



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Alimentación saludable y actividad física en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autor

Carlos Janpiere Davila Sanchez

Asesora

Mg. Maria Aranzazu Ugarte Medina

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

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD DE EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Davila Sanchez, Carlos Janpiere	74762890	13/07/2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Ugarte Medina, Maria Aranzazu	15604936	https://orcid.org/0000-0002-1306-8501
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Marcelo Angulo, Norvina Marlena	15766260	https://orcid.org/0000-0002-9998-8260
Villafuerte Castro, Delia Violeta	15744241	https://orcid.org/0000-0002-1284-7255
Gutierrez Bravo, Carlos Alberto	15616035	https://orcid.org/0000-0003-4568-930X

Carlos Janpiere Davila Sanchez 2026-054470

ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUC...

 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026

 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026

 Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trnoid::1.3607243205

Fecha de entrega

6 jul 2026, 2:23 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

6 jul 2026, 4:06 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_DAVILA_SANCHEZ_-_UI.pdf

Tamaño del archivo

723.2 KB

69 páginas

10,166 palabras

64,867 caracteres



Página 2 de 76 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trnoid::1.3607243205

19% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 4%  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

Dedico esta tesis a mis abuelos, y a mi madre por su apoyo incondicional, y por haberme dado la oportunidad de estudiar y por creer siempre en mí. Este logro esta tanto mío como el de ustedes.

Con cariño, su hijo Carlos

Agradecimiento

Agradecer en primer lugar a Dios, por su gran bendición de haberme permitido terminar mis estudios universitarios.

Quiero expresarles mi más grande agradecimiento a mis querido abuelos, a mi madre, gracias por confiar en mí, todo lo que aprendí y seguiré aprendiendo en el camino de la vida, es también para devolverles todo con creces su esfuerzo y sacrificio que hicieron por mí, gracias por todo su apoyo emocional que me dan para superar todos los retos. Gracias por hacer posible mi educación universitaria, llevare su apoyo siempre conmigo en cada paso de mi profesión.

Carlos Janpiere Davila Sanchez

Índice

Dedicatoria	4
Agradecimiento	6
Índice de tablas	10
Índice de figuras	11
Resumen	12
Abstract	13
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1 Descripción de la realidad problemática	16
1.4. Justificación de la investigación.....	18
1.5 Delimitaciones del estudio	19
1.6 Viabilidad del estudio	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2. 1. Antecedentes de la investigación	21
2.1.1. Investigaciones internacionales	21
2.1.2. Investigaciones nacionales	23
2.2. Bases teóricas	26
2.3. Definiciones conceptuales	34
2.4. Formulación de la hipótesis	36
2.4.1. Hipótesis general.....	36

2.4.2. Hipótesis específicas.....	36
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	39
3.1 Diseño metodológico	39
3.2. Población y muestra.....	39
3.2.1 Población	39
3.2.2 Muestra	39
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
3.3.1. Técnicas a emplear.....	39
3.3.2. Descripción de los instrumentos	40
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información	40
Instrumentos	40
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	41
4.1. Análisis de resultados	41
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62
5. 1. DISCUSIÓN	62
5. 2. CONCLUSIONES	63
5. 3. RECOMENDACIONES	64
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN	65
6. 1. Fuentes Bibliográficas	65
6.2. Fuentes Electrónicas	66
ANEXOS	68
Matriz de consistencia	69

ENCUESTA.....	70
----------------------	-----------

Índice de tablas

Tabla 1Mi alimentación incluye proteínas (huevo, carne, legumbres, etc.).....	41
Tabla 2Consumo alimentos antes o después de realizar actividad física	42
Tabla 3Las personas con las que convivo influyen positivamente en mi alimentación	43
Tabla 4Participo en la preparación de mis alimentos	44
Tabla 5Soy consciente de que la alimentación influye en mi salud futura.....	45
Tabla 6Comer en compañía influye en mi alimentación.....	46
Tabla 7Reconozco cuándo como por emociones y no por hambre	47
Tabla 8Me siento satisfecho/a con mis hábitos alimenticios.....	48
Tabla 9Evito ciertos alimentos por miedo a engordar	49
Tabla 10Realizo actividades físicas suaves (caminar, estiramientos, tareas domésticas ligeras)	50
Tabla 11Realizo actividades que aumentan ligeramente mi respiración (caminar rápido, bicicleta suave)	51
Tabla 12Realizo actividades intensas (correr, fútbol, entrenamiento intenso).....	52
Tabla 13Mantengo actividad continua por más de 10 minutos	53
Tabla 14Realizo ejercicios de fuerza (pesas, flexiones, abdominales).....	54
Tabla 15Realizo ejercicios que requieren estabilidad (yoga, mantener posturas).....	55
Tabla 16Practico actividades como yoga o estiramientos guiados.....	56
Tabla 17Realizo actividad física todos los días.....	57
Tabla 18Realizo actividad física al menos 3 veces por semana	58
Tabla 19Participo en actividades físicas organizadas al menos una vez al mes.....	59
Tabla 20Realizo ejercicios varios minutos al día	60
Tabla 21Realizo ejercicio varias horas al día	61

Índice de figuras

Figura 1Mi alimentación incluye proteínas (huevo, carne, legumbres, etc.).....	41
Figura 2Consumo alimentos antes o después de realizar actividad física.....	42
Figura 3Las personas con las que convivo influyen positivamente en mi alimentación.....	43
Figura 4Participo en la preparación de mis alimentos.....	44
Figura 5Soy consciente de que la alimentación influye en mi salud futura	45
Figura 6Comer en compañía influye en mi alimentación.....	46
Figura 7Reconozco cuándo como por emociones y no por hambre.....	47
Figura 8Me siento satisfecho/a con mis hábitos alimenticios	48
Figura 9Evito ciertos alimentos por miedo a engordar.....	49
Figura 10Realizo actividades físicas suaves (caminar, estiramientos, tareas domésticas ligeras)	50
Figura 11Realizo actividades que aumentan ligeramente mi respiración (caminar rápido, bicicleta suave)	51
Figura 12Realizo actividades intensas (correr, fútbol, entrenamiento intenso)	52
Figura 13Mantengo actividad continua por más de 10 minutos.....	53
Figura 14Realizo ejercicios de fuerza (pesas, flexiones, abdominales)	54
Figura 15Realizo ejercicios que requieren estabilidad (yoga, mantener posturas)	55
Figura 16Practico actividades como yoga o estiramientos guiados	56
Figura 17Realizo actividad física todos los días	57
Figura 18Realizo actividad física al menos 3 veces por semana.....	58
Figura 19Participo en actividades físicas organizadas al menos una vez al mes	59
Figura 20Realizo ejercicios varios minutos al día.....	60
Figura 21Realizo ejercicio varias horas al día.....	61

Resumen

En Perú, este problema es cada vez más frecuente, sobre todo entre los niños en edad escolar. Factores como la disponibilidad de alimentos poco saludables, la falta de educación nutricional, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la escasa promoción de la actividad física impactan negativamente en los estilos de vida de los estudiantes. Esta situación exige un análisis individualizado de cada entorno educativo para comprender sus particularidades y proponer soluciones adecuadas. La importancia de este estudio radica en generar información fiable para desarrollar estrategias de intervención que promuevan estilos de vida saludables en el ámbito escolar. Además, los resultados ayudarán a las autoridades educativas, docentes y padres a tomar decisiones que fomenten el desarrollo integral de los estudiantes. **Objetivo:** Establecer de qué manera se relaciona la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025. **Material y método:** Realizado en la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025. El instrumento para medir la alimentación saludable y la actividad física es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** La alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

Palabras claves: alimentación saludable, actividad física, frecuencia física.

Abstract

In Peru, this problem is increasingly common, especially among school-aged children. Factors such as the availability of unhealthy foods, lack of nutritional education, excessive use of electronic devices, and insufficient promotion of physical activity negatively impact students' lifestyles. This situation demands an individualized analysis of each educational environment to understand its specific characteristics and propose appropriate solutions. The importance of this study lies in generating reliable information to develop intervention strategies that promote healthy lifestyles in the school setting. Furthermore, the results will help educational authorities, teachers, and parents make decisions that foster the holistic development of students. **Objective:** To establish how healthy eating and physical activity are related among secondary school students at the José Alejandro López Durand Educational Institution in Huaral, 2025. **Materials and methods:** Conducted at the José Alejandro López Durand Educational Institution in Huaral, 2025. The instrument used to measure healthy eating and physical activity was a survey. **Results and conclusions:** Healthy eating is significantly related to physical activity in secondary school students at the José Alejandro López Durand Educational Institution, Huaral, 2025.

Keywords: healthy eating, physical activity, frequency of physical activity.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, el estilo de vida de los adolescentes se ve influenciado por diversos cambios sociales, tecnológicos y culturales que impactan significativamente sus hábitos alimenticios y niveles de actividad física. La prevalencia de comportamientos poco saludables, como el consumo frecuente de alimentos procesados y el sedentarismo están estrechamente vinculados a la incidencia de enfermedades no transmisibles en la adolescencia, esto se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial. Una alimentación saludable es fundamental para el crecimiento y desarrollo normales, así como para el rendimiento académico de los adolescentes, ya que garantiza la ingesta de nutrientes esenciales. Asimismo, el ejercicio físico regular contribuye a la salud física y mental, a la interacción social, previene enfermedades y ayuda a cultivar hábitos de vida saludables. Sin embargo, numerosos estudios indican que una proporción significativa de adolescentes no alcanza los niveles mínimos recomendados de actividad física ni mantiene una dieta equilibrada.

Capítulo I: la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico, las teorías y conceptos de alimentación saludable y la actividad física, que sustentan la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología el tipo, diseño, nivel y enfoque, población y muestra de la investigación, técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos de alimentación saludable y la actividad física.

Capítulo IV: resultados, se presentan tablas, figuras con su interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: Discusión, se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: conclusiones y recomendaciones, se da a conocer las conclusiones a las que se llegó y se realiza recomendaciones de la alimentación saludable y la actividad física.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Este estudio explora problemáticas reales en el contexto de los importantes cambios en los estilos de vida de los adolescentes en los últimos años, caracterizados por malos hábitos alimenticios y bajos niveles de actividad física. A nivel mundial y nacional, el consumo de alimentos ultra procesados con grasas saturadas, azúcar y sodio está aumentando de manera preocupante, lo que socava una dieta equilibrada basada en frutas, verduras y otros nutrientes esenciales. El estilo de vida sedentario, junto con el uso excesivo de dispositivos electrónicos y falta de actividad física de forma regular, agrava la situación, lo que conlleva problemas de salud como sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos en adolescentes desde temprana edad.

En Perú, diversos estudios han demostrado que las deficiencias nutricionales de los adolescentes y su incumplimiento de la actividad física diaria mínima recomendada constituyen un problema de salud pública. Las instituciones educativas enfrentan desafíos similares; a pesar de sus esfuerzos por promover estilos de vida saludables, persisten comportamientos poco saludables debido a la influencia de los entornos familiares, sociales y económicos. Observaciones empíricas, particularmente en la Institución Educativa José Alejandro López Durand de la provincia de Huaral, revelaron hábitos alimenticios poco saludables entre los estudiantes de secundaria, como el consumo frecuente de comida rápida y bebidas azucaradas, y la baja participación en actividades físicas tanto dentro y fuera del ámbito escolar.

Además, la educación nutricional inadecuada, la insuficiencia de instalaciones deportivas y la escasa supervisión parental o de los tutores sobre los hábitos saludables

contribuyen a la formación de estos hábitos. Esta problemática resalta la importancia de analizar sistemáticamente la relación entre alimentación saludable y actividad física en adolescentes para identificar patrones, factores y posibles estrategias de intervención que mejoren su calidad de vida y prevengan enfermedades a largo plazo.

En este sentido, este estudio busca comprender cómo evolucionarán los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física en la Institución Educativa José Alejandro López Durand en 2025, proporcionando así evidencia para orientar la implementación de programas educativos y de promoción de la salud en el entorno escolar.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿De qué manera se relaciona la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025?

1.2.2 Problemas específicos

¿De qué manera se relaciona la dimensión fisiológica de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025?

¿De qué manera se relaciona la dimensión familiar de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025?

¿De qué manera se relaciona la dimensión psicológica de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Establecer de qué manera se relaciona la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Establecer de qué manera se relaciona la dimensión fisiológica de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

Establecer de qué manera se relaciona la dimensión familiar de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

Establecer de qué manera se relaciona la dimensión psicológica de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

Desde una perspectiva teórica, este estudio contribuirá a la comprensión científica de la relación entre alimentación saludable y actividad física en adolescentes, y ampliará y comparará la información existente en el contexto educativo peruano. Asimismo, fortalecerá el marco conceptual relacionado con la promoción de la salud y los estilos de vida saludables en la edad escolar.

En la práctica, los hallazgos ayudarán a identificar los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física de los estudiantes del centro educativo José Alejandro López Durand, y a detectar posibles deficiencias o conductas de riesgo. Esta información contribuirá al diseño e implementación de estrategias de intervención, programas educativos y

actividades de promoción de la salud con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Desde una perspectiva social, este estudio es significativo porque aborda problemáticas que impactan no solo a los adolescentes, sino también a sus familias y al sector educativo en su conjunto. Promover la alimentación saludable y la actividad física regular contribuirá a formar ciudadanos más sanos, reducir la carga sobre los futuros sistemas de salud y promover el bienestar colectivo.

