
Diario	10%	9
3-4 veces por semana	22%	20
1-2 veces por semana	30%	27
Casi nunca	38%	35

Fuente: Elaboración propia.



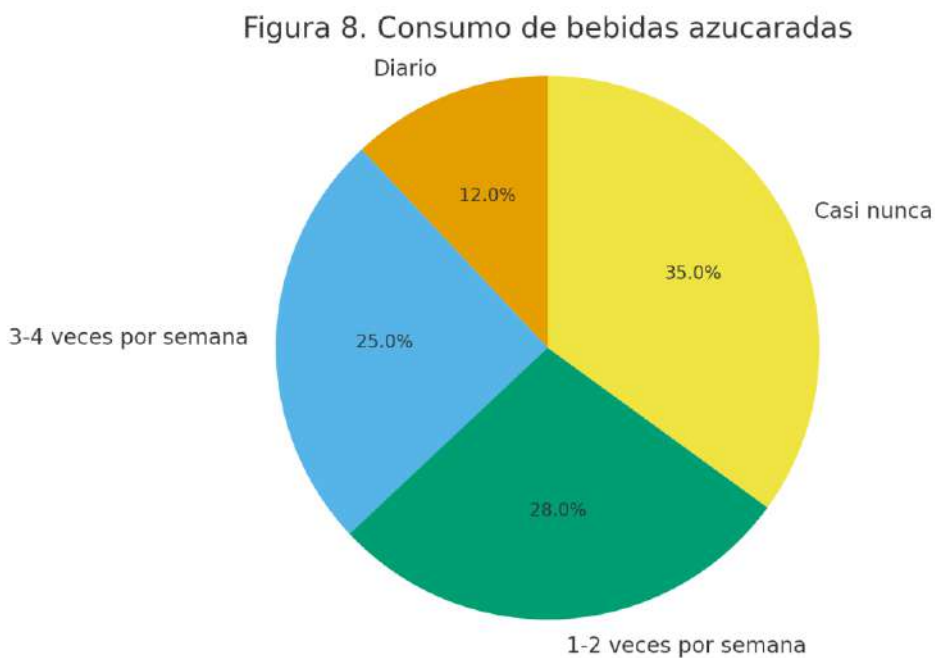
*Figura 7 Consumo de comida rápida*

**Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución del consumo de comida rápida entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 9 Consumo de bebidas azucaradas (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	12%	11
3-4 veces por semana	25%	23
1-2 veces por semana	28%	25
Casi nunca	35%	32

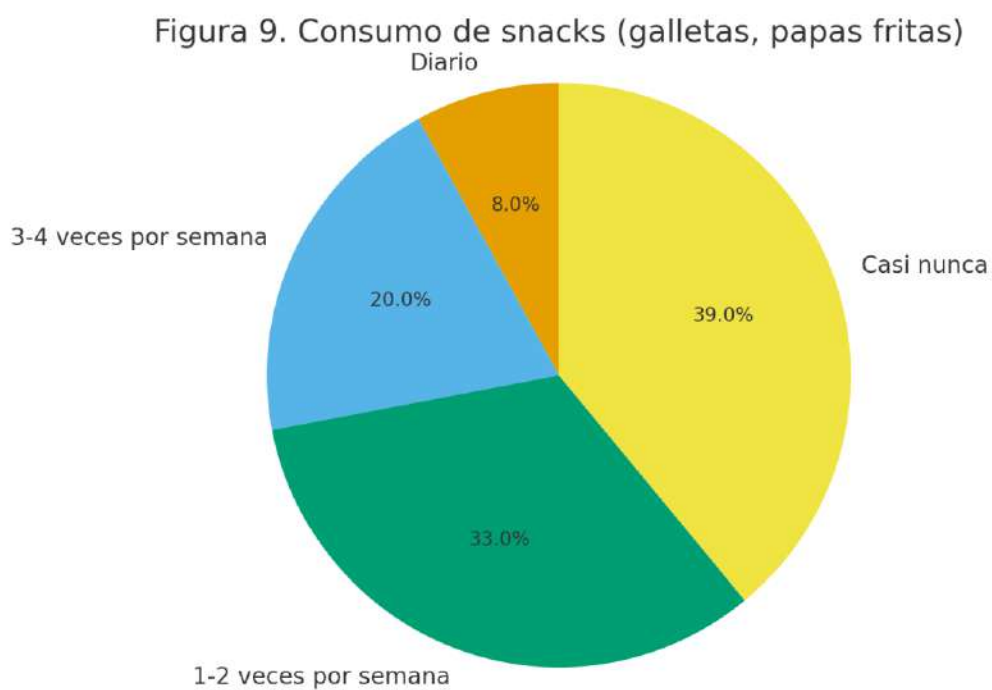
*Figura 8 Consumo de bebidas azucaradas***Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución del consumo de bebidas azucaradas entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 10 Consumo de snacks (galletas, papas fritas) (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	8%	7
3-4 veces por semana	20%	18
1-2 veces por semana	33%	30
Casi nunca	39%	36

