

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria
de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes
2026

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y
Dietética

AUTORA

Janelly Analy García Jiménez

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria
de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes
2026

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (Presidenta)

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira (Secretaria)

Dr. José Miguel Silva Rodríguez (Vocal - asesor)

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria
de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes
2026

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma:

García Jiménez Janelly Analy (Autora)

Dr. Silva Rodriguez Jose Miguel (Asesor)

Mg. Sanchez Torres Tatiana Alexandra (coasesora)

Tumbes, 2026



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 26 días del mes agosto del dos mil veintiséis, siendo la 09:00 horas, en la modalidad presencial en la Ciudad Universitaria en el pabellón de Nutrición aula 001, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 109- 2026/ UNTUMBES – FCS a la Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (Presidenta), Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira ((Secretaria), Dr. Jose Miguel Silva Rodriguez (Vocal). Reconociendo en la misma resolución, al Dr. Jose Miguel Silva Rodriguez como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA PROVINCIA DE ZARUMILLA, TUMBES 2026", para optar el Título Profesional en Nutrición y Dietética, presentado por la:

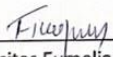
**Bach. Janelly Anely, García
Jiménez.**

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la **Bach. Janelly Anely, García Jiménez APROBADA** con calificativo: **BUENO**.

En consecuencia, queda **APTA** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Titulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las **09 Horas 50 minutos** del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes. 26 de agosto del 2026.


Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
DNI N° 18842939
ORCID N° 0000-0002-7931-9721
(Presidente)


Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira
DNI N° 46532868
ORCID N° 0000-0002-7698-2931
(Secretaria)


Dr. José Miguel Silva Rodríguez
DNI N° 42474683
ORCID N° 0000-0002-9629-0131
(Asesor – Vocal)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)

Informe de similitud (turnitin)

INFORME DE TESIS GARCIA JIMENEZ JANELLY

por Janelly Garcia Jimenez



Mg. José Silva Rodríguez
Asesor del Proyecto

Fecha de entrega: 25-may-2026 10:03p. m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2969556443

Nombre del archivo: INFORME_DE_TESIS_GARCIA_JIMENEZ_JANELLY.docx (64.77K)

Total de palabras: 7649

Total de caracteres: 43507

INFORME DE TESIS GARCIA JIMENEZ JANELLY

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	20%	8%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	3%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1%
9	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
10	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%

repositorio.ucss.edu.pe



Mg. José Silva Rodríguez
Asesor del Proyecto

12	Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
14	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
15	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad del Valle de Guatemala Trabajo del estudiante	<1 %
17	saludvegana.com Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion Trabajo del estudiante	<1 %
20	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.escuelamilitar.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Cientifica del Sur Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	Maribel Cruz-Ortiz, M. Carmen Pérez-Rodríguez, Cristina Jenaro-Río, Dora-Esperanza Sevilla-Santo, Silvia Cruz-Ortiz.	<1 %



Mg. José Silva Rodríguez
Asesor del Proyecto

"When differences do not matter: inclusion in a Mexican primary school / Cuando las diferencias no importan: la inclusión en una escuela primaria mexicana", Cultura y Educación, 2016

Publicación

26	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
27	definicionwiki.com Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
30	www.notilogia.com Fuente de Internet	<1 %
31	www.pressroom.ups.com Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
33	repositorio.uniatlantico.edu.co Fuente de Internet	<1 %
34	vipelin.es Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %
36	moam.info Fuente de Internet	<1 %
37	www.msn.com Fuente de Internet	<1 %



Mg. José Silva Rodríguez
Asesor del Proyecto

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Yo, **Dr. José Silva Rodríguez**, docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud.

CERTIFICA:

Que el proyecto de tesis titulado: **Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026**; presentado por García Jiménez Janelly Analy, egresada de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética, está siendo asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo, autorizo su presentación al jurado evaluador para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, 01 de enero del 2026



Asesor de tesis

CODIGO ORCID: 0000-0002-9629-0131

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, García Jiménez Janelly Analy, identificado con DNI 75161896, estudiante del Programa Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaró bajo juramento lo siguiente:

- 1) La investigación titulada: **Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026**, es de mí autoría.
- 2) Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el proyecto de investigación no ha sido plagiado.
- 3) El proyecto de investigación no ha sido plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis, no serán falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude, plagio, autoplagio o piratería; asumo las consecuencias y sanciones de mis acciones, para que se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, 26 de mayo del 2026



García Jiménez Janelly Analy

Tesista

DEDICATORIA

A Dios, por iluminar mi camino, darme fortaleza en cada momento de mi vida y permitirme alcanzar una de las metas más importantes de mi vida.

A mis padres, Ronin Garcia y Nancy Jimenez, quienes son ejemplo de superación, esfuerzo y perseverancia. Gracias a ustedes es quien soy hoy en día.

A mis hermanos, Alisson, Darien y Leonel, por compartir conmigo alegrías, aprendizajes y momentos inolvidables.

De manera muy especial, a mi hermano Leonel, eres mi motivación, quien me recuerda la importancia de luchar por mis sueños.

A mis sobrinos, Leonardo e Isaac, quienes con su alegría y cariño iluminan mis días y me inspiran a seguir adelante.

A mi novio, por siempre creer en mí, por su amor, paciencia y apoyo incondicional.

Con mucho amor, dedico este logro a cada uno de ustedes. Gracias por estar a mi lado y por demostrarme que la unión familiar es una de las mayores fortalezas de mi vida.

Janelly Analy García Jimenez

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme salud, fortaleza y sabiduría para culminar satisfactoriamente esta etapa importante de mi formación profesional.

A mi asesor y co-asesora de tesis, por su orientación, apoyo y conocimientos brindados durante el desarrollo y elaboración del presente trabajo de investigación.

Asimismo, expreso mi sincero agradecimiento a la institución educativa por permitirme aplicar el instrumento de investigación y brindarme las facilidades necesarias para el desarrollo de este estudio.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron al logro de esta meta académica.

Janelly Analy García Jimenez

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	Xvi
ABSTRACT.	xvii
I. INTRODUCCIÓN	18
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	22
2.1. Bases teóricas	22
2.2. Antecedentes	27
III. MATERIALES Y MÉTODOS	32
3.1. Tipo de investigación	32
3.2. Diseño de investigación	32
3.3. Población, muestra, muestreo	33
3.4. Criterios de selección	33
3.5. Técnicas e instrumentos	34
3.6. Validez y confiabilidad	35
3.7. Procedimiento de recolección de datos	35
3.8. Método de análisis de datos	35
3.9. Aspectos éticos	36
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	37
4.1. Resultados	37
4.2. Discusión	39
V. CONCLUSIONES	43
VI. RECOMENDACIONES	44
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
ANEXOS.	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Población estudiada	33
Tabla 2.	Baremos de puntuación	34
Tabla 3.	Correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026.	37
Tabla 4.	Hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla.	38
Tabla 5.	Estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla.	38
Tabla 6.	Asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla.	39

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.	Matriz de consistencia	51
Anexo 2.	Operacionalización de variables	52
Anexo 3.	Solicitud para aplicación del instrumento	54
Anexo 4.	Carta de aceptación para la aplicación del instrumento	55
Anexo 5.	Consentimiento informado	56
Anexo 6.	Cuestionario sobre hábitos alimentarios	57
Anexo 7.	Validez del instrumento	58
Anexo 8.	Confiabilidad del instrumento	63
Anexo 9.	Ficha antropométrica para los estudiantes	64
Anexo 10	Pruebas de normalidad	65
Anexo 11	Evidencias fotográficas	66

RESUMEN

El objetivo general del estudio fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026. Para ello, la investigación de carácter descriptivo, cuantitativo, correlacional junto a un diseño no experimental de corte transversal, trabajó con una muestra de 90 estudiantes del nivel de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla. A los participantes se les aplicó un cuestionario junto con una ficha antropométrica, obteniéndose como resultado, que la prueba de correlación de Spearman alcanzó un estadístico de -0,103 junto a una significancia de 0,332. Así mismo, en cuanto a sus hábitos alimentarios, se identificó que fueron inadecuados en un 26,7% y adecuados en un 73,3%. En cuanto a su estado antropométrico, se evidenció que el 2,2% presentó delgadez, el 50% estuvo normal, el 37,8% reflejó sobrepeso y un 10% presentó obesidad. Con base a los resultados obtenidos se pudo concluir que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026.

PALABRAS CLAVES:

Hábitos alimentarios, estado nutricional, escolares, secundaria.

ABSTRACT

The overall objective of this study was to determine the relationship between dietary habits and nutritional status in secondary school students from an educational institution in the province of Zarumilla, Tumbes, in 2026. This descriptive, quantitative, correlational study, employing a non-experimental, cross-sectional design, worked with a sample of 90 secondary school students from an educational institution in the province of Zarumilla. Participants completed a questionnaire and an anthropometric data sheet. The results showed that Spearman's rank correlation coefficient was -0.103, with a significance level of 0.332. Regarding dietary habits, 26.7% were found to be inadequate, while 73.3% were adequate. As for their anthropometric status, 2.2% were underweight, 50% were of normal weight, 37.8% were overweight, and 10% were obese. Based on the results obtained, it was concluded that there is no significant relationship between eating habits and the nutritional status of secondary school students in an educational institution in the province of Zarumilla, Tumbes 2026.

KEY WORDS:

Eating habits, nutritional status, school children, secondary school.

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son definidos como las costumbres que tenemos en torno a la comida, desde como seleccionamos los alimentos hasta como los preparamos y consumimos. Estos hábitos no solo satisfacen nuestras necesidades físicas, sino que también reflejan nuestro estilo de vida y cultura. Una alimentación adecuada se caracteriza por ser variada, equilibrada y adaptada a nuestras necesidades individuales. Esto implica consumir una cantidad adecuada de nutrientes como grasas, proteínas y carbohidratos, y limitar el consumo de azúcares y sal. Cuando los hábitos alimentarios no cumplen con estos criterios, se consideran inadecuados y pueden tener un impacto negativo en la salud¹.

En cuanto a la adolescencia, se define como un período de transformaciones rápidas y profundas, donde las personas experimentan cambios físicos y emocionales intensos. Durante esta etapa, la alimentación juega un papel crucial, siendo así que una dieta equilibrada y hábitos saludables pueden potenciar el crecimiento y desarrollo, mientras que una alimentación inadecuada puede comprometer la salud. Así mismo, el estado nutricional, es un indicador sencillo y accesible, el cual refleja el impacto de la alimentación en la salud de los adolescentes y permite identificar posibles problemas a tiempo².

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado la obesidad adolescente como uno de los mayores desafíos de salud pública del siglo XXI. Diversos factores, como las malas elecciones alimentarias, el sedentarismo, la influencia familiar y el nivel socioeconómico, contribuyen a este problema. Actualmente el estilo de vida moderno, caracterizado por la disponibilidad de alimentos ultraprocesados y la disminución de la actividad física, ha desencadenado un aumento alarmante de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares³.

Es por ello, que la adolescencia, se ha convertido en una etapa crucial para el desarrollo, siendo esta etapa la que se ha visto especialmente afectada por este fenómeno. Sin embargo, el entorno obesogénico, que promueve hábitos alimentarios poco saludables, dificulta que los adolescentes cumplan con sus necesidades nutricionales y pongan en riesgo su salud a largo plazo³. para prevenir estas consecuencias, es necesario implementar estrategias de promoción de la salud que permitan a los adolescentes tomar decisiones informadas sobre su alimentación y su bienestar⁴.

Es importante señalar, que un estudio a gran escala llevado a cabo en el 2024, analizó más de 2000 investigaciones en 154 países revelando una amplia disparidad en las tasas de obesidad infantil y adolescente a nivel mundial. Si bien el promedio global se sitúa en un preocupante 8,5%, los datos muestran extremos como el 0,4% en Vanuatu y el 28,4% en Puerto Rico. Incluso entre los países de altos ingresos, las diferencias son notables: Estados Unidos presenta una tasa de obesidad del 18,6%, mientras que Japón se ubica en casi el 4%⁵.

Un informe emitido por El fondo de las Naciones Unidad para la Infancia⁶ (UNICEF) durante el periodo del 2023, reveló que la obesidad afecta a millones de adolescentes en América Latina y el Caribe. Concretamente, casi 50 millones de jóvenes en esta región están lidiando con el sobrepeso, lo que puede tener graves consecuencias para su salud a largo plazo. En ese contexto se puede mencionar que, la situación del sobrepeso y la obesidad en América Latina y el Caribe es crítica, puesto que, durante ese mismo periodo también se se informó que, el 58% de la población joven (cerca de 360 millones) tenía sobrepeso y el 23% (140 millones) obesidad. Países como Chile (63%), México (64%) y Bahamas (69%) presentan las tasas más altas. Así mismo, cabe señalar que, en más de 20 países, las mujeres se ven desproporcionadamente afectadas, con tasas de obesidad hasta 10 puntos porcentuales más altas que los hombres⁷.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud⁷ (MINSA) precisó que el Perú atraviesa una compleja situación nutricional. Actualmente, coexisten dos problemas opuestos: la desnutrición y el exceso de peso. Esta doble carga es resultado de una combinación de factores económicos, sociales y ambientales que interactúan entre sí, creando un escenario complejo y desafiante para la salud de la población. Los adolescentes

suelen adoptar hábitos alimentarios poco saludables, como saltarse comidas, consumir excesivos refrigerios y optar por comidas rápidas. Además, es común que inicien dietas restrictivas sin supervisión médica y realicen actividades físicas intensas sin guía adecuada. El sedentarismo, caracterizado por largas horas frente a pantallas, también es un problema frecuente en esta etapa de la vida⁸.

Durante el 2023, el Colegio Médico del Perú⁹ expresó que el país ocupa el tercer lugar en Latinoamérica con los casos de obesidad infantil, así mismo, se descubrió que el 38,4% de los niños y adolescentes entre 6 y 13 años viven con sobrepeso u obesidad, lo que representa un grave problema de salud pública. Esta problemática se agrava en las zonas urbanas, donde las cifras son el doble que en las áreas rurales.

Así mismo, la UNICEF¹⁰, declaró que, durante el 2023, tres de cada diez adolescentes mujeres entre 15 y 19 años ya viven con esta condición, y se proyecta que esta cifra aumente drásticamente. Así mismo, la entidad señaló que el 24,8% de los adolescentes de 12 a 17 años presentan sobrepeso u obesidad, siendo así que para el 2030, se estima que más de un millón de niños, niñas y adolescentes peruanos entre 5 y 19 años sufrirán de obesidad.

A nivel regional, un estudio llevado a cabo por el Instituto Nacional de Estadística e Informática¹¹ (INEI) revela un panorama preocupante en cuanto al sobrepeso en Tumbes. En el 2021, el índice de masa corporal (IMC) promedio de la población a partir de los 15 años fue de 28.2 kg/m², indicando un problema generalizado de sobrepeso. Sin embargo, este problema se presenta de manera diferencial según diversos factores. Las mujeres (28.8 kg/m²) presentaron un IMC ligeramente superior al de los hombres (27.6 kg/m²). En cuanto al área de residencia, el sobrepeso fue más prevalente en las zonas urbanas (39,1%) comparado con las rurales (35,9%).

Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de intervenciones específicas y multisectoriales para abordar las causas subyacentes del sobrepeso y promover estilos de vida saludables en toda la población tumbesina. Es fundamental fortalecer los servicios de salud, promover la educación nutricional en las escuelas y fomentar la actividad física en la comunidad.

Frente a esta problemática se formula la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026? Con el objetivo de dar respuesta a la pregunta de investigación, se pretendió determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026. De la misma manera, como objetivos específicos se buscó identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla. Evaluar el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla. Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla.

Es preciso señalar que, la investigación se justificó teóricamente porque contribuyó a ampliar el conocimiento sobre como los hábitos alimentarios influyen sobre el estado nutricional de los estudiantes en contextos socioeconómicos y culturales específicos como Zarumilla. Los resultados obtenidos podrán ser comparados con investigaciones previas, permitiendo identificar tendencias y patrones en la evolución de estos indicadores a lo largo del tiempo. Fue relevante a nivel práctico ya que permitió identificar las principales carencias nutricionales en los estudiantes de Zarumilla, lo que posibilitará el diseño de intervenciones nutricionales específicas y efectivas. Fue importante a nivel metodológico puesto que, permitió poner a prueba diferentes instrumentos y técnicas de recolección de datos en un contexto particular. Los resultados obtenidos servirán para validar o refutar teorías existentes sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, así como para desarrollar nuevas herramientas de evaluación y seguimiento nutricional. Finalmente, es importante a nivel social dado que, sus resultados permitieron evidenciar las condiciones y necesidades propias del contexto local, se facilitará la implementación de programas de alimentación escolar más pertinentes, el fortalecimiento de los servicios de salud y la promoción de la producción y el consumo de alimentos saludables en la zona.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas

La adolescencia, según la OMS, es una etapa crucial en la vida de una persona, que se extiende desde los 10 hasta los 19 años. Durante este período, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales intensos, caracterizados por un rápido crecimiento y desarrollo. Estos cambios biológicos generan un aumento en las necesidades nutricionales y energéticas, haciendo de la adolescencia un momento ideal para establecer hábitos saludables que perdurarán en la vida adulta. Los hábitos alimenticios, de ejercicio y de descanso adquiridos durante esta etapa son fundamentales para prevenir enfermedades crónicas y garantizar una buena calidad de vida a largo plazo. Por lo tanto, promover estilos de vida saludables en los adolescentes debe ser una prioridad para garantizar su bienestar y desarrollo pleno¹².

Los hábitos alimentarios son mucho más que simples elecciones diarias; son un reflejo profundo de nuestra cultura, sociedad y experiencias personales. Estas costumbres, arraigadas en nosotros desde la infancia, determinan qué alimentos consumimos, en qué cantidades y a qué horas. Influenciados por nuestra familia, amigos y comunidad, nuestros hábitos alimentarios se moldean por tradiciones, creencias y disponibilidad de alimentos, convirtiéndose en una parte esencial de nuestra identidad. Estos patrones de comportamiento, que incluyen la selección, preparación y consumo de alimentos, son aprendidos y se van adaptando a lo largo de nuestra vida, aunque suelen ser difíciles de cambiar rápidamente. Desde la elección de ingredientes hasta los rituales asociados a las comidas, nuestros hábitos alimentarios influyen en nuestra salud física y mental, así como en nuestras relaciones sociales¹³.

La alimentación saludable es un pilar fundamental para el bienestar humano. Consiste en consumir una variedad de alimentos, priorizando aquellos frescos y de temporada, y está profundamente influenciada por factores culturales, sociales y personales. Los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia y se moldean por la familia, la comunidad y las creencias religiosas. Al ingerir alimentos, nuestro cuerpo obtiene los nutrientes esenciales para crecer, desarrollarse y funcionar correctamente. Una dieta equilibrada debe cumplir con cuatro principios básicos: ser completa, incluyendo todos los grupos de alimentos; estar equilibrada, tanto en cantidad como en calidad de nutrientes; ser suficiente, cubriendo las necesidades individuales; y ser adecuada a cada etapa de la vida. En resumen, una alimentación sana es aquella que nos proporciona la energía y los nutrientes necesarios para vivir una vida plena y saludable¹⁴.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por cambios rápidos y profundos, tanto a nivel físico como emocional. Durante este período, el cuerpo experimenta un crecimiento acelerado y requiere de una nutrición adecuada para satisfacer sus demandas energéticas. Los requerimientos nutricionales de los adolescentes varían en función de factores como el sexo, la edad, el nivel de actividad física y el ritmo de crecimiento. Una alimentación equilibrada y variada es fundamental para asegurar un desarrollo óptimo, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. Es importante destacar que la ingesta calórica debe ser suficiente para cubrir las necesidades energéticas del adolescente, pero sin excederse para evitar el sobrepeso u obesidad. Además, la calidad de los alimentos es crucial, ya que proporciona los nutrientes esenciales para el desarrollo de los huesos, músculos y cerebro¹⁵.

Por otra parte, si los jóvenes no consumen la cantidad y variedad de nutrientes necesarios, pueden desarrollar deficiencias nutricionales que afecten su crecimiento, desarrollo cognitivo y bienestar general. Los hábitos alimentarios de los adolescentes suelen estar influenciados por factores sociales, culturales y psicológicos, lo que puede llevar a elecciones poco saludables como el consumo excesivo de alimentos procesados y de alta densidad calórica, o la omisión de comidas importantes. Estas prácticas, combinadas con la búsqueda de

independencia y la influencia de los pares, pueden generar desequilibrios nutricionales que a largo plazo pueden desencadenar problemas de salud¹⁶.

Entre las recomendaciones, sobre los tipos de alimentos que debe consumir, los expertos recomiendan que la mayor parte de la energía provenga de los carbohidratos complejos, en una proporción entre el 50 y 60% del valor calórico total (VCT), como los que se encuentran en cereales integrales, frutas y verduras, ya que estos proporcionan la energía necesaria para las actividades diarias y el crecimiento. Las grasas deben proveer entre el 30 – 35% del VCT, tanto las saludables (10% poliinsaturadas y 10% monoinsaturadas) como las saturadas (menos del 10%), teniendo en cuenta que estas últimas deben consumirse en cantidades moderadas. Las proteínas deben aportar entre el 10 al 15% del VCT (considerando que el 65% debe ser de origen animal), debido a que son fundamentales para el crecimiento y reparación de tejidos. Es importante recordar que la proporción exacta de cada macronutriente puede variar ligeramente según las necesidades individuales de cada adolescente, pero estas recomendaciones generales sirven como una guía útil para planificar una alimentación saludable⁸.

Durante la adolescencia, el organismo requiere de un aporte adecuado de vitaminas para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimos. Las vitaminas del complejo B, como la tiamina, riboflavina, niacina, B12, B6 y ácido fólico, desempeñan un papel fundamental en el metabolismo energético y la formación de células sanguíneas. Además, las vitaminas liposolubles A, C, D y E son esenciales para diversos procesos biológicos, como la visión, la función inmunológica y la salud ósea. La vitamina D, en particular, juega un papel crucial en la absorción de calcio y fósforo, fundamentales para la mineralización de los huesos. La exposición a la luz solar permite que el cuerpo sintetice vitamina D, lo que la convierte en un nutriente esencial para los adolescentes, especialmente durante los meses de invierno cuando la exposición al sol es limitada¹⁷.

Los minerales desempeñan un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo durante la adolescencia. El calcio, por ejemplo, es esencial para la formación y fortalecimiento de los huesos, ya que constituye la mayor parte de la masa ósea. Durante la adolescencia se construye una gran proporción del tejido óseo, por lo que las necesidades de calcio son especialmente altas. El hierro es otro mineral

crucial, ya que es necesario para la producción de hemoglobina, la proteína que transporta oxígeno en la sangre, y de mioglobina, que almacena oxígeno en los músculos. Por su parte, el zinc está involucrado en numerosos procesos biológicos, como el crecimiento, la reparación de tejidos y el desarrollo del sistema inmunológico. Se encuentra en alimentos como carnes, pescados y huevos, aunque su absorción puede verse afectada por la presencia de fitatos y fibra en otros alimentos¹⁷.

Los hábitos alimentarios de los adolescentes a menudo incluyen el consumo frecuente de snacks o tentempiés entre comidas. Estos alimentos, generalmente ricos en grasas, azúcares y sodio, aunque atractivos para los jóvenes, aportan pocos nutrientes esenciales. Si bien pueden satisfacer el hambre temporalmente, su bajo valor nutricional puede contribuir a deficiencias de calcio, hierro y vitaminas. Además, la preferencia por comidas rápidas, como hamburguesas y pizzas, aunque proporciona energía y proteínas, suele ir acompañada de un exceso de grasas saturadas y sodio, y una escasez de micronutrientes como hierro, calcio y algunas vitaminas. Este patrón alimentario, caracterizado por un alto consumo de alimentos procesados y bajos en nutrientes, puede tener consecuencias negativas para la salud a largo plazo, aumentando el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas¹⁸.

La evaluación del estado nutricional es un proceso que busca determinar el grado en que una persona cumple con sus necesidades alimentarias. Para lograrlo, se emplean diversas herramientas como las medidas antropométricas (peso, talla, perímetros corporales), dietéticas (registros alimentarios), bioquímicas (análisis de sangre), clínicas (exploración física) e inmunológicas. Estas evaluaciones ofrecen una visión integral del estado nutricional, permitiendo identificar posibles deficiencias o excesos. Una de las principales ventajas de estas mediciones es su carácter no invasivo, lo que facilita su aplicación en diversos contextos. Además, suelen ser de bajo costo y fáciles de realizar, ya que no requieren de equipos sofisticados ni de personal altamente especializado. Sin embargo, es importante considerar que la precisión de los resultados dependerá en gran medida de la exactitud con la que se realicen las mediciones y de la calidad de los instrumentos utilizados¹⁹.

El IMC es una herramienta fundamental para evaluar el estado nutricional de una persona. Este indicador, obtenido a partir de una sencilla fórmula que relaciona el peso en kilogramos con la altura en metros al cuadrado, permite clasificar a los individuos en diferentes categorías de peso, como bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad²⁰. La fórmula se representa a continuación:

$$\text{Índice de masa corporal} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Talla})^2}$$

El IMC ha demostrado ser un método práctico y accesible para determinar el riesgo de desnutrición o de enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad en todas las etapas de la vida. Su utilidad radica en la capacidad de identificar de manera rápida y objetiva aquellos individuos que podrían requerir una intervención nutricional, convirtiéndolo en un instrumento indispensable tanto para la investigación como para la práctica clínica²⁰.

Para evaluar el estado nutricional de un adolescente de manera precisa, es fundamental considerar que el IMC varía a lo largo de las diferentes etapas de su desarrollo. Por esta razón, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) ha elaborado tablas de referencia que establecen los rangos normales de IMC según la edad y el sexo²¹. Estas tablas utilizan las desviaciones estándar (DE) como punto de referencia para clasificar a los adolescentes en categorías como:

- Delgadez severa: Se considera cuando presenta un IMC inferior al punto de corte $< -3\text{DE}^{21}$.
- Delgadez: Se considera cuando presenta un IMC entre los puntos de corte de $< -2\text{DE}$ a -3DE^{21} .
- Normal: Se considera cuando presenta un IMC entre los puntos de corte de 1DE a -2DE^{21} .
- Sobrepeso: Se considera cuando presenta un IMC entre los puntos de corte de $>1\text{DE}$ a 2DE^{21} .
- Obesidad: Se considera cuando presenta un IMC superior al punto de corte de $> 2\text{DE}^{21}$.

Ante lo mencionado, los hábitos alimentarios de los adolescentes han captado la atención de investigadores y profesionales de la salud debido a su creciente impacto en la salud pública. Estudios recientes han demostrado que las decisiones alimentarias tomadas durante la adolescencia pueden tener consecuencias duraderas en la salud adulta. En este contexto, diversas teorías buscan explicar la compleja relación entre la alimentación y el estado nutricional en esta etapa crucial del desarrollo.

El Modelo Transteórico del Cambio, desarrollado por James Prochaska y Carlo DiClemente, propone una visión dinámica y circular del proceso de modificación de conductas. Esta teoría, también conocida como Modelo de Etapas del Cambio, se centra en entender cómo las personas inician y mantienen cambios en sus vidas. En lugar de concebir el cambio como un proceso lineal, Prochaska y DiClemente sugieren que las personas atraviesan diferentes etapas, desde la falta de conciencia sobre la necesidad de cambio hasta el mantenimiento de una nueva conducta. Este modelo ha sido ampliamente utilizado para comprender y abordar diversos problemas de salud, como las adicciones, y ofrece una perspectiva valiosa para diseñar intervenciones efectivas²².

Albert Bandura, un destacado psicólogo, propuso la teoría del aprendizaje social, la cual sostiene que los individuos aprenden no solo a través de sus propias experiencias, sino también observando y imitando a otros. En el contexto de los hábitos alimentarios, esta teoría es especialmente relevante. Los estudiantes, al interactuar con sus compañeros, familiares y modelos sociales como influencers o personajes de la televisión, adquieren nuevas conductas alimentarias. Por ejemplo, si un adolescente observa que sus amigos consumen grandes cantidades de comida rápida y bebidas azucaradas, es más probable que él también adopte estos hábitos. Así, el entorno social se convierte en un poderoso moldeador de las elecciones alimentarias, influyendo en gustos, preferencias y actitudes hacia los alimentos²³.

2.2. Antecedentes

Esta investigación constituye un área de creciente interés en la salud pública. La adolescencia, etapa crucial de desarrollo, se caracteriza por cambios fisiológicos y

conductuales que influyen directamente en las elecciones alimentarias. A nivel global, se observa una transición nutricional marcada por el aumento en el consumo de alimentos procesados y una disminución en la ingesta de alimentos frescos. Esta tendencia, sumada a otros factores socioeconómicos y culturales, impacta significativamente en el estado nutricional de esta población, con consecuencias a corto y largo plazo para su salud. Por lo tanto, es esencial poder realizar una amplia búsqueda de investigaciones similares, con el objetivo de contrastar los resultados.

Ante ello, desde el panorama internacional, se destaca Catalá et al²⁴, publicaron su artículo científico titulado, hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la Escuela Secundaria Básica (ESBU) Carlos Ulloa, Cuba, año 2023. Durante el estudio de carácter observacional, analítico y trasversal, participaron 73 estudiantes. Para la obtención de resultados se utilizaron cuestionarios y fichas antropométricas, entre los datos más resaltantes se reportó que según su IMC el 4,1% presentó delgadez, el 60,3% un peso normal, el 19,2% sobrepeso y el 16,4% obesidad. En cuanto a las prácticas alimentarias se observó una predominancia de estudiantes que omiten frecuentemente el desayuno (23,3%), bajo consumo de frutas (63,3%), verduras (37%) y pescado (90,4%), así mismo, un excesivo consumo de ahumados y embutidos (43,8%). Gracias a lo anterior se concluyó que existe un predominio de exceso de peso y malas prácticas alimentarias de los estudiantes.

Núñez²⁵, presentó su tesis denominada, antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes, Ecuador año 2023, el estudio contó con un diseño no experimental y trabajó con una muestra de 134 adolescentes, a quienes se les aplicó una evaluación antropométrica y un cuestionario sobre sus hábitos alimentarios. Los resultados revelaron que el 60,4% tuvo un estado nutricional normal, caso contrario, el 30,6% presentó riesgo de delgadez, el 3,7% sobrepeso y el 3% obesidad; con relación a los hábitos alimentarios el 75,4% fueron parcialmente inadecuados. A través de esto, se concluyó que existe un aumento de casos de riesgo de delgadez, así como hábitos alimentarios parcialmente inadecuados.

Aguilar, et al²⁶. publicaron su artículo científico denominado estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes – México 2023., el estudio presentó una metodología cuantitativa, descriptiva y trasversal, así como una muestra de

154 adolescentes a quienes se les aplicó un cuestionario. Entre los resultados se reportó que el 53,2% omitían al menos un tiempo de comida, así como el 53,2% elegían sus alimentos por el sabor, el 58,4% preferían los alimentos en guisos en cuanto al estado nutricional, se identificó que el 40,9% tenía sobrepeso u obesidad. Se concluyó que más de la mitad de los estudiantes evidenciaron un desequilibrio nutricional ya sea por exceso o deficiencia de nutrientes.

Burgos, Rodríguez y Rebolledo²⁷, publicaron su artículo científico titulado, hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar, Ecuador 2023. La investigación de diseño no experimental, contó con la participación de 112 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario y se les realizó una evaluación nutricional. Entre los resultados se observó que 46,6% presentó un peso normal, sin embargo, el 40,2% pose un bajo peso, así como, un 13,4% un exceso de peso. En cuanto a sus hábitos alimentarios se identificó que el 81,2% de estudiantes poseían un bajo consumo de proteínas, por otra parte, el 8,9% tuvo un consumo elevado de harinas y cereales. Los autores concluyeron que existe una prevalencia alta de casos de malnutrición tanto por déficit como por exceso.

Alcaraz y Velázquez²⁸ publicaron un artículo científico titulado, prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un Centro Educativo Privado Subvencionado de la ciudad de Luque – Paraguay, 2021. Durante el estudio descriptivo transversal participaron 106 estudiantes, a quienes después de aplicarles un cuestionario y medir sus indicadores de peso y talla, se obtuvo como resultados que el 60,4% consumía verduras crudas, el 17,9% consumían diariamente 3 frutas, el 85% ingiere de forma diaria 3 porciones de lácteos. En cuanto a su estado nutricional, el 66,1% tuvo un peso normal, sin embargo, el 31,1% tuvo exceso de peso. Se concluye que tanto las malas prácticas alimentarias como el exceso de peso es un problema presente en la institución educativa.

A nivel nacional, se expone a los autores Cauti R, y Yparraguirre J.²⁹ quienes presentaron su tesis titulada hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una Institución Educativa Nacional del distrito de Coracora 2024. El estudio cuantitativo, correlacional no experimental contó con la participación de 218 estudiantes adolescentes, a quienes se les aplicó una ficha antropométrica y un cuestionario, en donde los resultados evidenciaron que el 33%

tenía sobrepeso y el 2,3% obesidad, mientras que en sus hábitos alimentarios se encontró que el 37,2% tenía hábitos inadecuados. Se concluyó que si existe relación entre las variables ($p>0,05$).

La autora Andrade³⁰ presentó su tesis titulada hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andrés de los Reyes” