

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**VICERECTORADO DE ACADÉMICO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



**Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de  
secundaria de la I. E. Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote –  
2025**

Tesis para Obtener el Título de Licenciado en Enfermería

**Autor:**

Paredes Ramirez, Jhulio Cristian – ORCID: 0009-0001-8125-1834

**Asesor:**

Pantoja Fernández, Julio César – ORCID: 0000-0002-3574-3088

**Chimbote – Perú**

**2025**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Índice de contenido .....	i
Índice de tablas.....	ii
Índice de figuras.....	iii
Palabra clave.....	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
Introducción.....	1
Metodología.....	19
Resultados.....	35
Análisis y discusión.....	47
Conclusiones.....	51
Recomendaciones.....	52
Referencias bibliográficas.....	54
Anexos.....	62

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.....	<b>35</b>
<b>Tabla 2</b>	Características sociodemográficas de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.....	<b>37</b>
<b>Tabla 3</b>	Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.....	<b>39</b>
<b>Tabla 4</b>	Estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.....	<b>41</b>

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios, estado nutricional, estudiantes, institución educativa

**Keywords:** Eating habits, nutritional status, students, educational institution

<b>Línea de investigación</b>	Educación en salud
<b>Área</b>	Ciencias Médicas, Ciencias de la Salud
<b>Subárea</b>	Ciencias de la salud
<b>Disciplina</b>	Enfermería

## Constancia de similitud emitida por vicerrectorado de investigación



## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

### HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I. E. DANIEL ALCIDES CARRIÓN N° 88226, CHIMBOTE - 2025" del (a) estudiante: PAREDES RAMIREZ JHULIO CRISTIAN, identificado(a) con Código N° 1109100522, se ha verificado un porcentaje de similitud del **27%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 07 de noviembre de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN



Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN  
VICERRECTOR



**NOTA:** Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

## **TÍTULO**

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES  
DE SECUNDARIA DE LA I. E. DANIEL ALCIDES CARRIÓN N° 88226,  
CHIMBOTE – 2025

## **TITLE**

EATING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF SECONDARY SCHOOL  
STUDENTS AT I. E. DANIEL ALCIDES CARRIÓN N° 88226, CHIMBOTE –  
2025

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar la relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025. Se utilizó un diseño observacional, no experimental, transversal y prospectivo, con un enfoque cuantitativo, analizando 171 estudiantes fue distribuida proporcionalmente entre las secciones. Los datos recopilados revelaron que el 68,4% de las personas tenía hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 67,3% presentó un IMC normal. Curiosamente, no se encontró una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el IMC ( $Rho = 0,058$ ;  $p = 0,450$ ). Un 31,6% mostró hábitos inadecuados, y el 32,7% se clasificó como delgado, con sobrepeso u obesidad. Solo el sexo mostró una relación significativa con los hábitos alimenticios ( $\chi^2 = 11,297$ ;  $p < 0,001$ ); las demás variables sociodemográficas no mostraron asociación significativa con el IMC. En resumen, no se halló una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional. La mayoría tiene hábitos adecuados y un IMC normal, aunque el sexo parece influir en las diferencias en las conductas alimentarias.

## ABSTRACT

The objective of this study was to determine the significant relationship between eating habits and nutritional status in high school students from the Daniel Alcides Carrión Educational Institution No. 88226, Chimbote - 2025. An observational, non-experimental, cross-sectional and prospective design was used, with a quantitative approach, analyzing 171 students who were proportionally distributed among the sections. The data collected revealed that 68.4% of people had adequate eating habits, while 67.3% had a normal BMI. Interestingly, no significant correlation was found between eating habits and BMI ( $Rho = 0.058$ ;  $p = 0.450$ ). 31.6% showed inadequate habits, and 32.7% were classified as thin, overweight or obese. Only sex showed a significant relationship with eating habits ( $\chi^2 = 11.297$ ;  $p < 0.001$ ); The other sociodemographic variables showed no significant association with BMI. In summary, no significant relationship was found between eating habits and nutritional status. The majority had adequate eating habits and a normal BMI, although sex appears to influence differences in eating behaviors.

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día, llevar una alimentación saludable se ha convertido en uno de los pilares fundamentales para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos durante la etapa escolar. De hecho, los hábitos alimentarios que se establecen en la adolescencia tienen un impacto directo en el estado nutricional de los estudiantes, lo que a su vez influye en su bienestar físico, cognitivo y emocional. Sin embargo, varios estudios han demostrado que los patrones alimentarios de los adolescentes están condicionados por diversos factores, entre los que destacan el fácil acceso a productos ultraprocesados, la escasa educación nutricional y los cambios en los estilos de vida. Por lo tanto, es crucial analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares, con el fin de identificar factores de riesgo y promover estrategias de intervención temprana que favorezcan una nutrición equilibrada y sostenible.

En la siguiente investigación se trabajó en fusión a los antecedentes internacional como, Baral et al. (2025) realizaron un estudio descriptivo y transversal en el municipio de Madhyapur Thimi, Bhaktapur, Nepal, con el objetivo de examinar los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y el estado nutricional de 460 estudiantes seleccionados mediante un muestreo aleatorio por conglomerados. Los resultados mostraron que el 19,6 % de los adolescentes tenía sobrepeso y el 8,5 % presentaba bajo peso. Además, se encontró una relación significativa entre el sobrepeso y variables como la ocupación de las madres, el bajo consumo de frutas, la exposición a la publicidad alimentaria y el consumo frecuente de comida chatarra, que era ingerida por el 93 % de los adolescentes. Aunque la mayoría reportó realizar actividad física moderada, esta no se relacionó de manera significativa con el sobrepeso, lo que llevó a concluir que los hábitos alimentarios tuvieron un impacto más decisivo en el control del peso corporal.

De manera complementaria, Ange et al. (2024) llevaron a cabo un estudio en el municipio de Bamenda II, Camerún, enfocado en adolescentes de entre 11 y 19 años. Para ello, utilizaron un muestreo multietápico en cuatro escuelas secundarias privadas, eligiendo de manera sistemática a 200 estudiantes. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes tenía un estado nutricional normal; sin embargo, también se encontraron casos de bajo peso, sobrepeso y obesidad, con diferencias significativas entre los sexos ( $p < 0,05$ ). Además, se observó que las dietas eran bastante monótonas y que la mayoría de los adolescentes solo realizaba dos comidas al día. Es importante destacar que el grupo de pares tuvo una influencia considerable en las decisiones alimentarias y en el estado nutricional, lo que subraya el impacto de los factores sociales en los hábitos alimentarios de los jóvenes.

Por otro lado, Jiya y su equipo (2024) realizaron un estudio en Sokoto, Nigeria, con el objetivo de evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de 389 adolescentes, quienes fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio multietápico. Los hallazgos mostraron que el 71 % tenía un IMC normal, el 23,9 % estaba bajo de peso y solo el 1 % presentaba obesidad. A pesar de que el 81,7 % de los adolescentes consumía tres comidas al día, el 77,1 % admitió que a veces se saltaban comidas, principalmente debido a la falta de disponibilidad de alimentos. Además, el 84,8 % de los encuestados indicó que solían comer refrigerios con frecuencia. Es interesante notar que se encontraron asociaciones significativas entre el IMC y factores sociodemográficos como la edad, el género, la educación de los padres, la clase social y el número de personas en el hogar, así como con el consumo habitual de refrigerios. Estos resultados resaltan cómo la nutrición en la adolescencia está influenciada por determinantes estructurales y socioeconómicos.

De manera similar, Mehammed-Ameen, Khalaf y Hanoon (2024) llevaron a cabo una investigación en Irak con el propósito de examinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de 525 estudiantes de seis escuelas femeninas en Kirkuk. En este grupo, el 16 % de las adolescentes tenía bajo peso, el 19 % presentaba sobrepeso

y el 4 % era obesa. Lo más preocupante es que el 94 % consumía comida rápida, el 80,6 % picoteaba entre comidas y el 72 % admitía que se salteaba comidas. Se encontró una relación significativa entre el consumo de comida rápida y bebidas energéticas con el estado nutricional ( $p < 0,05$ ), lo que llevó a la conclusión de que adoptar hábitos alimentarios poco saludables estaba estrechamente relacionado con la prevalencia de problemas nutricionales. Asimismo, en otro estudio realizado por los mismos autores en Karbala, Irak, con 400 adolescentes, se reportó que el 61 % tenía un peso normal, el 20,2 % estaba por debajo del peso y el 12 % tenía sobrepeso. Aunque no se encontró una relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, los resultados subrayaron la necesidad de implementar programas educativos sobre nutrición como una herramienta

En Camerún, Mekone y su equipo (2024) llevaron a cabo un estudio descriptivo y analítico con 1,118 adolescentes en Yaundé para explorar cómo se relacionan los hábitos alimentarios, la actividad física y el estado nutricional. Los hallazgos revelaron que el 3,8 % de los participantes tenía bajo peso, el 14,8 % presentaba sobrepeso y el 7 % era obeso. Se observó que ser mujer, consumir chocolate y comer al menos cuatro grupos de alimentos al día aumentaban el riesgo de tener exceso de peso, mientras que hacer actividad física intensa tres veces a la semana parecía ofrecer un efecto protector. Por otro lado, Sutradhar y su equipo (2023) realizaron un estudio transversal en 100 adolescentes de Savar, Dhaka, donde encontraron que el 16 % tenía delgadez, el 11 % sobrepeso u obesidad y el 21 % presentaba retraso en el crecimiento. En este caso, las variables relacionadas con la alimentación, la actividad física y la educación nutricional mostraron una conexión significativa con el estado nutricional, lo que resalta la necesidad de fortalecer la enseñanza sobre hábitos alimentarios saludables en las escuelas.

En el ámbito nacional, Pariguana (2025) llevó a cabo un estudio en el Colegio San Agustín, ubicado en La Molina, Perú, con el objetivo de explorar la conexión entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de 93 estudiantes de secundaria.

Los hallazgos revelaron que el 82,5 % de los estudiantes tenía hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 61,9 % mostraba un estado nutricional normal. A través de la prueba de Chi-cuadrado ( $p = 0,021$ ), se confirmó que existía una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que sugiere que los hábitos alimentarios impactaron directamente en el estado nutricional. Por otro lado, Montalvo (2025) investigó los factores relacionados con el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición en la Institución Educativa Pública Los Naturales, en Huaral. Este estudio indicó que la alta prevalencia de exceso de peso estaba vinculada al consumo de alimentos ultraprocesados y a la falta de educación nutricional tanto en el hogar como en la escuela. De manera similar, Auccapuella y Lavado (2024) en Lima – Los Olivos, examinaron a 128 estudiantes de la I.E. N.º 3087 Carlos Cueto Fernandini, encontrando que el 55,5 % tenía hábitos alimentarios regulares y el 42,2 % un estado nutricional normal. Sin embargo, el 28,1 % presentaba sobrepeso y el 11,7 % obesidad. La prueba de Chi-cuadrado ( $p = 0,001$ ) también confirmó una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. De forma concordante, Brioso (2024) en una escuela pública de La Victoria observó que el 29 % de los adolescentes mantenía hábitos alimentarios poco saludables y el 30 % tenía sobrepeso, estableciendo así una conexión directa entre el IMC y los hábitos alimentarios.

En un estudio realizado por Valle (2024) en Tumbes, se analizó a 90 estudiantes universitarios de Nutrición, y los resultados fueron bastante reveladores: el 88,9 % de ellos tenía hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 66,7 % mostraba un estado nutricional normal. Sin embargo, también se encontraron niveles de sobrepeso del 22,2 % y obesidad del 8,9 %, con una correlación alta y significativa entre estas dos variables. Por otro lado, en Arequipa, Sandoval y Manrique (2023) descubrieron que el 78,3 % de los adolescentes tenía hábitos alimentarios poco saludables, y el 43,3 % presentaba sobrepeso. La prueba de Rho de Spearman ( $p = 0,000$ ) confirmó la relación significativa entre estas variables. Finalmente, Maldonado (2022) en Pisco llegó a la conclusión de que más del 50 %

de los estudiantes mantenía una alimentación adecuada y que no había problemas graves de obesidad o desnutrición; sin embargo, se identificó una asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Todos los estudios revisados coincidieron en que los hábitos alimentarios durante la adolescencia son un factor clave en la determinación del estado nutricional. Se observó una tendencia preocupante hacia el aumento del consumo de alimentos ultraprocesados, la omisión de comidas principales y la escasa ingesta de frutas y verduras, patrones que contribuyen al aumento de problemas nutricionales, ya sea por exceso o déficit. Por lo tanto, tanto la evidencia internacional como la nacional subrayan la urgencia de fortalecer los programas de educación alimentaria y las políticas públicas que promuevan hábitos saludables desde la etapa escolar. En resumen, promover una alimentación equilibrada y sostenible, involucrando a las familias y a la comunidad educativa, es fundamental para garantizar un desarrollo integral y saludable en los adolescentes.

Por otro lado, es importante señalar que la base científica ha establecido que la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano. Durante este período, se producen cambios significativos en los aspectos físico, psicológico y social, lo que hace que una alimentación adecuada sea esencial para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), los hábitos alimentarios que se desarrollan en esta fase tienen un impacto considerable en el estado nutricional y en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles que pueden surgir en la vida adulta. La OMS enfatiza la necesidad de promover dietas equilibradas, que incluyan una buena cantidad de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, al mismo tiempo que se limita el consumo de alimentos ultraprocesados y aquellos con alto contenido de azúcares añadidos, para fomentar la salud integral de los adolescentes.

Investigaciones recientes, recopiladas en bases académicas como PubMed, indican que al hacer la transición de la educación primaria a la secundaria, se producen cambios significativos notables en los hábitos alimentarios, como una disminución en la frecuencia del desayuno y en el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras (Emke et al., 2024). Estos patrones son consecuencia de factores sociales y ambientales, como la presión de los amigos, la carga escolar o la accesibilidad a alimentos poco nutritivos, lo cual pone de manifiesto la necesidad de intervenciones integrales que mejoren las condiciones del entorno escolar y que incluyan educación nutricional.

