Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos

Hábitos nutricionales en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026

Tesis
Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Nivel Secundaria
Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos

Autora

Edith Dimelsa Moreno Benancio De Gonzales

Asesor

Dr. Javier Iván Sánchez Neyra



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 Secundaria

Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	**DNI**	**FECHA DE SUSTENTACIÓN**
Edith Dimelsa Moreno Benancio De Gonzales	45582897	11-08-2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	**DNI**	**CÓDIGO ORCID**
Dr. Javier Ivan Sanchez Neyra	15766105	https://orcid.org/0000-0002-5247-8861
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	**DNI**	**CODIGO ORCID**
Dr. Regulo Conde Curiñaupa	10177373	https://orcid.org/0000-0002-9869-4818
Dra. Carmen Guliana Ordoñez Villaorduña	40552763	https://orcid.org/0000-0001-9136-3218
Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo	41544567	https://orcid.org/0000-0002-0477-4068

Edith Dimelsa Moreno Benancio De Gonzales 2026-0...

HÁBITOS NUTRICIONALES EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SUPE, AÑO 2026

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026

Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::1:3590868935

Fecha de entrega
9 jun 2026, 3:42 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
10 jun 2026, 12:13 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
TESIS_MORENO_BENANCIO_-_UI.pdf

Tamaño del archivo
910.6 KB

58 páginas

11.460 palabras

67.171 caracteres

20% Similitud general

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

Fuentes principales

19% Fuentes de Internet

8% Publicaciones

9% 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

A mis familiares por su apoyo incondicional

Edith Dimelsa Moreno Benancio De Gonzales

AGRADECIMIENTO

A mi asesor por su guía en este proceso de investigación.

Edith Dimelsa Moreno Benancio De Gonzales

ÍNDICE

DEDICATORIA 2

AGRADECIMIENTO 3

RESUMEN 7

ABSTRACT 8

INTRODUCCIÓN 9

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 11

1.1. Descripción de la realidad problemática 11

1.2. Formulación del problema 13

1.2.1. Problema general 13

1.2.2. Problemas específicos 13

1.3. Objetivos de la investigación 14

1.3.1 Objetivo general 14

1.3.2. Objetivos específicos 14

CAPITULO II. MARCO TEORICO 17

2.1. Antecedentes de la investigación 17

2.1.1. Investigaciones internacionales 17

2.1.2. Investigaciones nacionales 19

2.2. Bases teóricas 22

2.3. Bases Filosóficas 36

2.4. Definición de términos básicos. 37

2.5. Hipótesis 38

2.6. Operacionalización de las variables 38

CAPITULO III. METODOLOGÍA 40

3.1. Diseño metodológico 40

3.2 Población y Muestra 40

3.2.1. Población 40

3.2.2. Muestra 40

3.3. Técnicas de recolección de datos. 41

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información 41

CAPITULO IV. RESULTADOS 42

CAPITULO V. DISCUSIÓN 48

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 50

6.1. Conclusiones 50

6.2. Recomendaciones 51

CAPITULO V. REFERENCIAS 53

5.1. Fuentes bibliográficas 53

ANEXO 55

ANEXO

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 38

Tabla 2 42

Tabla 3. 42

Tabla 4. 43

Tabla 5. 44

Tabla 6. 45

Tabla 7. 46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de la variable Hábitos Nutricionales 43

Figura 2 Nivel de las dimensiones de Frecuencia y organización de la alimentación..... 44

Figura 3 Nivel de Calidad y variedad de los alimentos consumidos..... 45

Figura 4 Nivel de Hidratación y consumo responsable 46

Figura 5 Nivel de Entorno, autonomía y conciencia alimentaria 47

RESUMEN

Tesis: Hábitos nutricionales en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026. Objetivo: Determinar el nivel de hábitos nutricionales en escolares de secundaria de Supe. Metodología: de tipo básico, se trabajó con datos numéricos para poder describir y analizar, enfocándose en el cuantitativo, de cómo se comportan los estudiantes en cuanto a su alimentación. No se manipuló ninguna variable por lo tanto es no experimental. La muestra consistió en 28 estudiantes que utilizaron un cuestionario para describir sus hábitos, correspondiendo a la técnica de la encuesta. Los resultados evidencian que el 60.72% de los escolares presenta un nivel alto de hábitos nutricionales, donde la mayoría mantiene prácticas alimentarias adecuadas. Asimismo, el 28.57% se ubica en un nivel regular, mostrando conductas alimentarias aceptables. El 10.71% presenta un nivel bajo, reflejando deficiencias en sus hábitos nutricionales, siendo necesario promover una adecuada salud.

Palabras claves: Hábitos nutricionales, frecuencia, organización de la alimentación.

ABSTRACT

Thesis: Nutritional Habits in Schoolchildren at an Educational Institution in Supe, 2026. Objective: To determine the level of nutritional habits in secondary school students in Supe. Methodology: This basic study used numerical data to describe and analyze the students' eating habits, focusing on quantitative aspects. No variables were manipulated; therefore, it was a non-experimental study. The sample consisted of 28 students who completed a questionnaire to describe their habits, using a survey technique. The results show that 60.72% of the students have a high level of nutritional habits, with the majority maintaining adequate eating practices. 28.57% have a moderate level, demonstrating acceptable eating behaviors. 10.71% have a low level, reflecting deficiencies in their nutritional habits, making it necessary to promote good health.

Keywords: Nutritional habits, frequency, meal organization.

INTRODUCCIÓN

La alimentación de los adolescentes es un tema de gran importancia, ya que en esta etapa de la vida se consolidan hábitos que pueden influir en su salud presente y futura. Los escolares de secundaria atraviesan cambios físicos, emocionales y sociales que requieren una nutrición adecuada para favorecer su crecimiento, rendimiento académico y bienestar general. Sin embargo, muchas veces los hábitos alimenticios que desarrollan no son los más saludables, lo que puede traer consecuencias negativas a corto y largo plazo.

En el contexto escolar, los estudiantes suelen estar expuestos a diferentes opciones de comida, tanto dentro como fuera de la institución. La influencia de la familia, los amigos, los medios de comunicación y el acceso a productos procesados juega un papel importante en la manera en que los adolescentes deciden qué comer. Por ello, resulta necesario analizar cuáles son los hábitos nutricionales más frecuentes en este grupo y cómo estos impactan en su desarrollo integral.

La nutrición adecuada no solo se relaciona con la prevención de enfermedades, sino también con el rendimiento académico y la capacidad de concentración. Un estudiante que desayuna de manera balanceada, por ejemplo, tiene más energía y disposición para aprender. En cambio, quienes mantienen dietas poco saludables pueden presentar cansancio, falta de atención y mayor riesgo de problemas de salud como sobrepeso o anemia. Esto convierte a la alimentación en un factor clave dentro del proceso educativo.

Además, los hábitos nutricionales en la adolescencia están vinculados con la construcción de la identidad y la autonomía. Los jóvenes comienzan a tomar decisiones propias sobre lo que consumen, lo que refleja sus preferencias y estilos de vida. Sin embargo,

estas elecciones no siempre están guiadas por información adecuada, lo que hace necesario que la escuela y la familia trabajen juntas para promover prácticas alimenticias más conscientes y responsables.

En este sentido, estudiar los hábitos nutricionales de los escolares de secundaria permite identificar patrones, fortalezas y debilidades en su alimentación. Con ello, se pueden diseñar estrategias educativas y programas de intervención que fomenten una cultura de salud y bienestar. La investigación busca aportar información que ayude a comprender mejor la realidad de los adolescentes y a generar propuestas que contribuyan a mejorar su calidad de vida desde la escuela y la comunidad.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El hábito nutricional se define como el conjunto de conductas alimentarias adquiridas y repetidas en el tiempo que orientan la selección, preparación y consumo de alimentos en la vida cotidiana. En el caso de los escolares, los hábitos nutricionales cumplen un rol determinante en su crecimiento y desarrollo integral, ya que influyen directamente en el estado nutricional, el rendimiento cognitivo, la capacidad de atención y la prevención de enfermedades a corto y largo plazo.

Una alimentación equilibrada, suficiente y variada favorece el adecuado desarrollo físico, fortalece el sistema inmunológico y contribuye al óptimo desempeño académico; por el contrario, hábitos inadecuados —como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y dietas pobres en micronutrientes— incrementan el riesgo de sobrepeso, obesidad, anemia y otras deficiencias nutricionales que afectan la salud y el aprendizaje del escolar.

En América Latina, la situación nutricional infantil refleja una problemática compleja caracterizada por la doble carga de la malnutrición. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), aproximadamente el 30% de los niños y adolescentes de 5 a 19 años en la región presenta sobrepeso u obesidad, lo que evidencia un incremento sostenido en las últimas décadas. Paralelamente, datos de UNICEF y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) señalan que persisten problemas de desnutrición crónica y deficiencias de micronutrientes, como la anemia por déficit de hierro, que afecta a un porcentaje significativo de niños en edad escolar, especialmente en contextos de vulnerabilidad. Esta coexistencia de exceso y déficit nutricional revela desigualdades

estructurales y patrones alimentarios inadecuados. Frente a este escenario, resulta imprescindible fortalecer políticas públicas de alimentación escolar saludable, educación nutricional desde edades tempranas y regulación de la publicidad y disponibilidad de alimentos ultraprocesados, articulando acciones entre escuela, familia y Estado para promover estilos de vida saludables y garantizar el derecho a una adecuada nutrición infantil.

En el Perú, el estado nutricional de la población infantil y escolar refleja una doble carga de malnutrición, caracterizada tanto por deficiencias nutricionales como por exceso de peso. Según estimaciones oficiales, alrededor del 38,4 % de los niños y adolescentes entre 6 y 13 años presentan sobrepeso u obesidad, cifras que muestran una preocupación creciente en la salud pública nacional. (UNICEF, 2023). Estos resultados se enmarcan en tendencias más amplias de incremento del exceso de peso en la población joven, asociadas a cambios alimentarios y estilos de vida sedentarios.