Fuente: Elaboración propia.



*Figura 9 Consumo de snacks (galletas, papas fritas).*

Fuente: Elaboración propia.

### **Interpretación:**

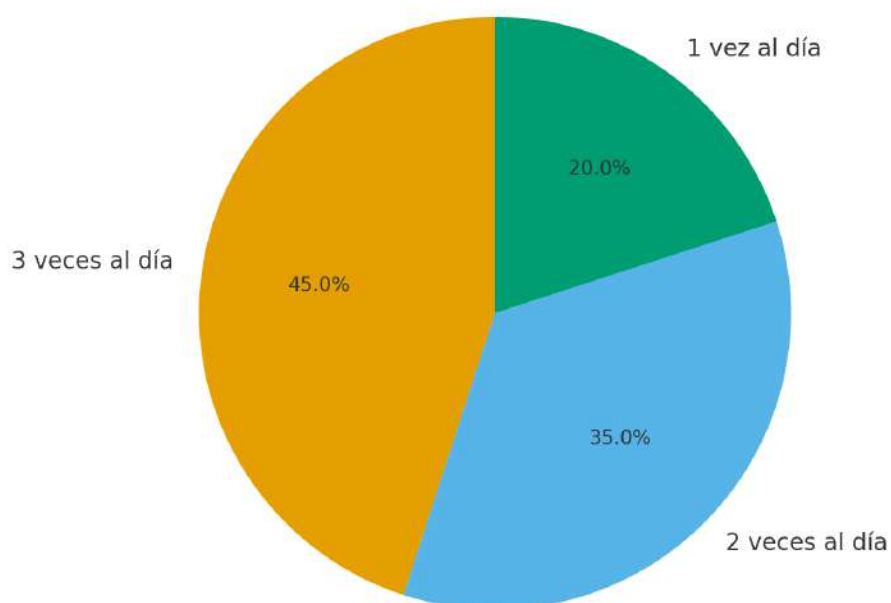
Los resultados muestran la distribución del consumo de snacks (galletas, papas fritas) entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 11 Número de comidas principales al día (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
3 veces al día	45%	41
2 veces al día	35%	32
1 vez al día	20%	18

Fuente: Elaboración propia.

Figura 10. Número de comidas principales al día



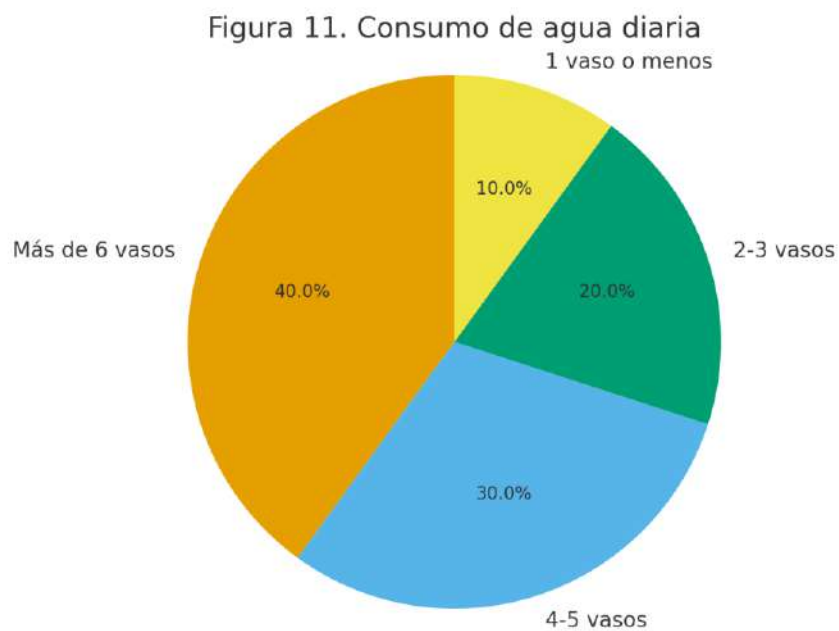
*Figura 10 Número de comidas principales al día. Fuente: Elaboración propia.*