Metodológicamente, este estudio propone el uso de herramientas capaces de medir objetivamente las variables de investigación, facilitando así la recopilación de datos fiables y efectivos. Además, este estudio puede servir de precedente para futuras investigaciones sobre la salud escolar y los estilos de vida de los adolescentes.

Finalmente, este estudio tiene importantes implicaciones para el ámbito educativo, ya que proporciona a los administradores escolares, docentes y padres información relevante para tomar decisiones informadas que fortalezcan la educación nutricional, promuevan la actividad física dentro y fuera de la escuela y, en última instancia, contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes para el año 2025.

1.5 Delimitaciones del estudio

Los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: ciudad de Huaral.

Alcance temporal: en el año 2025.

Alcance temático: alimentación saludable y la actividad física.

Alcance institucional: adolescentes de secundaria de la Institución Educativa José Alejandro López Durand.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se realizó por las facilidades que brindó el director de la Institución Educativa José Alejandro López Durand.

Técnica

La investigación cuenta con los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

Investigación academica, no perjudica el medio ambiente.

Financiera

El costo ocasionado en el desarrollo de la tesis fue financiado por el investigador.

Social

Se conformó un equipo que participó de manera eficiente en la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Bajo (2025) en su tesis *“La alimentación y la actividad física en Educación Infantil”*, tiene como resumen que los resultados del estudio demostraron que el proyecto tuvo un impacto positivo en el conocimiento y las actitudes de los estudiantes, mejorando su capacidad para identificar dietas equilibradas y aumentando su disposición a probar nuevos alimentos. En cuanto a la actividad física, mejoraron tanto la coordinación como el entusiasmo de los estudiantes por participar. Algunas actividades, como el Bingo Saludable, requirieron ajustes. El proyecto busca sensibilizar a los niños y sus familias sobre la importancia de una dieta equilibrada y el ejercicio regular, promoviendo así el desarrollo de las habilidades sociales, el pensamiento crítico y el trabajo en equipo de los niños.

Marquez y Martinez (2024) en su tesis *“Actividad física y su relación con el estado nutricional de los adolescentes”*, tiene como resumen que los resultados de este estudio demostraron que el proyecto tuvo un impacto positivo en el conocimiento y las actitudes de los estudiantes, mejorando su capacidad para reconocer dietas equilibradas e incrementando su disposición a probar nuevos alimentos. En cuanto a la actividad física, mejoró tanto la cooperación como la participación de los estudiantes. Algunas actividades, como el "Bingo de la Salud", requirieron ajustes. El proyecto buscaba sensibilizar a los niños y sus familias sobre la importancia de una

alimentación equilibrada y el ejercicio regular, promoviendo así el desarrollo de sus habilidades sociales, de pensamiento crítico y de trabajo en equipo.

Rojas (2022) en su tesis titulada *“Hábitos nutricionales en jugadoras de hockey”*, tiene como resumen que el objetivo principal de este estudio fue realizar un análisis descriptivo de un grupo de jugadoras de hockey sobre césped para comprender sus hábitos alimenticios y conocimientos sobre nutrición deportiva. Este capítulo analizará los resultados obtenidos de la encuesta "Conocimientos sobre los hábitos alimenticios de las atletas" para comprender los hábitos alimenticios de las atletas entrevistadas.

Andrés (2022) en su tesis titulada *“Alimentación saludable en los hábitos alimentarios de la población adolescente”*, tiene como resumen que las investigaciones indican que factores como el entorno social, familiar, cultural y escolar, el estatus socioeconómico, la imagen corporal y los medios de comunicación influyen en los hábitos alimenticios de los adolescentes. Sin embargo, algunos estudios sugieren incluso una investigación más profunda sobre el tema del entorno alimentario. Por lo tanto, creemos que realizar más investigaciones para explorar qué factores se pueden modificar y cómo implementar estos cambios sería sumamente beneficioso.

Carranza (2020) en su tesis titulada *“Alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños”*, tiene como resumen que cabe destacar que estas variables se basan en información recopilada de libros, revistas, sitios web, bibliotecas virtuales, redes sociales y la ubicación de los eventos. Dado que los objetivos de la investigación se relacionan con la alimentación saludable en el aprendizaje y desarrollo de niños en edad

preescolar, se empleó un enfoque inductivo, partiendo de la pregunta para comprender la situación actual de este grupo. Asimismo, se utilizaron métodos analíticos para analizar las experiencias educativas de los niños; simultáneamente, se emplearon métodos descriptivos para describir todos los eventos desde una perspectiva de ubicación. Estos objetivos nos permitieron determinar el papel de los alimentos saludables en el aprendizaje y desarrollo de los niños en edad preescolar. Este estudio empleó un diseño experimental, ya que las observaciones se realizaron en el campo, lo que permitió obtener la muestra necesaria de niños con desnutrición, considerando además la participación de docentes, padres, el Ministerio de Salud y el entorno de los niños. Treinta y cinco niños en edad preescolar participaron en estas pruebas, y los resultados concluyeron que los malos hábitos alimenticios son una causa de la desnutrición infantil, lo que hace necesarias campañas de concientización dirigidas a los padres y a la comunidad en general.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Anaya (2025) en su tesis *“Relación entre hábitos de vida de alimentación y actividad física en estudiantes”*, tiene como resumen que incluyó a 142 estudiantes de entre 8 y 12 años. La metodología empleada fue un diseño transversal cuantitativo, correlacional y no experimental. La recopilación de datos se realizó mediante cuestionarios que incluían una báscula Omron HBF-514 C, una báscula de altura, un índice de masa corporal (IMC) y un Cuestionario de Hábitos de Vida Saludables (versiones de dieta y actividad física). Los resultados mostraron que el 65,5 % de los estudiantes presentaba hábitos alimenticios saludables y el 64,8 % altos niveles de actividad física.

Además, se observó una correlación positiva significativa y fuerte entre los hábitos alimenticios y los hábitos de actividad física ($\rho = 0,952$; $p = 0,000$). En conclusión, dentro de la población estudiada, los hábitos alimenticios tendieron a mejorar con el aumento de la actividad física.

Romero y Rumuaca (2024) en su tesis titulada “*Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en adolescentes*”, tiene como resumen que reveló que el 98,9% de los adolescentes mantenían buenos hábitos alimenticios. Asimismo, mostró que el 71,43% de los adolescentes realizaban ejercicio físico con regularidad. El estado nutricional, evaluado mediante el IMC específico para la edad, se encontraba dentro del rango normal para el 87,1% de los adolescentes. El análisis de las asociaciones entre variables no mostró una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional evaluado mediante el IMC específico para la edad ($p=0,341$), pero sí una correlación significativa entre el ejercicio físico y el estado nutricional ($p=0,004$). Conclusión: Este estudio concluye que no existe una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional. Por el contrario, sí existe una correlación significativa entre el ejercicio físico y el estado nutricional, lo que subraya su papel crucial en la nutrición.

Arosemena (2024) en su tesis “*Hábitos alimenticios y condición física en los alumnos de la promoción 2021-I*”, tiene como resumen que la salud es un derecho fundamental, es crucial investigar los hábitos alimentarios, la condición física y el índice de masa corporal de los estudiantes de la escuela técnica vocacional superior. Este estudio tiene como objetivo brindar información práctica sobre las correlaciones entre estos factores. Se emplearon métodos de investigación descriptivos y correlacionales,

utilizando un cuestionario como herramienta principal. La muestra estuvo compuesta por 70 estudiantes y se utilizó el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y Condición Física. El análisis estadístico empleó coeficientes de correlación de Pearson.

Barzola (2024) en su tesis titulada *“Hábitos alimentarios y actividad física del personal de salud”*, tiene como resumen que los resultados son, hábitos alimentarios: El 60,71% de los encuestados presentaba buenos hábitos alimentarios y el 39,29% malos. Actividad física: El 46,43% de los encuestados presentaba niveles bajos de actividad física, el 26,79% niveles moderados y el 26,79% niveles altos. Conclusión: Según la prueba de chi-cuadrado de Pearson, no se encontró una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física entre los trabajadores de la salud en el centro de atención primaria "Cooperativa Universal".

Llamoca (2023) en su tesis titulada *“Actividad física y estado nutricional en los estudiantes de primaria”*, tiene como resumen que empleó métodos de investigación aplicada, clasificándose como un estudio correlacional y no experimental. Los participantes fueron 120 estudiantes de la Escuela Primaria San Lorenzo 7024 en Surquillo, Lima, quienes se encargaron de la recolección de datos mediante instrumentos pertinentes. Los principales resultados mostraron un nivel de significancia menor a 0,05 ($p=0,05$) y un coeficiente de correlación de $-0,495^{**}$, lo que permitió concluir que, en 2022, existía una correlación positiva significativa entre la actividad física y el estado nutricional de los estudiantes de la Escuela Primaria San Lorenzo 7024 en Surquillo, Lima.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Alimentación saludable

Aedo (2023) define que alimentación saludable es la combinación equilibrada, diversa y suficiente de alimentos nutritivos para promover el crecimiento y desarrollo humano, la función física y la salud física, mental y social.

Una alimentación sana, combinada con ejercicio regular, ayuda a alcanzar y mantener el peso adecuado. Mantener un peso saludable, dormir lo suficiente y controlar eficazmente el estrés también puede ayudar a prevenir algunos problemas de salud.

Una alimentación saludable es uno de los principales medios para prevenir y tratar enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas y los trastornos neurológicos (Romano, 2021).

La nutrición es fundamental para todos. Una buena alimentación, combinada con ejercicio adecuado y un peso saludable, es una excelente manera de mantenerse sano. Una buena nutrición es especialmente importante si tiene antecedentes de cáncer de mama o está recibiendo tratamiento. Su dieta influye en su sistema inmunitario, su estado de ánimo y sus niveles de energía.

Curtis (2026) indica que una alimentación saludable significa consumir variedad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para mantenerse sano, sentirse bien y con energía. Estos nutrientes son las proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales.

Una dieta saludable incluye todos los alimentos esenciales necesarios para cubrir las necesidades nutricionales en cada etapa de la vida. Una dieta saludable está intrínsecamente ligada a una alimentación sostenible. No se puede mantener una dieta saludable sin examinar cuidadosamente el origen de cada ingrediente y garantizar su uso sostenible.

Beneficios de una alimentación saludable:

Aedo (2023) menciona que tener una alimentación saludable trae consigo los siguientes beneficios:

- Aporta energía: Consumir alimentos ricos en nutrientes y proteínas es esencial para mantener una musculatura fuerte. Las vitaminas D y B son conocidas por sus efectos energizantes.
- Protege el sistema inmunitario: Este es el pilar de la salud. La misión del sistema inmunitario es protegernos de sustancias potencialmente dañinas, como virus y bacterias, y combatirlas cuando invaden nuestro organismo. Una dieta variada y equilibrada es fundamental para el desarrollo y mantenimiento de la respuesta inmunitaria, en la que vitaminas y minerales como la vitamina C, la vitamina D, la vitamina E, la vitamina A, las vitaminas B, el cobre, el hierro, el zinc y los ácidos grasos omega-3 desempeñan un papel vital.
- Regula la motilidad intestinal: frutas, verduras, productos lácteos ricos en probióticos, son bien recibidos por las bacterias del tracto digestivo. Por otro lado, no se recomiendan los alimentos grasos y fritos, ya que pueden alterar el equilibrio de la microbiota intestinal (disbiosis), lo que puede provocar diversos problemas digestivos

como estreñimiento, diarrea e hinchazón. Además, algunos alimentos ayudan a mejorar el estado de ánimo porque favorecen la liberación de ciertas hormonas, como las endorfinas y la serotonina, estrechamente relacionadas con la felicidad y el placer. Entre estos alimentos se incluyen los lácteos, las claras de huevo, los cacahuetes, la piña, el aguacate, las zanahorias, el pollo, el apio, el brócoli, entre otros. Asimismo, algunos alimentos pueden ayudar a regular la secreción de hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina; por ejemplo, las naranjas, ricas en vitamina C, y el salmón, rico en ácidos grasos omega-3.

- La dieta rica en verduras, frutas, pescado y frutos secos ayuda a mejorar la función cerebral, a reducir el deterioro de la memoria y a potenciar la concentración. El consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el pescado, los frutos secos y el aguacate, contribuye a mejorar la función cerebral, aumentando así la eficiencia en el aprendizaje o el trabajo. El chocolate negro también puede aumentar el flujo sanguíneo al cerebro, mejorando la concentración.
- Además, protege el corazón: los cereales integrales, reducen los niveles de colesterol LDL (colesterol malo), que es extremadamente perjudicial para el corazón. De igual forma, una dieta baja en sodio ayuda a mantener una presión arterial saludable.

Proporciones recomendadas de alimentación:

Cáceres (2020) indica que para tener una alimentación saludable se debe tener en cuenta las siguientes proporciones:

- Alimentos de origen animal: Se recomienda consumir carne roja, vísceras o morcilla al menos tres veces por semana, y pescado al menos dos veces por semana. Las aves de corral, como el pollo y el pavo, y otras carnes, como la de cobaya o conejo, deben consumirse al menos dos veces por semana. Asimismo, se puede consumir un huevo al día, preferiblemente cocido.
- Cereales: Se recomienda un máximo de dos rebanadas de pan para el desayuno. Para el almuerzo o la cena, se prefiere arroz, fideos o pan; evite consumir los tres a la vez.
- Legumbres: Consúmalas de dos a tres veces por semana, incluyendo frijoles, lentejas, garbanzos y habas. Se debe acompañar con una porción de proteína animal y frutas ricas en vitamina C o jugos de frutas naturales.
- Productos lácteos: Tres porciones de leche o yogur al día. Cada porción equivale a 200 ml.
- Aceite de cocina: 3 cucharadas o 30 gramos al día, que puede ser aceite vegetal, aceite de oliva o aderezo para ensaladas.
- Frutas y verduras: Al menos 400 gramos diarios. Esto equivale a medio plato de verduras en el almuerzo y la cena, más tres porciones de fruta a lo largo del día.