Paralelamente, la anemia por deficiencia de hierro sigue siendo prevalente, afectando a más del 40 % de niños de 6 a 35 meses de edad, y tasas importantes se mantienen entre los escolares mayores, especialmente en contextos de vulnerabilidad socioeconómica y áreas rurales. (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2023). Esta coexistencia de sobrepeso, obesidad y anemia indica que muchos escolares peruanos enfrentan riesgos tanto de malnutrición por exceso como por déficit, lo cual impacta negativamente en su crecimiento físico, su capacidad de aprendizaje y su salud general.

Por eso, es importante trabajar en estrategias que enseñen a los estudiantes de una escuela del distrito de Supe a alimentarse bien, ya que lo que comen durante su etapa escolar afecta directamente su crecimiento, su capacidad para aprender y su salud en general.

Este estudio busca conocer qué tanto saben los estudiantes sobre los alimentos nutritivos y cómo es su alimentación diaria, identificando si tienen malos hábitos o situaciones que puedan perjudicar su salud. Con esa información, se quiere crear estrategias de enseñanza adaptadas a su realidad, fomentar una alimentación saludable y ayudar a que los niños y jóvenes del distrito de Supe estén mejor nutridos y rindan más en sus estudios.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de hábitos nutricionales en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de Frecuencia y organización de la alimentación en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026?

¿Cuál es el nivel de Calidad y variedad de los alimentos consumidos en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026?

¿Cuál es el nivel de Hidratación y consumo responsable en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026?

¿Cuál es el nivel de Entorno, autonomía y conciencia alimentaria en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de hábitos nutricionales en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de Frecuencia y organización de la alimentación en escolares de una institución educativa de Supe.

Conocer el nivel de Calidad y variedad de los alimentos consumidos en escolares de una institución educativa de Supe.

Establecer el nivel de Hidratación y consumo responsable en escolares de una institución educativa de Supe.

Identificar el nivel de Entorno, autonomía y conciencia alimentaria en escolares de una institución educativa de Supe.

1.4. Justificación de la investigación

Justificación teórica

Estudiar cómo se alimentan los adolescentes es importante porque la alimentación tiene un impacto directo en cómo crecen, cómo se sienten y cómo les va en el colegio. La

adolescencia es una etapa llena de cambios físicos, emocionales y sociales, y el cuerpo necesita los nutrientes adecuados para afrontar todo eso de la mejor manera posible.

Desde el punto de vista teórico, este estudio se apoya en ideas provenientes de la educación para la salud, la psicología y la nutrición, que coinciden en la importancia de que los jóvenes aprendan a alimentarse bien de forma consciente y responsable. También se basa en el humanismo, que ve al adolescente como el protagonista de su propia vida y lo impulsa a tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Con todo esto, el estudio busca aportar conocimiento útil que ayude a entender cómo se alimentan los jóvenes y a construir herramientas educativas que promuevan una vida más saludable.

Justificación práctica

En lo práctico, esta investigación es valiosa porque permite identificar qué hábitos alimentarios tienen los adolescentes y detectar si hay riesgos o carencias en su dieta. Con esa información, se pueden diseñar estrategias concretas tanto en la escuela como en casa, como por ejemplo fomentar el consumo de frutas y verduras, reducir los alimentos ultraprocesados y tomar suficiente agua cada día.

Además, los resultados pueden ser una guía útil para profesores, padres y profesionales de la salud que quieran desarrollar programas de educación nutricional ajustados a lo que los estudiantes realmente necesitan. Así, este estudio no solo busca mejorar la salud física de los jóvenes, sino también su rendimiento escolar, su autoestima y su capacidad de mantener buenos hábitos en su vida diaria.

1.5. Delimitaciones del estudio

Delimitación Temporal

Se desarrolla entre los meses de enero a julio de 2026.

Delimitación Espacial

Desarrollado en una institución educativa de Supe.

Delimitación Social

Se dirige a una muestra de estudiantes de secundaria

1.6. Viabilidad del estudio

- Existe bibliografía suficiente para su desarrollo.
- Se encuentra autofinanciado por la investigadora.
- No altera el medio ambiente.
- Existe instrumento validado para su aplicación.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Torres (2023) El estudio se centró en los hábitos alimentarios y cómo estos afectan el rendimiento escolar de niños entre 6 y 9 años en la escuela Sonrisitas, en Santa Lucía. Queríamos ver cómo lo que comen los niños de 6 a 9 años afecta sus calificaciones en la escuela. Para este estudio, tomamos como muestra a noventa niños de 6 a 9 años de la escuela Sonrisitas. Usamos una encuesta en línea para saber sobre sus hábitos de alimentación, cuánta actividad física hacían y cómo les iba en la escuela. Bueno, lo que sacamos en claro del estudio es que la forma en que los niños comen tiene un impacto directo en cómo les va en la escuela. Para rendir bien en los estudios, es clave comer sano y moverse un poco todos los días. Aunque la mayoría de los hábitos alimenticios son correctos, se nota que a la gente le falta comer más frutas, verduras y cereales integrales cada día. Si reforzamos la educación nutricional, sin duda, veremos una mejora en la salud de los estudiantes y, por supuesto, esto se reflejará en un mejor aprendizaje para ellos.

Campoverde (2023) Se hizo un estudio que se llamó "Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de Medicina durante la pandemia en Azogues, Ecuador 2021".Para este estudio, usamos un método descriptivo y una investigación cuantitativa. Nos enfocamos en un diseño transversal con datos de un censo. La población y muestra fueron 623 estudiantes, y les pasamos una encuesta estructurada para recoger la información. La investigación que se hizo buscaba saber cómo andaban los estudiantes de medicina de nutrición y qué comían, todo esto durante la pandemia, al final de la investigación nos dimos cuenta de que muchos estudiantes de medicina sufrieron de malnutrición durante la

pandemia. Esto tiene que ver con que no se estaban alimentando bien y llevaban estilos de vida, poco saludables. Muchos estudiantes con mala nutrición tuvieron bajo rendimiento en la escuela, lo que realmente nos enseña que una buena alimentación es de suma importancia. Los resultados que hemos obtenido nos indican que es importante poner en marcha más programas enfocados tanto en la educación nutricional como en la prevención. Esto sería clave para que la salud de los estudiantes universitarios mejore, y, de paso, vean un buen impulso en su rendimiento académico.

Los autores Briceño, Quimbay, León y Cardozo, (2020) Su Artículo, que es un Análisis del porcentaje de masa grasa, niveles de actividad física y hábitos nutricionales en escolares de 11 a 15 años, tenía como objetivo examinar ese porcentaje. Por eso, el investigación fue descriptiva y correlacional, con un enfoque cuantitativo, usando un diseño no experimental y transversal. Fueron 166 voluntarios en total, 86 hombres y 80 mujeres, los que participaron en la investigación. De verdad que su ayuda fue importante. Para este estudio usamos varias herramientas: hicimos una evaluación antropométrica, que es para medir el cuerpo, y también entregamos un cuestionario sobre actividad física y otro sobre nutrición y alimentación saludable. El estudio básicamente dice que, cuanta más grasa tienes, menos te mueves, sobre todo los fines de semana. También vimos que había más chavos con sobrepeso y gordura. Aunque los chicos y chicas en edad escolar creen que comen sano, la verdad es que comen muy pocos alimentos buenos para ellos y se atiborran de cosas que no lo son, y esto pasa igual en ambos sexos.

López, y otros (2019) Los autores en su informe, analizaron los hábitos nutricionales de la gente." y qué actividad física en los chavos escolarizados de Benicasim." Queríamos saber qué tan comunes eran los hábitos de alimentación y ejercicio entre los niños y

adolescentes en edad escolar de Benicasim. Para esta investigación, la idea es describir las cosas tal como son, ¿sabes? Nos vamos a enfocar en la parte cualitativa, observando un ratito, en un momento dado, sin cambios. Había 143 alumnos, que iban desde sexto de primaria a segundo de bachillerato. El estudio dice que los niños de Benicasim, en su mayoría, tienen hábitos sanos para comer y moverse. Aun así, hay mucha gente que no desayuna todos los días. En cuanto al ejercicio, los estudiantes suelen hacer más actividad física, pero las chicas tienden a ser más sedentarias. También hay un buen número de estudiantes que están por debajo de su peso ideal, y eso nos dice que necesitamos ponerle más atención a la educación sobre la salud.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Los autores León, Obregón, y Ojeda (2021) Cuando armaron ese informe sobre el estado nutricional y cómo comen los jóvenes en el colegio de Los Olivos en 2021, lo que querían era entender bien la situación. Bueno, la verdad es que el estudio era más bien básico, ¿sabes? Usamos números, nada de andar haciendo experimentos, solo vimos cómo estaban las cosas en ese momento y si tenían alguna relación entre sí. Era para ver si había alguna conectividad. Usando de ejemplo, lo que hicimos fue estudiar a noventa estudiantes de primer año de secundaria. Queríamos ver cómo se relacionaban su alimentación con la nutrición en la Institución Educativa Nuestra Señora de Lourdes 2078.En el informe que te comento, lo que hicimos fue tomar medidas del cuerpo a la gente y, además, les pasamos una encuesta. Luego, para ver bien los resultados, usamos un análisis estadístico. El estudio encontró una relación clara y fuerte entre qué tan bien se alimentan los niños de la escuela y los hábitos que tienen al comer, algo muy interesante. Casi todos tenían un estado nutricional que estaba bien y comían bastante saludable. Pero también vimos que había gente con sobrepeso y otros con bajo peso, estos resultados nos dicen bien claro lo importante que es

fomentar hábitos de comida sanos en la escuela. Así evitamos problemas de nutrición y ayudamos a que los estudiantes estén bien en todos los sentidos.

Asi como Huerta y Majina (2024) En el estudio, lo que querían era ver si había alguna relación entre cómo comen y su estado de nutrición los féminas de sexto de primaria de una institución en Ancón este 2024.Para ese estudio, usaron una investigación básica, con datos de tipo cuantitativo; no era un experimento, sino algo transversal y de puro correlación. La investigación se llamó "Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de sexto de primaria de una institución educativa en Ancón 2024".Para este estudio, usamos cuestionarios sobre lo que come la gente, su índice de masa corporal (que es el peso y la altura), encuestas y medidas del cuerpo. Luego, hice un análisis estadístico para ver si había alguna relación. Se hizo con 60 estudiantes, que eran todos los que se tenían. El estudio dice que no hay una conexión clara entre lo que comen los alumnos de sexto y cómo les va con la nutrición; no encontraron una relación importante. Los resultados nos cuentan que el estado nutricional de los niños no es algo simple, sino que depende de varias cosas más. Por ejemplo, su actividad física, cómo está su economía familiar, si saben o no de nutrición y cómo es el ambiente en casa. Estos resultados nos indican que hay que mirar el tema de la nutrición en los niños de muchas maneras, no solo de una.

Valencia y Canchos (2024) Si hablamos de hábitos alimenticios y cómo afectan el rendimiento escolar, en su tesis se comenta que estos dos factores tienen una conexión interesante. Ese será el plan, ¿vale? Parque Industrial Tupac Amaru II, San Pedro 2024.Buscábamos saber si hay una relación entre lo que comen los alumnos de Secundaria y cómo les va en los estudios. Por eso, la metodología y el tipo de investigación fueron básicos, con un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental transversal y, además,

correlacional. Para este estudio, trabajamos con 56 estudiantes de esa escuela que mencionas. Lo que usamos para recoger la información fue un cuestionario, como una encuesta, y luego hicimos un análisis estadístico con algo que se llama RHO de Spearman. Así que, en resumidas cuentas, hemos encontrado que hay una conexión clara y buena entre cómo comen los estudiantes de secundaria y sus calificaciones. La calidad de lo que comes, dónde lo haces y con qué frecuencia, todo eso tiene un impacto directo en cómo los jóvenes rinden en la escuela. Comer bien y de forma regular nos ayuda a concentrarnos mejor, a tener energía constante y a aprender más fácil. La verdad es que la familia y la escuela son clave para que los niños adquieran buenos hábitos.

Chambi y Condori (2024), lo que hicieron fue un estudio medio profundo para ver qué estilo de vida y lo que comen los adolescentes de la Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno. El título del trabajo era justo ese: "Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa, Gran Unidad Escolar San Carlos Puno, 2023". Fue una investigación para ver cómo se relacionan esas dos cosas en esos estudiantes. Para esta investigación, nuestro diseño fue puramente descriptivo correlacional. Es decir, analizamos datos cuantitativos sin manipular variables, un estudio lo tomamos en un momento concreto. Se escogieron 450 chavos para el estudio, a partir de ciertos requisitos que tenían que cumplir. Su instrumento y la forma en que lo aplicó fueron la encuesta de estilo de vida en adolescentes y un cuestionario sobre qué comen. Luego de estudiar a fondo, se llegó a la conclusión de que hay una fuerte conexión entre cómo viven los adolescentes de la Unidad Escolar San Carlos y lo que comen. Pues lo que vemos es que cómo pensamos, sentimos y actuamos afecta a nuestra forma de comer. La gente se está enfocando más en lo sano y en comer con medida. Por eso, necesitamos programas educativos y de salud que ayuden a la gente con la comida y con su bienestar total.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Hábitos nutricionales

Hábitos.

Triandis (1977) básicamente un hábito es como algo que aprendes a hacer. Es el resultado de repetir una acción una y otra vez en las mismas situaciones, hasta que tu cuerpo y tu mente lo hacen casi sin darse cuenta. Es lo que dirige tu conducta sin que tengas que pensarlo mucho, una disposición ya establecida. Si lo pensamos bien, un hábito no es más que una forma de hacer las cosas que se nos ha metido en la cabeza. Empieza con algo que elegimos hacer, una y otra vez, hasta que se convierte en algo tan normal que lo hacemos sin pensarlo, esto no es que pase por casualidad; se forma con la mezcla de cómo es el mundo a nuestro alrededor, lo que cada uno cree y cómo vemos que van a ser los resultados de lo que hacemos. Así, las costumbres nos ayudan en la vida diaria porque nos dejan funcionar sin tener que pensar demasiado en cada paso, especialmente cuando hacemos cosas que ya conocemos. En el desarrollo de las personas, los hábitos son súper importantes para cómo nos comportamos. Directamente, nos dicen cómo nos organizamos con el tiempo, cómo resolvemos nuestras necesidades y cómo reaccionamos a lo que nos pide el día a día. Su insistencia en ser de una forma o de otra es lo que les da esa fuerza para formarte un estilo de vida, que puede ser bueno o malo. Por eso, al estudiar un hábito, no basta con mirar lo que se ve por fuera; es clave entender qué pasa por dentro, en nuestra mente y con los demás, para que ese hábito se quede con nosotros. La verdad es que la repetición, una buena recompensa y tener todo estable, son como las bases que hacen que un hábito se quede bien fijo y sea bastante resistente a cualquier cambio.

Verplanken y Aarts (1999) Dicen que un hábito aparece cuando aprendemos algo de manera automática, sin pensarlo mucho, como una reacción a lo que nos rodea, no porque lo decidamos con la cabeza. Así que, en resumidas cuentas, un hábito es como esa respuesta

automática que tenemos cuando algo nos resulta familiar. Por eso, aunque sepamos perfectamente que deberíamos cambiar, a veces nos cuesta, ¿sabes? Es como si el hábito tuviera vida propia y se negara a irse. En la ciencia, esta particularidad hace que el hábito sea crucial para entender cómo es que ciertas acciones persisten, incluso cuando lo que sigue no es para nada bueno. Mirándolo así, como casi una leyenda o algo más académico si quieres, un hábito es como esa marca que dejamos sin hacer ruido por donde pasamos, una conexión que no se ve entre lo que ya vivimos y lo que estamos haciendo ahora. En la educación y la salud, es fundamental entender bien esto para poder crear planes que no solo den información, sino que realmente cambien cómo actuamos. Así, el hábito no es solo algo que repetimos sin pensar; se convierte en una fuerza que le da forma a cómo actuamos las personas. Puede realmente marcar el rumbo de la gente y de grupos completos para el largo plazo.

Nutrición

OMS (2007), la nutrición es básicamente cómo pillamos lo que comemos, lo usamos y hacemos que funcione para vivir, crecer y sentirnos bien del todo. Desde un punto de vista humano, la nutrición es mucho más que solo comer para subsistir. Es algo que nos toca el alma, que tiene que ver con nuestra dignidad. Cada vez que decidimos qué comer, estamos mostrando un pedacito de nuestra historia, de nuestra cultura, de la gente con la que vivimos y de cómo nos ganamos la vida. nutrirse no es para nada solamente cubrir lo que el cuerpo pide, ¿sabes? Es más bien prestar atención conscientemente a esas otras cosas que importan al comer: las necesidades emocionales, las sociales y hasta las culturales. Hay que ver a cada persona como algo completo, no solo como alguien que necesita nutrientes. La nutrición humanizada entiende que nuestro cuerpo no está solo, es más bien un territorio vivo lleno de experiencias, de cosas que significan algo para nosotros y de relaciones que nos marcan,

una buena nutrición se logra cuando la forma en que comemos va de la mano con nuestros ritmos biológicos, con lo que nos gusta culturalmente y con la facilidad real para conseguir alimentos que nos hagan bien. Con esta forma de ver las cosas, buscamos una relación más sana con la comida; una donde la calidad de lo que comemos sí importa, pero sin olvidarnos que la comida es mucho más que solo nutrientes, es algo que nos une. Así que, al final, la forma en que nos nutrimos es como cuidarnos, a nosotros mismos y a los demás. Eso no solo nos hace más fuertes físicamente, sino que también nos llena de bienestar emocional.

ONUAA (2011), una nutrición buena de verdad es la que no solo te da todos los nutrientes que necesitas, sino que también respeta tu cultura y tu manera de comer, entendiendo que todos tenemos derecho a una comida digna. Desde esta visión, lo que busca la nutrición más humana es achicar esa brecha de desigualdad en la comida, pensando en las circunstancias personales que influyen en cómo comemos. En salud pública, este enfoque es crucial para entender cosas como la malnutrición, el sobrepeso y la obesidad. No se trata solo de decisiones personales, sino de cómo las estructuras sociales nos impactan al dar o quitar el acceso a la comida la nutrición humanizada es como un acuerdo calladito entre la ciencia y la gente. Sencillamente, se trata de usar todo lo que sabemos sobre alimentación, pero de una forma que realmente ayude a las personas, con mucha sensibilidad y pensando en el bien de todos. Estudiar ayuda a que las políticas, programas y lo que hacemos en educación no solo se fijen en el peso y las medidas. Queremos que la gente aprenda a tener una buena relación con su alimentación, que sea consciente de lo que come, que la respete y que sea sostenible. Así, la nutrición ya no es solo algo técnico, sino un acto humano que nos mantiene vivos y que de verdad ayuda a que el futuro de las próximas generaciones sea mejor.

Hábitos nutricionales

OMS (2007) Dice que comer bien es clave para crecer sanos y mantenernos fuertes toda la vida, los hábitos nutricionales, para que nos entendamos bien, son todas esas elecciones que hacemos una y otra vez sobre qué comemos, cómo lo preparamos y, claro está, cómo nos lo comemos y todo esto tiene un impacto directo en la energía que le damos a nuestro cuerpo y en los nutrientes que este recibe, estos hábitos de comer no aparecen de la nada. Son el resultado de mezclas: cómo somos por dentro (lo biológico), lo que nos enseña nuestra sociedad (lo cultural), el dinero que tenemos (lo económico) y cómo vivimos en general (lo social). Todo esto junto es lo que dice cómo reaccionamos a la hora de comer todos los días. Es una intrínseca red compleja de factores. Entonces, comer bien no solo quita el hambre, también nos hace más fuertes por dentro y nos ayuda a crecer como personas, el estado nutricional lo que hace es dejarnos ver si estamos comiendo bien y si, además de esto, el cuerpo está usando esos nutrientes justo como debería. Cuando todo está en equilibrio, nuestro cuerpo funciona: crecemos, las células se renuevan y rendimos bien tanto física como mentalmente. Pero si ese equilibrio se rompe, empiezan a aparecer trastornos, ya sea porque te falta algo o porque tienes algo de más, para saber si alguien tiene problemas de nutrición, se usan unas medidas del cuerpo que nos dan una idea clara de cómo está su salud; el Índice de Masa Corporal es de los que más se usan en la investigación, el Índice de Masa Corporal, que también algunos lo llaman el índice de Quetelet, se saca dividiendo tu peso entre tu altura al cuadrado, con este número que tenemos, podemos saber si alguien tiene bajo peso, si está en su peso ideal, o si ya tiene un poco de sobrepeso o, en el peor de los casos, obesidad. Eso sí, para entenderlo bien hay que mirar todo el contexto. Cosas como la edad, si eres hombre o mujer y cómo estás madurando cambian mucho cómo se ve, sobre todo en los niños o los adolescentes. Por esta razón, piensa en el IMC como una guía, algo que te orienta, y no un diagnóstico absoluto y final.

ONUAA (2011) advierte que los cambios acelerados en los estilos de vida han modificado profundamente los patrones alimentarios, dando lugar a una transición nutricional caracterizada por el aumento del sobrepeso y la obesidad. En el Perú, esta transformación se evidencia con mayor intensidad en la población juvenil, donde coexisten formas de malnutrición por exceso y por déficit. El consumo frecuente de alimentos ultra procesados, sumado a la reducción de la actividad física, expone a los adolescentes a riesgos metabólicos tempranos y a enfermedades crónicas no transmisibles.

Ante esta realidad, los hábitos nutricionales adquieren un valor estratégico en la promoción de la salud pública. Fomentar prácticas alimentarias saludables desde edades tempranas no solo previene trastornos nutricionales, sino que fortalece el capital humano y social del país. Así, el estudio de los hábitos nutricionales se erige como un campo de reflexión académica y acción social, donde la ciencia orienta decisiones que modelan el futuro de las generaciones.

Salud y alimentación en la adolescencia

OMS (2018), la adolescencia es una etapa súper importante, clave en nuestras vidas. En este tiempo hay cambios a lo bestia: nuestro cuerpo, nuestra cabeza y cómo nos relacionamos con los demás dan un giro completo, y todo eso va a influir en cómo estemos de salud, ahora y en el futuro, la salud de un adolescente no es solo que no esté enfermo, va más allá. Es un todo, y la forma en que comen juega un papel clave, realmente esencial, para que puedan crecer a ese ritmo, madurar y que su cabeza también se desarrolle bien.En esta etapa, la nutrición es super importante, porque ayuda a los adolescentes a construir quiénes son, a ser más independientes y a cómo se relacionan con todo lo que les rodea. Lo que uno come de adolescente es súper importante, porque no solo afecta cómo crece su cuerpo, sino

también cómo le va en los estudios. Una buena alimentación, con la cantidad justa de energía y nutrientes, ayuda mucho. Sirve para que tus huesos estén fuertes, tus músculos se desarrollen bien y tus hormonas no se descontrolen. Además, te ayuda a concentrarte, a tener mejor memoria y a aprender con más facilidad. Si la comida no es suficiente o no está bien balanceada, los adolescentes pueden sufrir de anemia, dejar de crecer bien, tener sobrepeso o ser obesos, y todo esto les puede afectar en cómo se sienten y en cómo les va en la escuela. Los adolescentes, a medida que van siendo más independientes, empiezan a tomar las riendas de lo que comen. Este proceso, que es clave para que aprendan a ser más independientes, también los deja expuestos a malos hábitos alimenticios por culpa de lo que ven en la gente, los anuncios y porque siempre hay comida ultraprocesada a mano. Es súper importante que en esta etapa, tanto la familia como los colegios e institutos ayuden a que los chavales coman bien, que metan en su dieta cosas como hierro, calcio y zinc. Estos nutrientes son clave para que su cerebro, huesos y todo el metabolismo funcionen de maravilla, llevar una alimentación sana en la adolescencia va más allá de seguir al pie de la letra lo que dice una dieta balanceada. Se trata de que losestudiantes aprendan a entender su propio cuerpo y a controlar lo que comen. Es como darles una buena herramienta para que ellos mismos decidan qué es lo mejor para su comida, si lo vemos de una manera más humana, el adolescente no es solo alguien que recibe instrucciones. Es un chavo que puede pensar en lo que elige, entender qué pasa si sigue ciertos hábitos, y ser parte activa de su propio cuidado de la salud. Si dejamos que cada uno elija qué comer, pensando en lo que le sienta bien, conseguimos una relación con la comida más sana y que dura en el tiempo.

UNICEF (2019), lo que dice es que la forma en que los adolescentes comen no es solo una cosa; depende de factores. Por un lado, está cómo se sienten, sus emociones, y eso influye, luego, los amigos, el grupo de pares, ¡uf!, eso sí que es una influencia brutal. La

dinámica familiar también pesa, y claro, si tienen comida saludable a mano o no. Todo esto junto es lo que moldea sus comportamientos alimentarios. Los adolescentes en edad escolar entienden lo básico de la buena alimentación y hasta pueden ayudar a pensar qué comer. Cuando les damos chance de aprender sobre comida, los estudiantes pueden formar su propio criterio y así, elegir mejor qué comer, incluso cuando no están con nosotros. El ambiente, tanto social como cultural, donde se mueven los adolescentes, influye mucho en cómo y qué comen. Cuando creas un ambiente donde la gente puede usar prácticas saludables, respeta la diversidad cultural y tiene comida buena, lo que haces es ayudar a que esos hábitos arraiguen y duren toda la vida, hasta en la adultez, ser buen habito con la comida de los jóvenes es como un acto de cariño y de lo que debemos hacer como sociedad, ¿sabes? Se trata de criar chavales con una salud mejor, que piensen por sí mismos y que realmente les importe su propio bienestar.

Estado nutricional en estudiantes del nivel secundario

OMS (2007), Básicamente, el estado nutricional de los adolescentes nos dice si están recibiendo la energía y los nutrientes adecuados para su crecimiento, que es mucho en esa etapa de la vida. Los adolescentes en secundaria tienen unos cambios físicos rapidísimos: crecen a lo loco, sus músculos se desarrollan y las hormonas se les revolucionan. Por eso, necesitan comer bien y en cantidad para afrontar todo ese crecimiento. Ver el estado nutricional de los adolescentes no es para ponerles etiquetas por cómo se ven. Se trata más bien de entender que su cuerpo está cambiando y eso es algo normal. Influyen mucho lo que comen, si hacen ejercicio y la gente con la que se juntan. El estado nutricional es importante porque nos dice si el adolescente está bien preparado para todo lo que le pide la escuela, y para manejar sus pensamientos y sentimientos en esta etapa. Si comes bien, tu cerebro funciona mejor, lo que te ayuda a estudiar más y a sentirte en general bien, todo se reduce a

esto: si un estudiante tiene muy poco peso o demasiado, su salud física puede verse afectada. Esto, a su vez, puede golpear su autoestima y cómo se siente al participar en actividades sociales, lo que en realidad tiene un impacto en todo su desarrollo personal. Una manera común de saber cómo andamos de nutrición es el Índice de Masa Corporal, o IMC. Este se saca dividiendo tu peso en kilos entre tu altura en metros, pero ojo, la altura va al cuadrado, cuando hablamos de este indicador en adolescentes, hay que tener en cuenta la edad y el sexo; no crecen todos a la vez ni de la misma forma. El índice de masa corporal, o IMC, es una forma fácil de ver cómo andamos. No duele nada, se puede hacer en cualquier lado, y nos ayuda a saber si los estudiantes están creciendo bien o si necesitan atención con la comida en la escuela, es una buena herramienta. Para saber cómo andan de nutrición los chicuelos de secundaria, usamos unas tablas que son como referencias internacionales. Con eso, podemos ver si están bajos de peso, si tienen un peso normalito, si tienen sobrepeso o si están pasaditos de kilos, estas categorías no son para juzgar a nadie, eh. Son como una guía, una ayuda para saber cómo actuar y qué enseñar, así evitamos problemas. Si entendemos bien esto, podemos mejorar los programas de comida sana y hacer que la gente se mueva más en la escuela.

WHO (2007) Según esto, el índice de masa corporal para la edad es una buena forma de saber cómo crecen y se nutren los adolescentes de 5 a 19 años. Conforme a estas referencias, si tienes valores adecuados, el riesgo de enfermar en el futuro es más bajo, pero ojo, el sobrepeso y la obesidad sí que aumentan las chances de tener problemas metabólicos y cardiovasculares cuando eres adulto. Cuando evaluamos el estado nutricional de los estudiantes de secundaria, lo que queremos es hacerlo de una manera humana, ¿sabes? Tiene que ir de la mano con darles buena educación sobre la comida, respetar los diferentes tipos de cuerpos que hay, y ofrecerles apoyo emocional. Es importante entender cómo se

alimentan nuestros adolescentes, porque eso nos ayuda en su cuidado general. Así podemos fomentar buenos hábitos, que se sientan mejor consigo mismos, y que aprendan a comer de forma sana. Esto es clave para que estén bien ahora y también más adelante.

Características de una alimentación saludable en la adolescencia.

OMS (2020) sostiene que una alimentación saludable en la adolescencia es fundamental para acompañar el crecimiento acelerado, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y fortalecer el bienestar físico y emocional. Desde una perspectiva humanizada, estas características no deben entenderse como reglas rígidas, sino como orientaciones que respetan la individualidad del adolescente, su contexto social, su cultura y su proceso de autonomía progresiva en la toma de decisiones alimentarias.

(FAO, 2019) señala que una alimentación saludable debe adaptarse a la edad, el sexo, el nivel de actividad física y el entorno del adolescente, promoviendo hábitos sostenibles que puedan mantenerse a lo largo del tiempo. En esta etapa, la educación alimentaria cumple un rol clave para formar criterios críticos frente a la oferta alimentaria y fortalecer una relación positiva con los alimentos.

Las principales características de una alimentación saludable en adolescentes son las siguientes:

Variedad alimentaria: inclusión diaria de alimentos de todos los grupos, permitiendo cubrir los requerimientos nutricionales propios del crecimiento y evitando dietas restrictivas que afecten la salud física y emocional.

Consumo adecuado de frutas y verduras: ingesta de al menos cinco porciones al día, favoreciendo el aporte de vitaminas, minerales y fibra, y promoviendo su aceptación mediante presentaciones atractivas, frescas y de temporada.

Equilibrio en el consumo de grasas: preferencia por grasas saludables de origen vegetal y marino, limitando grasas saturadas y trans, y priorizando métodos de cocción como hervido, vapor, horno o salteado ligero.

Reducción del consumo de alimentos ultraprocesados: disminución de productos con alto contenido de azúcares, sodio y grasas añadidas, como bebidas azucaradas, snacks, galletas y comidas rápidas.

Control del consumo de azúcares libres: limitación de dulces, gaseosas y jugos artificiales, evitando que desplacen alimentos nutritivos y afecten el apetito y la salud dental.

Moderación en el consumo de sal: reducción del uso de sal y condimentos artificiales, fomentando la lectura de etiquetas nutricionales y la elección de productos con menor contenido de sodio.

A**decuación a las necesidades individuales:** consideración de la edad, el sexo, el nivel de actividad física, la etapa de desarrollo y las costumbres culturales del adolescente.

Fomento de la autonomía responsable: participación del adolescente en la elección, preparación y planificación de sus alimentos, fortaleciendo su capacidad de autorregulación y toma de decisiones saludables.

Evaluación nutricional orientadora: uso de indicadores como el Índice de Masa Corporal para la edad, interpretado en curvas de crecimiento, con fines preventivos y educativos, sin estigmatización.

Desde un enfoque humanizado, estas características buscan acompañar al adolescente en la construcción de hábitos saludables, promoviendo el respeto por su cuerpo, su autoestima y su bienestar integral, sentando bases sólidas para una vida adulta saludable.

Grupos de alimentos y su función en la adolescencia.

WHO (2015) señala que la adolescencia es una etapa de altas demandas nutricionales debido al rápido crecimiento físico, el desarrollo neurológico y los cambios hormonales propios del ciclo vital. En este periodo, la alimentación cumple una función trascendental al proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para el aprendizaje, la actividad física y el bienestar emocional. Desde una mirada humanizada, los grupos de alimentos deben comprenderse como aliados del desarrollo adolescente, orientados a fortalecer su salud sin imponer restricciones que afecten su relación con la comida.

UNICEF (2021) destaca que una dieta equilibrada basada en la diversidad de grupos de alimentos permite prevenir deficiencias nutricionales y reducir el riesgo de malnutrición por exceso. En la adolescencia, el acceso, la educación alimentaria y el acompañamiento familiar y escolar resultan determinantes para consolidar hábitos saludables que perduren en la vida adulta.

Los principales grupos de alimentos y sus funciones en la alimentación del adolescente son los siguientes:

Lácteos y derivados: aportan calcio, proteínas y vitamina D, nutrientes esenciales para la mineralización ósea y el fortalecimiento del sistema musculoesquelético durante el estirón puberal.

Carnes, pescados y huevos: proporcionan proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, fundamentales para la formación de tejidos, la oxigenación sanguínea y el adecuado desarrollo cognitivo.

Tubérculos y raíces: suministran hidratos de carbono complejos que actúan como fuente principal de energía para las actividades académicas, deportivas y recreativas del adolescente.

Legumbres: ofrecen proteínas vegetales, fibra y micronutrientes que contribuyen a la saciedad, la salud digestiva y el equilibrio metabólico.

Frutos secos y semillas: aportan grasas insaturadas, energía concentrada y antioxidantes que favorecen la función cerebral y cardiovascular.

Verduras y hortalizas: brindan vitaminas, minerales y fibra dietética, cumpliendo una función reguladora de los procesos celulares y fortaleciendo el sistema inmunológico.

Frutas: proporcionan azúcares naturales, agua y compuestos bioactivos que contribuyen a cubrir requerimientos energéticos y a reducir el consumo de productos ultraprocesados.

Cereales y derivados: constituyen una fuente importante de energía sostenida y fibra, favoreciendo la concentración y el rendimiento escolar.

Aceites y grasas saludables: suministran ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles necesarias para el desarrollo hormonal y neurológico, siempre que se consuman con moderación.

Desde un enfoque humanizado, la adecuada incorporación de estos grupos alimentarios depende del acompañamiento del entorno familiar y educativo. La escuela, como espacio formativo, desempeña un rol clave al promover entornos saludables y limitar la disponibilidad de alimentos ultraprocesados. Fomentar el conocimiento y la valoración de los grupos de alimentos en la adolescencia fortalece la autonomía responsable y contribuye a la construcción de hábitos alimentarios conscientes, respetuosos y sostenibles a lo largo de la vida.

Pirámide de la alimentación saludable en la adolescencia

OPS (2020) sostiene que la adolescencia es una etapa crítica para consolidar hábitos alimentarios que influyen directamente en el crecimiento, el desarrollo cognitivo y la prevención de enfermedades a largo plazo. En este periodo, la pirámide de la alimentación saludable cumple una función orientadora y educativa, ya que permite al adolescente comprender de manera visual y práctica cómo distribuir los alimentos a lo largo del día, respetando su ritmo de vida escolar, social y familiar.

MINSA (2018) indica que una alimentación adecuada en adolescentes no debe centrarse únicamente en la cantidad de alimentos, sino en su calidad, variedad y pertinencia cultural. Desde un enfoque humanizado, la pirámide alimentaria busca acompañar al adolescente en la toma de decisiones responsables, fortaleciendo su autonomía sin recurrir a prohibiciones rígidas, sino promoviendo el equilibrio y el autocuidado.



Principios que sustentan la alimentación saludable en adolescentes

Principio	Explicación en lenguaje humanizado
Variedad	Consumir diferentes alimentos permite cubrir los nutrientes necesarios para el crecimiento, ya que ningún alimento por sí solo es completo.
Equilibrio	Se alcanza cuando la energía ingerida se ajusta a las necesidades del adolescente y se distribuye adecuadamente en los tiempos de comida diarios.
Adecuación	La alimentación debe adaptarse a la edad, sexo, nivel de actividad física, contexto social y estado de salud del adolescente, ajustándose progresivamente.

Estructura de la pirámide de la alimentación saludable

La pirámide organiza los alimentos en niveles, indicando su frecuencia y proporción de consumo.

Nivel	Grupo de alimentos	Función en el adolescente
Base	Cereales, arroz, pan, papas, tubérculos y legumbres	Aportan energía para el aprendizaje, el crecimiento y la actividad física diaria.
Segundo nivel	Verduras y frutas	Brindan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que regulan funciones corporales y fortalecen defensas.
Tercer nivel	Lácteos, carnes, pescados, huevos y legumbres	Proveen proteínas, calcio y hierro necesarios para huesos, músculos y sangre.

Cuarto nivel	Aceites y grasas saludables	Aportan ácidos grasos esenciales y favorecen el desarrollo neurológico y hormonal.
Cima	Azúcares y productos dulces	Su consumo debe ser ocasional para prevenir sobrepeso y alteraciones metabólicas.

Componentes complementarios de la pirámide alimentaria

Componente	Importancia en la adolescencia
Agua	Mantiene la hidratación, mejora la concentración y regula funciones corporales.
Actividad física	Favorece el desarrollo físico, emocional y social del adolescente.
Sueño	Permite la recuperación del organismo y el adecuado desarrollo hormonal.
Alimentos locales y de temporada	Facilitan el acceso, mejoran la calidad nutricional y respetan la cultura alimentaria.
Suplementación	Debe realizarse solo bajo indicación profesional, según deficiencias específicas.

Nota: Elaborado por la autora.

Desde una perspectiva humanizada, la pirámide de la alimentación saludable en adolescentes no se limita a una lista de alimentos, sino que representa una guía para aprender a cuidarse, reconocer las propias necesidades y construir hábitos que acompañen al adolescente durante toda su vida. Su aplicación en la escuela y el hogar fortalece la educación nutricional y contribuye al bienestar integral.

2.3. Bases Filosóficas

El humanismo reconoce que los adolescentes son seres con dimensiones físicas, emocionales, sociales y culturales. Por ello, estudiar sus hábitos alimentarios implica comprender cómo la nutrición influye en su salud, rendimiento escolar, autoestima y relaciones sociales. (Osorio, Amaya, Roldan, & Zuñiga, 2011)

Desde el enfoque humanista, enseñar a los adolescentes a alimentarse bien no significa simplemente decirles qué deben o no deben comer. Se trata de ayudarlos a pensar por sí mismos y a tomar decisiones conscientes sobre lo que eligen comer, desarrollando poco a poco su propia responsabilidad frente a su salud.

La idea es que los jóvenes entiendan, de verdad, cómo lo que comen afecta su cuerpo, su crecimiento y hasta su rendimiento en la escuela. Y que ese entendimiento los lleve a actuar: preferir alimentos frescos y naturales, no abusar de los productos ultraprocesados y tomar suficiente agua durante el día.

Pero la alimentación no es solo una cuestión de nutrición, también es parte de la cultura y de cómo nos relacionamos con los demás. El humanismo reconoce que los hábitos alimentarios se forman en casa, en el colegio y en la sociedad en general. Por eso, guiar a los adolescentes en este tema debe ir acompañado de valores como el respeto, el cuidado propio y el cuidado hacia quienes nos rodean.

2.4. Definición de términos básicos.

Alimentación saludable: Prácticas que garantizan el aporte adecuado de nutrientes, favoreciendo el crecimiento, el desarrollo y la prevención de enfermedades.

Colación: Ingesta ligera de alimentos entre comidas principales.

Desayuno: Primera comida del día, considerada fundamental para iniciar las actividades escolares y mantener la concentración.

Dieta balanceada: Régimen alimenticio que incluye variedad de alimentos de diferentes grupos (cereales, proteínas, frutas, verduras) en proporciones adecuadas.

Hidratación: Proceso de mantener un equilibrio de líquidos en el organismo, principalmente mediante el consumo de agua.

Hábitos nutricionales: Conjunto de conductas y costumbres relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos en la vida cotidiana.

Nutrición: Ciencia que estudia los procesos mediante los cuales el organismo utiliza los nutrientes de los alimentos para su funcionamiento y desarrollo.

Ultraprocesados: Productos alimenticios industrializados con alto contenido de azúcares, grasas y aditivos, cuyo consumo frecuente puede afectar la salud.

2.5. Hipótesis

No considera

2.6. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Frecuencia y organización de la alimentación	• Cumplimiento de horarios de alimentación. • Prácticas de alimentación saludable y continuidad	1= Deficiente 2 = Regular 3 = Bueno	Cuestionario
Calidad y variedad de los alimentos consumidos	• Diversidad y calidad de la alimentación. • Moderación y selección de alimentos saludables		
Hidratación y consumo responsable	• Frecuencia y preferencia de consumo de agua. • Conciencia y mantenimiento de la hidratación adecuada.		
Entorno, autonomía y conciencia alimentaria	• Conocimiento y percepción de la alimentación saludable. • Aplicación y mantenimiento de hábitos saludables.		

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

Este estudio es de tipo básico, significando que su objetivo es conocer mejor los hábitos alimentarios de los estudiantes, sin modificar su realidad. Se trabajó con datos numéricos para poder describir y analizar, enfocándose en el cuantitativo, de cómo se comportan los estudiantes en cuanto a su alimentación. No se manipuló ninguna variable por lo tanto es no experimental. El propósito fue describir esos hábitos, identificar patrones y tendencias, sin buscar explicar por qué ocurren siendo esto de nivel descriptivo.

Diseño:



Donde:

M = Educandos

O = Hábitos nutricionales

3.2 Población y Muestra

3.2.1. Población

La población total considerada fue de 295 estudiantes pertenecientes a la institución educativa elegida, y sobre ese grupo se quería entender cómo son sus hábitos alimentarios para poder sacar conclusiones más amplias.

3.2.2. Muestra

De esa población, se trabajó con una muestra de 28 estudiantes, elegidos de manera que representaran bien al grupo total. El número se definió tomando en cuenta lo que era

posible y accesible en la práctica, asegurando que fuera suficiente para obtener información útil. Estos estudiantes fueron quienes respondieron el cuestionario.

3.3. Técnicas de recolección de datos.

Para recoger la información se usó una encuesta, aplicada mediante un cuestionario organizado en 4 dimensiones que abarcaban diferentes aspectos de la alimentación. Esto permitió obtener respuestas ordenadas y comparables entre todos los participantes.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.

Los datos recolectados se procesaron con el programa SPSS, una herramienta estadística que ayudó a organizar y analizar toda la información. Se usaron procedimientos básicos como frecuencias, porcentajes y promedios, lo que permitió identificar cómo se comportan los estudiantes en cuanto a su alimentación y llegar a conclusiones sólidas y bien fundamentadas.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1. Variable: Hábitos Nutricionales

Tabla 2

Categorización de la variable Hábitos nutricionales

Dimensión	Cantidad de ítems	Intervalos	Categorías
Frecuencia y organización de la alimentación	4	4 – 7 7 – 10 10 – 12	Bajo Regular Alto
Calidad y variedad de los alimentos consumidos	4	4 – 7 7 – 10 10 – 12	Bajo Regular Alto
Hidratación y consumo responsable	4	4 – 7 7 – 10 10 – 12	Bajo Regular Alto
Entorno, autonomía y conciencia alimentaria	4	4 – 7 7 – 10 10 – 12	Bajo Regular Alto
Hábitos Nutricionales	**16**	**16 – 27** **27 – 38** **38 – 48**	**Bajo** **Regular** **Alto**

Tabla 3.

Nivel de variable Hábitos Nutricionales

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	10.71%
Regular	8	28.57%
Alto	17	60.72%
Total	**28**	**100.00%**

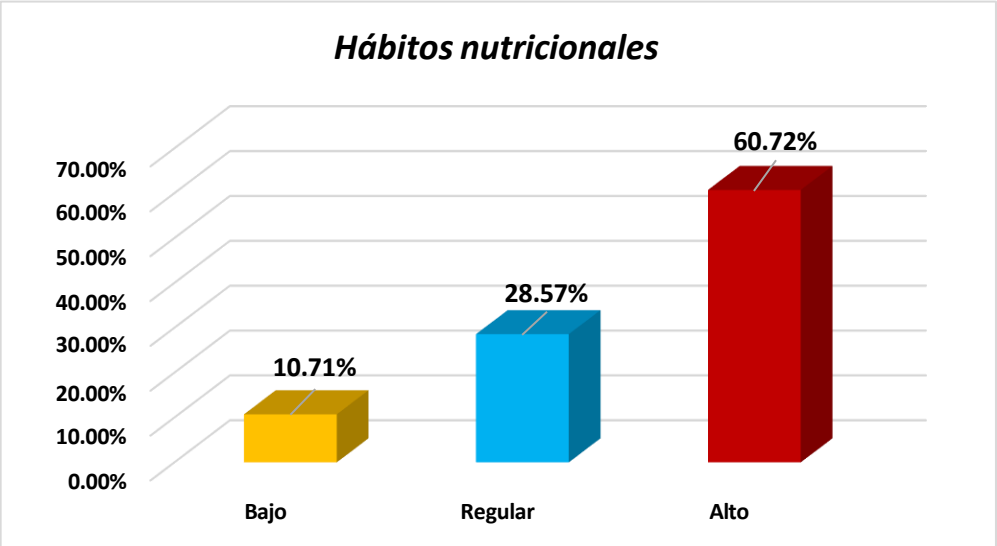

Figura 1 Nivel de la variable Hábitos Nutricionales

Los resultados evidencian que el 60.72% de los escolares presenta un nivel alto de hábitos nutricionales, donde la mayoría mantiene prácticas alimentarias adecuadas. Asimismo, el 28.57% se ubica en un nivel regular, mostrando conductas alimentarias aceptables. En contraste, el 10.71% presenta un nivel bajo, reflejando deficiencias en sus hábitos nutricionales, siendo necesario implementar estrategias educativas y de orientación alimentaria para promover una adecuada salud.

Tabla 4.

Frecuencia y porcentaje en Frecuencia y organización de la alimentación

Nivel de

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	10.71%
Regular	7	25.00%
Alto	18	64.29%
Total	**28**	**100.00%**

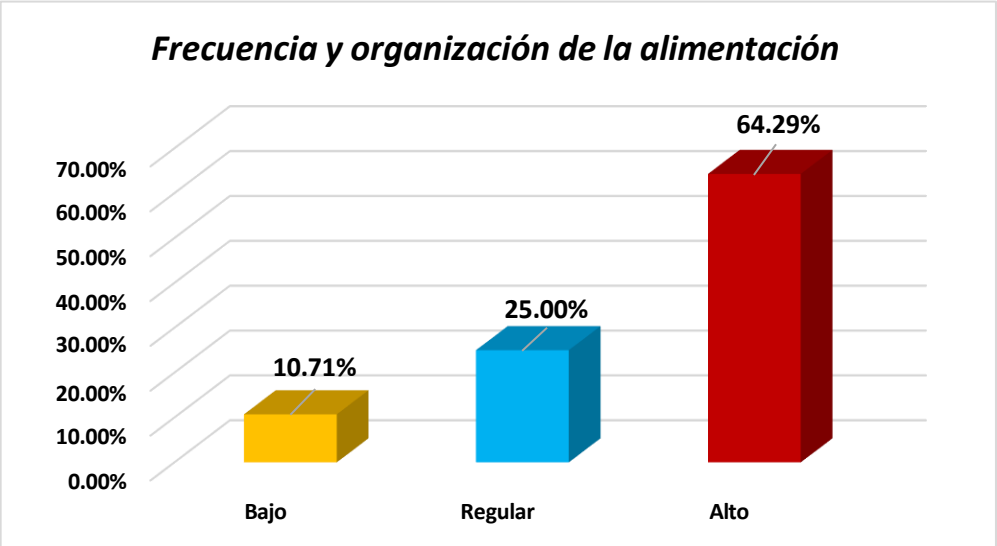

Figura 2 Nivel de las dimensiones de Frecuencia y organización de la alimentación

Los resultados muestran que el 64.29% de los escolares presenta un nivel alto en la dimensión de frecuencia y organización de la alimentación, indicando que la mayoría mantiene horarios regulares de comida. Asimismo, el 25.00% se ubica en un nivel regular, evidenciando cierta organización alimentaria. Por otro lado, el 10.71% presenta un nivel bajo, reflejando desorden en los horarios lo que podría afectar su estado nutricional y rendimiento escolar.

Tabla 5.

Nivel de Calidad y variedad de los alimentos consumidos

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	7.14%
Regular	9	32.14%
Alto	17	60.72%
Total	**28**	**100.00%**

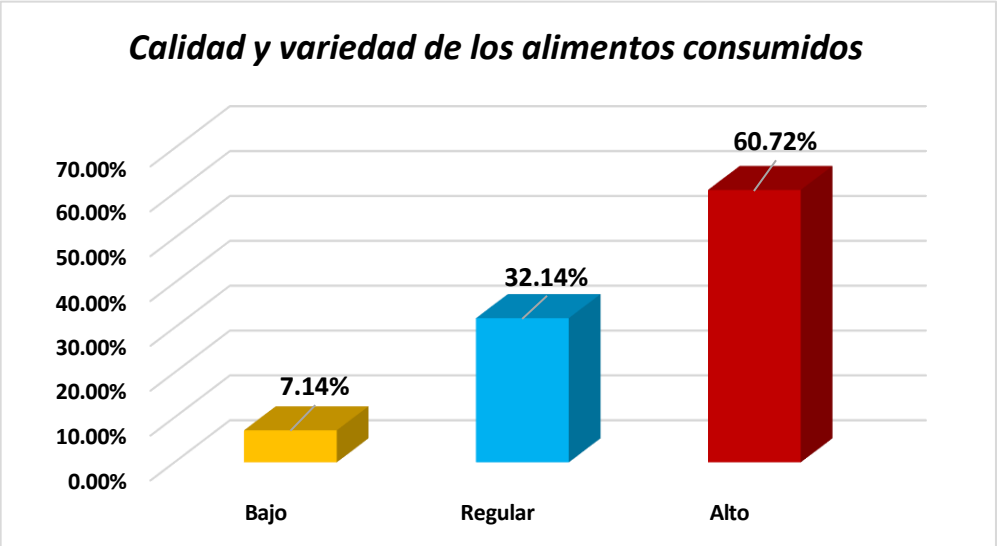

Figura 3 Nivel de Calidad y variedad de los alimentos consumidos

Los resultados evidencian que el 60.72% de los escolares presenta un nivel alto en la dimensión de calidad y variedad de los alimentos consumidos, indicando una alimentación relativamente equilibrada y diversa. Asimismo, el 32.14% se ubica en un nivel regular, reflejando una dieta parcialmente variada. En contraste, el 7.14% presenta un nivel bajo, evidenciando una alimentación poco diversa.

Tabla 6.

Nivel alcanzado en Hidratación y consumo responsable

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	10.71%
Regular	9	32.14%
Alto	16	57.15%
Total	**28**	**100.00%**

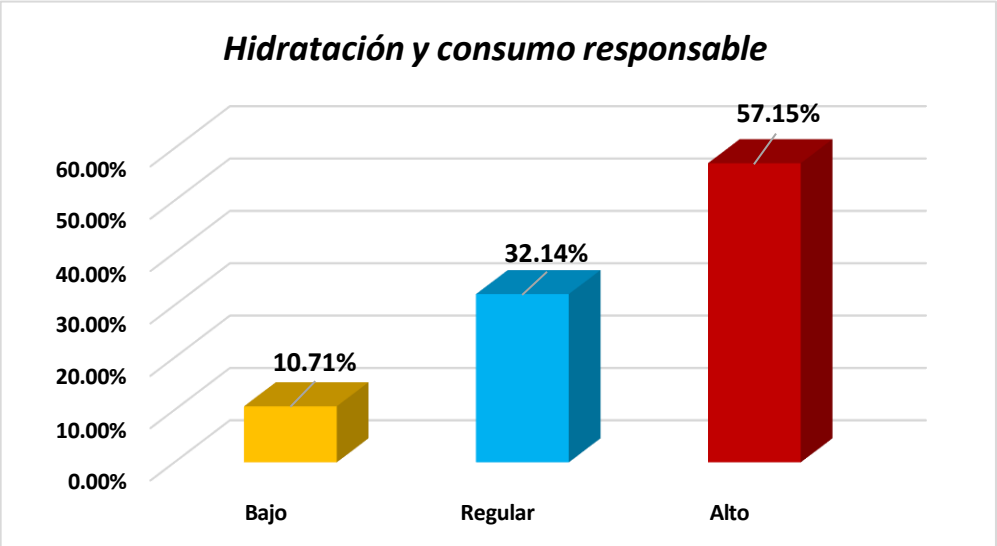

Figura 4 Nivel de Hidratación y consumo responsable

Los resultados muestran que el 57.15% de los escolares presenta un nivel alto en la dimensión de hidratación y consumo responsable, indicando que más de la mitad mantiene adecuados hábitos de bebidas y alimentos. Asimismo, el 32.14% se ubica en un nivel regular, evidenciando prácticas aceptables. El 10.71% presenta un nivel bajo, reflejando deficiencias en el consumo responsable.

Tabla 7.

Nivel alcanzado en Entorno, autonomía y conciencia alimentaria

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	10.71%
Regular	8	28.57%
Alto	17	60.72%
Total	**28**	**100.00%**

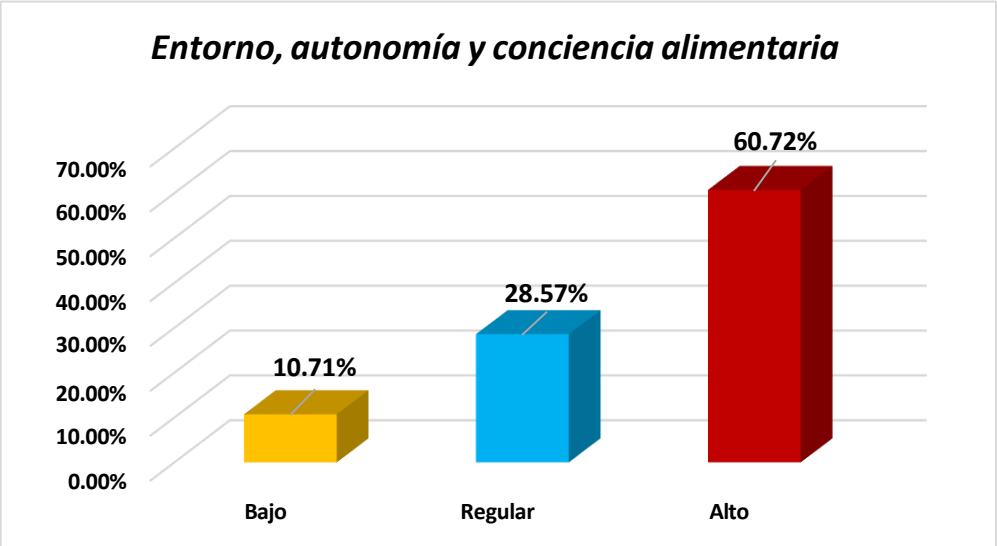

Figura 5 Nivel de Entorno, autonomía y conciencia alimentaria

Los resultados evidencian que el 60.72% de los escolares presenta un nivel alto en la dimensión de entorno, autonomía y conciencia alimentaria, indicando que la mayoría toma decisiones informadas sobre su alimentación. Asimismo, el 28.57% se ubica en un nivel regular, mostrando cierto grado de autonomía. El 10.71% presenta un nivel bajo, lo que refleja poca conciencia alimentaria.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

La pesquisa tiene como objetivo determinar el nivel de hábitos nutricionales en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026, donde se concluyó que, el 60.72% de los escolares presenta un nivel alto de hábitos nutricionales, donde la mayoría mantiene prácticas alimentarias adecuadas. Asimismo, el 28.57% se ubica en un nivel regular, mostrando conductas alimentarias aceptables. El 10.71% presenta un nivel bajo, reflejando deficiencias en sus hábitos nutricionales, siendo necesario promover una adecuada salud.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Torres (2023), quien señala que, aunque los hábitos alimentarios en escolares son mayormente adecuados, persisten deficiencias en el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras, lo que refuerza la necesidad de fortalecer la educación nutricional para mejorar tanto la salud como el rendimiento académico.

Asimismo, los resultados guardan relación con lo expuesto por Campoverde (2023), quien evidenció que hábitos alimentarios inadecuados se asocian con problemas de malnutrición y bajo rendimiento académico, resaltando la importancia de implementar programas preventivos y formativos. En esta misma línea, León, Obregón y Ojeda (2021) encontraron una relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional, confirmando que prácticas saludables contribuyen al bienestar integral del estudiante, aunque advirtieron la coexistencia de casos de sobrepeso y bajo peso, lo cual también podría inferirse en el grupo minoritario con nivel bajo del presente estudio.

Por otro lado, los resultados difieren parcialmente de lo señalado por Huerta y Majina (2024), quienes no encontraron una relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional, atribuyendo este fenómeno a la influencia de múltiples factores como la actividad física, el entorno familiar y el nivel socioeconómico. Este contraste permite comprender que, si bien los hábitos nutricionales son un componente clave, no actúan de manera aislada, sino que forman parte de un sistema complejo de determinantes. En conjunto, los estudios comparados respaldan la importancia de promover hábitos nutricionales saludables desde el ámbito escolar, destacando la necesidad de intervenciones integrales que consideren factores educativos, familiares y sociales para garantizar el desarrollo óptimo de los estudiantes.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

a) Los resultados evidencian que el 60.72% de los escolares presenta un nivel alto de hábitos nutricionales, donde la mayoría mantiene prácticas alimentarias adecuadas. Asimismo, el 28.57% se ubica en un nivel regular, mostrando conductas alimentarias aceptables. El 10.71% presenta un nivel bajo, reflejando deficiencias en sus hábitos nutricionales, siendo necesario promover una adecuada salud.

b) Los resultados muestran que el 64.29% de los escolares presenta un nivel alto en la dimensión de frecuencia y organización de la alimentación, indicando que la mayoría mantiene horarios regulares de comida. El 25.00% se ubica en un nivel regular, evidenciando cierta organización alimentaria. El 10.71% presenta un nivel bajo, reflejando desorden en los horarios afectando su estado nutricional y rendimiento escolar.

c) Los resultados evidencian que el 60.72% de los escolares presenta un nivel alto en la dimensión de calidad y variedad de los alimentos consumidos, indicando una alimentación relativamente equilibrada y diversa. El 32.14% se ubica en un nivel regular, reflejando una dieta parcialmente variada. El 7.14% presenta un nivel bajo, evidenciándose una alimentación poco diversa.

d) Los resultados muestran que el 57.15% de los escolares presenta un nivel alto en la dimensión de hidratación y consumo responsable, indicando que más de la mitad mantiene adecuados hábitos de bebidas y alimentos. Asimismo, el 32.14% se ubica

en un nivel regular, evidenciando prácticas aceptables. El 10.71% presenta un nivel bajo, reflejando deficiencias en el consumo responsable.

e) Los resultados evidencian que el 60.72% de los escolares presenta un nivel alto en la dimensión de entorno, autonomía y conciencia alimentaria, indicando que la mayoría toma decisiones informadas sobre su alimentación. Asimismo, el 28.57% se ubica en un nivel regular, mostrando cierto grado de autonomía. El 10.71% presenta un nivel bajo, reflejando escasa conciencia alimentaria.

6.2. Recomendaciones

1. Integrar educación nutricional en la práctica pedagógica: Se debe de incorporar contenidos de alimentación saludable dentro de las sesiones de aprendizaje, articulándolos con diversas áreas, implicando actividades como el análisis de loncheras, la interpretación de etiquetas nutricionales frente a opciones naturales y la elaboración de menús equilibrados. De este modo, se fomenta en los estudiantes el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas respecto a su alimentación diaria.

2. Implementar estrategias activas y participativas: Es fundamental promover metodologías activas, como proyectos de aula, aprendizaje basado en problemas o trabajo colaborativo. Actividades como la creación de huertos escolares, campañas de sensibilización, ferias de alimentos saludables o concursos de preparación de loncheras nutritivas permiten que los estudiantes experimenten y valoren directamente los beneficios de una buena alimentación. Estas experiencias prácticas fortalecen no solo los conocimientos, sino también las actitudes y hábitos duraderos relacionados con la salud nutricional.

3. Fortalecer el acompañamiento y la corresponsabilidad familia–escuela: El docente debe promover la participación activa de los padres de familia mediante charlas informativas, talleres prácticos y el envío de guías orientativas sobre alimentación saludable. Asimismo, es importante realizar seguimiento al consumo alimentario de los estudiantes, incentivando hábitos como el desayuno diario, la adecuada hidratación y la reducción del consumo de productos ultraprocesados.

CAPITULO V. REFERENCIAS

5.1. Fuentes bibliográficas

Briceño, Quimbay, León, & Cardozo. (2020). Análisis del porcentaje de masa grasa, niveles de actividad física y hábitos nutricionales en escolares de 11 a 15 años. *NUTRICIÓN CLÍNICAY DIETÉTICA HOSPITALARIANutr Clín Diet Hosp. 2020; 40(3):45-52,* 45-52.

Campoverde. (2023). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina, durante la pandemia en Azogues – Ecuador, 2021.* Azogues – Ecuador: Universidad Católica de Cuenca.

Chambi, & Condori. (2024). *Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno – 2023.* Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano.

FAO. (2019). *School-based food and nutrition education.* Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Huerta, & Majina. (2024). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de sexto de primaria en una institución educativa, Ancón 2024.* LIMA — PERÚ : Universidad César Vallejo.

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *El 43,1% de la población de 6 a 35 meses de edad sufrió de anemia en el año 2023.* Lima, Perú: INEI.

León, Obregón, & Ojeda. (2021). *Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021.* LIMA - PERÚ : Universidad Peruana Cayetano Heredia.

López, Anarte, Lorenzo , Masoliver, Martínez , & Perelló. (2019). Análisis de hábitos nutricionales y actividad física en la población escolarizada en Benicàssim. *Evidentia.*

MINSA. (2018). *Guías alimentarias para la población peruana. MINSA.* Ministerio de Salud del Perú.

OMS. (2007). *Growth reference data for 5–19 years.* Organización Mundial de la Salud .

OMS. (2018). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries.* Organización Mundial de la Salud .

OMS. (2020). *Healthy diet.* . Organización Mundial de la Salud.

ONUAA. (2011). *La transición nutricional y la doble carga de la malnutrición.* FAO.: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

OPS. (2020). *Alimentación saludable en la adolescencia*. OPS: Organización Panamericana de la Salud .

Osorio, O., Amaya, M., Roldan, J., & Zuñiga, O. (2011). LA ALIMENTACIÓN DE LOS ADOLESCENTES: UN ABORDAJE COMPLEMENTARIO ENTRE LA BIOLOGÍA Y LA CULTURA. *Revista del Doctorado Interinstitucional en Ciencias Ambientales*, 72-85.

Torres. (2023). *Hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento escolar en niños de 6 a 9 años de la escuela de educación básica "Sonrisitas", Cantón Santa Lucía.* Guayaquil, Ecuador : Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

Triandis, H. (1977). *Interpersonal behavior*. Monterey,: CA: Brooks/Cole.

UNICEF. (2019). *he state of the world's children: Children, food and nutrition.* Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia .

UNICEF. (2021). *Fed to fail? The crisis of children's diets in early life.* Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

UNICEF. (Julio de 2023). *Análisis del panorama del sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Perú*. Obtenido de https://www.unicef.org/lac/informes/analisis-del-panorama-del-sobrepeso-y-obesidad-infantil-y-adolescente-en-peru?utm_

Valencia, & Canchos. (2024). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la I.E.S. Industrial Túpac Amaru II, San Pedro – 2024.* San Pedro, Chincha – Perú: Universidad Autónoma de Ica.

Verplanken, B., & Aarts, H. (1999). *Habit, attitude, and planned behaviour: Is habit an empty construct or an interesting case of goal-directed automaticity?* https://doi.org/10.1080/14792779943000035: European Review of Social Psychology,.

WHO. (2007). *WHO reference 2007: BMI-for-age (5–19 years).* World Health Organization .

ANEXO

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema general ¿Cuál es el nivel de hábitos nutricionales en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026? **Problemas específicos** ¿Cuál es el nivel de Frecuencia y organización de la alimentación en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026? ¿Cuál es el nivel de Calidad y variedad de los alimentos consumidos en escolares de una	**Objetivo general** Determinar el nivel de hábitos nutricionales en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026. **Objetivos específicos** Identificar el nivel de Frecuencia y organización de la alimentación en escolares de una institución educativa de Supe. Conocer el nivel de Calidad y variedad de los alimentos consumidos en escolares de una institución educativa de Supe.	Hábitos nutricionales	Frecuencia y organización de la alimentación Calidad y variedad de los alimentos consumidos Hidratación y consumo responsable Entorno, autonomía y conciencia alimentaria	• Cumplimiento de horarios de alimentación. • Prácticas de alimentación saludable y continuidad. • Diversidad y calidad de la alimentación. • Moderación y selección de alimentos saludables. • Frecuencia y preferencia de consumo de agua. • Conciencia y mantenimiento de la hidratación adecuada. • Conocimiento y percepción de la alimentación saludable. • Aplicación y mantenimiento de hábitos saludables.	**Enfoque.** Cuantitativo **Diseño de investigación.** No experimental Diseño. **Nivel de investigación.** Correlacional. **Población** Totalidad de estudiantes de todos los niveles. **Muestra: 28** Estudiantes **Técnica**: Encuesta **Instrumento:** Cuestionario.

institución educativa de Supe, año 2026? ¿Cuál es el nivel de Hidratación y consumo responsable en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026? ¿Cuál es el nivel de Entorno, autonomía y conciencia alimentaria en escolares de una institución educativa de Supe, año 2026?	Establecer el nivel de Hidratación y consumo responsable en escolares de una institución educativa de Supe. Identificar el nivel de Entorno, autonomía y conciencia alimentaria en escolares de una institución educativa de Supe.				

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS NUTRICIONALES

Instrucciones:

Lee atentamente cada afirmación y marca con una (X) el nivel que mejor refleje tu experiencia.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre

N°	Ítems	1	2	3
Frecuencia y organización de la alimentación				
1	Realizo mis comidas principales respetando horarios durante el día.			
2	Desayuno antes de iniciar mis actividades escolares.			
3	Incluyo al menos una colación saludable entre comidas			
4	Evito omitir comidas por falta de tiempo o apetito.			
Calidad y variedad de los alimentos consumidos				
5	Consumo frutas y verduras en mis comidas diarias.			
6	Incluyo alimentos de diferentes grupos (cereales, proteínas, frutas, verduras).			
7	Prefiero alimentos frescos frente a productos ultraprocesados.			
8	Modero el consumo de dulces, gaseosas y frituras.			
Hidratación y consumo responsable				
9	Bebo agua varias veces al día.			
10	Prefiero agua o bebidas naturales antes que bebidas azucaradas.			
11	Reconozco la importancia del agua para mi salud y concentración.			
12	Mantengo una adecuada hidratación durante mis actividades escolares.			
Entorno, autonomía y conciencia alimentaria				
13	Elijo mis alimentos pensando en mi bienestar y salud.			
14	Recibo orientación en casa o en la escuela sobre alimentación saludable.			
15	Comprendo cómo la alimentación influye en mi crecimiento y rendimiento escolar.			

16	Intento mantener hábitos alimentarios saludables incluso fuera de casa.			