### **Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución del número de comidas principales al día entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 12 Consumo de agua diaria (n = 91)**

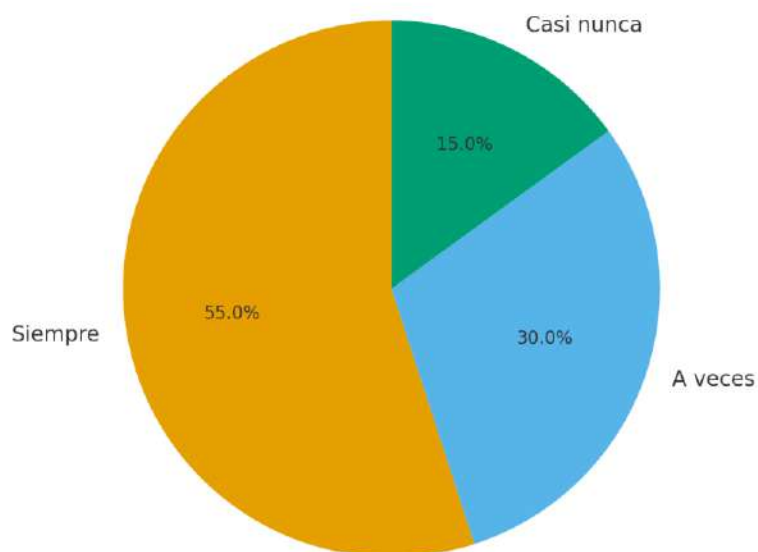
<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>Número de estudiantes (91)</b>
Más de 6 vasos	40%	36
4-5 vasos	30%	27
2-3 vasos	20%	18
1 vaso o menos	10%	9

*Figura 11 Consumo de agua diaria***Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución del consumo de agua diaria entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 13 Frecuencia de desayuno (n = 91)**

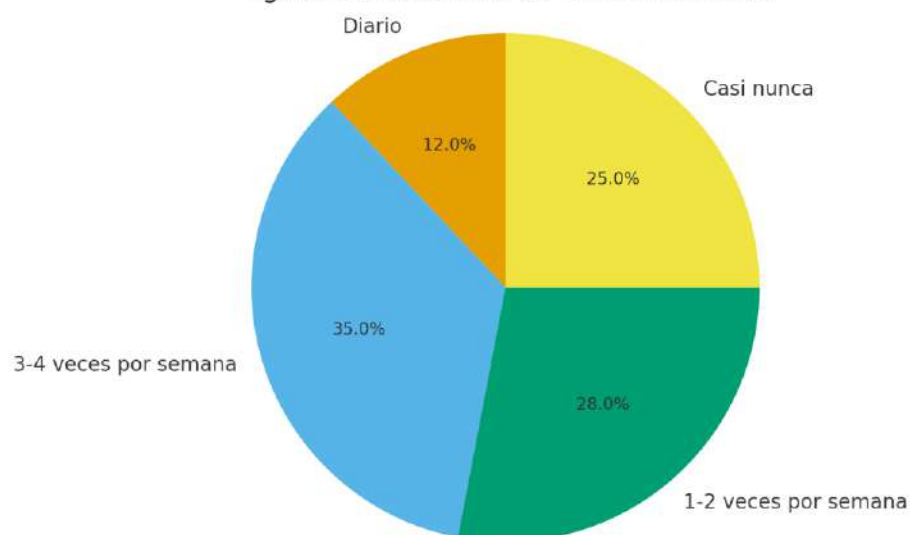
<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>Número de estudiantes (91)</b>
Siempre	55%	50
A veces	30%	27
Casi nunca	15%	14