Dimensiones de la alimentación saludable:

García (2022) menciona que las dimensiones de la alimentación saludable se dividen en:

1. **Dimensión fisiológica:** Se centra en proporcionar al organismo los nutrientes esenciales (macronutrientes y micronutrientes) y la energía suficiente para mantener las funciones vitales, prevenir enfermedades crónicas y asegurar un metabolismo normal. Se basa en los principios de moderación, equilibrio y variedad, ajustando la ingesta calórica según el gasto energético.
2. **Dimensión familiar:** Esto es fundamental porque la familia es la principal responsable de la formación de los hábitos alimenticios de los niños, especialmente durante la infancia. Esto incluye crear un ambiente familiar positivo, planificar menús, comer juntos y fomentar la colaboración en la compra y preparación de ingredientes frescos, evitando los alimentos procesados.
3. **Dimensión psicológica:** Esto significa que nuestra alimentación influye en nuestro estado de ánimo, nuestras emociones y nuestra salud mental, y conecta el cerebro con el intestino. Una dieta equilibrada puede aumentar la energía, reducir el estrés, y la psiconutrición se centra en la relación emocional con la comida, ayudando a controlar la sobrealimentación y la alimentación emocional, y a mejorar la autoestima.

2.2.2 Actividad física

Espinoza (2023) define que la actividad física se refiere a cualquier movimiento físico producido por la actividad muscular voluntaria que requiere gasto de energía.

La actividad física no solo incluye el ejercicio físico, sino también otras actividades que la requieren, como juegos activos, actividades de ocio, caminar, bailar, andar en bicicleta y practicar deportes. Además, puede realizarse en diversos lugares, como al aire libre, en la escuela, en el trabajo, en casa, en la vida cotidiana y en los medios de transporte, lo que se conoce como transporte activo o movilidad activa.

La actividad física se refiere a cualquier actividad física que ejercite los músculos y consuma más energía que el reposo. Algunos ejemplos de actividad física son caminar, correr, bailar, nadar y practicar yoga (Medina, 2021).

El ejercicio físico beneficia a muchas partes del cuerpo. Este tema se centra en los beneficios del ejercicio para el corazón y los pulmones, y ofrece algunos consejos para comenzar y mantener una rutina de ejercicio. El ejercicio físico forma parte de un estilo de vida saludable. Un estilo de vida saludable también incluye una alimentación sana, mantener un peso saludable y controlar el estrés.

Gonzales (2021) menciona que la actividad física fomenta el desarrollo físico, psicológico, emocional y social de niños y niñas a través del movimiento, los deportes y los juegos; puede mejorar su autoconfianza, su sensación de seguridad y su atención, así como su capacidad para interactuar con los demás.

La actividad física moderada tiene un impacto positivo en la salud física y mental: puede reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad, prevenir enfermedades cardíacas o diabetes, mejorar la salud de las articulaciones y

los huesos, y estimular las capacidades de pensamiento, aprendizaje y memoria.

Beneficios de la actividad física:

Miranda (2025) indica que los beneficios de la actividad física son las siguientes:

- El ejercicio ayuda a controlar el peso: Ayuda a prevenir el aumento excesivo de peso y a mantener la pérdida de peso. Al hacer ejercicio, quemas calorías. Cuanto mayor sea la intensidad del ejercicio, más calorías quemarás.
- El ejercicio mejora el estado de ánimo: Ir al gimnasio o caminar a paso ligero puede ser beneficioso. El ejercicio estimula el cerebro para que libere diversas sustancias químicas que te hacen sentir más feliz, relajado y menos ansioso. El ejercicio regular también puede aumentar tu satisfacción con tu apariencia y bienestar general, lo que incrementa la confianza y la autoestima.
- El ejercicio aumenta la energía: El ejercicio regular puede incrementar la fuerza y la resistencia muscular. El ejercicio aporta oxígeno y nutrientes a los tejidos del cuerpo y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Cuando mejora tu función cardiorrespiratoria, tendrás más energía para realizar las tareas diarias.
- El ejercicio mejora el sueño: El ejercicio regular ayuda a conciliar el sueño rápido, dormir mejor y profundamente. Sin embargo, evita

hacer ejercicio justo antes de acostarte, ya que esto puede dejarte con exceso de energía y dificultad para conciliar el sueño.

- El ejercicio también puede ser divertido: El ejercicio y las actividades físicas pueden brindar experiencias placenteras. Te dan la oportunidad de relajarte, disfrutar de actividades al aire libre o hacer cosas que te alegren. El ejercicio físico también puede ayudarte a fortalecer tus relaciones con familiares o amigos en un ambiente social relajado y agradable.

Dimensiones de la actividad física:

Zaragoza (2025) indica que las dimensiones de la actividad física son las siguientes:

1. **Intensidad:** La intensidad de la actividad física mide la intensidad del ejercicio, que se puede clasificar como leve, moderada o vigorosa según el gasto energético (equivalentes metabólicos, MET), la frecuencia cardíaca y el nivel de fatiga. Se recomienda realizar al menos entre 150 y 300 minutos de ejercicio de intensidad moderada o entre 75 y 150 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa por semana.
2. **Modalidad:** La actividad física se divide principalmente en ejercicio aeróbico (como caminar y nadar), entrenamiento de fuerza muscular (como levantamiento de pesas y entrenamiento con bandas de resistencia) y entrenamiento de fuerza esquelética (como correr y saltar). La intensidad (ligera, moderada y vigorosa) se ajusta según la capacidad individual. La actividad física también se divide en

ejercicio estructurado (entrenamientos planificados) y ejercicio no estructurado (actividades cotidianas), ambos fundamentales para la salud.

3. **Frecuencia:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos de entre 18 y 64 años realicen al menos entre 150 y 300 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o entre 75 y 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa por semana. Además, para obtener resultados óptimos, se recomienda realizar entrenamiento de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana.
4. **Duración:** Generalmente se recomienda que los adultos realicen al menos entre 150 y 300 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o entre 75 y 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa por semana para obtener beneficios significativos para la salud. Estos ejercicios pueden dividirse en sesiones de al menos 10 a 30 minutos diarios, incluyendo ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio.

2.3. Definiciones conceptuales

Actividad física:

Espinoza (2023) define que la actividad física se refiere a cualquier movimiento físico producido por la actividad muscular voluntaria que requiere gasto de energía.

Alimentación saludable:

Aedo (2023) define que una alimentación saludable es una combinación equilibrada, diversa y suficiente de alimentos nutritivos para promover el crecimiento y desarrollo humano, la función física y la salud física, mental y social.

Dimensión fisiológica:

Se centra en proporcionar al organismo los nutrientes esenciales (macronutrientes y micronutrientes) y la energía suficiente para mantener las funciones vitales, prevenir enfermedades crónicas y asegurar un metabolismo normal.

Dimensión familiar:

Esto es fundamental porque la familia es la principal responsable de la formación de los hábitos alimenticios de los niños, especialmente durante la infancia.

Dimensión psicológica:

Esto significa que nuestra alimentación influye en nuestro estado de ánimo, nuestras emociones y nuestra salud mental, y conecta el cerebro con el intestino.

Duración:

Generalmente se recomienda que los adultos realicen al menos entre 150 y 300 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o entre 75 y 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa por semana para obtener beneficios significativos para la salud.

Frecuencia:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos de entre 18 y 64 años realicen al menos entre 150 y 300 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada o entre 75 y 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa por semana.

Intensidad:

La intensidad de la actividad física mide la intensidad del ejercicio, que se puede clasificar como leve, moderada o vigorosa según el gasto energético (equivalentes metabólicos, MET), la frecuencia cardíaca y el nivel de fatiga.

Modalidad:

La actividad física se divide principalmente en ejercicio aeróbico (como caminar y nadar), entrenamiento de fuerza muscular (como levantamiento de pesas y entrenamiento con bandas de resistencia) y entrenamiento de fuerza esquelética (como correr y saltar).

2.4. Formulación de la hipótesis**2.4.1. Hipótesis general**

La alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

2.4.2. Hipótesis específicas

La dimensión fisiológica de la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

La dimensión familiar de la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

La dimensión psicológica de la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

2.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Alimentación saludable	Dimensión fisiológica	Necesidades nutritivas		
		Necesidades energéticas	1, 2	Likert
		Ambiente saludable		
	Dimensión familiar	Planificación y participación de alimentación	3, 4, 5, 6	Likert
		Prevención de enfermedades ¿		
		Vínculo afectivo		
	Dimensión psicológica	Alimentación emocional		
		Relación con la comida	7,8, 9	Likert
		Riesgos obsesivos		

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITE,MS	ESCALA
V2: Actividad física	Intensidad	Leve	10, 11, 12	Likert
		Moderado		
		Vigoroso		
	Modalidad	Ejercicios aeróbicos	13, 14, 15, 16	Likert
		Fortalecimiento muscular		
		Equilibrio		
		Flexibilidad		
	Frecuencia	Diario	17, 18, 19	Likert
		Semanal		
		Mensual		
	Duración	Minutos al día	20, 21	Likert
		Horas al día		

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es básico.

3.1.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación es correlacional.

3.1.3. Diseño

El diseño de investigación es no experimental.

3.1.4. Enfoque

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por 121 adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

3.2.2 Muestra

La muestra está conformada por 93 adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1. Técnicas a emplear

La técnica empleada para la recolección de datos es la encuesta.

3.3.2. Descripción de los instrumentos

El instrumento utilizado es el cuestionario, el cual tiene 09 preguntas para la variable alimentación saludable y 12 preguntas para la variable actividad física.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

Mi alimentación incluye proteínas (huevo, carne, legumbres, etc.)

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	29	31%
A veces	48	52%
Siempre	16	17%
TOTAL	93	100%

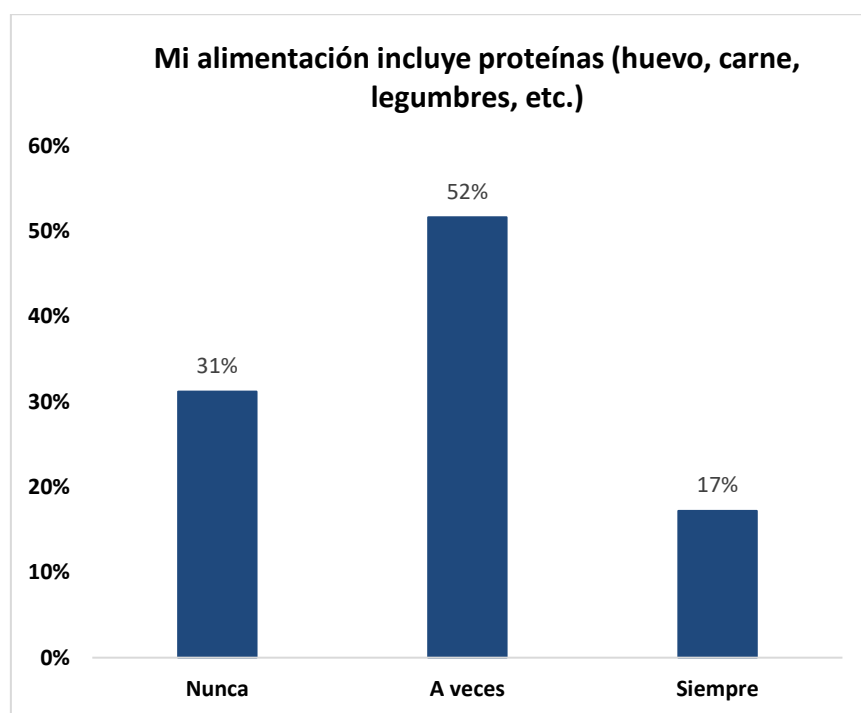


Figura 1 Mi alimentación incluye proteínas (huevo, carne, legumbres, etc.)

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 31% nunca incluye proteínas (huevo, carne, legumbres, etc.) en su alimentación, el 52% a veces incluye proteínas (huevo, carne, legumbres, etc.) en su alimentación y el 17% siempre incluye proteínas (huevo, carne, legumbres, etc.) en su alimentación.