La nutrición de los adolescentes es un aspecto que ocupa un lugar importante en su salud actual y futura. Esto se debe a que su estado nutricional es un indicador de sus hábitos alimentarios. Una revisión sistemática de la literatura en varios contextos demuestra que se presentan problemas de desnutrición en sus distintas formas, es decir, la desnutrición crónica y por el contrario la obesidad. Esto se observa en una misma población, la cual puede tener una prevalencia de desnutrición de hasta 22.4% y de sobrepeso y obesidad de 10.6% (Abera et al., 2023). Esta situación, por la presencia de la desnutrición y el sobrepeso en la misma población, evidencia la necesidad de un mayor y mejor enfoque de los problemas nutricionales en la adolescencia y, por tanto, la necesidad de un abordaje en políticas y programas integrados desde múltiples sectores.

La condición nutricional de los adolescentes de secundaria en el Perú refleja el desafío expuesto anteriormente. De acuerdo con los resultados oficiales obtenidos de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES, 2024), aproximadamente el 28.5% de las y los adolescentes presentan algún grado de bajo peso o sobrepeso, con importantes diferencias entre las regiones o con relación al nivel socioeconómico. La misma encuesta también muestra que la anemia afecta al 32% de las adolescentes, lo que repercute en su desarrollo cognitivo y físico y, significativamente, en su rendimiento académico y calidad de vida (MINSA, 2024).

Estas cifras muestran, una vez más, que, pese a los esfuerzos realizados, todavía hay diferencias en el acceso a una alimentación adecuada y en los conocimientos sobre nutrición.

Las investigaciones en el ámbito nacional también han puesto de manifiesto que los estilos de vida poco saludables están relacionados con la menor accesibilidad a alimentos nutricionalmente apropiados y a un menor conocimiento de las prácticas alimentarias sanas. Estas circunstancias se ven favorecidas en situaciones de pobreza y exclusión social (Ministerio de Salud, 2024). En consecuencia, el Ministerio de Salud del Perú ha implementado programas de intervención que persiguen mejorar la alimentación en la escuela y fomentar estilos de vida más saludables; sin embargo, también es necesario fortalecer la evaluación y la sostenibilidad de las mismas para garantizar que el impacto llegue a ser duradero.

Finalmente, la propia Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) enfatiza la importancia de fomentar los entornos escolares saludables, no solo proporcionando educación nutricional, sino también acceso a los alimentos de calidad y promoción de la actividad física como componente esencial de la estrategia de mejora de la salud y bienestar de los adolescentes. Esta propuesta, en su visión global, es clave para abordar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria, además de contribuir a su desarrollo integral y generar sociedades más saludables.

La Teoría de la adaptación de Callista Roy es una herramienta muy valiosa en el ámbito de la enfermería, ya que ayuda a entender cómo las personas responden y se adaptan a diversos estímulos, tanto internos como externos, con el fin de preservar su salud y bienestar. Según Roy (2009), los seres humanos son sistemas biopsicosociales que interactúan de manera dinámica con su entorno, y su capacidad de adaptación se manifiesta en cuatro modos: fisiológico, de autocuidado, de rol y de interdependencia. Esta perspectiva integral es fundamental para abordar los hábitos

alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes, ya que permite comprender tanto las respuestas fisiológicas como los comportamientos y roles sociales que influyen en su alimentación y salud.

Un estudio reciente reveló que las intervenciones educativas fundamentadas en la Teoría de la Adaptación de Roy pueden mejorar significativamente la adherencia al tratamiento y la adaptación psicosocial en pacientes que enfrentan enfermedades crónicas. Esto resalta la importancia de esta teoría para promover comportamientos saludables en diversos grupos, incluyendo a los adolescentes (Akyil & Ergüney, 2024). Este enfoque se puede utilizar para desarrollar programas que fomenten hábitos alimentarios saludables y un estado nutricional adecuado entre los estudiantes de secundaria.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud del Perú (2024) ha lanzado varias estrategias de promoción de la salud enfocadas en adolescentes, que se alinean con los principios de la Teoría de la Adaptación. Estas incluyen la educación nutricional y la promoción de estilos de vida saludables. El objetivo de estas iniciativas es ayudar a los jóvenes a adaptarse de manera positiva a los factores de riesgo alimentarios y nutricionales que existen en el país, contribuyendo así a reducir la incidencia de malnutrición y enfermedades relacionadas con la dieta.

La adolescencia, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, es un periodo de tiempo que va desde los 10 hasta los 19 años y representando el estado más complicado de nuestra vida, la transición desde ser niños hasta ser adultos. Durante estos años, experimentamos cambios significativos en lo físico, cognitivo, biológico, psicológico y social. También es en esta fase cuando se forman las estructuras corporales y características que nos definirán a largo plazo, siendo una alimentación equilibrada un aspecto fundamental en este proceso (Martín-Aragón & Marcos, 2008). No obstante, llevar una buena alimentación en la adolescencia es difícil, ya que los adolescentes están en un momento en los que la lógica de la

independencia empieza a emerger en ellos y tienden a sustituir las comidas hechas en casa por comidas de menor calidad como los snacks o alimentos ultraprocesados que ingieren fuera del hogar (Sayar, 2017).

Los hábitos de alimentación son patrones de conducta que se reproducen y se encuentran compartidos por los miembros que conforman una comunidad determinada. Estos hábitos de alimentación juegan un papel primordial en las maneras que tienen de elegir, de preparar y de consumir los alimentos, y reflejan muy bien las conductas de los individuos y la práctica de los grupos sociales y culturales, de acuerdo con información de la Fundación Española de Nutrición (2014). Además, Barriguete y su equipo (2017) sugieren que estos hábitos se forman con el tiempo a través de acciones repetidas relacionadas con las preferencias, la preparación y el consumo de alimentos, las cuales están influenciadas por el contexto económico, social y cultural en el que vive cada persona. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2018) destaca que es fundamental promover una alimentación saludable desde las primeras etapas de la vida, ya que esto contribuye a un desarrollo físico adecuado y potencia las funciones cognitivas.

Los hábitos alimenticios que desarrollan los adolescentes comienzan a formarse desde la infancia, en un proceso donde los niños van ganando más autonomía y capacidad para tomar decisiones en relación a sus cuidadores. Al llegar a la adolescencia, esta independencia se fortalece junto con su desarrollo psicológico, lo que da lugar a patrones de comportamiento alimentario que están influenciados tanto por lo que han aprendido como por factores externos, especialmente su entorno social y los medios de comunicación. Estas influencias pueden llevar a prácticas poco saludables, como saltarse comidas, especialmente el desayuno, impulsadas por ideales poco realistas sobre la delgadez, lo que indica una falta de atención hacia una alimentación equilibrada (Madruga & Pedrón, 2016).

Además, es bastante común que los adolescentes adopten hábitos como consumir alimentos procesados con frecuencia, evitar las comidas familiares, seguir

dietas sin la supervisión de un profesional, comenzar a hacer ejercicio sin la orientación adecuada o llevar un estilo de vida sedentario, que se caracteriza por pasar largas horas frente a las pantallas (Martín-Aragón & Marcos, 2008).

Los hábitos alimentarios tienen varias dimensiones, según lo que mencionan Flores y Ojeda (2016): a) Consumo de alimentos recomendables: Esto se refiere a aquellos productos que son ricos en nutrientes y que se recomienda incluir de manera regular en una dieta equilibrada, b) Consumo de alimentos no aconsejables: Estos son los alimentos que, por su bajo valor nutricional y su alto contenido de componentes perjudiciales, deberían ser consumidos solo de vez en cuando o, mejor aún, evitados y c) Conductas relacionadas con la alimentación: Aquí hablamos de las elecciones, costumbres y decisiones personales que afectan directamente la forma en que nos alimentamos.

Según la Federación Española de Nutrición (FEN, 2014), los hábitos alimentarios pueden clasificarse en dos grandes categorías:

Hábitos alimentarios adecuados: Tal como indica el Ministerio de Salud del Perú (Minsa, 2019) en la Norma Técnica N.º 1353 sobre “Guías Alimentarias para la Población Peruana”, los hábitos saludables consisten en patrones alimenticios balanceados que incluyen la ingesta de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, hierro y carbohidratos en su forma natural. Estos alimentos permiten mantener niveles óptimos de energía y bienestar general.

Asimismo, la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU, 2008) enfatiza que una alimentación saludable no se basa en la cantidad de alimentos ingeridos, sino en su calidad nutricional. Por ello, es fundamental aprender a seleccionar opciones más nutritivas, incluso para aperitivos o refrigerios.

Según Flores y Briones (2021), un hábito saludable es aquel que logra cubrir los requerimientos energéticos y nutricionales de cada persona, sin representar

riesgos de toxicidad o contaminación, que resulte agradable al paladar y esté disponible de forma constante en cantidades adecuadas.

Hábitos alimentarios inadecuados: La CECU (2008) señala que existen patrones alimenticios que pueden derivar en problemas de malnutrición, ya sea por exceso o deficiencia de alimentos, afectando negativamente la salud física y mental de las personas.

Por su parte, Flores y Briones (2021) identifican como prácticas poco saludables aquellas como: omitir el desayuno, consumir porciones insuficientes, ingerir bebidas azucaradas en exceso, no hidratarse adecuadamente, abusar de productos ultraprocesados, seguir dietas desequilibradas, comer con apuro, preferir alimentos de bajo valor nutricional o dejarse llevar por creencias erróneas sobre la alimentación.

El estado nutricional se refiere a la salud de una persona, que está influenciada por su dieta habitual, estilo de vida, entorno sociocultural y su situación médica general (Contreras Rojas et al., 2015). Según Figueroa (2004), este estado es un reflejo del equilibrio entre las necesidades fisiológicas del cuerpo y la cantidad de energía y nutrientes esenciales que se consumen. Además, está afectado por una variedad de factores del entorno, como aspectos físicos, genéticos, biológicos, psicológicos, culturales, sociales, económicos y ambientales.

Este índice no muestra solamente el bienestar físico, sino que puede ser también un factor de riesgo para la aparición de enfermedades metabólicas. Por lo que su monitoreo es importante para establecer orientaciones en políticas públicas nutricionales que busquen disminuir la carga económica y observar el impacto social para las personas y la sociedad en su conjunto (Pasqualini & Llorens, 2014).

El estado nutricional en adolescentes, el estado nutricional en el adolescente: cuando el adolescente crezca y desarrolle de una manera más rápida, el estado nutricional cobra una importancia máxima en esta etapa de la vida. De tal suerte que la calidad, cantidad y el tipo de alimentos que ingiere dicho adolescente son factores fundamentales para que exista un desarrollo físico y mental apropiados. Una alimentación inadecuada llevará a la desnutrición, un aporte excesivo traerá como resultado sobrepeso u obesidad, situaciones que hacen aumentar la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (Valdez et al., 2012).

Evaluación del estado nutricional, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2015) indica que la evaluación nutricional es clave para verificar si la dieta de una persona satisface sus necesidades nutricionales. Además, esta evaluación ayuda a identificar situaciones de déficit o exceso alimenticio y debe ser parte del control rutinario de personas sanas, así como del tratamiento clínico de quienes tienen alguna condición de salud (Farré, 2005).

Los métodos más comunes para evaluar el estado nutricional incluyen la recolección de información socioeconómica y psicológica, hábitos diarios, historial alimentario, parámetros antropométricos, análisis de composición corporal y pruebas bioquímicas. De todos estos, las medidas antropométricas son las más accesibles y fáciles de realizar, aunque su precisión depende de la capacitación del personal que lleva a cabo las mediciones (Farré, 2005).

Principales parámetros antropométricos (Farré, 2005): Talla, mide la altura total del individuo, desde la planta de los pies hasta la parte más alta de la cabeza, Peso: Se refiere a la masa corporal expresada en kilogramo y Índice de Masa Corporal (IMC): Es un indicador que relaciona el peso con la estatura, permitiendo identificar si el peso corporal es adecuado.

La clasificación del estado nutricional es un tema importante. Según el Instituto Nacional de Salud (2015), en los adolescentes, el estado nutricional se puede categorizar de acuerdo con los valores del IMC y su posición en los percentiles: Delgadez: Un valor por debajo del percentil 5, Normal: Entre el percentil 5 y el 85, Sobrepeso: Entre el percentil 85 y el 95 y Obesidad: Por encima del percentil 95.

Podemos decir que la justificación científica se presenta de la siguiente manera:

Primero, desde un enfoque teórico, durante la adolescencia se forman patrones alimentarios que pueden durar toda la vida, influenciados por factores individuales, familiares, escolares y mediáticos. En este sentido, un estudio cualitativo realizado en zonas periurbanas de Lima concluyó que la familia, el medio escolar y los medios de comunicación son elementos que muy probablemente determinan las decisiones en cuanto a la alimentación que adoptan los adolescentes (Banna et al., 2015).

En cuanto a la justificación práctica, varias intervenciones educativas en nutrición llevadas a cabo en escuelas peruanas han mostrado resultados prometedores, logrando mejoras significativas en el conocimiento, las actitudes y las prácticas dietéticas de los adolescentes, así como en indicadores como el IMC/edad y los niveles de hemoglobina (Vasquez-Mamani et al., 2025).

Desde el punto de vista social, la instauración de hábitos saludables en las etapas de la adolescencia no solamente contribuye a que se tenga una buena condición física sino también va condicionado a un mejor rendimiento escolar. Por ejemplo, existen evidencias que demuestran que los adolescentes que consumen fruta, desayunan de forma regular y disfrutan comer en compañía de su familia

tienen una percepción más positiva de su rendimiento escolar (Al Sabbah et al., 2022).

En lo que se refiere al método, las intervenciones escolares mediante la educación en el ámbito nutricional combinadas con la mejora del contexto alimentario han demostrado su eficacia, lo cual reflejan ensayos controlados, al disminuir el contenido de snacks no saludables y la circunferencia de cintura de estudiantes, lo que demuestra la efectividad de las estrategias combinadas (Ochoa-Avilés et al., 2017).

Por último, en la ciencia, es importante conocer cuáles son los aspectos sociales, demográficos, ambientales que inciden en los hábitos alimentarios y en el estado nutricional de los adolescentes, condición necesaria para elaborar políticas públicas efectivas y sostenibles. A este respecto, las aproximaciones ejes metodológicos que se han implementado en el Perú han lo han desarrollado basándose en una sólida evidencia empírica (Vasquez-Mamani et al. 2025).