**Figura 12. Frecuencia de desayuno****Figura 12 Frecuencia de desayuno****Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución de la frecuencia de desayuno entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 14 Consumo de alimentos fritos (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	12%	11
3-4 veces por semana	35%	32
1-2 veces por semana	28%	25
Casi nunca	25%	23

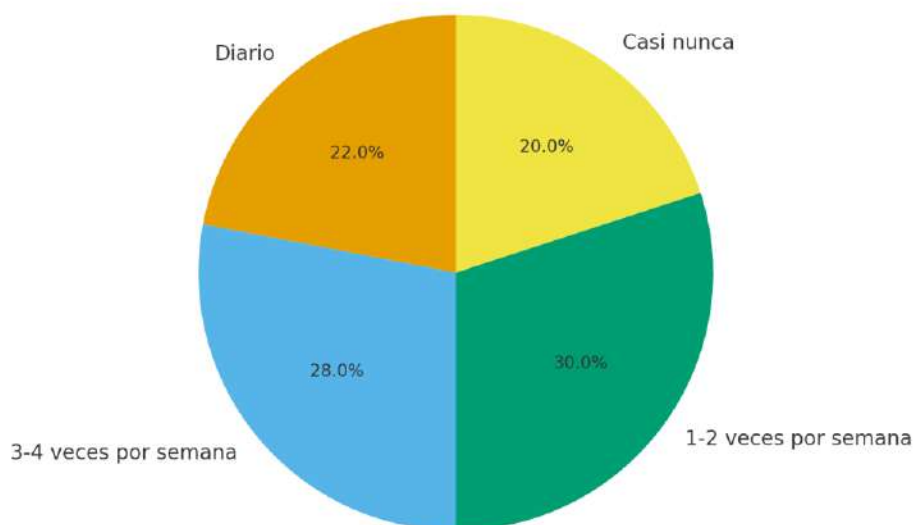
**Figura 13. Consumo de alimentos fritos****Figura 13 Consumo de alimentos fritos****Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución del consumo de alimentos fritos entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 15 Consumo de golosinas (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	22%	20
3-4 veces por semana	28%	25
1-2 veces por semana	30%	27
Casi nunca	20%	18

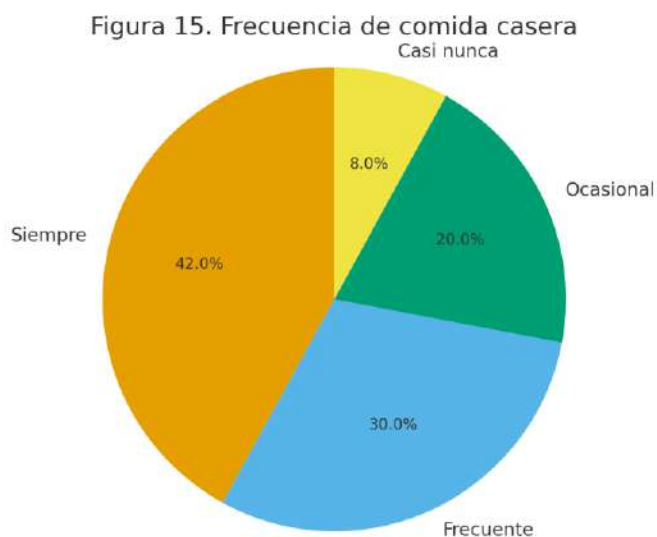
Figura 14. Consumo de golosinas

*Figura 14 Consumo de golosinas*

**Interpretación:** Los resultados muestran la distribución del consumo de golosinas entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 16 Frecuencia de comida casera (n = 91)**

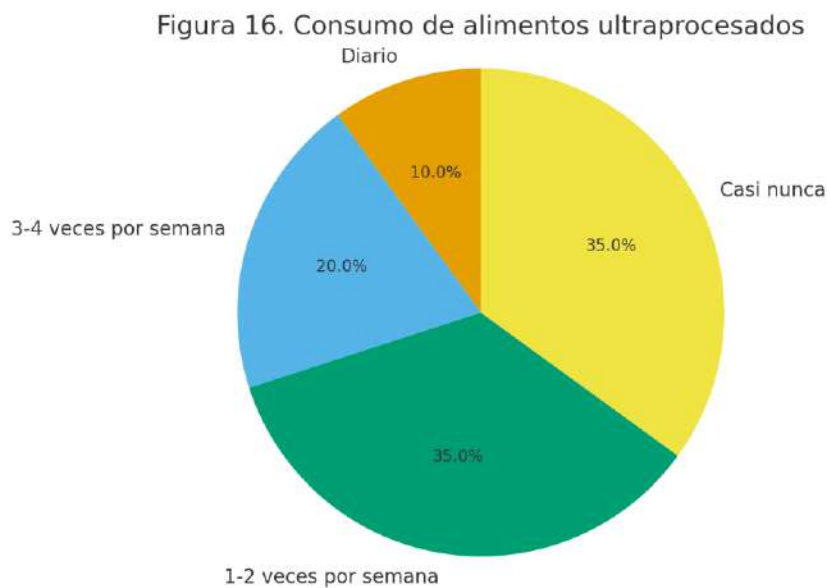
Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Siempre	42%	38
Frecuente	30%	27
Ocasional	20%	18
Casi nunca	8%	8

*Figura 15 Frecuencia de comida casera***Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución de la frecuencia de comida casera entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

**Tabla 17 Consumo de alimentos ultraprocesados (n = 91)**

Frecuencia	Porcentaje (%)	Número de estudiantes (91)
Diario	10%	9
3-4 veces por semana	20%	18
1-2 veces por semana	35%	32
Casi nunca	35%	32

*Figura 16 Consumo de alimentos ultraprocesados***Interpretación:**

Los resultados muestran la distribución del consumo de alimentos ultraprocesados entre los estudiantes. Se evidencia la existencia de patrones tanto saludables como no saludables.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

### Discusión de resultados :

En lo que se refiere a discusiones, nuestro trabajo se sustenta en los antecedentes internacionales como nacionales y es con dichas fuentes las que se ha discutido en cuanto a sus resultados como así los es con el estudio de Fuentes et al. (2024), titulado Hábitos alimentarios saludables en estudiantes de la adolescencia en Cuba, tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios saludables en adolescentes. Donde los autores plantearon que los cambios fisiológicos propios de la adolescencia hacen más compleja la adopción de prácticas alimentarias sanas y que los entornos sociales, como la familia, la escuela y los medios de comunicación, influyen significativamente en dichos hábitos. A pesar de esta dificultad, resaltaron que los estudiantes sí practican algunos hábitos saludables, aunque de manera heterogénea, llegando a la conclusión que es necesario fortalecer la educación nutricional en las instituciones escolares como una estrategia clave para elevar el nivel de adherencia a una dieta saludable, resultados que se parecen a los nuestros ya que el 31 % de la población consume frutas y verduras de 3 a 4 veces por semana seguido de un 28 % que lo hace de 1 a 2 veces por semana y casi nunca lo hace un 19 %, siendo el consumo de lácteos , carnes rojas y de pescado regularmente altos ,tan igual como las legumbres y bebidas azucaradas, en el estudio de Acelas Poveda y Poveda (2021), denominado “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez (Santander, Colombia)”, Los resultados mostraron que, si bien la mayoría de los adolescentes tenía un índice de masa corporal dentro de los rangos normales, aún se identificaron conductas poco saludables que podrían convertirse en factores de riesgo para su salud a mediano plazo, mientras que en nuestro trabajo se encontró sobre peso y obesidad sumándose en un 33 % de la población, notándose que el consumo de snachs, comidas fritas y rápidas es alta , sin