Tabla 2

Consumo alimentos antes o después de realizar actividad física

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	31	33%
A veces	57	61%
Siempre	5	5%
TOTAL	93	100%

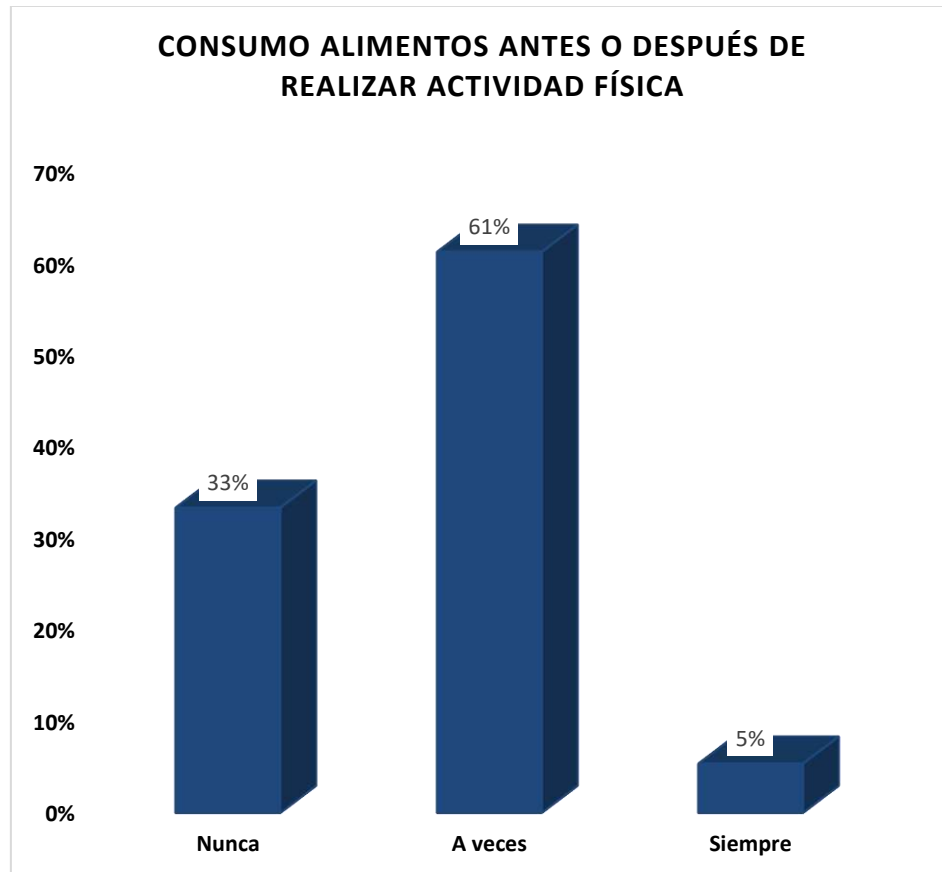


Figura 2 Consumo alimentos antes o después de realizar actividad física

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 33% nunca consume alimentos antes o después de realizar actividad física, el 61% a veces consume alimentos antes o después de realizar actividad física y el 5% siempre consume alimentos antes o después de realizar actividad física.

Tabla 3

Las personas con las que convivo influyen positivamente en mi alimentación

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	30	32%
A veces	52	56%
Siempre	11	12%
TOTAL	93	100%

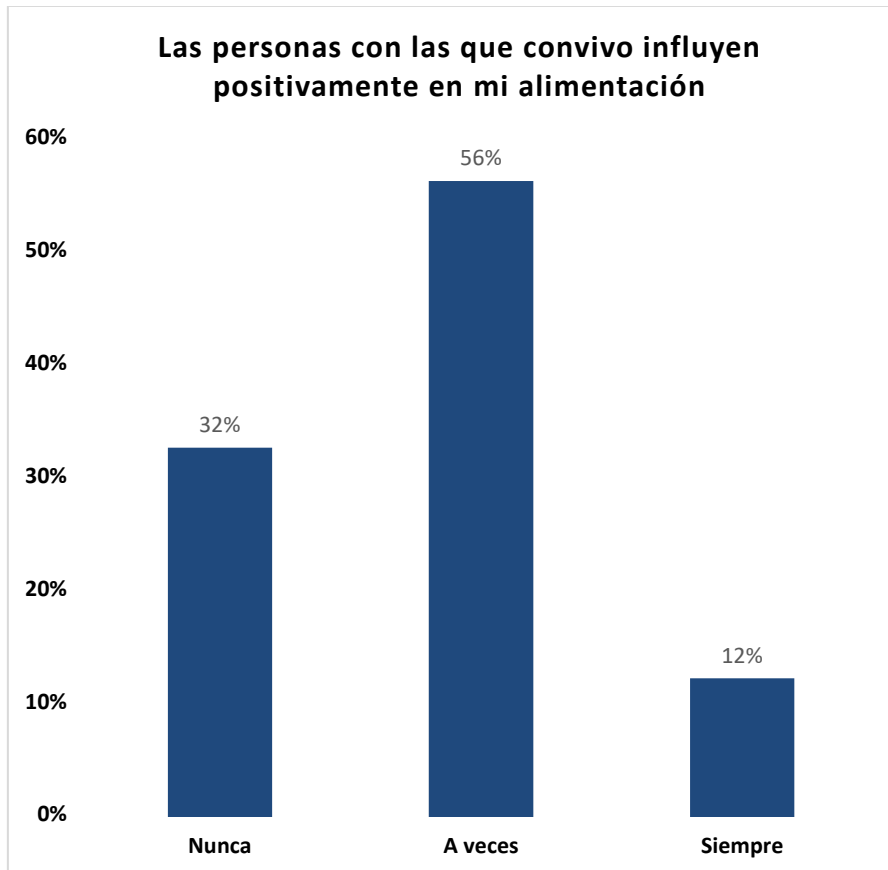


Figura 3 Las personas con las que convivo influyen positivamente en mi alimentación

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 32% nunca las personas con las que convive influyen positivamente en mi alimentación, el 56% a veces las personas con las que convive influyen positivamente en mi alimentación y el 12% siempre las personas con las que convive influyen positivamente en mi alimentación.

Tabla 4
Participo en la preparación de mis alimentos

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	54	58%
A veces	34	37%
Siempre	5	5%
TOTAL	93	100%

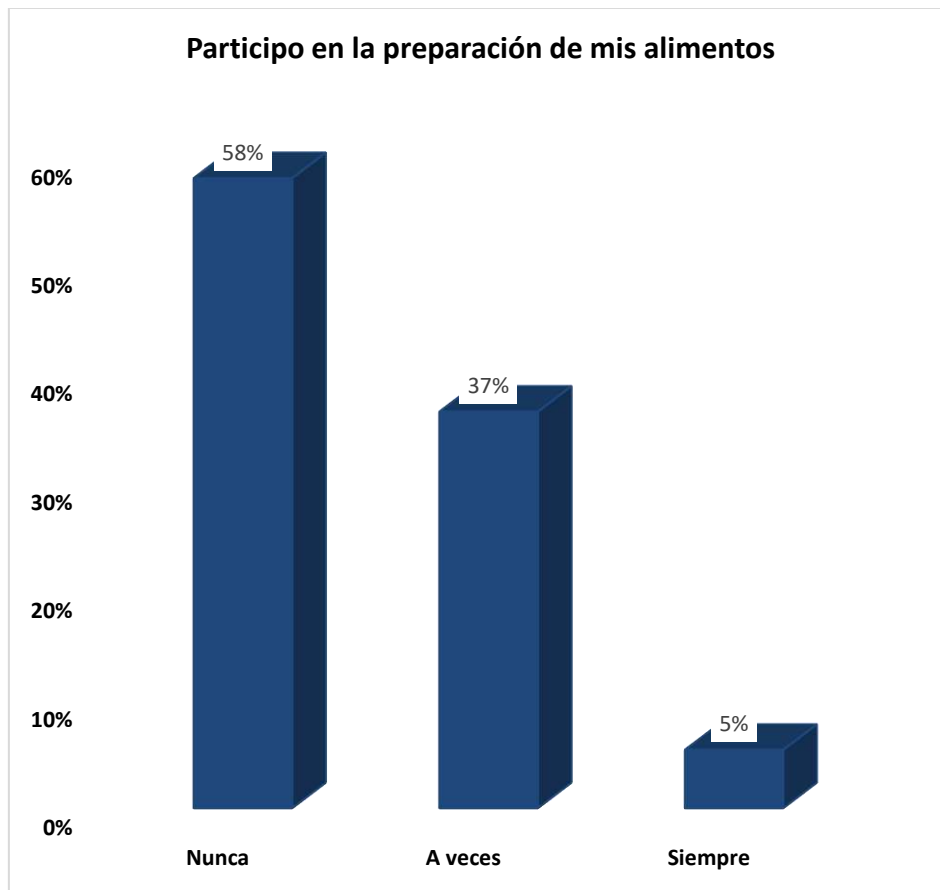


Figura 4Participo en la preparación de mis alimentos

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 58% nunca participa en la preparación de mis alimentos, el 37% a veces participa en la preparación de mis alimentos y el 5% siempre participa en la preparación de mis alimentos.

Tabla 5

Soy consciente de que la alimentación influye en mi salud futura

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	33	35%
A veces	39	42%
Siempre	21	23%
TOTAL	93	100%

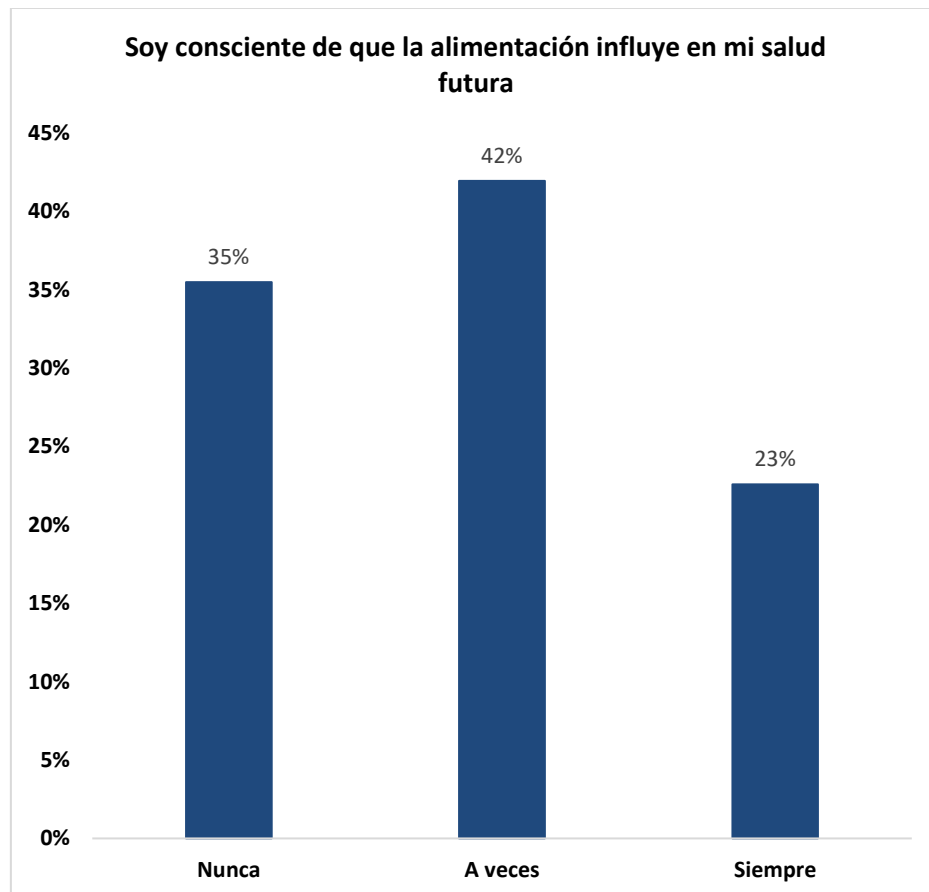


Figura 5 Soy consciente de que la alimentación influye en mi salud futura

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 35% nunca es consciente de que la alimentación influye en su salud futura, el 42% a veces es consciente de que la alimentación influye en su salud futura y el 23% siempre es consciente de que la alimentación influye en su salud futura.

Tabla 6
Comer en compañía influye en mi alimentación

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	17	18%
A veces	33	35%
Siempre	43	46%
TOTAL	93	100%

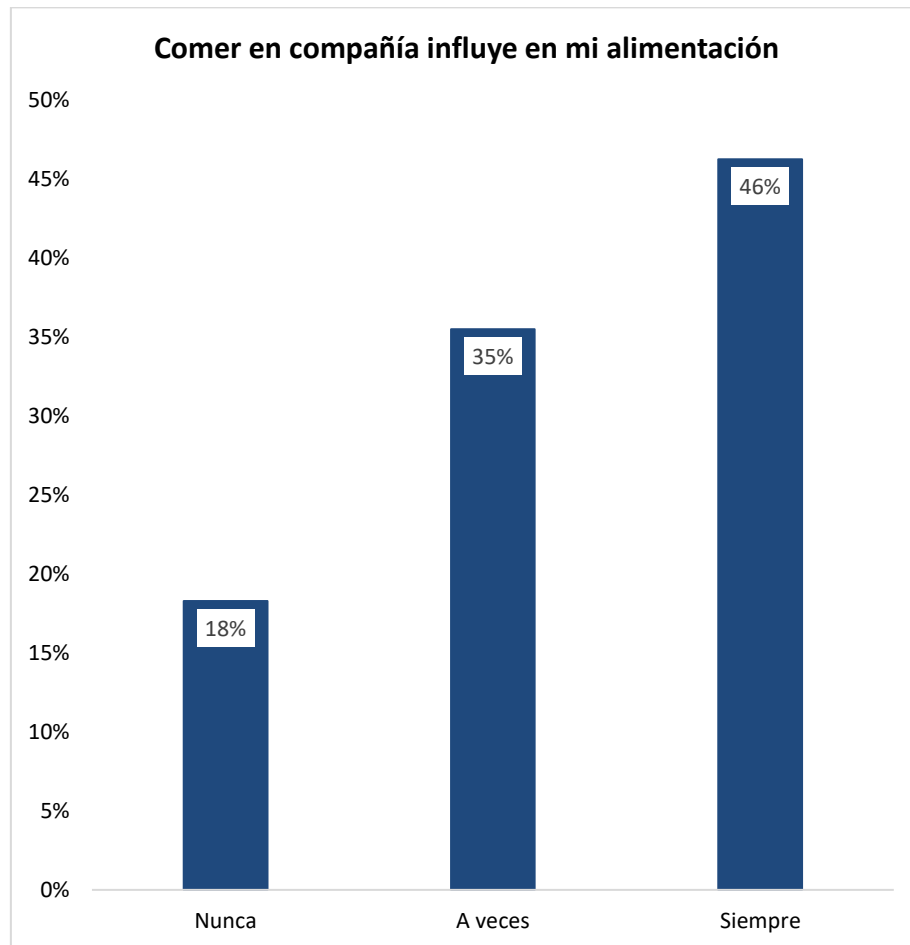


Figura 6 Comer en compañía influye en mi alimentación

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 18% nunca comer en compañía influye en su alimentación, el 35% a veces comer en compañía influye en su alimentación y el 46% siempre comer en compañía influye en su alimentación.

Tabla 7

Reconozco cuándo como por emociones y no por hambre

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	43	46%
A veces	34	37%
Siempre	16	17%
TOTAL	93	100%

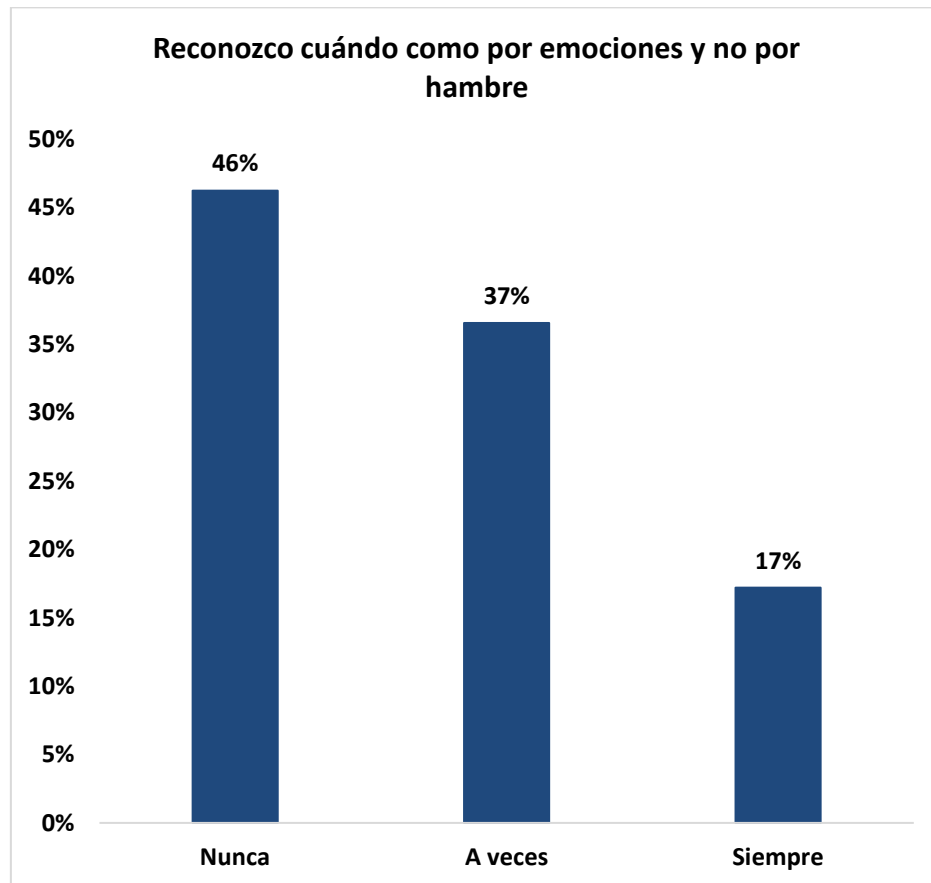


Figura 7 Reconozco cuándo como por emociones y no por hambre

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 46% nunca reconoce cuándo come por emociones y no por hambre, el 37% a veces reconoce cuándo come por emociones y no por hambre y el 17% siempre reconoce cuándo come por emociones y no por hambre.

Tabla 8
Me siento satisfecho/a con mis hábitos alimenticios

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	28	30%
A veces	49	53%
Siempre	16	17%
TOTAL	93	100%

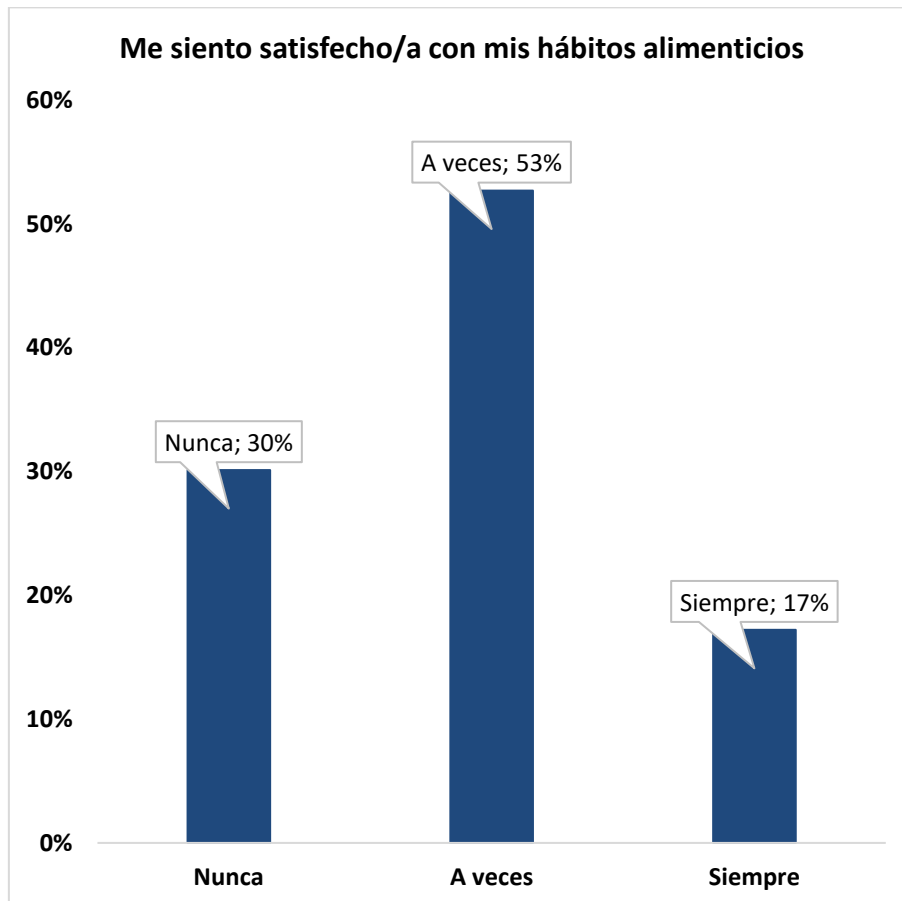


Figura 8 Me siento satisfecho/a con mis hábitos alimenticios

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 30% nunca se siente satisfecho/a con mis hábitos alimenticios, el 53% a veces se siente satisfecho/a con mis hábitos alimenticios y el 17% siempre se siente satisfecho/a con mis hábitos alimenticios.

Tabla 9
Evito ciertos alimentos por miedo a engordar

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	16	17%
A veces	32	34%
Siempre	45	48%
TOTAL	93	100%

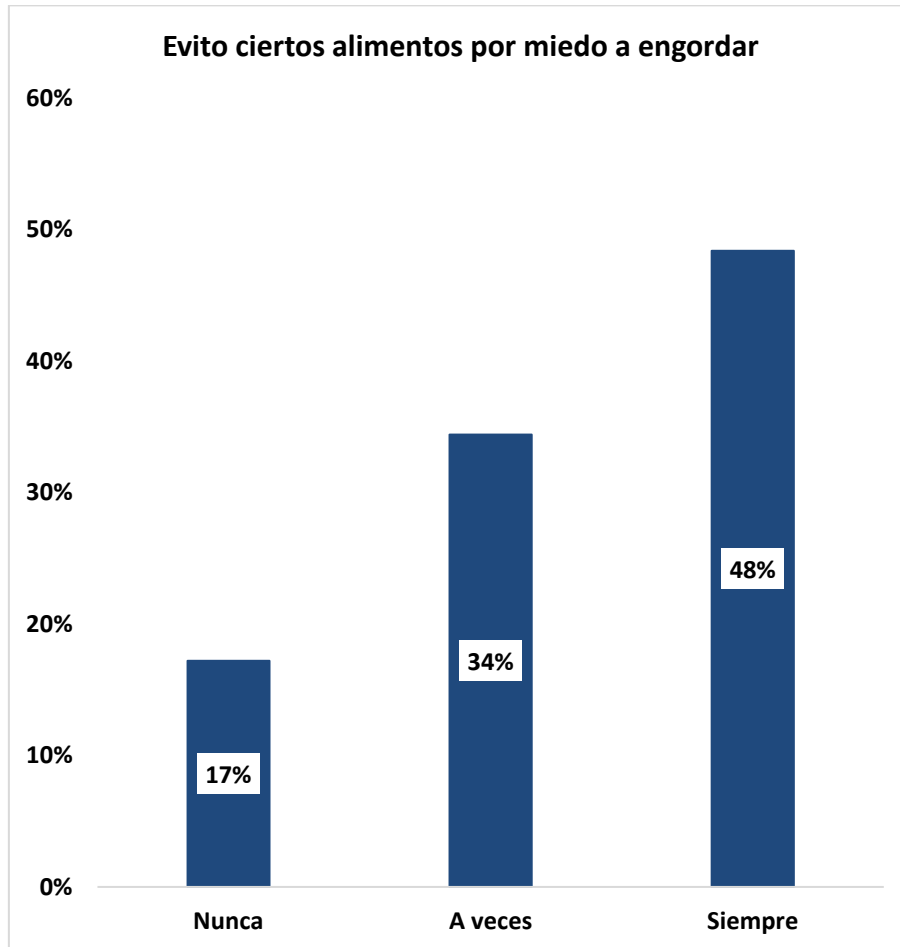


Figura 9 Evito ciertos alimentos por miedo a engordar

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 17% nunca evita ciertos alimentos por miedo a engordar, el 34% a veces evita ciertos alimentos por miedo a engordar y el 48% siempre evita ciertos alimentos por miedo a engordar.

Tabla 10

Realizo actividades físicas suaves (caminar, estiramientos, tareas domésticas ligeras)

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	16	17%
A veces	31	33%
Siempre	46	49%
TOTAL	93	100%

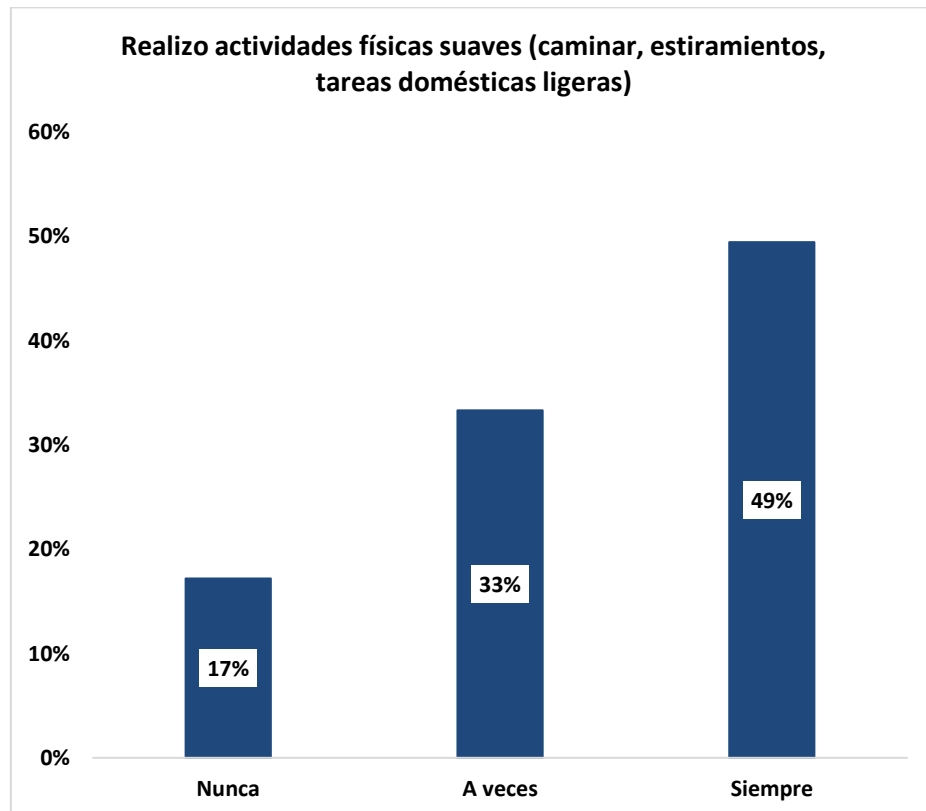


Figura 10 Realizo actividades físicas suaves (caminar, estiramientos, tareas domésticas ligeras)

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 17% nunca realiza actividades físicas suaves (caminar, estiramientos, tareas domésticas ligeras), el 33% a veces realiza actividades físicas suaves (caminar, estiramientos, tareas domésticas ligeras) y el 49% siempre realiza actividades físicas suaves (caminar, estiramientos, tareas domésticas ligeras).

Tabla 11

Realizo actividades que aumentan ligeramente mi respiración (caminar rápido, bicicleta suave)

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	14	15%
A veces	34	37%
Siempre	45	48%
TOTAL	93	100%

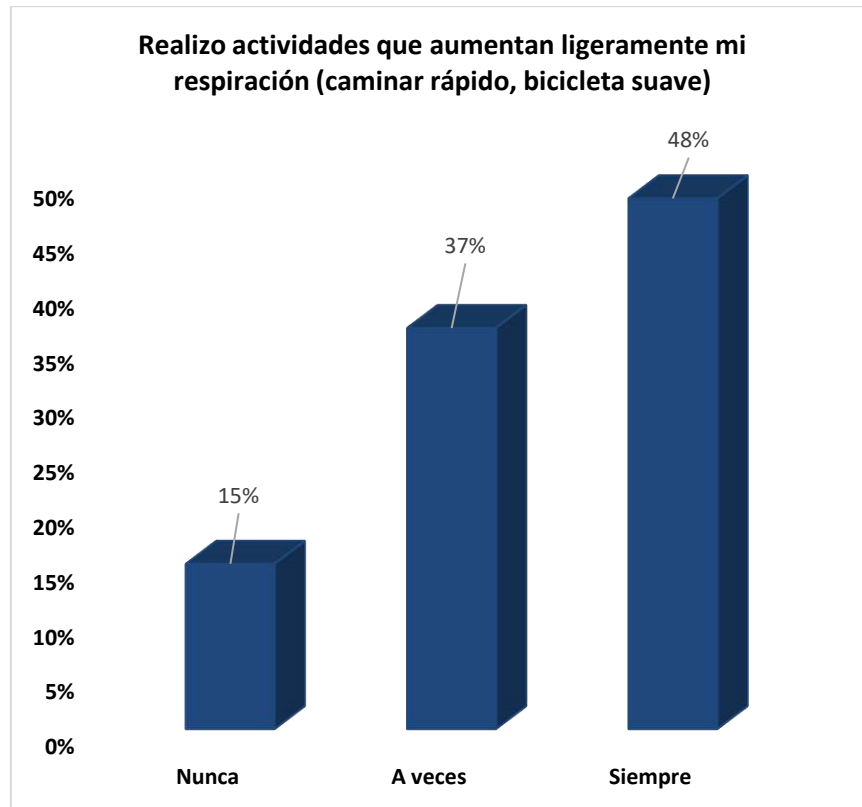


Figura 11 Realizo actividades que aumentan ligeramente mi respiración (caminar rápido, bicicleta suave)

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 15% nunca realiza actividades que aumentan ligeramente su respiración (caminar rápido, bicicleta suave), el 37% a veces realiza actividades que aumentan ligeramente su respiración (caminar rápido, bicicleta suave) y el 48% siempre realiza actividades que aumentan ligeramente su respiración (caminar rápido, bicicleta suave).

Tabla 12

Realizo actividades intensas (correr, fútbol, entrenamiento intenso)

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	44	47%
A veces	34	37%
Siempre	15	16%
TOTAL	93	100%

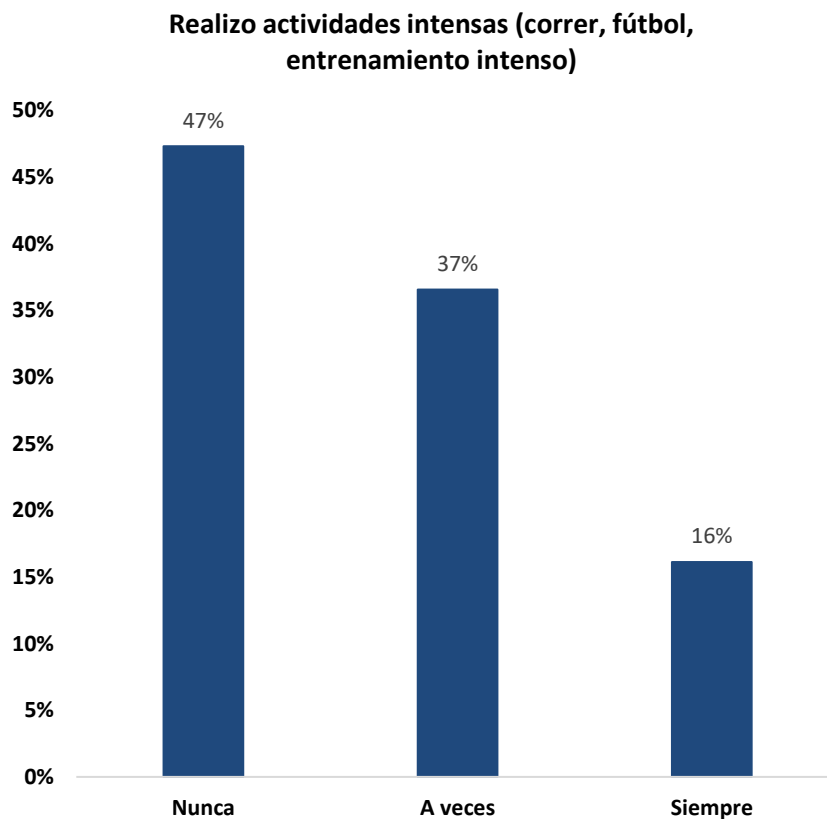


Figura 12 Realizo actividades intensas (correr, fútbol, entrenamiento intenso)

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 47% nunca realiza actividades intensas (correr, fútbol, entrenamiento intenso), el 37% a veces realiza actividades intensas (correr, fútbol, entrenamiento intenso) y el 16% siempre realiza actividades intensas (correr, fútbol, entrenamiento intenso).

Tabla 13

Mantengo actividad continua por más de 10 minutos

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	40	43%
A veces	34	37%
Siempre	19	20%
TOTAL	93	100%

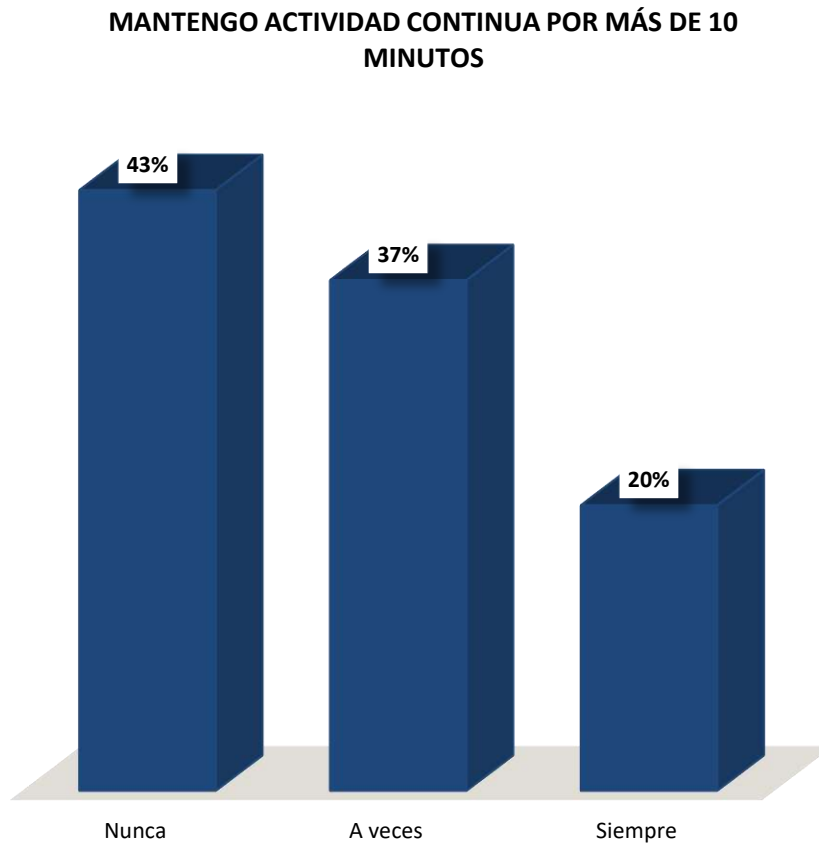


Figura 13 Mantengo actividad continua por más de 10 minutos

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 43% nunca mantiene actividad continua por más de 10 minutos, el 37% a veces mantiene actividad continua por más de 10 minutos y el 20% siempre mantiene actividad continua por más de 10 minutos.

Tabla 14

Realizo ejercicios de fuerza (pesas, flexiones, abdominales)

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	41	44%
A veces	35	38%
Siempre	17	18%
TOTAL	93	100%

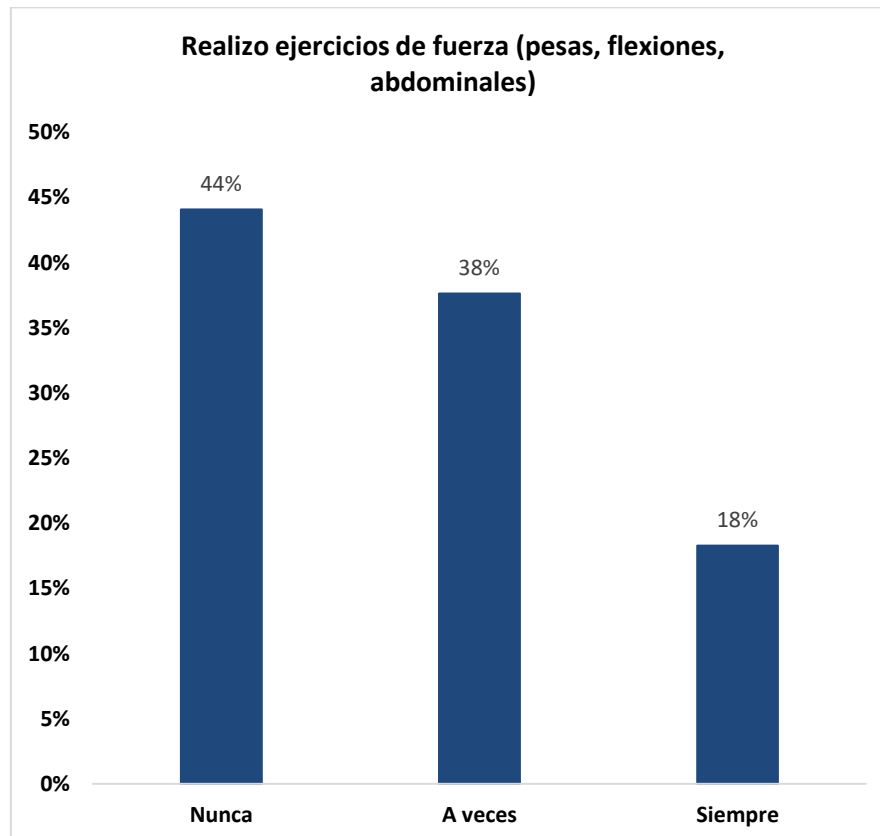


Figura 14 Realizo ejercicios de fuerza (pesas, flexiones, abdominales)

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 44% nunca realiza ejercicios de fuerza (pesas, flexiones, abdominales), el 38% a veces realiza ejercicios de fuerza (pesas, flexiones, abdominales) y el 18% siempre realiza ejercicios de fuerza (pesas, flexiones, abdominales).

Tabla 15

Realizo ejercicios que requieren estabilidad (yoga, mantener posturas)

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	51	55%
A veces	29	31%
Siempre	13	14%
TOTAL	93	100%

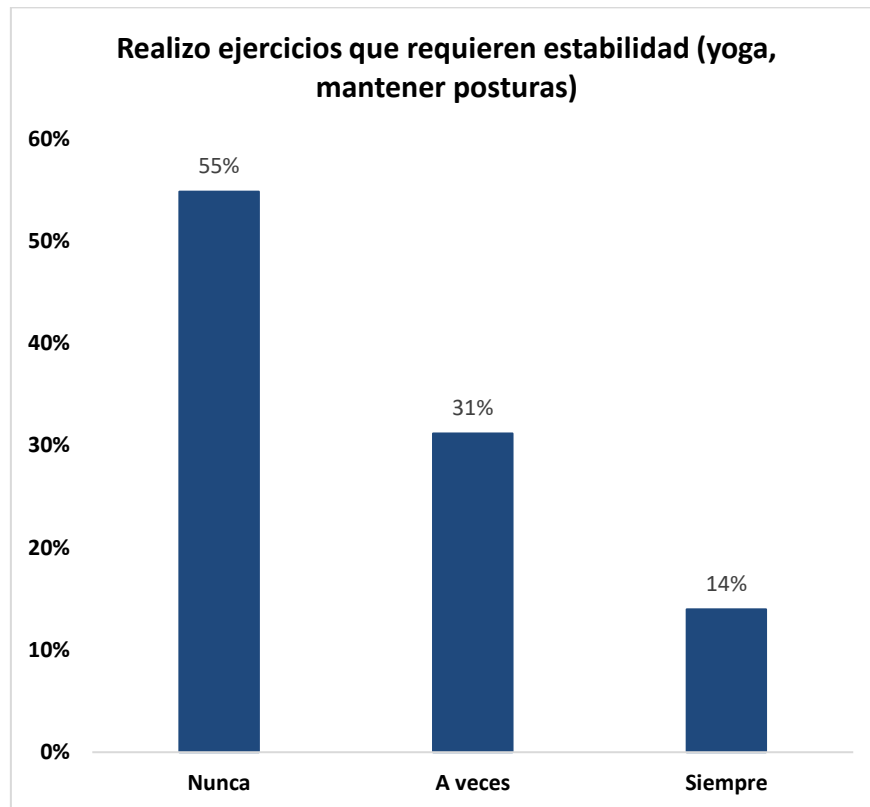


Figura 15 Realizo ejercicios que requieren estabilidad (yoga, mantener posturas)

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 55% nunca realiza ejercicios que requieren estabilidad (yoga, mantener posturas), el 31% a veces realiza ejercicios que requieren estabilidad (yoga, mantener posturas) y el 14% siempre realiza ejercicios que requieren estabilidad (yoga, mantener posturas).

Tabla 16

Practico actividades como yoga o estiramientos guiados

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	62	67%
A veces	27	29%
Siempre	4	4%
TOTAL	93	100%

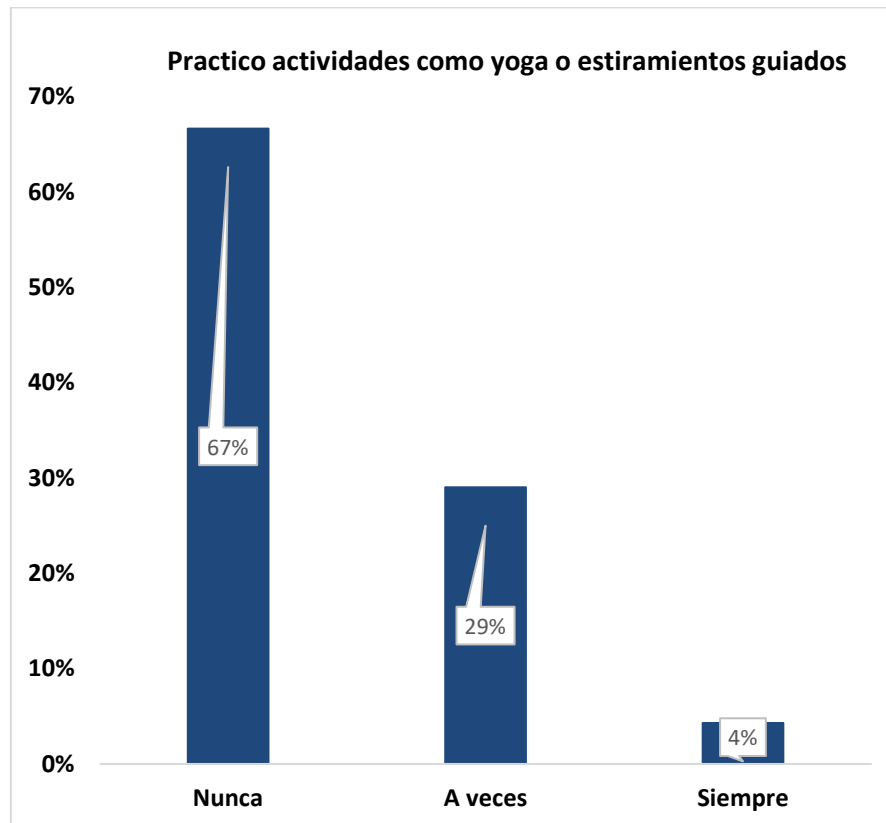


Figura 16 Practico actividades como yoga o estiramientos guiados

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 67% nunca practica actividades como yoga o estiramientos guiados, el 29% a veces practica actividades como yoga o estiramientos guiados y el 4% siempre practica actividades como yoga o estiramientos guiados.

Tabla 17

Realizo actividad física todos los días

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	53	57%
A veces	27	29%
Siempre	13	14%
TOTAL	93	100%

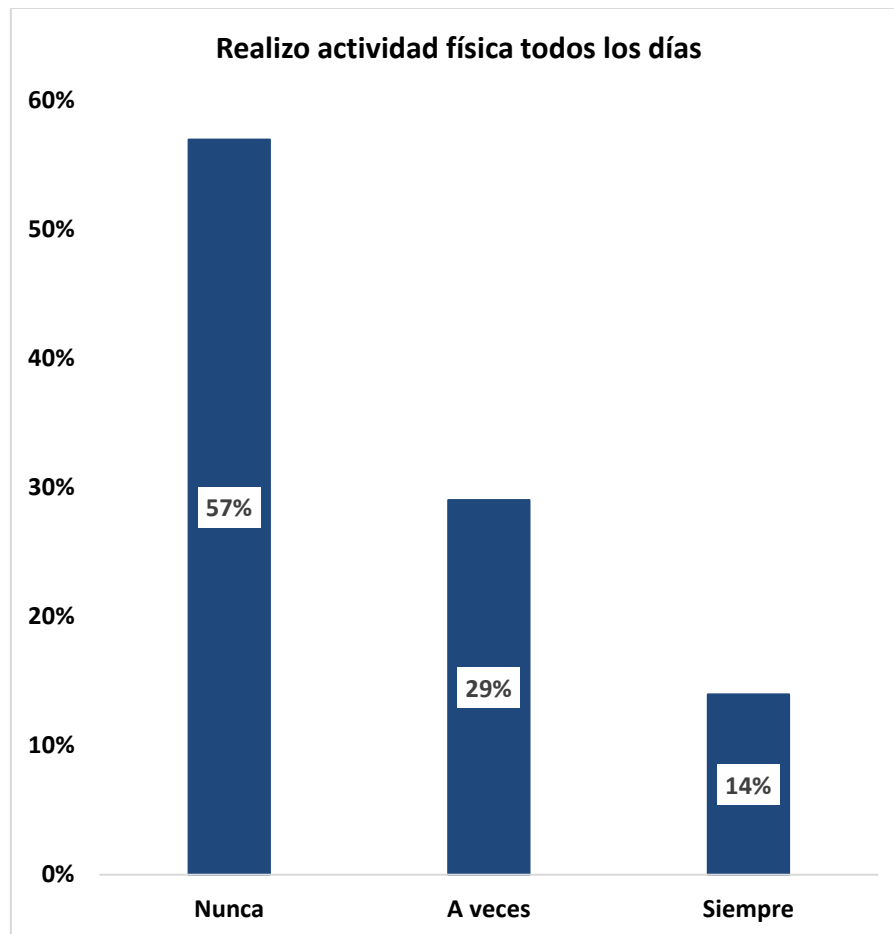


Figura 17 Realizo actividad física todos los días

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 57% nunca realiza actividad física todos los días, el 29% a veces realiza actividad física todos los días y el 14% siempre realiza actividad física todos los días.

Tabla 18

Realizo actividad física al menos 3 veces por semana

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	31	33%
A veces	38	41%
Siempre	24	26%
TOTAL	93	100%

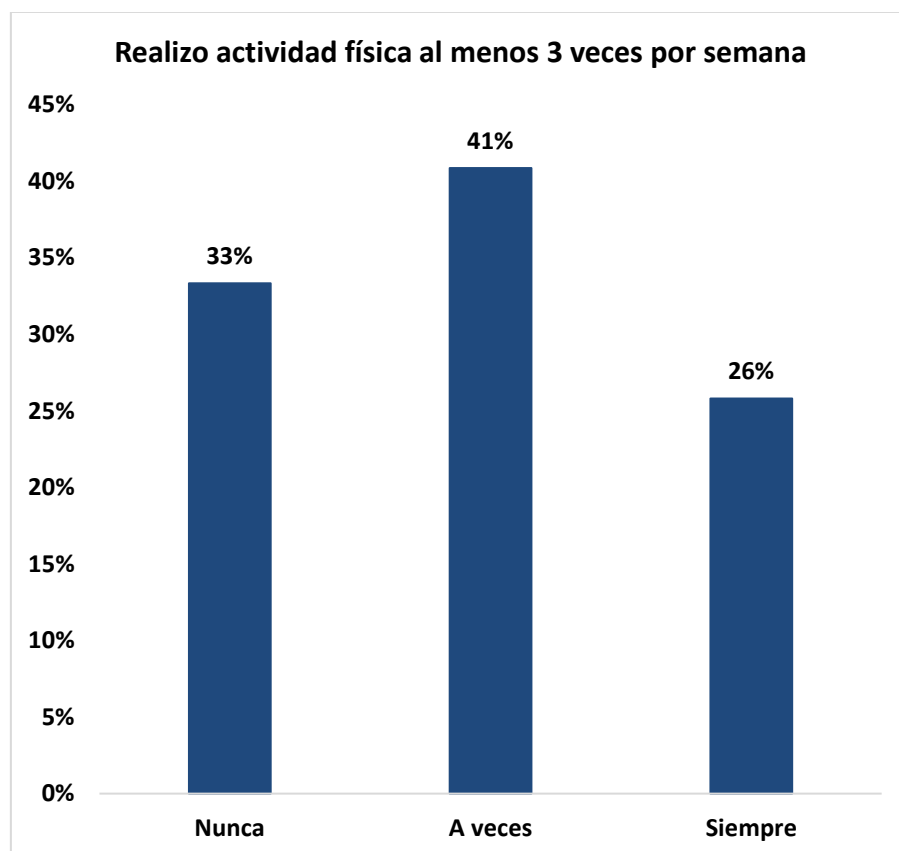


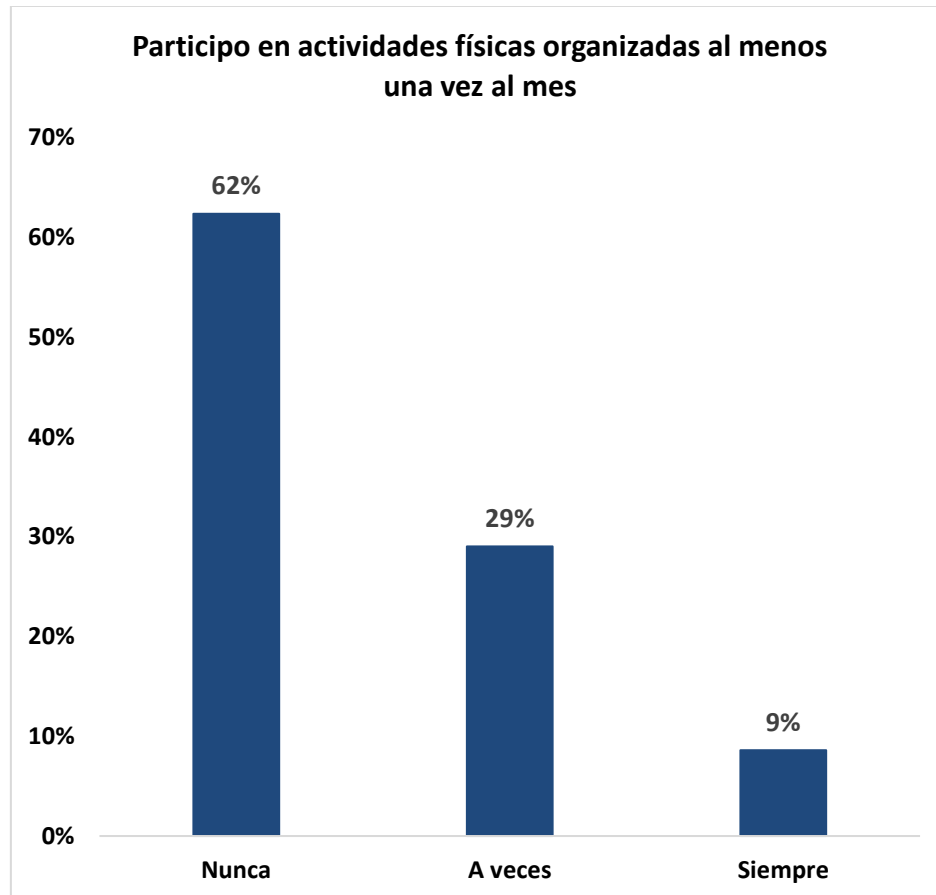
Figura 18 Realizo actividad física al menos 3 veces por semana

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 33% nunca realiza actividad física al menos 3 veces por semana, el 41% a veces realiza actividad física al menos 3 veces por semana y el 26% siempre realiza actividad física al menos 3 veces por semana.

Tabla 19

Participo en actividades físicas organizadas al menos una vez al mes

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	58	62%
A veces	27	29%
Siempre	8	9%
TOTAL	93	100%



*Figura 19*Participo en actividades físicas organizadas al menos una vez al mes

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 62% nunca participa en actividades físicas organizadas al menos una vez al mes, el 29% a veces participa en actividades físicas organizadas al menos una vez al mes y el 9% siempre participa en actividades físicas organizadas al menos una vez al mes.

Tabla 20
Realizo ejercicios varios minutos al día

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	47	51%
A veces	34	37%
Siempre	12	13%
TOTAL	93	100%

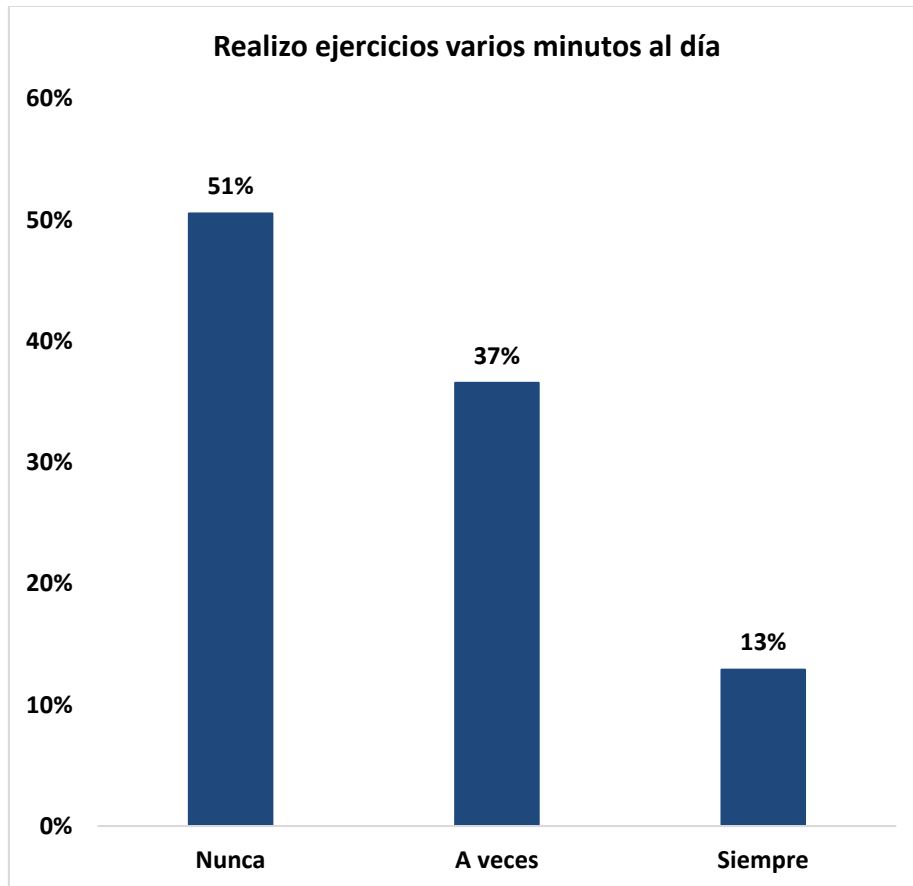


Figura 20 Realizo ejercicios varios minutos al día

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 51% nunca realiza ejercicios varios minutos al día, el 37% a veces realiza ejercicios varios minutos al día y el 13% siempre realiza ejercicios varios minutos al día.

Tabla 21
Realizo ejercicio varias horas al día

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	63	68%
A veces	27	29%
Siempre	3	3%
TOTAL	93	100%

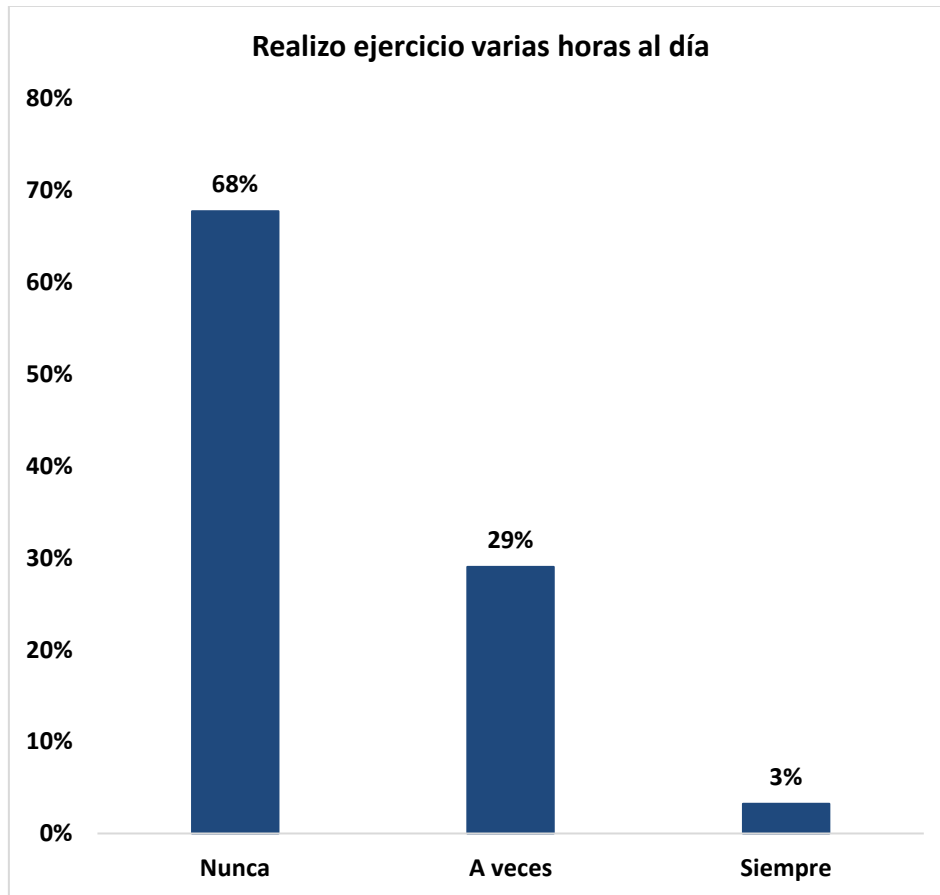


Figura 21 Realizo ejercicio varias horas al día

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a 93 adolescentes quienes afirman que; el 68% nunca realiza ejercicio varias horas al día, el 29% a veces realiza ejercicio varias horas al día y el 3% siempre realiza ejercicio varias horas al día.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados se afirma que la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

Estos resultados tienen relación con Anaya (2025) en su tesis “*Relación entre hábitos de vida de alimentación y actividad física en estudiantes*”, tiene como resumen que incluyó a 142 estudiantes de entre 8 y 12 años. La metodología empleada fue un diseño transversal cuantitativo, correlacional y no experimental. La recopilación de datos se realizó mediante cuestionarios que incluían una báscula Omron HBF-514 C, una báscula de altura, un índice de masa corporal (IMC) y un Cuestionario de Hábitos de Vida Saludables (versiones de dieta y actividad física). Los resultados mostraron que el 65,5 % de los estudiantes presentaba hábitos alimenticios saludables y el 64,8 % altos niveles de actividad física. Además, se observó una correlación positiva significativa y fuerte entre los hábitos alimenticios y los hábitos de actividad física ($\rho = 0,952$; $p = 0,000$). En conclusión, dentro de la población estudiada, los hábitos alimenticios tendieron a mejorar con el aumento de la actividad física.

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: La alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

Segunda: La dimensión fisiológica de la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

Tercera: La dimensión familiar de la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

Cuarta: La dimensión psicológica de la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda fomentar 60 minutos diarios de actividad física estructurada (deportes, caminatas o actividades recreativas).

Segunda: Se recomienda reducir el sedentarismo limitando el tiempo frente a pantallas (teléfonos móviles o videojuegos)

Tercera: Se recomienda apoyar la autonomía en cuanto a estilos de vida saludables proporcionando recursos educativos que permitan a los niños participar activamente en sus propias decisiones

Cuarta: Se recomienda integrar programas de educación alimentaria y nutricional en el currículo escolar, ya que existen pruebas de que las actividades educativas pueden aumentar significativamente los conocimientos y las actitudes nutricionales de los adolescentes

Quinta: Se recomienda mejorar las clases de educación física incorporando elementos dinámicos y divertidos como juegos, deportes y baile, ya que el ejercicio constante influye positivamente en la nutrición. Supervisa los puestos de refrigerios escolares ofreciendo opciones saludables como lácteos, frutas y cereales integrales, y limitando los alimentos ultra procesados.

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

Anaya, A. (2025). relación entre hábitos de vida de alimentación y actividad física en estudiantes. *Pregrado*. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.

Andrés, J. (2022). alimentación saludable en los hábitos alimentarios de la población adolescente. *Pregrado*. Universidad de Valladolid, España.

Arosemena, R. (2024). Hábitos alimenticios y condición física en los alumnos de la promoción 2021-I. *Posgrado*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.

Bajo, A. (2025). La alimentación y la actividad física en Educación Infantil. *Pregrado*. Universidad de Valladolid, Palencia, España.

Barzola, D. (2024). hábitos alimentarios y actividad física del personal de salud. *Pregrado*. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.

Carranza, G. (2020). alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños. *Pregrado*. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

Llamoca, J. (2023). Actividad física y estado nutricional en los estudiantes de primaria. *Pregrado*. Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú.

Marquez, Y., & Martinez, M. (2024). actividad física y su relación con el estado nutricional de los adolescentes. *Pregrado*. Universidad de las Américas Ecuador, Quito, Ecuador.

Rojas, D. (2022). hábitos nutricionales en jugadoras de hockey. *Pregrado*. Universidad Abierta Interamericana, España.

Romero, N., & Rumuaca, Y. (2024). hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en adolescentes. *Pregrado*. Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.

6.2. Fuentes Electrónicas

Aedo, A. (17 de 10 de 2023). *¿Qué es una alimentación saludable y cuáles son sus beneficios?* Obtenido de <https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/10/17/que-es-una-alimentacion-saludable-y-cuales-son-sus-beneficios/>

Caceres, J. (02 de 12 de 2020). *COMER BIEN: ¿EN QUÉ CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?* Obtenido de <https://care.org.pe/comer-bien-en-que-consiste-una-alimentacion-saludable/>

Curtis, A. (25 de 02 de 2026). *¿En qué consiste una alimentación saludable?* Obtenido de <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>

Espinoza, L. (2023). *Estilos de vida saludable*. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

García, C. (14 de 12 de 2022). *DIMENSIONES DE LA ALIMENTACIÓN*. Obtenido de <https://www.nutriemocion.net/nutricion-valencia/dimensiones-de-la-alimentacion-no-es-solo-comida/>

Gonzales, A. (2021). *Actividad física*. Obtenido de <https://vidasaludable.gob.mx/actividad-fisica>

Medina, N. (2021). *¿Qué es la actividad física?* Obtenido de <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>

Miranda, J. (27 de 09 de 2025). *Haga ejercicio: 7 beneficios de la actividad física regular*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>

Romano, B. (2021). *La Alimentación saludable en primera persona*. Obtenido de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/alimentacion-saludable>

Zaragoza, J. (2025). *DIMENSIONES DE LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221999005.pdf>

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JOSE ALEJANDRO LOPEZ DURAND, HUARAL, 2025.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL: ¿De qué manera se relaciona la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025? PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿De qué manera se relaciona la dimensión fisiológica de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025? ¿De qué manera se relaciona la dimensión familiar de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025? ¿De qué manera se relaciona la dimensión psicológica de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025?	OBJETIVO GENERAL: Establecer de qué manera se relaciona la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025. OBJETIVOS ESPECIFICOS: Establecer de qué manera se relaciona la dimensión fisiológica de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025. Establecer de qué manera se relaciona la dimensión familiar de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025. Establecer de qué manera se relaciona la dimensión psicológica de la alimentación saludable y la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.	HIPOTESIS GENERAL: La alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025. HIPOTESIS ESPECIFICOS: La dimensión fisiológica de la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025. La dimensión familiar de la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025. La dimensión psicológica de la alimentación saludable se relaciona significativamente con la actividad física en adolescentes de secundaria de la institución educativa José Alejandro López Durand, Huaral, 2025.	VARIABLE X Alimentación saludable VARIABLE Y Actividad física	X1=Dimensión fisiológica X2= Dimensión familiar X3= Dimensión psicológica Y1= Intensidad Y2= Modalidad Y3= Frecuencia Y4= Duración	NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental TIPO DE INVESTIGACION Básico ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo POBLACION: 121 adolescentes MUESTRA: 93 adolescentes ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss TECNICA: Encuesta INSTRUMENTOS: Cuestionario 09 preguntas para medir la variable X 12 preguntas para medir la variable Y



ENCUESTA

**A LOS ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION
EDUCATIVA JOSE ALEJANDRO LOPEZ DURAND, HUARAL, 2025.**

1= Nunca 2= A veces 3= Siempre

ALIMENTACIÓN SALUDABLE						
I. Dimensión fisiológica				Calificación		
				1	2	3
1.	Mi alimentación incluye proteínas (huevo, carne, legumbres, etc.).					
2.	Consumo alimentos antes o después de realizar actividad física.					
II. Dimensión familiar				Calificación		
				1	2	3
3.	Las personas con las que convivo influyen positivamente en mi alimentación.					
4.	Participo en la preparación de mis alimentos.					
5.	Soy consciente de que la alimentación influye en mi salud futura.					
6.	Comer en compañía influye en mi alimentación.					
III. Dimensión psicológica				Calificación		
				1	2	3
7.	Reconozco cuándo como por emociones y no por hambre.					
8.	Me siento satisfecho/a con mis hábitos alimenticios.					
9.	Evito ciertos alimentos por miedo a engordar.					
ACTIVIDAD FÍSICA						
IV. Intensidad				Calificación		
				1	2	3
10.	Realizo actividades físicas suaves (caminar, estiramientos, tareas domésticas ligeras).					
11.	Realizo actividades que aumentan ligeramente mi respiración (caminar rápido, bicicleta suave).					
12.	Realizo actividades intensas (correr, fútbol, entrenamiento intenso).					
V. Modalidad				Calificación		

		1	2	3
13.	Mantengo actividad continua por más de 10 minutos.			
14.	Realizo ejercicios de fuerza (pesas, flexiones, abdominales).			
15.	Realizo ejercicios que requieren estabilidad (yoga, mantener posturas).			
16.	Practico actividades como yoga o estiramientos guiados.			
VI. Frecuencia		Calificación		
		1	2	3
17.	Realizo actividad física todos los días.			
18.	Realizo actividad física al menos 3 veces por semana.			
19.	Participo en actividades físicas organizadas al menos una vez al mes.			
VII. Duración		Calificación		
		1	2	3
20.	Realizo ejercicios varios minutos al día.			
21.	Realizo ejercicio varias horas al día.			

Muchas gracias por su participación