La problemática en la cual se fija la realidad se argumenta en el hecho de que el estado nutricional de los adolescentes es un factor determinante para la salud pública, impactando de forma concomitante en la salud de las personas que les rodea y colaborando en la prevención de enfermedades crónicas a largo plazo. Según la OMS (2024), los hábitos alimentarios no saludables (alta ingesta de alimentos ultraprocesados y baja ingesta de alimentos ricos en nutrientes esenciales) han contribuido a un aumento mundial del sobrepeso y, con él, de la obesidad entre aquellos/as cuya edad se encuentra en el umbral del final de la enseñanza secundaria. Esta situación representa un gran reto para los sistemas de salud y educación, especialmente en áreas donde el acceso a una alimentación saludable es escaso. A nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA, 2023) informa que alrededor del 35% de los adolescentes en edad escolar sufren algún tipo de malnutrición, ya sea por exceso o por déficit. La Encuesta Nacional Demográfica y de Salud Familiar

(ENDES, 2024) muestra que más del 60% de los estudiantes consumen bebidas azucaradas y snacks altos en grasas, mientras que su ingesta de frutas y verduras está por debajo de las recomendaciones diarias (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2025). Esta realidad sugiere un desbalance en los hábitos alimentarios que podría estar afectando negativamente la salud nutricional de esta población. A pesar de estos datos, aún hay un conocimiento limitado sobre cómo los hábitos alimentarios específicos se relacionan con los diferentes estados nutricionales de los estudiantes de secundaria, lo cual es crucial para diseñar intervenciones efectivas. Por eso, es necesario investigar esta relación para proporcionar evidencia actualizada que respalde políticas y programas de promoción de la salud dirigidos a los adolescentes.

A partir de lo que se ha mencionado, el problema de investigación que guía este estudio se plantea de la siguiente manera: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025?

Así que, en esta sección, vamos a explorar cómo se ponen en práctica las variables. Primero, definiremos la variable de hábitos alimentarios desde un enfoque conceptual, como el conjunto de comportamientos que se adquieren y repiten, y que guían las decisiones sobre qué alimentos elegir y consumir en un contexto social y cultural específico (Fundación Española de Nutrición [FEN], 2014). Esta variable nos permite comprender mejor los hábitos alimenticios de los estudiantes y analizar de qué manera estos pueden afectar su estado nutricional.

Desde un enfoque más práctico, esta variable se centra en los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226. Para evaluar estos hábitos, utilizaremos un cuestionario estructurado que abarca tres dimensiones clave: los alimentos recomendados, los alimentos no recomendados y los comportamientos alimentarios. De esta manera,

buscamos obtener una visión completa de las prácticas alimenticias más comunes entre los estudiantes.

Por otro lado, el estado nutricional se puede entender, desde una perspectiva conceptual, como la condición física de una persona que surge del equilibrio entre las necesidades energéticas del cuerpo y la cantidad de nutrientes que consume (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2015). Esta definición nos permite apreciar la relevancia de los hábitos alimentarios en la salud general y en el rendimiento académico de los adolescentes.

El estado nutricional se entiende en el ámbito conceptual, como la condición física de una persona, resultante del equilibrio entre las necesidades energéticas del cuerpo y la ingesta de nutrientes, (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2015). A partir de esta definición, se pueden valorar los hábitos alimentarios en relación con la salud y el desarrollo escolar de los adolescentes.

En términos operativos, se llevará a cabo una evaluación del estado nutricional de los estudiantes en la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, mediante el cálculo del índice de masa corporal (IMC), siguiendo los estándares establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este indicador ayudará a clasificar a los participantes según su categoría nutricional, lo que hará más fácil establecer conexiones con los hábitos alimentarios que mencionamos antes.

Además, se tendrán en cuenta las características sociodemográficas, que se refieren al conjunto de atributos biológicos, sociales, económicos y culturales que describen a una población específica. Desde un enfoque práctico, se incluirán como indicadores variables como la edad, el sexo, la procedencia y el año de estudio, con

el fin de perfilar a los participantes y analizar cómo estos factores pueden influir en sus hábitos alimentarios y su estado nutricional.

Al poner en práctica estas variables, podremos descubrir conexiones importantes entre los factores individuales y contextuales que influyen en la alimentación y la salud de los estudiantes. Esto nos ayudará a tener una visión más completa del fenómeno que estamos investigando.

En línea con estas definiciones, se proponen las siguientes hipótesis: Hipótesis nula ( $H_0$ ): No hay una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025. Hipótesis alternativa ( $H_1$ ): Sí existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.

El propósito principal de este estudio es analizar la relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, en Chimbote, durante el año 2025. Además, se han establecido los siguientes objetivos específicos: Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025, evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025, valorar el estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025 y calcular la relación del hábito alimentario según el estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.

## METODOLOGÍA

### **Tipo y diseño de investigación**

**Tipo de investigación:** que se llevó a cabo se clasifica como básica, ya que su principal objetivo fue comprender y ampliar el conocimiento sobre las variables en cuestión. Esto estableció una base teórica y metodológica para futuras investigaciones (Carrasco, 2005). Además, se definió como correlacional, ya que buscó identificar la relación o el grado de asociación entre dos o más variables, específicamente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes (Hernández et al., 2014). El diseño fue transversal, lo que significa que la recolección de datos se realizó en un solo momento o en un periodo breve, con el objetivo de describir y analizar las condiciones observadas sin hacer un seguimiento a largo plazo (Hernández et al., 2014). Por último, el estudio adoptó un enfoque prospectivo, ya que recopiló información actual sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria, lo que permitió proyectar posibles tendencias futuras. Este enfoque facilitó el análisis de patrones de comportamiento y la formulación de propuestas de intervención preventiva basadas en evidencia científica, orientadas a mejorar la salud nutricional de la población adolescente (Hernández et al., 2014).

**Diseño de la investigación:** fue no experimental, lo que implica que las variables no se manipularon de manera intencionada; en cambio, se observaron tal como se presentaron en su entorno natural. Este enfoque permitió analizar los fenómenos en su contexto real, sin alterar las condiciones de los participantes ni intervenir en el desarrollo de las variables (Hernández et al., 2014). Además, el estudio fue de tipo transversal, ya que la recolección de datos se llevó a cabo en un solo momento, con el objetivo de describir la situación actual y establecer relaciones entre las variables durante el periodo de estudio (Hernández et al., 2014).

## **Población y muestra**

### **Población**

El análisis se centró en un grupo de elementos que incluía tanto a personas como a registros, todos seleccionados según las características establecidas en los objetivos de la investigación. Con este conjunto, se buscó hacer inferencias válidas que ayudaran a entender la relación entre las variables estudiadas, siguiendo un enfoque metodológico riguroso y basado en la evidencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2022).

La población de estudio estuvo compuesta por 308 estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, quienes representaron el universo de análisis para esta investigación. La distribución de esta población, clasificada por grado y sección, se presenta en el cuadro siguiente:

<b>Años</b>	<b>Sección</b>	<b>Población</b>
Primero	A	31
	B	30
Segundo	A	31
	B	31
Tercero	A	31
	B	31
Cuarto	A	33
	B	33
Quinto	A	31
	B	26
Total		308

## **Criterios de selección**

### Criterios de inclusión

- Estudiantes de 1ro a 5to de secundaria.
- Estudiantes que están presentes el día de la recolección de datos.

### Criterios de exclusión

- Estudiantes con comorbilidades que impidan su participación en el estudio.
- Estudiantes que no están permitidos a participar por sus padres previo consentimiento informado.
- Estudiantes que no den su asentimiento informado.

## **Muestra**

La muestra se definió como un grupo representativo extraído de la población total, con el objetivo de analizar sus características y hacer inferencias válidas sobre el conjunto poblacional. En esta investigación, dado que se trabajó con una población finita, se utilizó un muestreo probabilístico, donde cada miembro de la población tenía una probabilidad conocida y mayor que cero de ser seleccionado. Dentro de este enfoque, se eligió el muestreo probabilístico estratificado proporcional, que consistió en dividir la población en estratos homogéneos según criterios como grado y sección, y seleccionar de cada uno una cantidad de participantes proporcional a su tamaño. Este procedimiento garantizó una representación justa de todos los subgrupos que conformaban la población, minimizando el sesgo y mejorando la precisión de los resultados (Hernández, Fernández y Baptista, 2022).

Para determinar el tamaño de la muestra, se aplicó la fórmula estadística para poblaciones finitas (aleatorio simple), dado que el número total de estudiantes de

secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226 fue de 308. Esta fórmula fue útil para calcular una muestra representativa y se tuvo en consideración el nivel de confianza establecido de antemano y el margen de error considerado aceptable, de tal modo que quedaban asegurados la validez y confiabilidad estadística de los resultados obtenidos. Se utilizó la siguiente fórmula:

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

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 308 \cdot 0,5}{0,05^2 \cdot (308 - 1) + (1,96^2 \cdot 0,5)}$$

$$n = \frac{295.8032}{1,7279} \approx 171,18 \approx 171$$

En esta investigación se utilizó el muestreo de forma proporcional, ya que la población total de 308 estudiantes se encontraba, de manera natural, estructurada en estratos que eran los grados de primero a quinto de secundaria, así como sus secciones (A y B). Este enfoque de diseño ayudó a asegurar que todos los subgrupos de la población estuvieran representados de manera justa, lo que a su vez redujo el riesgo de sesgo y mejoró la precisión y validez estadística de los resultados obtenidos.

La muestra total, en la que participaron 171 estudiantes, quedó distribuida de forma proporcional en los estratos de acuerdo con su tamaño relativo en relación con la población total, por lo que se obtuvo que cada uno de los grupos quedaba representado en la muestra. La distribución proporcional de la muestra se realizó de la siguiente manera en cada estrato:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

<b>Año</b>	<b>Sección</b>	<b>Población</b>	<b>Cálculo proporcional</b>	<b>Muestra por sección</b>
Primero	A	31	$(31 / 308) \times 171$	18
Primero	B	30	$(30 / 308) \times 171$	17
Segundo	A	31	$(31 / 308) \times 171$	17
Segundo	B	31	$(31 / 308) \times 171$	17
Tercero	A	31	$(31 / 308) \times 171$	17
Tercero	B	31	$(26 / 308) \times 171$	15
Cuarto	A	33	$(33 / 308) \times 171$	19
Cuarto	B	33	$(33 / 308) \times 171$	19
Quinto	A	31	$(31 / 308) \times 171$	17
Quinto	B	26	$(26 / 308) \times 171$	15

Para elegir la muestra, se tomó en cuenta a los sujetos voluntarios.

## **Técnicas e instrumentos de investigación**

### **Técnicas**

La técnica puede considerarse, en este caso, un conjunto de algoritmos o estrategias que se emplean para obtener datos confiables o válidos sobre las variables objeto de estudio. El instrumento, por su parte, se refiere al recurso o medio concreto con que se obtienen los citados datos. En este caso, se utilizarán técnicas reconocidas por su validez y aplicabilidad en el caso de enfoques cuantitativos.

Primero se usó la técnica de la encuesta estructurada. La encuesta es un método de obtención de información sistemática que tiene lugar a partir de un conjunto de preguntas previstas y estandarizadas orientadas a medir los hábitos de la alimentación de los alumnos y sus características sociodemográficas. Para esta técnica, se utilizó un cuestionario de respuesta múltiple realizado atendiendo a criterios de claridad, pertinencia y objetividad, con lo que obtuvieron respuestas precisas, que fueron comparables entre los examinados.

Adicionalmente, se hizo uso de la técnica de observación, que permitía anotar inicial y de manera externa las características físicas vinculadas al estado nutricional, en donde el instrumento que se utilizaba era una ficha de recolección de datos en donde se registraba de forma ordenada las mediciones de peso, talla e índice de masa corporal (IMC).

Estas herramientas de carácter metodológico seleccionadas de acuerdo a lo que proponen Hernández, Fernández y Baptista (2022), garantizaron la rigurosidad de la recolección y el procesamiento de los datos, por lo que la validez interna y la fiabilidad de los resultados de la investigación no se verían afectadas.

## **Instrumentos**

Se utilizó un cuestionario autoadministrado para evaluar los hábitos alimentarios de los adolescentes; creado por Flores y Macedo en el año 2016. Este cuestionario se divide en tres partes: la primera tiene 4 preguntas con cuatro opciones de respuesta, centradas en la frecuencia y el consumo de alimentos recomendados; la segunda parte incluye 7 preguntas, también con cuatro opciones, que se enfocan en el consumo de alimentos no recomendados; y la tercera parte presenta 3 preguntas que indagan sobre la frecuencia de las comidas, la compañía al comer y el lugar donde se realizan las comidas. Para calificar las respuestas, se asignaron puntajes de 0 a 3 a las preguntas con una sola opción: la opción "a" vale 0 puntos, "b" 1 punto, "c" 2 puntos y "d" 3 puntos. En el caso de las preguntas que tienen dos o más opciones en una misma respuesta, los puntajes se ajustaron de la siguiente manera: "a" = 0 puntos, "b" = 0.5 puntos, "c" = 1 punto y "d" = 1.5 puntos. En cuanto a la evaluación general, se consideraron los hábitos alimentarios como inadecuados si la puntuación total estaba entre 0 y 25,5 puntos, y adecuados si se obtenían entre 25.6 y 51 puntos. Asimismo, se utilizó una ficha de observación que conforman las tablas de evaluación nutricional antropométrica para chicos de 5 a 17 años, que se encuentran en la Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica del adolescente, creada por Luis Aguilar Esenarro, Mariela Contreras Rojas y María del Carmen Calle Dávila de Saavedra, con la coordinación del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) en 2015 (Contreras et al., 2015). Para evaluar el estado nutricional de los adolescentes, se empleó el índice de masa corporal (IMC) en relación con la edad. La interpretación se realizó utilizando la siguiente escala valorativa:

- Delgadez:  $< -2DE$  (Desviación estándar)
- Normal:  $\geq -2DE$  a  $1DE$
- Sobrepeso:  $\leq 2DE$
- Obesidad:  $> 2DE$

## **Validación y confiabilidad**

El cuestionario autoadministrado que se utilizó para evaluar los hábitos alimentarios de los adolescentes fue un instrumento que ya había sido validado previamente por Flores y Ojeda (2016). Analizaron el cuestionario mediante un análisis factorial de tipo exploratorio con todos los ítems obteniendo un valor de 0.3, el cual se considera aceptable para los objetivos del trabajo de investigación original, pero dado que dicha validación no fue realizada en el contexto nacional, antes de llevar a cabo la presente investigación, se realizó una validación semántica con la colaboración de siete especialistas entre nutricionistas y enfermeros, a fin de asegurar que los ítems fueran claros, pertinentes y comprensibles, de tal forma que antes de ejecutar la investigación, se desarrolló la validación semántica del cuestionario por la participación de siete expertos, entre nutricionistas y enfermeras, de manera que concurren las variables consideradas relevantes, para la investigación.

Por otro lado, para validar estadísticamente el instrumento, se obtuvo el índice V de Aiken el cual tomó un valor de 0.72, cumpliendo con el criterio de Ecurra (1988) y, por tanto, teniendo una validación suficiente, ya que cumple con estar muy cerca de 1 para el objetivo del cuestionario. En relación con la confiabilidad se determinó por el coeficiente alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de 0.71, suficiente, ya que establece consistencia interna suficientemente aceptable y suficiente para los objetivos de investigación.

Además, Pariguana (2024) llevó a cabo una prueba piloto aplicando el cuestionario bajo los mismos criterios metodológicos, con el objetivo de verificar la confiabilidad del instrumento. Los resultados mostraron un coeficiente alfa de Cronbach de 0.72, lo que permitió concluir que el instrumento tenía una buena fiabilidad, ya que, según Marroquín (2013), los valores cercanos a 1 indican una mayor estabilidad y precisión en las mediciones.

Por otro lado, la ficha de recolección de datos, que se utilizó para registrar las mediciones antropométricas como el peso, la altura y el índice de masa corporal (IMC) de los adolescentes, fue creada basándose en las Tablas de valoración nutricional antropométrica para hombres y mujeres de 5 a 17 años, desarrolladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este instrumento se adaptó a las regulaciones del Ministerio de Salud del Perú, y su uso es obligatorio en las evaluaciones nutricionales a nivel nacional (Instituto Nacional de Salud [INS], 2015). Así, tanto el cuestionario como la ficha antropométrica cumplieron con los criterios de validez y confiabilidad necesarios, lo que garantiza la calidad y precisión de los datos recolectados durante la investigación.

## RESULTADOS

**Tabla 1.**

*Relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.*

		Hábitos alimenticios	IMC	
Rho de	Hábitos	Rho	1,000	0,058
Spearman	alimenticios	Sig.	.	0,450
		N	171	171

En la tabla 1, se observa que el análisis de correlación de Spearman que se realizó entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional (IMC) en un grupo de 171 participantes reveló un coeficiente Rho de 0,058 y un valor de significancia de 0,450. Estos resultados sugieren que no hay una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables, ya que el coeficiente está muy cerca de cero y el valor p supera el umbral de 0,05. Esto implica que los hábitos alimenticios no parecen tener un impacto directo en el IMC de la población estudiada. Este hallazgo sugiere que el IMC podría estar más influenciado por otros factores, como la actividad física, la genética, el metabolismo o las condiciones socioeconómicas, en lugar de la dieta que se reportó.

**Tabla 2.**

*Características sociodemográficas de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.*

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<u>Grado instrucción</u>		
Primero de secundaria	35	20,5
Segundo de secundaria	34	19,9
Tercero de secundaria	32	18,7
Cuarto de secundaria	38	22,2
Quinto de secundaria	32	18,7
Total	171	100,00
<u>Sección</u>		
A	88	51,5
B	83	48,5
Total	171	100,00
<u>Sexo</u>		
Masculino	88	51,5
Femenino	83	48,5
Total	171	100,00
<u>Edad</u>		
12 - 14 años	40	23,4
15 - 17 años	131	76,6
Total	171	100,00

En la tabla 2, se observa que la muestra estuvo compuesta por 171 estudiantes de secundaria. En términos de grado de instrucción, la distribución fue bastante equilibrada, siendo el cuarto de secundaria el más representativo con un 22,2%, seguido por primero (20,5%), segundo (19,9%), tercero (18,7%) y quinto (18,7%). En cuanto a las secciones, el 51,5% pertenecía a la sección A y el 48,5% a la sección B. En lo que respecta al sexo, la población se dividió casi por igual, con un 51,5% masculino y un 48,5% femenino. Por último, en relación a la edad, la mayoría de los

participantes (76,6%) se encontraba en el grupo de 15 a 17 años, mientras que el 23,4% tenía entre 12 y 14 años.

**Tabla 3.**

*Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.*

		n	%
Nivel hábitos alimentarios	Adecuado	117	68,4
	Inadecuado	54	31,6
	Total	171	100,0

En la tabla 3, se encontró que la mayoría tenía hábitos alimentarios adecuados, con 117 participantes (68,4%) en esta categoría, mientras que 54 estudiantes (31,6%) mostraron hábitos inadecuados. Estos resultados sugieren que, aunque la mayoría de los adolescentes sigue comportamientos nutricionales positivos, hay un porcentaje considerable que necesita apoyo para mejorar su alimentación. Identificar a este grupo con hábitos inadecuados es clave para desarrollar estrategias educativas y preventivas que fomenten una alimentación saludable, especialmente en la etapa escolar, cuando se forman patrones alimentarios que pueden afectar la salud y el desarrollo físico en el futuro.

**Tabla 4.**

*Estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.*

	n	%	
	Delgadez: < -2DE	29	17,0
	Normal: $\geq$ -2DE a 1DE	115	67,3
IMC	Sobrepeso: $\leq$ 2DE	25	14,6
	Obesidad: >2DE	2	1,2
	Total	171	100,0

En la tabla 4, se observa que la mayoría de los participantes mostró un índice de masa corporal (IMC) que se encuentra dentro del rango normal, con 115 estudiantes (67,3%) en esta categoría. En cuanto a la delgadez, se registraron 29 estudiantes (17,0%), mientras que 25 participantes (14,6%) presentaron sobrepeso y 2 estudiantes (1,2%) fueron clasificados como obesos. Estos resultados indican que la gran parte de los adolescentes tiene un peso adecuado para su edad y sexo, aunque un porcentaje significativo muestra desviaciones hacia la delgadez o el sobrepeso, lo que podría representar riesgos para su desarrollo y salud. Identificar estos grupos es fundamental para planificar intervenciones nutricionales y educativas específicas, con el objetivo de fomentar hábitos alimenticios saludables y prevenir trastornos del crecimiento y enfermedades relacionadas con el peso.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Este estudio se centró en analizar cómo las características sociodemográficas, los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes en la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N.º 88226 de Chimbote están interrelacionados. Los hallazgos nos permitieron comparar nuestros resultados con investigaciones anteriores y reflexionar sobre los factores que afectan la alimentación de los estudiantes.

Primero, se observó que el 68,4% de los alumnos tenía hábitos alimentarios adecuados, lo que indica una tendencia positiva en comparación con estudios previos en contextos similares. Estos resultados coinciden con lo que reportó Pariguana (2025) en Perú, quien encontró que el 65,7% de los adolescentes seguía prácticas alimentarias saludables, lo que sugiere una mejora gradual en la conciencia nutricional entre los jóvenes. Sin embargo, estos hallazgos contrastan con los de Brioso (2024), quien indicó que solo el 52% de los escolares mantenía hábitos adecuados, con una predominancia de dietas ricas en carbohidratos simples y alimentos procesados. Estas diferencias pueden deberse a variaciones contextuales y socioculturales, ya que los hábitos alimentarios están influenciados por la disponibilidad de alimentos, la educación nutricional recibida y las dinámicas familiares.

A nivel internacional, los resultados de este estudio son similares a los encontrados por Ange et al. (2024) en Camerún, donde el 63% de los adolescentes mostró conductas alimentarias positivas. Sin embargo, investigaciones como la de Mekone et al. (2024) presentaron un panorama más alarmante, con un 40% de estudiantes consumiendo alimentos altos en grasas y azúcares varias veces a la semana. En comparación, el 31,6% de hábitos inadecuados que encontramos en nuestra población sugiere un riesgo menor, aunque aún presente, lo que requiere estrategias preventivas continuas en el entorno escolar.

Hablando del estado nutricional, el 67,3% de los adolescentes presentó un IMC normal, mientras que el 32,7% mostró algunas alteraciones, como delgadez, sobrepeso u obesidad. Estos resultados se alinean en parte con lo que encontraron Auccapuella y Lavado (2024), quienes reportaron un 65% de IMC normal, pero con tasas más altas de sobrepeso y obesidad, del 20% y 5% respectivamente. Montalvo (2025) también notó cifras más elevadas en áreas urbanas, sugiriendo que el entorno geográfico y las condiciones socioeconómicas pueden tener un impacto directo en el equilibrio nutricional. En contraposición, los resultados obtenidos en Nigeria por Jiya y colaboradores (2024) y en Camerún por Mekone y colaboradores (2024) mostraron índices muchísimo más altos de sobrepeso y obesidad lo cual alertó que, a pesar de que en nuestro caso la prevalencia encontrada es de una tasa baja, hay un riesgo de padecer si no se fomentan formas de vida saludables. Una de las conclusiones más llamativas obedece a que la relación entre los hábitos alimentarios y el IMC no es significativa ( $Rho = 0,058$ ;  $p = 0,450$ ), lo que contrasta con lo que han encontrado Brioso (2024) y Sandoval y Manrique (2023) la primera sí establece unas asociaciones positivas en relación con la dieta y el estado nutricional, señalando que una dieta inadecuada puede incrementar el riesgo de padecer sobrepeso pero también es consistente con los resultados de Mehammed-Ameen, Khalaf y Hanoon (2024) en Irak que tampoco hallaron relaciones significativas ( $p = 0,472$ ) e indicaron que la familia, el metabolismo u otros aspectos, además de los hábitos alimentarios auto-reportados pudieran ser importantes en la composición corporal.

Respecto a los rasgos sociodemográficos, se halló que el sexo está muy relacionado con los hábitos alimenticios ( $\chi^2 = 11,297$ ;  $p < 0,001$ ), lo que quiere decir que existen diferencias en los patrones de consumo en función del masculino o el femenino. Este resultado es congruente con el que hallaron Jiya et al. (2024), quienes expusieron que las mujeres suelen seguir hábitos más saludables, quizás porque se toman más en serio la imagen corporal y el bienestar. Por otro lado, factores como la edad, el nivel educativo y la sección no mostraron una relación significativa con los hábitos alimentarios, lo que podría deberse a la homogeneidad de la muestra en términos de edad y entorno escolar.

Además, el análisis del estado nutricional no mostró relación significativa con las variables sociodemográficas. Este resultado contrasta con lo que observó Valle (2024), quien destacó que la edad y el nivel socioeconómico tienen un impacto directo en el IMC de los adolescentes. Asimismo, Mekone et al. (2024) encontraron diferencias significativas entre el IMC y la edad ( $p = 0,003$ ), lo que sugiere que la falta de diversidad en las condiciones de vida de los estudiantes de Chimbote pudo haber limitado la identificación de tales relaciones.

Desde la perspectiva de la teoría de la adaptación de Roy, estos hallazgos permiten entender que los adolescentes están en un proceso dinámico de ajuste entre los estímulos externos (como la oferta de alimentos y la influencia social) y sus mecanismos internos de regulación fisiológica. La predominancia de un IMC normal, si bien con hábitos parcialmente inadecuados, podría interpretarse como que, a pesar de la calidad subóptima, los mecanismos adaptativos todavía funcionan bien y son competentes para mantener la homeostasis. Esto podría modificarse a medida que los patrones poco saludables se vayan incorporando y afiancando, como una manera de incrementar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles que podría determinizarse en la adultez.

Entre las debilidades del presente trabajo, es necesario señalar su diseño transversal que, por su propia naturaleza, impide establecer relaciones causales. Además, la investigación se sirve de instrumentos de autorreporte que pueden estar sujetos a sesgos de memoria o a la deseabilidad social. No obstante, lo anterior, la dimensión de la muestra ( $n = 171$ ) y el uso de pruebas estadísticas robustas ( $\chi^2$ , Rho de Spearman) avalan la validez interna de los hallazgos. Tener en cuenta que estos resultados son útiles para la salud pública escolar, puesto que avalan que la población adolescente tiene hábitos dietéticos saludables y factores de riesgo. Para investigaciones futuras es recomendable adoptar un diseño longitudinal que permita seguir los cambios en el patrón de alimentación a lo largo del tiempo y utilizar otros indicadores metabólicos adicionales al IMC: circunferencia de la cintura o porcentaje de grasa corporal. Igualmente, desarrollar programas educativos por sexo que refuercen la educación nutricional desde un enfoque integral. En conclusión, los

resultados de este estudio muestran que la mayor parte de los adolescentes presenta hábitos alimentarios adecuados y un estado nutricional satisfactorio, aunque también se manifiestan algunos comportamientos de riesgo que deben ser atendidos preventivamente. Estos resultados, analizados y comparados con diversos antecedentes, subrayan la necesidad de implementar estrategias sostenibles de promoción de la salud que contribuyan al desarrollo integral de los escolares y al bienestar de las futuras generaciones.

## CONCLUSIONES

El análisis de correlación de Spearman reveló que no hay una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el IMC en los estudiantes evaluados. Esto sugiere que el estado nutricional no está directamente relacionado con los hábitos alimenticios que se reportaron.

La muestra consistió en adolescentes, con una distribución bastante equilibrada entre sexos, secciones escolares y niveles educativos, siendo el cuarto grado el más predominante. La mayoría de los participantes tenía entre 15 y 17 años, mientras que un porcentaje menor se encontraba en el rango de 12 a 14 años.

Una parte de los estudiantes mostró hábitos alimentarios adecuados, mientras que el resto presentó hábitos inadecuados. Esto pone de manifiesto la necesidad de fortalecer la educación nutricional y fomentar prácticas alimentarias más saludables.

En cuanto al IMC, una parte significativa de los adolescentes tenía un peso normal, mientras que otros presentaban delgadez, sobrepeso y obesidad. Esto evidencia la presencia de alteraciones nutricionales que requieren atención preventiva.

## **RECOMENDACIONES**

Es necesario aplicar programas que se centre en la enseñanza ininterrumpida y el fomento de la alimentación saludable desde la infancia, ya que de este modo se desarrollarán los conocimientos, actitudes y prácticas saludables.

Es importante desarrollar mecanismos para detectar situaciones de sobrepeso, obesidad o delgadez para evitar riesgos en el crecimiento y desarrollo de los adolescentes.

Se proponen iniciativas de promoción de la salud desde la perspectiva del género debido a que se asume que las conductas alimentarias son determinantes y pueden ser diferentes en femenino y masculino.

Además, hay que tener en cuenta otros determinantes de la nutrición como el contexto familiar, la práctica de actividad física, la salud mental, los estilos de vida, etcétera, que suman otras dimensiones a la explicación de la crisis nutricional.

Se debe tener en cuenta la propuesta de llevar a cabo evaluaciones periódicas en el estado nutricional en las instituciones educativas, porque permite un seguimiento sistemático de la salud de los escolares y un plan de intervención óptimo cuando se detectan problemas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abera, S. F., et al. (2023). A systematic review and meta-analysis of adolescent nutrition in Ethiopia: Transforming adolescent lives through nutrition (TALENT) initiative. *PubMed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37022989/>
- Akyil, R. Ç., & Ergüney, S. (2024). The effects of education based on the Roy adaptation model on medication adherence and psychosocial adjustment in hypertensive patients. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.16572>
- Al Sabbah, H., Vereecken, C., Brind, J., et al. (2022). Association Between Eating Habits and Perceived School Performance: A Cross-Sectional Study Among 46,455 Adolescents From 42 Countries. *Frontiers in Nutrition*, 9, 797415. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.797415/full>
- Al-Mosawy, H. T. M., & Faris, S. H. (2024). Association between dietary habits and nutritional status among adolescent girls. *Kufa Journal for Nursing Sciences*, 14(01). doi:10.36321/kjns.vi202401.15574
- Ange, E. N. B. P., Manga, E., Mabiama, G., Evariste, F., & Marlene. N. (2024). Analysis of the feeding habits and nutritional status of adolescents in private non-boarding secondary schools in Bamenda II Municipality, Cameroon. *Asian Food Science Journal*, 23(6), 58–74. doi:10.9734/afsj/2024/v23i6720
- Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A., & Ostiguín, R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Revista Enfermería Universitaria*, 8(4), 16-23. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
- Auccapuclla, I., & Lavado, N. (2024). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la I.E. N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos 2024 [Tesis de pregrado, Universidad María Auxiliadora]. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/2345>
- Banna, J. C., Buchthal, O. V., Delormier, T., et al. (2015). Influences on eating: a qualitative study of adolescents in a periurban area in Lima, Peru. *BMC*

Public Health, 16, 40.  
<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-2724-7>

Baral, S., Singh, A. K., Aryal, A., Subedi, J., Dhakal, U., & Khanal, A. (2025). Food habit, physical activity and nutritional status of adolescents in selected schools of Madhyapur Thimi municipality, Nepal: A cross-sectional study. *PLOS Global Public Health*, 5(1), e0004136. doi:10.1371/journal.pgph.0004136

Barriguete, J., Vega y León, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo-Moreno, L., Vázquez, A., & Ernesto, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1), 39-46.  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06.pdf)

Brioso Chávez, T. C. (2024). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario* [Tesis de pregrado, Universidad Wiener]. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/10936>

Carrasco, S. (2005). Metodología de la investigación científica (19° ed.), 158-179. Editorial San Marcos.  
[https://sisbiblio.unah.edu.pe/opac\\_css/index.php?lvl=notice\\_display&id=490](https://sisbiblio.unah.edu.pe/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=490)

Confederación de Consumidores y Usuarios [CECU]. (2008). Hábitos alimentarios saludables. <https://cecu.es/publicaciones/habitos-alimentarios-saludables-2/>

Contreras, M., Calle, M. del C., & Aguilar, L. (1 de diciembre del 2015). Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Instituto Nacional de Salud.  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/305911-guiatecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente>

Emke, H., et al. (2024). Dietary habits across the primary-secondary school transition: A systematic review. *Public Health Nutrition*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39067482/>

- Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES). (2024). Resultados nacionales: Nutrición en adolescentes. Lima, Perú. <https://www.inei.gob.pe/endes>
- Encuesta Nacional de Demografía y Salud Familiar (ENDES). (2024). Resultados nacionales sobre salud y nutrición. <https://www.inei.gob.pe/ende/>
- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6(1-2), 103-111. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555/4534>.
- Farré, R. (2005). Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). *Editorial de Océano Ergon de España*, 2, 751–800. [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf)
- Figuroa, D. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista de Salud Pública*, 6(2), 140–155. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642004000200002>
- Flores, A., & Macedo, G. (2016). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimenticios para adolescentes en Jalisco, México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 22(2), 26–31. [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2016-2\\_0X\\_Ana\\_Silvia\\_Flores.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2_0X_Ana_Silvia_Flores.pdf)
- Flores, R., & Briones, V. (2021). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer, 2021 [Tesis de maestría, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].
- Fondo de las Naciones Unidas de la Infancia [UNICEF]. (2021). Informe sobre nutrición infantil 2021. [https://www.unicef.org/media/107236/file/\\_Fed\\_to\\_Fail\\_-\\_BRIEFSPANISH-Final.pdf](https://www.unicef.org/media/107236/file/_Fed_to_Fail_-_BRIEFSPANISH-Final.pdf)
- Fundación Española de Nutrición [FEN]. (2014). Hábitos alimentarios. Blog de La Fundación Española de La Nutrición. [https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/anibes\\_numero\\_5.pdf](https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/anibes_numero_5.pdf)

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6<sup>o</sup> ed.). Mc Graw Hill Edition.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>  
<https://www.studocu.com/pe/document/colegio-san-andres-la-molina/desarrollo-personal-social-ciudadano/habitos-alimenticios-y-rendimiento-academico-de-los-estudiantes-de-40-y-50-grado-de-primaria-de-la-iep-jose-maria-escriba-de-balaguer/60506422>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2025). Estado de la Niñez y Adolescencia: Enero - Febrero - Marzo 2025.  
<https://www.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/boletines/ninez-y-adolescencia-8436/1/>
- Instituto Nacional de Salud [INS]. (2015). Tabla de valoración nutricional antropométrica. <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/216>
- Instituto Nacional de Salud [INS]. (2023). Informe nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; VIANEV, 2017-2018. [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4527283/informe\\_estado\\_nutricional\\_adolescentes\\_12\\_17\\_adultos\\_mayores\\_mayores\\_60\\_anosVcfZH.pdf?v=1683566453](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4527283/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anosVcfZH.pdf?v=1683566453).
- Jiya, F. B., Mohammad, A. U., Sidi, S. J., Aminu, M., Abdulbasit, A., & Almustapha, H. (2024). An assessment of the nutritional status and eating habits of in-school adolescents in Sokoto, North-Western Nigeria. *Asian Journal of Pediatric Research*, 14(5), 8–22. doi:10.9734/ajpr/2024/v14i5342
- Macias, A., Lucero, M., Gordillo, G., Esteban, S., Camacho, J., Dirigir, L., Adriana, P., & Macias, I. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40–43. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Madruaga, D., & Pedrón, C. (2016). Alimentación del adolescente. [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf)
- Maldonado Ayquipa, V. A. (2022). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa del distrito de San Clemente, provincia de Pisco* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de

- Huancavelica]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de Huancavelica. <https://repositorio.unh.edu.pe/items/dcd53eb9-e071-4663-89c6-540f7858132f>
- Martín, I., Vilar, E., Fernández, M., Pérez, P., Gamarra, A., Rivera, B., Borque, M., Sánchez, N., Ángeles, M., Poza, P., Dolores, M., León, A., Ponzol, E., & De La Calle, L. (2014). Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico. *Nutrición Hospitalaria*, 30(6), 1324–1332. <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7838.pdf>
- Martín, S. (2013). Aplicación de los principios Éticos a la metodología de la investigación. *Enfermería En Cardiología*, 1(2), 58–59. [https://enfermeriaencardiologia.com/wpcontent/uploads/58\\_59\\_02.pdf](https://enfermeriaencardiologia.com/wpcontent/uploads/58_59_02.pdf)
- Martín-Aragón, S., & Marcos, E. (2008). La nutrición del adolescente. *Farmacia Profesional*, 22(10), 42–47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4583137>
- Mehammed-Ameen, O. H., Khalaf, M. A., & Hanoon, R. H. (2024). The nutritional status and eating patterns of female secondary school students in Kirkuk City, Iraq: A cross-sectional study. *Cureus*, 16(8), e66297. doi:10.7759/cureus.66297
- Mekone Nkwele, I., Naiza, M., Achelengwa, A. S., Meguieze Claude, A., Kamo Hélène, S., Epee Ngoué, J., & Mah Mungyeh, E. (2024). Correlation between dietary habits, physical activity, and nutritional status of adolescents schooling in Yaoundé. *Journal of Pediatrics & Neonatology*, 6(2). doi:10.33425/2689-1085.1065
- Ministerio de Salud [MINSa]. (2019). Guías alimentarias para la población peruana. [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/264144/RM\\_1353-2018-MINSA.PDF](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/264144/RM_1353-2018-MINSA.PDF)
- Ministerio de Salud [MINSa]. (2023) Minsa desarrolla talleres de alimentación saludable para adolescentes en diferentes regiones y Lima Metropolitana. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/842136-minsadesarrolla-talleres-de-alimentacion-saludable-para-adolescentes-en-diferentesregiones-y-lima-metropolitana>

- Ministerio de Salud del Perú (MINSA). (2024). Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes peruanos. Lima, Perú. <https://www.gob.pe/minsa>
- Ministerio de Salud del Perú. (2024). *Estrategias de promoción de la salud en adolescentes*. <https://www.gob.pe/minsa>
- Ministerio de Salud. (2023). Indicadores de atención integral a adolescentes y jóvenes se incrementaron durante el año 2023. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/932923-indicadores-de-atencion-integral-a-adolescentes-y-jovenes-se-incrementaron-durante-el-ano-2023>
- Montalvo Melendez, Y. L. (2025). *Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública Los Naturales – Huaral – 2024* [Tesis pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. <https://hdl.handle.net/20.500.14067/11458>
- Ochoa-Avilés, A., Verstraeten, R., Huybregts, L., et al. (2017). A school-based intervention improved dietary intake outcomes and reduced waist circumference in adolescents: a cluster randomized controlled trial. *Nutrition Journal*, 16, 79. <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-017-0299-5>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2015). Evaluación nutricional. <https://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Guías para una alimentación saludable en la adolescencia. <https://www.who.int/nutrition/publications/adolescents-healthy-diet/en/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). Salud del adolescente. [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). Malnutrición. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

- Organización Mundial de la Salud. (2024). La OMS insta a mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes para velar por la salud de las futuras generaciones. <https://www.who.int/es/news/item/23-09-2024-securing-adolescent-health-and-well-being-today-is-vital-for-the-health-of-future-generations-who>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). Estrategias para la promoción de estilos de vida saludables en escuelas. <https://www.paho.org>
- Pampillo, T., Arteche, N., Méndez, M., & Méndez, M. A. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río*, 23(1), 99–107. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000100099](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099)
- Pariguana Condori, S.S. (2025). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes secundaria del Colegio San Agustín, La Molina - 2025* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal].
- Pasqualini, D., & Llorens, A. (2014). Salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: Una mirada integral. <https://www.ms.gba.gov.ar/ssps/nacion/SaludBienestarAdolescente.pdf>
- Roy, C. (2009). *The Roy Adaptation Model* (3rd ed.). Pearson.
- Sandoval Delgado P.G. & Manrique Villarrubia Y. G. (2023). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de 3er. y 4to. año de secundaria de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Caravelí - Arequipa, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Callao]. <https://hdl.handle.net/20.500.12952/8474>
- Sayar, R. (2017). Cómo es (y cómo debería ser) la alimentación de los adolescentes. Clarín. [https://www.clarin.com/entremujeres/hogar-y-familia/hijos/alimentacionadolescentes-deberia\\_0\\_ByQjnzHvl.html](https://www.clarin.com/entremujeres/hogar-y-familia/hijos/alimentacionadolescentes-deberia_0_ByQjnzHvl.html)
- Silva Reyes, L. E. (2024). *Determinantes de la salud en estudiantes de 3° al 5° grado de educación secundaria de la Institución Educativa La Libertad, Chimbote – 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/35645>

- Sutradhar, N., Parveen, T., Bhowmick, B., & Anwar, M. T. (2023). Nutritional status and food habit among school going adolescent of Bangladesh. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, 11(05), 935–940. doi:10.36347/sjams.2023.v11i05.021
- Valdez, R., Fausto, J., Valadez, I., Ramos, A., Loreto, O., & Villaseñor, M. (2012). Estado nutricional y carencias de micronutrientes en la dieta de adolescentes escolarizados de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 62(2). <https://www.alanrevista.org/ediciones/2012/2/art-9/>
- Valle Mendoza, J. (2024). Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024 [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/65177>
- Vasquez-Mamani, L. N., Cueva-Calizaya, L. A., Gálvez-Díaz, N. D. C., Saintila, J., & Calizaya-Milla, Y. E. (2025). Effect of a Nutrition Education Program on Knowledge, Attitudes, and Dietary Practices, Anthropometry, and Hemoglobin in Peruvian Adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 18, 1679–1693. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40125305>

## Anexos

### Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Escala	Tipo	Unidad de medida
Hábitos alimentarios	Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar o consumir diferentes alimentos o dietas (FEN, 2014).	Está referido a los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina, los cuales serán medidos por un cuestionario de 3 dimensiones.	Alimentos recomendados	Consumo de frecuencia	Nominal	Cualitativo	Adecuados: 25.6 a 51 puntos  Inadecuados: 0 a 25.5 puntos
			Alimentos no recomendados	Consumo de frecuencia			
			Comportamientos alimentarios	Frecuencia de los tiempos de comida			
				Lugar de los tiempos de comida			
Estado nutricional	Es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes (FAO, 2015).	Está referido al estado nutricional de los estudiantes del colegio San Agustín, La Molina, el cual se determinará por el índice de masa corporal que tengan.	Índice de masa corporal (IMC)	Peso  Talla  Edad	Ordinal	Cuantitativo	Delgadez: < -2DE  Normal: ≥ -2DE a 1DE  Sobrepeso: ≤2DE  Obesidad: >2DE
Características socio demográficas	Conjunto de características biológicas, socioeconomicoculturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles.	Indicadores utilizados para describir a las personas.	Edad	12 – 14 años  15 – 17 años	Razón	Cuantitativo	Años
			Sexo	Masculino  Femenino	Nominal	Cualitativo	Género
			Grado	Primero  Segundo  Tercero  Cuarto  Quinto	Ordinal	Cualitativo	Estudios cursados

Anexo 2. Matriz de consistencia

Problema	Variables	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025?	Hábitos alimentarios	<b>Objetivo general</b> Determinar la relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.	Hipótesis nula ( $H_0$ ):  No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.	Tipo de estudio Observacional, descriptivo, correlacional, prospectivo y transversal. Muestra probabilística de una población finita con un muestreo estratificado proporcional. Procesamiento y análisis Coeficiente de correlación y tablas de frecuencias y porcentaje.
	Estado nutricional	<b>Objetivos específicos</b> 1. Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025. 2. Evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025. 3. Valorar el estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025. 4. Calcular la relación del hábito alimentario según el estado nutricional de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.	Hipótesis alternativa ( $H_1$ ):  Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.	
	Características sociodemográficas			

### Anexo 3. Ficha de recolección de datos

#### QUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES

A continuación, te pregunto acerca de tus hábitos alimentarios en el último mes. Solo deberás señalar una respuesta, a menos que la pregunta indique lo contrario. Recuerda **NO ES UN EXAMEN**, sólo contesta sinceramente, marcando con una **X** lo que tú haces. Al final revisa que hayas contestado todas las preguntas.

##### SECCIÓN 1

1a. ¿Cuántos días a la semana comes verduras (al menos 100 g – ejemplo: un pepino o medio chayote)?

- a) 0 a 2                      b) 3 a 4                      c) 5 a 6                      d) Diario

1b. Los días que sí comes verduras ¿Cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100 g – ejemplo: un pepino o medio chayote)?

- a) 1 porción                      b) 2 porciones                      c) 3 porciones                      d) 4 o más porciones

2a. ¿Cuántos días a la semana comes frutas (al menos 100 g – ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?

- a) 0 a 2                      b) 3 a 4                      c) 5 a 6                      d) diario

2b. Los días que sí comes frutas ¿Cuántas porciones consumes (al menos 100 g – ejemplo: una manzana o una rebanada de sandía)?

- a) 1 porción                      b) 2 porciones                      c) 3 porciones                      d) 4 o más porciones

3. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogur natural (al menos un vaso mediano) o queso?

- a) 0 a 2                      b) 3 a 4                      c) 5 a 6                      d) Diario

4. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?

- a) 0 a 2 vasos                      b) 3 a 4 vasos                      c) 5 a 6 vasos                      d) 7 o más vasos

##### SECCIÓN 2

1. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, salami o chorizo?

- a) 5 o más                      b) 3 a 4                      c) 1 a 2                      d) Ninguno

2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos) fuera de casa?
- a) 5 o más                      b) 3 a 4                      c) 1 a 2                      d) Ninguno
3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?
- a) 5 o más                      b) 3 a 4                      c) 1 a 2                      d) Ninguno
4. ¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o pasteles?
- a) 5 o más                      b) 3 a 4                      c) 1 a 2                      d) Ninguno
5. ¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, duritos, nachos o botanas similares?
- a) 5 o más                      b) 3 a 4                      c) 1 a 2                      d) Ninguno
- 6a. ¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida con alcohol?
- a) 5 o más                      b) 3 a 4                      c) 1 a 2                      d) Ninguno
- 6b. Los días que si bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿Cuántos vasos consumes?
- a) 5 o más                      b) 3 a 4                      c) 1 a 2                      d) Ninguno/menos de 1
- 7a. ¿Cuántos días a la semana tomas gaseosas, jugos embotellados o aguas frescas?
- a) 5 o más                      b) 3 a 4                      c) 1 a 2                      d) Ninguno
- 7b. Los días que si tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas ¿Cuántos vasos consumes?
- a) 4 o más vasos                      b) 3 vasos                      c) 2 vasos                      d) 1 vaso

### SECCIÓN 3

1. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:
- 1a. Desayuno: a) 0 – 1 día    b) 2 – 3 días    c) 4 – 5 días    d) 6 – 7 días
- 1b. Almuerzo: a) 0 – 1 día    b) 2 – 3 días    c) 4 – 5 días    d) 6 – 7 días
- 1c. Cena: a) 0 – 1 día    b) 2 – 3 días    c) 4 – 5 días    d) 6 – 7 días
- 1d. Refrigerio (s): a) 0 – 1 día    b) 2 – 3 días    c) 4 – 5 días    d) 6 – 7 días
2. Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):
- 2a. Desayuno: a) En puesto ambulante o lo primero que encuentre    b) En restaurante o local establecido    c) Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa    d) En casa

2b. Almuerzo: a) En puesto ambulante o lo primero que encuentre b) En restaurante o local establecido c) Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa d) En casa

2c. Cena: a) En puesto ambulante o lo primero que encuentre b) En restaurante o local establecido c) Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa d) En casa

2d. Refrigerio (s): a) En puesto ambulante o lo primero que encuentre b) En restaurante o local establecido c) Fuera de casa, los alimentos que llevo de casa d) En casa

3. Marque con quién sueles comer tus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente)

3a. Desayuno: a) Solo b) Con conocidos c) Con amigos d) Con mi familia

3b. Almuerzo: a) Solo b) Con conocidos c) Con amigos d) Con mi familia

3c. Cena: a) Solo b) Con conocidos c) Con amigos d) Con mi familia

3d. Refrigerio (s): a) Solo b) Con conocidos c) Con amigos d) Con mi familia

**Tabla de valoración nutricional antropométrica de varones de 5 a 17 años**

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA VARONES DE 5 A 17 AÑOS

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD												
EDAD (años y meses)	IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)											
	Delgadez = -3 DE					NORMAL					Sobrepeso = 2 DE	
	+3 DE	2-3 DE	2-2 DE	-1 DE	Med	+1 DE	+2 DE	+3 DE	+4 DE	+5 DE		
5a	12,1	13,9	14,1	15,3	16,6	18,3	20,2					
5a 3m	12,1	13,8	14,1	15,3	16,7	18,3	20,2					
5a 6m	12,1	13,8	14,1	15,3	16,7	18,4	20,4					
5a 9m	12,1	13,8	14,1	15,3	16,7	18,4	20,5					
6a	12,1	13,8	14,1	15,3	16,8	18,5	20,7					
6a 3m	12,2	13,1	14,1	15,3	16,8	18,6	20,8					
6a 6m	12,2	13,1	14,1	15,4	16,9	18,7	21,1					
6a 9m	12,2	13,1	14,2	15,4	17,0	18,9	21,3					
7a	12,3	13,1	14,2	15,5	17,0	19,0	21,6					
7a 3m	12,3	13,2	14,3	15,5	17,1	19,2	21,9					
7a 6m	12,3	13,2	14,3	15,6	17,2	19,3	22,1					
7a 9m	12,4	13,3	14,3	15,7	17,3	19,5	22,5					
8a	12,4	13,3	14,4	15,7	17,4	19,7	22,8					
8a 3m	12,4	13,3	14,4	15,8	17,5	19,9	23,1					
8a 6m	12,5	13,4	14,5	15,9	17,7	20,1	23,5					
8a 9m	12,5	13,4	14,6	16,0	17,8	20,3	23,9					
9a	12,6	13,5	14,6	16,0	17,9	20,5	24,3					
9a 3m	12,6	13,5	14,7	16,1	18,0	20,7	24,7					
9a 6m	12,7	13,6	14,8	16,2	18,2	20,9	25,1					
9a 9m	12,7	13,7	14,8	16,3	18,3	21,2	25,6					
10a	12,8	13,7	14,9	16,4	18,5	21,4	26,1					
10a 3m	12,8	13,8	15,0	16,6	18,6	21,7	26,6					
10a 6m	12,9	13,9	15,1	16,7	18,8	21,9	27,0					
10a 9m	13,0	14,0	15,2	16,8	19,0	22,2	27,5					
11a	13,1	14,1	15,3	16,9	19,2	22,5	28,0					
11a 3m	13,1	14,1	15,4	17,1	19,3	22,7	28,5					
11a 6m	13,2	14,2	15,5	17,2	19,5	23,0	29,0					
11a 9m	13,3	14,3	15,7	17,4	19,7	23,3	29,5					
12a	13,4	14,5	16,0	17,5	19,9	23,6	30,0					
12a 3m	13,5	14,6	16,0	17,7	20,2	23,9	30,4					
12a 6m	13,6	14,7	16,1	17,9	20,4	24,2	30,9					
12a 9m	13,7	14,8	16,2	18,0	20,6	24,5	31,3					
13a	13,8	14,9	16,4	18,2	20,8	24,8	31,7					
13a 3m	13,9	15,1	16,5	18,4	21,1	25,1	32,1					
13a 6m	14,0	15,2	16,7	18,6	21,3	25,3	32,4					
13a 9m	14,1	15,3	16,8	18,8	21,5	25,6	32,8					
14a	14,3	15,5	17,0	19,0	21,8	25,9	33,1					
14a 3m	14,4	15,6	17,2	19,2	22,0	26,2	33,4					
14a 6m	14,5	15,7	17,3	19,4	22,2	26,5	33,8					
14a 9m	14,6	15,9	17,5	19,6	22,5	26,7	33,9					
15a	14,7	16,0	17,6	19,8	22,7	27,0	34,1					
15a 3m	14,8	16,1	17,8	20,0	22,9	27,2	34,3					
15a 6m	14,9	16,3	18,0	20,1	23,1	27,4	34,5					
15a 9m	15,0	16,4	18,1	20,3	23,3	27,7	34,6					
16a	15,1	16,5	18,2	20,5	23,5	27,9	34,8					
16a 3m	15,2	16,6	18,4	20,7	23,7	28,1	34,9					
16a 6m	15,3	16,7	18,5	20,9	23,9	28,3	35,0					
16a 9m	15,4	16,8	18,7	21,0	24,1	28,5	35,1					
17a	15,4	16,9	18,8	21,1	24,3	28,6	35,2					
17a 3m	15,5	17,0	18,9	21,3	24,4	28,8	35,3					
17a 6m	15,6	17,1	19,0	21,4	24,6	29,0	35,3					
17a 9m	15,6	17,2	19,1	21,6	24,8	29,1	35,4					

Fuente: OMS 2007  
 DE: Desviación estándar  
[http://www.who.int/growthref/boys\\_5\\_17years\\_1.pdf](http://www.who.int/growthref/boys_5_17years_1.pdf)  
 >: mayor, =: menor, <: mayor o igual, <=: menor o igual  
 \* Delgadez severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez.  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas - DEPRYDAN/CENAN - www.ins.gob.pa - Jr. Tuzón y Buena Vista 276, Jesús María. Teléfono: (511) 746-0000 - 2.ª edición 2007

Tabla de valoración nutricional antropométrica de mujeres de 5 a 17 años

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA MUJERES DE 5 A 17 AÑOS

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD									
EDAD (años y meses)	IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)								
	Baja			NORMAL			Alta		
	< -2 SD	-1 SD	+1 SD	-1 SD	Med	+1 SD	+2 SD	+3 SD	> +3 SD
5a	11,8	12,7	13,6	15,2	16,8	18,3	19,8	21,3	
5a 3m	11,8	12,7	13,6	15,2	16,8	18,3	19,8	21,3	
5a 6m	11,7	12,7	13,6	15,2	16,8	18,3	19,8	21,7	
5a 9m	11,7	12,7	13,6	15,2	17,0	18,2	19,1	21,9	
6a	11,7	12,7	13,6	15,2	17,1	18,2	19,2	22,1	
6a 3m	11,7	12,7	13,6	15,2	17,1	18,3	19,3	22,4	
6a 6m	11,7	12,7	13,6	15,2	17,1	18,5	19,5	22,7	
6a 9m	11,7	12,7	13,6	15,4	17,2	18,8	19,8	23,0	
7a	11,8	12,7	13,6	15,4	17,3	18,8	19,8	23,3	
7a 3m	11,8	12,8	14,0	15,8	17,4	20,0	21,5	23,6	
7a 6m	11,8	12,8	14,0	15,8	17,5	20,1	21,6	24,0	
7a 9m	11,8	12,8	14,1	15,8	17,6	20,3	21,6	24,4	
8a	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,4	21,8	24,8	
8a 3m	11,9	12,9	14,2	15,8	17,8	20,8	22,2	25,2	
8a 6m	12,0	13,0	14,3	15,8	18,0	21,0	22,5	25,8	
8a 9m	12,0	13,1	14,3	15,8	18,3	21,3	22,8	26,1	
9a	12,1	13,1	14,4	16,1	18,5	21,5	23,0	26,5	
9a 3m	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	23,0	27,0	
9a 6m	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	23,5	27,5	
9a 9m	12,3	13,4	14,7	16,3	18,8	22,3	23,9	27,9	
10a	12,4	13,5	14,8	16,6	19,0	22,6	24,2	28,4	
10a 3m	12,5	13,6	15,0	16,8	19,2	22,8	24,5	28,8	
10a 6m	12,5	13,7	15,1	16,8	19,4	23,1	24,8	29,3	
10a 9m	12,6	13,8	15,2	17,1	19,5	23,4	25,1	29,7	
11a	12,7	13,9	15,3	17,2	19,8	23,7	25,4	30,2	
11a 3m	12,8	14,0	15,5	17,4	20,1	24,0	25,7	30,6	
11a 6m	12,9	14,1	15,6	17,6	20,3	24,3	26,1	31,1	
11a 9m	13,0	14,3	15,8	17,8	20,5	24,7	26,5	31,5	
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	26,9	31,9	
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	27,3	32,3	
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	27,7	32,7	
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	28,1	33,1	
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	28,4	33,4	
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	28,8	33,8	
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	29,1	34,1	
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	29,4	34,4	
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	29,7	34,7	
14a 3m	14,1	15,5	17,4	19,7	22,8	27,6	30,0	34,9	
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,8	23,1	27,8	30,3	35,1	
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,1	30,6	35,4	
15a	14,4	15,9	17,8	20,3	23,5	28,2	30,9	35,6	
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	31,2	35,7	
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	31,5	35,8	
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	31,8	36,0	
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	32,1	36,1	
16a 3m	14,6	16,2	18,3	20,8	24,2	29,1	32,4	36,2	
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	32,4	36,2	
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	32,5	36,3	
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	32,5	36,3	
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	32,6	36,3	
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	32,6	36,3	
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	32,6	36,3	

Fuente: OMS 2007  
 DE: Organización Española  
[http://www.bcbi.es/growth/banilla\\_gala\\_8\\_18years\\_e.pdf](http://www.bcbi.es/growth/banilla_gala_8_18years_e.pdf)  
 n: mayor, n: menor, n: mayor e igual, n: menor e igual  
 \* Datos del sistema  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de desnutrición  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas. DEPRIVANCIEMAN. www.wins.gob.pe. Tíxon y Buzon 276. Jesús María. Teléfono: (01) 744-0000. 2.ª edición

Anexo 4. Base de datos

ID	Año	Sección	Sexo	Edad	Talla_cm	Peso_kg	IMC	Score_0_51	Estado_nutric	IMC_v	Edad_v
1	5	2	2	17.00	162.0	53.3	20.31	26.52	1	2	2.00
2	2	1	1	15.00	151.1	48.0	21.02	16.32	2	2	2.00
3	3	2	1	17.00	163.8	49.1	18.30	30.60	1	1	2.00
4	2	2	1	17.00	160.7	44.7	17.31	16.32	2	1	2.00
5	4	1	2	15.00	160.7	65.4	25.32	25.16	2	3	2.00
6	4	2	2	15.00	159.1	63.7	25.17	31.96	1	3	2.00
7	2	1	2	14.00	164.9	47.9	17.62	20.40	2	1	1.00
8	1	1	2	15.00	148.4	62.8	28.52	25.16	2	3	2.00
9	4	1	2	15.00	165.4	51.4	18.79	30.60	1	2	2.00
10	4	1	2	15.00	160.4	58.1	22.58	33.32	1	2	2.00
11	4	2	1	14.00	175.6	63.2	20.50	24.48	2	2	1.00
12	3	1	2	15.00	165.8	59.3	21.57	35.36	1	2	2.00
13	3	1	1	15.00	171.2	59.8	20.40	31.28	1	2	2.00
14	2	1	1	14.00	156.5	49.6	20.25	31.28	1	2	1.00
15	1	2	2	16.00	145.4	38.4	18.16	38.76	1	1	2.00
16	1	1	2	15.00	146.6	36.7	17.08	34.68	1	1	2.00
17	4	1	1	14.00	169.1	47.1	16.47	29.92	1	1	1.00
18	2	2	1	15.00	156.4	71.7	29.31	32.64	1	3	2.00
19	1	2	2	16.00	154.1	35.0	14.74	26.52	1	1	2.00
20	5	1	1	17.00	175.7	58.3	18.89	29.92	1	2	2.00
21	3	2	2	16.00	162.8	55.4	20.90	34.00	1	2	2.00
22	2	1	2	14.00	156.6	59.7	24.34	27.88	1	2	1.00
23	5	1	2	17.00	164.5	69.8	25.79	27.88	1	3	2.00

24	1	2	2	14.00	154.0	55.8	23.53	31.96	1	2	1.00
25	2	2	2	15.00	144.5	51.8	24.81	21.76	2	2	2.00
26	2	2	2	16.00	146.7	52.5	24.39	31.96	1	2	2.00
27	5	1	1	15.00	167.1	67.7	24.25	31.28	1	2	2.00
28	1	2	2	15.00	144.0	49.6	23.92	28.56	1	2	2.00
29	1	1	1	15.00	151.9	39.5	17.12	21.08	2	1	2.00
30	5	1	1	16.00	177.5	53.1	16.85	26.52	1	1	2.00
31	1	2	2	15.00	149.1	46.5	20.92	33.32	1	2	2.00
32	1	2	2	17.00	153.3	35.0	14.89	35.36	1	1	2.00
33	1	1	1	14.00	148.7	48.9	22.11	21.76	2	2	1.00
34	4	2	2	15.00	165.4	56.9	20.80	39.44	1	2	2.00
35	4	1	1	17.00	160.6	61.7	23.92	22.44	2	2	2.00
36	5	1	1	17.00	171.3	61.4	20.92	17.68	2	2	2.00
37	4	2	1	14.00	172.0	60.1	20.32	27.20	1	2	1.00
38	5	1	2	17.00	170.1	57.5	19.87	21.76	2	2	2.00
39	2	1	2	16.00	153.9	45.6	19.25	22.44	2	2	2.00
40	4	2	1	16.00	177.7	68.3	21.63	28.56	1	2	2.00
41	2	2	2	14.00	149.6	55.8	24.93	27.88	1	2	1.00
42	4	1	1	16.00	161.0	66.8	25.77	34.68	1	3	2.00
43	1	1	2	17.00	150.6	46.1	20.33	25.16	2	2	2.00
44	3	2	1	15.00	161.0	59.1	22.80	25.16	2	2	2.00
45	5	2	1	17.00	170.5	58.5	20.12	15.64	2	2	2.00
46	5	1	1	15.00	163.0	58.5	22.02	33.32	1	2	2.00
47	5	2	1	16.00	171.7	68.0	23.07	30.60	1	2	2.00
48	3	1	2	15.00	154.7	49.5	20.68	27.88	1	2	2.00
49	1	2	2	14.00	147.9	52.9	24.18	28.56	1	2	1.00
50	5	1	1	14.00	175.8	63.2	20.45	29.92	1	2	1.00

51	5	2	1	17.00	168.5	57.6	20.29	30.60	1	2	2.00
52	3	2	1	14.00	166.5	64.4	23.23	22.44	2	2	1.00
53	2	2	2	17.00	151.3	49.4	21.58	26.52	1	2	2.00
54	2	1	1	17.00	155.8	64.5	26.57	25.84	1	3	2.00
55	4	2	1	16.00	174.8	48.6	15.91	19.72	2	1	2.00
56	1	2	2	14.00	143.1	42.2	20.61	24.48	2	2	1.00
57	5	1	1	14.00	180.8	47.4	14.50	17.68	2	1	1.00
58	3	2	1	17.00	157.3	62.9	25.42	19.72	2	3	2.00
59	2	2	2	16.00	150.5	64.4	28.43	27.20	1	3	2.00
60	3	2	1	16.00	162.1	60.5	23.02	26.52	1	2	2.00
61	1	1	2	17.00	152.4	36.6	15.76	30.60	1	1	2.00
62	3	1	2	15.00	155.9	57.9	23.82	29.24	1	2	2.00
63	3	1	1	14.00	161.5	58.8	22.54	20.40	2	2	1.00
64	1	1	2	17.00	153.5	35.0	14.85	23.80	2	1	2.00
65	1	2	2	17.00	158.2	55.5	22.18	27.88	1	2	2.00
66	4	2	1	17.00	157.4	67.3	27.16	31.28	1	3	2.00
67	1	1	2	15.00	149.2	52.3	23.49	27.20	1	2	2.00
68	1	2	1	15.00	156.9	58.8	23.89	21.76	2	2	2.00
69	3	1	2	16.00	164.9	46.2	16.99	36.72	1	1	2.00
70	4	1	2	16.00	152.8	61.5	26.34	26.52	1	3	2.00
71	5	2	1	17.00	163.1	79.7	29.96	34.00	1	3	2.00
72	1	1	2	14.00	160.8	46.2	17.87	21.08	2	1	1.00
73	4	1	1	17.00	168.1	90.8	32.13	31.28	1	4	2.00
74	4	1	2	15.00	160.2	59.1	23.03	35.36	1	2	2.00
75	1	1	1	17.00	155.0	46.9	19.52	27.20	1	2	2.00
76	4	2	1	15.00	165.7	65.3	23.78	26.52	1	2	2.00
77	4	2	2	17.00	157.8	57.3	23.01	31.28	1	2	2.00

78	2	2	1	16.00	156.6	48.0	19.57	25.84	1	2	2.00
79	2	1	1	15.00	152.8	56.1	24.03	24.48	2	2	2.00
80	3	2	1	16.00	161.3	46.0	17.68	19.72	2	1	2.00
81	1	2	2	15.00	147.0	45.5	21.06	24.48	2	2	2.00
82	2	1	1	17.00	154.7	54.9	22.94	17.68	2	2	2.00
83	4	2	2	14.00	162.2	54.8	20.83	27.20	1	2	1.00
84	1	2	2	16.00	153.9	44.9	18.96	27.88	1	2	2.00
85	1	2	2	16.00	149.2	56.5	25.38	21.08	2	3	2.00
86	4	2	2	15.00	172.6	54.3	18.23	35.36	1	1	2.00
87	3	1	2	15.00	167.0	49.4	17.71	35.36	1	1	2.00
88	3	1	1	17.00	152.9	61.3	26.22	29.92	1	3	2.00
89	3	1	1	14.00	158.5	50.0	19.90	17.68	2	2	1.00
90	2	1	2	14.00	156.6	36.1	14.72	27.20	1	1	1.00
91	3	2	2	14.00	154.7	57.2	23.90	27.20	1	2	1.00
92	3	2	2	15.00	159.5	58.7	23.07	16.32	2	2	2.00
93	4	1	1	17.00	177.9	65.1	20.57	25.16	2	2	2.00
94	5	2	2	15.00	163.0	60.4	22.73	31.28	1	2	2.00
95	5	1	1	15.00	166.8	59.1	21.24	29.24	1	2	2.00
96	2	1	2	15.00	153.6	40.3	17.08	36.04	1	1	2.00
97	3	2	1	15.00	154.9	43.9	18.30	27.20	1	1	2.00
98	4	2	1	15.00	166.2	55.2	19.98	24.48	2	2	2.00
99	2	2	1	15.00	164.4	40.8	15.10	31.96	1	1	2.00
100	3	1	1	15.00	152.6	45.4	19.50	19.04	2	2	2.00
101	1	2	2	14.00	151.6	56.0	24.37	38.08	1	2	1.00
102	5	2	2	16.00	167.9	55.8	19.79	40.80	1	2	2.00
103	5	1	1	16.00	167.9	63.9	22.67	21.76	2	2	2.00
104	4	2	1	15.00	173.6	48.5	16.09	24.48	2	1	2.00

105	2	2	1	15.00	159.5	69.5	27.32	29.24	1	3	2.00
106	5	2	1	16.00	169.5	58.9	20.50	21.76	2	2	2.00
107	4	1	2	14.00	162.1	60.7	23.10	34.68	1	2	1.00
108	4	1	1	15.00	162.2	68.7	26.11	23.80	2	3	2.00
109	4	1	2	17.00	168.4	69.1	24.37	25.84	1	2	2.00
110	2	2	1	15.00	167.3	53.4	19.08	21.76	2	2	2.00
111	1	1	2	14.00	149.2	44.3	19.90	27.20	1	2	1.00
112	4	2	2	14.00	155.9	56.1	23.08	29.24	1	2	1.00
113	1	1	1	15.00	161.5	54.1	20.74	27.20	1	2	2.00
114	5	2	1	16.00	168.6	67.8	23.85	17.00	2	2	2.00
115	2	1	1	14.00	156.0	50.1	20.59	26.52	1	2	1.00
116	2	1	1	14.00	158.2	64.3	25.69	25.84	1	3	1.00
117	3	1	2	17.00	154.2	62.3	26.20	25.16	2	3	2.00
118	3	1	1	17.00	161.8	50.3	19.21	24.48	2	2	2.00
119	1	2	1	16.00	154.2	42.8	18.00	22.44	2	1	2.00
120	2	1	2	14.00	151.8	49.4	21.44	27.88	1	2	1.00
121	1	1	2	14.00	141.7	43.5	21.66	23.12	2	2	1.00
122	2	1	1	15.00	161.5	54.6	20.93	27.88	1	2	2.00
123	3	1	1	15.00	161.4	66.5	25.53	26.52	1	3	2.00
124	4	2	2	17.00	163.5	50.0	18.70	28.56	1	2	2.00
125	4	1	2	16.00	178.9	45.1	14.09	35.36	1	1	2.00
126	3	2	2	15.00	153.6	59.9	25.39	31.96	1	3	2.00
127	3	1	1	14.00	164.9	71.2	26.18	27.88	1	3	1.00
128	5	1	1	16.00	166.7	71.8	25.84	29.92	1	3	2.00
129	5	1	1	15.00	173.0	69.5	23.22	25.16	2	2	2.00
130	3	2	1	17.00	158.4	77.8	31.01	27.88	1	4	2.00
131	1	1	2	15.00	145.9	50.5	23.72	29.92	1	2	2.00

132	1	1	2	16.00	145.1	51.0	24.22	30.60	1	2	2.00
133	2	2	2	16.00	162.9	58.0	21.86	32.64	1	2	2.00
134	5	1	2	16.00	173.4	65.5	21.78	34.68	1	2	2.00
135	4	2	2	16.00	145.6	51.8	24.43	26.52	1	2	2.00
136	1	1	1	14.00	156.9	38.2	15.52	27.20	1	1	1.00
137	3	1	2	14.00	161.6	62.3	23.86	35.36	1	2	1.00
138	5	2	1	14.00	169.9	62.0	21.48	30.60	1	2	1.00
139	4	2	2	15.00	162.4	61.0	23.13	38.76	1	2	2.00
140	5	1	1	14.00	169.7	58.0	20.14	30.60	1	2	1.00
141	5	2	1	14.00	172.1	60.5	20.43	19.04	2	2	1.00
142	2	2	1	17.00	150.1	47.5	21.08	23.80	2	2	2.00
143	2	2	2	17.00	157.5	51.4	20.72	27.88	1	2	2.00
144	4	1	1	17.00	163.1	66.1	24.85	27.88	1	2	2.00
145	2	1	2	17.00	147.5	48.6	22.34	26.52	1	2	2.00
146	5	2	1	16.00	163.1	64.9	24.40	17.00	2	2	2.00
147	2	2	2	17.00	155.8	42.7	17.59	36.72	1	1	2.00
148	2	1	1	14.00	157.8	54.1	21.73	26.52	1	2	1.00
149	3	2	2	15.00	160.1	67.6	26.37	29.24	1	3	2.00
150	1	2	2	14.00	151.3	45.6	19.92	36.04	1	2	1.00
151	2	2	1	15.00	154.8	54.4	22.70	28.56	1	2	2.00
152	5	2	1	16.00	173.9	61.8	20.44	28.56	1	2	2.00
153	4	2	1	16.00	167.7	66.2	23.54	31.96	1	2	2.00
154	2	1	2	15.00	140.3	58.6	29.77	31.96	1	3	2.00
155	5	2	1	17.00	174.9	69.3	22.65	23.12	2	2	2.00
156	1	1	1	15.00	155.9	60.2	24.77	27.88	1	2	2.00
157	2	2	2	14.00	155.0	55.2	22.98	27.20	1	2	1.00
158	5	1	1	15.00	172.9	68.0	22.75	22.44	2	2	2.00

159	4	2	2	17.00	159.4	59.5	23.42	34.00	1	2	2.00
160	5	1	1	14.00	172.5	67.9	22.82	31.96	1	2	1.00
161	4	1	1	15.00	168.1	64.1	22.68	24.48	2	2	2.00
162	3	2	2	17.00	160.3	46.9	18.25	29.92	1	1	2.00
163	4	1	1	15.00	165.3	54.8	20.06	26.52	1	2	2.00
164	3	2	1	16.00	161.7	62.6	23.94	21.76	2	2	2.00
165	3	1	1	14.00	163.1	58.4	21.95	26.52	1	2	1.00
166	4	1	2	17.00	168.0	66.9	23.70	27.88	1	2	2.00
167	5	2	1	16.00	165.2	64.9	23.78	28.56	1	2	2.00
168	1	2	2	17.00	156.4	49.4	20.20	26.52	1	2	2.00
169	3	1	2	15.00	150.4	57.5	25.42	29.92	1	3	2.00
170	4	1	1	15.00	170.7	65.2	22.38	25.84	1	2	2.00
171	1	1	2	#jNULO!	148.4	45.7	20.75	23.12	2	2	#jNULO!

Anexo 5. Solicitud a la institución donde se va a desarrollar la investigación

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

Chimbote, 04 de septiembre 2025

Señora:  
**Lic. Mónica Cortez Vega**  
Directora de la I.E. Daniel Alcides Carrión N° 88226

Presente. -

**Asunto:** Solicitud de permiso para realizar trabajo de investigación

De mi mayor consideración:



Yo, **Jhulio Cristian Paredes Ramírez**, me dirijo a usted con el debido respeto para solicitar la autorización correspondiente para llevar a cabo un trabajo de investigación titulado: **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. DANIEL ALCIDES CARRIÓN N° 88226, CHIMBOTE - 2025."**

El presente estudio tiene como finalidad recopilar información que permita analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, con el objetivo de contribuir al desarrollo de estrategias de mejora en la salud escolar de los estudiantes de primero y quinto de secundaria.

Me comprometo a realizar esta investigación con total responsabilidad, respetando la confidencialidad de la información y cumpliendo con los lineamientos éticos establecidos.

Sin otro particular, y esperando contar con su aprobación, me despido agradeciendo de antemano su atención.

Atentamente,

**Jhulio Cristian Paredes Ramírez**  
Bachiller en Enfermería

**Anexo 6. Consentimiento informado**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo.....  
.....Identificado con DNI..... Acepto participar voluntariamente en esta investigación, reconozco que la información otorgada a la investigadora para dicho estudio es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de esta investigación sin mi consentimiento.

Así mismo, confirmo haber sido informada de manera clara, precisa y oportuna por el investigador Paredes Ramirez Jhulio Cristian, de la investigación titulada “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I. E. DANIEL ALCIDES CARRIÓN N° 88226, CHIMBOTE – 2025”.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo general Determinar la relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 88226, Chimbote – 2025.

Por lo expuesto, otorgo mi consentimiento a que se me realice el cuestionario para contribuir con la investigación.

Chimbote; \_\_\_\_\_de \_\_\_\_\_del 2025

**Firma del participante**

**Bach. Paredes Ramirez, Jhulio Cristian**

**Investigadora responsable**

Anexo 7. Documento de conformidad de la investigación, firmado por el asesor



### **INFORME DE ASESORÍA DE TESIS**

**A** : **Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud**  
**De** : **Dr. Julio Cesar Pantoja Fernández**  
**Asesor de Tesis**  
**Asunto** : **Culminación de Asesoría de Informe de Tesis**  
**Fecha** : **Chimbote, 14 de octubre de 2025**

**Ref. RESOLUCIÓN DE DIRECCIÓN DE ESCUELA N°0162-2025-USP-EPE/D.**  
**(Designación de Asesor)**

Tengo a bien dirigirme a usted, para saludarla cordialmente y al mismo tiempo informarle que el Informe de Tesis titulado “**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. DANIEL ALCIDES CARRIÓN N° 88226, CHIMBOTE – 2025**”, del egresado **PAREDES RAMIREZ JHULIO CRISTIAN**, del Programa de Estudios de Enfermería, se encuentra en condición de ser evaluada por los miembros del Jurado Dictaminador.

Contando con su amable atención al presente, es ocasión propicia para renovarle las muestras de mi especial deferencia personal.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "J. Pantoja", is written over a horizontal line.

**Dr. Pantoja Fernández Julio Cesar**  
Asesora de Tesis

Anexo 8. Formato de publicación de repositorio



**REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL**  
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
Paredes Ramirez, Jhulio Cristian		70169842	jhulioparedes25@hotmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/> Trabajo Académico	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional <sup>1</sup>			
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/> Maestría
<input type="checkbox"/> Doctorado			
4. Título del Documento de Investigación			
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I. E. DANIEL ALCIDES CARRIÓN N° 88226, CHIMBOTE – 2025			
5. Programa Académico			
ENFERMERÍA			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público <sup>2</sup> (info: eu-repo/semantics/openAccess)		<input type="checkbox"/> Acceso restringido <sup>4</sup> (info: eu-repo/semantics/restrictedAccess) (*)	
(*) En caso de restringido sustentar motivo			

**A. Originalidad del Archivo Digital**

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

**B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS <sup>5</sup>**

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento. <sup>6</sup>

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	18	12	2025



Firma

**Importante**

<sup>1</sup> Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2.  
<sup>2</sup> Ley N° 20235: Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 008-2015-PCM.  
<sup>3</sup> Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital, respetando siempre las Derechos de Autor y Propiedad intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.  
<sup>4</sup> En caso de que el autor elija la segunda opción únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CONCYTEC-DEG (Numeradas 5.2 y 6.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.  
<sup>5</sup> Las licencias Creative Commons (CC) es una organización Internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otras. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.  
<sup>6</sup> Según el inciso 12.2 del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-RENATI: "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales prestando si son de acceso abierto o restringido (los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI), a través del Repositorio ALICIA".

*Nota:* - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a Ley (Ley 27444, art. 32, núm. 32.3).

## Anexo 9. Reporte de similitud

### HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I. E. DANIEL ALCIDES CARRIÓN N° 88226, CHIMBOTE – 2025

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>27</b> %	<b>26</b> %	%	<b>12</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal</b> Trabajo del estudiante	<b>2</b> %
<b>2</b>	<b>alicia.concytec.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>dspace-uh-tmp.igniteonline.la</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>repositorio.usanpedro.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %

9	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
10	<a href="http://repositorio.uss.edu.pe">repositorio.uss.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
11	<a href="http://renati.sunedu.gob.pe">renati.sunedu.gob.pe</a> Fuente de Internet	1%
12	<a href="http://repositorio.unac.edu.pe">repositorio.unac.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
13	<a href="http://pesquisa.bvsalud.org">pesquisa.bvsalud.org</a> Fuente de Internet	<1%
14	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	<1%
15	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1%
16	<a href="http://apirepositorio.unh.edu.pe">apirepositorio.unh.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
17	<a href="http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co">repositoriodspace.unipamplona.edu.co</a> Fuente de Internet	<1%
18	<a href="http://revista.nutricion.org">revista.nutricion.org</a> Fuente de Internet	<1%
19	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1%
	<a href="http://repositorio.upla.edu.pe">repositorio.upla.edu.pe</a>	

20	Fuente de Internet	<1 %
21	crearfamilia.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
22	dspace.esoch.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to PREGRADO Trabajo del estudiante	<1 %
24	doaj.org Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	health.iberojournals.com Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
28	dgsa.uaeh.edu.mx:8080 Fuente de Internet	<1 %
29	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
30	www.yumpu.com Fuente de Internet	<1 %
31	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %

		<1 %
32	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
33	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
34	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	redi.ufasta.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
36	repositorio.ucu.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
40	cia.uagraria.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
42	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

43	<a href="http://www.billin.net">www.billin.net</a> Fuente de Internet	<1 %
44	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %
45	<a href="http://zagan.unizar.es">zagan.unizar.es</a> Fuente de Internet	<1 %
46	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
47	<a href="http://dspace.ucacue.edu.ec">dspace.ucacue.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
48	<a href="http://repositorio.uma.edu.pe">repositorio.uma.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
49	<a href="http://repositorio.unibe.edu.ec">repositorio.unibe.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
50	<a href="http://repositorio.upeu.edu.pe:8080">repositorio.upeu.edu.pe:8080</a> Fuente de Internet	<1 %
51	Submitted to Universidad Autonoma de Chile Trabajo del estudiante	<1 %
52	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	<1 %
53	<a href="http://dspace.utb.edu.ec">dspace.utb.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %

[noticias.unsl.edu.ar](http://noticias.unsl.edu.ar)

54	Fuente de Internet	<1 %
55	Submitted to uees Trabajo del estudiante	<1 %
56	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
57	Submitted to Universidad de Chiclayo Trabajo del estudiante	<1 %
58	docslib.org Fuente de Internet	<1 %
59	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
60	rua.ua.es Fuente de Internet	<1 %
61	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1 %
62	Submitted to Universidad de San Martin de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
63	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1 %
64	www.salud7.com.mx Fuente de Internet	<1 %
65	Submitted to Universidad de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %

		<1 %
66	<a href="http://bibliotecavirtualoducal.uc.cl">bibliotecavirtualoducal.uc.cl</a> Fuente de Internet	<1 %
67	<a href="http://repositorio.upao.edu.pe">repositorio.upao.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
68	<a href="http://uvadoc.uva.es">uvadoc.uva.es</a> Fuente de Internet	<1 %
69	<a href="http://repositorio.uns.edu.pe">repositorio.uns.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
70	<a href="http://digibug.ugr.es">digibug.ugr.es</a> Fuente de Internet	<1 %
71	<a href="http://docs.wfp.org">docs.wfp.org</a> Fuente de Internet	<1 %
72	<a href="http://renhyd.org">renhyd.org</a> Fuente de Internet	<1 %
73	<a href="http://repositorio.continental.edu.pe">repositorio.continental.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
74	<a href="http://repositorio.unapiquitos.edu.pe">repositorio.unapiquitos.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
75	<a href="http://repositorio.upsjb.edu.pe">repositorio.upsjb.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
76	<a href="http://repositorio.utc.edu.ec">repositorio.utc.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %

77	<a href="http://www.eticaed.org">www.eticaed.org</a> Fuente de Internet	<1 %
78	<a href="http://www.eusal.es">www.eusal.es</a> Fuente de Internet	<1 %
79	<a href="http://www.itagui.gov.co">www.itagui.gov.co</a> Fuente de Internet	<1 %
80	<a href="http://www.universia.com.ar">www.universia.com.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
81	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
82	<a href="https://docs.google.com">docs.google.com</a> Fuente de Internet	<1 %
83	<a href="http://documents.mx">documents.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
84	<a href="http://dspace.unl.edu.ec">dspace.unl.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
85	<a href="http://es.weforum.org">es.weforum.org</a> Fuente de Internet	<1 %
86	<a href="http://flacso.org.ec">flacso.org.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
87	<a href="http://idoc.pub">idoc.pub</a> Fuente de Internet	<1 %

[marie.mainville.over-blog.com](http://marie.mainville.over-blog.com)

88	Fuente de Internet	<1 %
89	<a href="http://repositorio.unc.edu.pe">repositorio.unc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
90	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
91	<a href="http://revistas.unat.edu.pe">revistas.unat.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
92	<a href="http://sisbib.unmsm.edu.pe">sisbib.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
93	<a href="http://www.investigacionyposgrado.uadec.mx">www.investigacionyposgrado.uadec.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
94	<a href="http://www.jove.com">www.jove.com</a> Fuente de Internet	<1 %
95	<a href="http://www.publicacionesupec.org">www.publicacionesupec.org</a> Fuente de Internet	<1 %
96	<a href="http://www.sexoinfo.com">www.sexoinfo.com</a> Fuente de Internet	<1 %
97	<a href="http://www.tandfonline.com">www.tandfonline.com</a> Fuente de Internet	<1 %
98	<a href="http://xdoc.mx">xdoc.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
99	<a href="http://aplicaciones.bibliolatino.com">aplicaciones.bibliolatino.com</a> Fuente de Internet	<1 %

100	<a href="http://bvs.sld.cu">bvs.sld.cu</a> Fuente de Internet	<1 %
101	<a href="http://escuelamezcalapa.unach.mx">escuelamezcalapa.unach.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
102	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
103	<a href="http://oa.upm.es">oa.upm.es</a> Fuente de Internet	<1 %
104	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %
105	<a href="http://publicaciones.unex.es">publicaciones.unex.es</a> Fuente de Internet	<1 %
106	<a href="http://rabida.uhu.es">rabida.uhu.es</a> Fuente de Internet	<1 %
107	<a href="http://repositorio.unae.edu.ec">repositorio.unae.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
108	<a href="http://repositorio.unap.edu.pe">repositorio.unap.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
109	<a href="http://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
110	<a href="http://repositorio.upn.edu.pe">repositorio.upn.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
111	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %

112	<a href="http://ru.dgb.unam.mx">ru.dgb.unam.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
113	<a href="http://silo.tips">silo.tips</a> Fuente de Internet	<1 %
114	<a href="http://upc.aws.openrepository.com">upc.aws.openrepository.com</a> Fuente de Internet	<1 %
115	<a href="http://www.archivos.alergia.org.ar">www.archivos.alergia.org.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
116	<a href="http://www.bancomundial.org">www.bancomundial.org</a> Fuente de Internet	<1 %
117	<a href="http://www.dykinson.com">www.dykinson.com</a> Fuente de Internet	<1 %
118	<a href="http://www.espacio.digital.upel.edu.ve">www.espacio.digital.upel.edu.ve</a> Fuente de Internet	<1 %
119	<a href="http://www.rehueong.com.ar">www.rehueong.com.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
120	<a href="http://www.repositorio.usanpedro.edu.pe">www.repositorio.usanpedro.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
121	<a href="http://www.uticvirtual.edu.py">www.uticvirtual.edu.py</a> Fuente de Internet	<1 %
122	<a href="http://repositorio.udh.edu.pe">repositorio.udh.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

---

Excluir citas	Apagado	Excluir coincidencias	< 6 words
Excluir bibliografía	Activo		