embargo en la investigación de Hernández et al. (2024), en su investigación titulada Implicaciones de los hábitos alimentarios en la salud de jóvenes del sureste mexicano durante la cuarentena por COVID-19, los autores señalaron que la pandemia intensificó los hábitos alimentarios poco saludables, aumentando el consumo de ultraprocesados y disminuyendo la actividad física, todo ello influenciado por factores familiares y el cambio en las rutinas diarias concluyendo que la cuarentena generó un incremento en el consumo de alimentos poco nutritivos y que existe una relación significativa entre los antecedentes familiares y los patrones alimenticios de los jóvenes, lo que alerta sobre la necesidad de promover entornos familiares más saludable, trabajo referencial ya que por pandemias nuestro trabajo dista en cuanto al consumo de frutas y verdura pero en lo que se refiere al consumo de número de comidas al día estas son frecuentemente altas ya que tenemos un 45 % que lo hace con 3 o 2 veces al día, mientras que en trabajos nacionales tenemos que en la tesis de Olivos Carrasco y Saldarriaga Morán (2020), titulada Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción, Tumbes – 2019, las autoras destacaron que, aunque los adolescentes cuentan con conocimientos básicos sobre nutrición, continúan adoptando patrones alimentarios poco saludables, como el consumo insuficiente de frutas y verduras y la preferencia por productos ultraprocesados. Señalaron además que se identificó una asociación significativa entre estos hábitos inadecuados y la presencia de sobrepeso u obesidad en los estudiantes. Este hallazgo refleja la urgencia de implementar programas de educación nutricional dentro del entorno escolar, mientras que en lo que concierne a nuestros resultados en cuanto al estado nutricional vemos que referencialmente hay presencia de exceso de peso mientras que un 11% de la población se ubica en bajo peso por lo que nuestros resultados sugieren que los problemas de malnutrición por exceso tienen mayor prevalencia que los de

déficit, en concordancia con la tendencia nacional reportada por el MINSA, pues los resultados en nuestro trabajo son notorios con consumo de frutas y verduras muy notoriamente, así también Pariguana Condori (2024), en su investigación titulada Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria del Colegio San Agustín, La Molina, tuvo como objetivo analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares, el autor planteó que los malos hábitos alimentarios se asocian directamente con el exceso de peso en los adolescentes, siendo más frecuente el consumo de gaseosas, frituras y golosinas frente a los alimentos saludables concluyendo que los estudiantes con una dieta inadecuada presentaban un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad, lo que compromete su salud y rendimiento académico resultados que en cuando al sobre peso y obesidad se ven aumentados , reflejándose en nuestro trabajo en un 33 % , producto de los malos hábitos alimentarios que tienen los estudiantes , mientras que en el trabajo de Rivas et al. (2021), en cuanto a su artículo titulado Evaluación de los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en una población adolescente peruana: un estudio transversal, los autores destacaron que, aunque los adolescentes poseen conocimientos básicos sobre alimentación saludable, existe una brecha entre lo que saben y lo que practican, ya que predomina el consumo de comida rápida y bebidas azucaradas concluyendo que es necesario reforzar programas educativos que promuevan la coherencia entre conocimientos, actitudes y prácticas en los hábitos alimentarios, trabajo que guarda relación con el nuestro ya que hay un alto consumo de golosinas , alimentos procesados, consumo de comidas fritas, snashs y bebidas azucaradas.

## CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

- La investigación permitió determinar que la mayoría de los estudiantes de secundaria presentan un estado nutricional normal (56%); sin embargo, un porcentaje considerable (33%) evidencia malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad), mientras que un 11% presenta bajo peso. Esto confirma la presencia de la doble carga nutricional, en concordancia con la tendencia nacional e internacional.
- Con respecto a los hábitos alimentarios, se identificó que un grupo reducido de estudiantes mantiene prácticas saludables como el consumo regular de frutas, verduras y agua, mientras que una proporción significativa presenta hábitos poco saludables, caracterizados por la alta ingesta de alimentos ultraprocesados, snacks y bebidas azucaradas, así como una frecuencia insuficiente en el consumo de alimentos de alto valor nutritivo.
- El análisis estadístico evidenció que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, lo que demuestra que las prácticas de alimentación inadecuadas influyen directamente en el sobrepeso, la obesidad y, en menor medida, en el bajo peso.
- Los resultados corroboran los antecedentes revisados y resaltan la necesidad de fortalecer programas de educación nutricional en el ámbito escolar y familiar, con el fin de promover estilos de vida más saludables y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en la población adolescente.

## Recomendaciones

- Regular la oferta de alimentos dentro de la institución, priorizando la venta de productos saludables y restringiendo la comercialización de bebidas azucaradas, frituras y ultraprocesados.
- Fomentar desde el hogar hábitos de alimentación saludable, asegurando loncheras nutritivas y equilibradas que incluyan frutas, verduras y fuentes adecuadas de proteínas, así como reducir el consumo de productos industrializados.
- Para el área de salud local (MINSA, centros de salud): Realizar talleres y campañas de prevención sobre malnutrición en adolescentes, en coordinación con las instituciones educativas, para sensibilizar a la comunidad respecto a los riesgos del sobrepeso, la obesidad y el bajo peso.
- Ampliar el estudio a un mayor número de instituciones educativas de la provincia, a fin de comparar realidades y generar evidencia que sirva como base para políticas públicas locales en salud y educación.
- Reforzar la aplicación de la Ley N.º 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, asegurando su cumplimiento en todas las escuelas y promoviendo entornos que favorezcan la adopción de prácticas de vida saludables desde la adolescencia.

## REFERENCIAS

- Acelas Poveda, J. D., & Poveda, A. M. (2021). Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez (Santander, Colombia). *Revista Cuidarte*, 12(2), 1–10. <https://www.researchgate.net/publication/352578170>
- Alemán-Castillo, S. J. E., et al. (2022). Intervención educativa nutricional en escolares latinoamericanos. *Revista de Salud Pública*, 24(3), 301-310. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2022>
- Catalá-Díaz, Y., et al. (2023). Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes cubanos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 49(2), 1-12. [https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-31942023000200007&script=sci\\_arttext](https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-31942023000200007&script=sci_arttext)
- Contreras Manzano, A. (2022). Entornos alimentarios y salud escolar en México. *Revista Latinoamericana de Nutrición Pública*, 18(1), 45-56.
- Fuentes Lorente, Y., Díaz Céspedes, M. E., & Pérez Morales, L. (2024). Hábitos alimentarios saludables en estudiantes de la adolescencia. *Horizonte Médico (Lima)*, 24(3), e2703. <https://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v24n3/1727-8120-hmc-24-03-e2703.pdf>
- García, L. A. R., et al. (2024). Seguridad alimentaria y estado nutricional en niños y adolescentes. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 28(1), 12-23. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9955511.pdf>
- Hernández, G., Juárez, M., & López, P. (2024). Implicaciones de los hábitos alimentarios en la salud de jóvenes del sureste mexicano durante la cuarentena por COVID-19. *Acta Médica de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM*, 25(2), 55–64.

<https://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/809>

Monteiro, C. A. (2019). Ultra-processed foods: A global public health issue. *Public Health Nutrition*, 22(1), 1-3.

Raffalli, S. (2021). Alimentación y vulnerabilidad en América Latina: perspectivas desde la seguridad alimentaria. *Revista Venezolana de Salud Pública*, 15(2), 89-97.

**ANEXOS**

## ANEXO N° 01

### CUESTIONARIO

#### Cuestionario de Hábitos Alimentarios

**Introducción:** Objetivo: Recoger información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024.

#### Instrucciones:

Por favor, marque con una **X** la opción que mejor describa su situación o conocimiento en relación a las siguientes preguntas. Responda con sinceridad, ya que sus respuestas nos ayudarán a mejorar Hábitos Alimentarios. El cuestionario es anónimo y no hay respuestas incorrectas.

#### 1. Datos generales

- Edad: \_\_\_\_\_
- Sexo: M ( ) F ( )

#### 2. Preguntas

3. ¿Con qué frecuencia consumes **frutas frescas**?
  - ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana
  - ( ) Casi nunca
4. ¿Con qué frecuencia consumes **verduras** en tus comidas?
  - ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana
  - ( ) Casi nunca
5. ¿Con qué frecuencia consumes **lácteos** (leche, yogur, queso)?
  - ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana
  - ( ) Casi nunca
6. ¿Con qué frecuencia consumes **carnes rojas** (res, cerdo, etc.)?
  - ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana
  - ( ) Casi nunca
7. ¿Con qué frecuencia consumes **pescado**?
  - ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana

- ( ) Casi nunca
8. ¿Con qué frecuencia consumes **legumbres** (frijoles, lentejas, garbanzos)?
- ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana
  - ( ) Casi nunca
9. ¿Con qué frecuencia consumes **comida rápida** (hamburguesas, pollo broaster, pizzas)?
- ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana
  - ( ) Casi nunca
10. ¿Con qué frecuencia consumes **bebidas azucaradas** (gaseosas, jugos artificiales, energizantes)?
- ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana
  - ( ) Casi nunca
11. ¿Con qué frecuencia consumes **snacks** (galletas, papas fritas, chizitos)?
- ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana
  - ( ) Casi nunca
12. ¿Cuántas **comidas principales** realizas al día (desayuno, almuerzo, cena)?
- ( ) 3
  - ( ) 2
  - ( ) 1
11. ¿Cuántos **vasos de agua** consumes al día?
- ( ) Más de 6 vasos
  - ( ) 4-5 vasos
  - ( ) 2-3 vasos
  - ( ) 1 vaso o menos
12. ¿Con qué frecuencia realizas el **desayuno**?
- ( ) Siempre
  - ( ) A veces
  - ( ) Casi nunca
13. ¿Con qué frecuencia consumes **alimentos fritos** (papa frita, pollo frito, etc.)?
- ( ) Diario
  - ( ) 3-4 veces por semana
  - ( ) 1-2 veces por semana

- Casi nunca

14. ¿Con qué frecuencia consumes **golosinas** (caramelos, chocolates, helados)?

- Diario
- 3-4 veces por semana
- 1-2 veces por semana
- Casi nunca

15. ¿Con qué frecuencia consumes **alimentos preparados en casa** en lugar de comprados fuera?

- Siempre
- Frecuente
- Ocasional
- Casi nunca

## ANEXO N° 03

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título:** “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024”

<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Problemas</b>	<b>Variables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Método de Recolección de Datos / Técnicas de Análisis de Datos</b>
<b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la . Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024.	<b>Hipótesis General:</b> Existe una relación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024.	<b>Problema General:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024?	<b>Variable 1:</b> Hábitos alimentarios.	Frecuencia de consumo de frutas, verduras, lácteos, carnes, legumbres, comida rápida, bebidas azucaradas, snacks, agua, desayuno, frituras, golosinas.	Encuesta estructurada (15 ítems). Ficha antropométrica (peso y talla). Análisis descriptivo (tablas, porcentajes, gráficos). Prueba Chi-cuadrado ( $\chi^2$ ).
Objetivo Específico 1: Identificar el estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024.	Hipótesis Específica 1: El estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria presenta variaciones significativas entre bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad.	Problema Específico 1: ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024?	<b>Variable 2</b> Estado nutricional.	IMC según edad y sexo (OMS). Clasificación nutricional.	Ficha antropométrica (peso y talla). Análisis descriptivo (frecuencias, porcentajes, gráficos).
Objetivo Específico 2: Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024.	Hipótesis Específica 2: Los hábitos alimentarios de los estudiantes se caracterizan por un consumo insuficiente de frutas y verduras y una alta ingesta de productos ultraprocesados.	Problema Específico 2: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Fray Melchor Aponte – Végueta, 2024?	Variable 1: Hábitos alimentarios.	Frecuencia de consumo de frutas, verduras, lácteos, carnes, legumbres, comida rápida, bebidas azucaradas, snacks, agua, desayuno, frituras, golosinas, alimentos caseros.	Encuesta estructurada (15 ítems). Análisis descriptivo (tablas, porcentajes, gráficos).
			Variable 2 Estado nutricional .	Indicadores de ambas variables (IMC y frecuencia de consumo).	Encuesta estructurada y ficha antropométrica. Análisis inferencial

					(Chi-cuadrado, $p < 0.05$ ).
--	--	--	--	--	------------------------------

ANEXO N° 04





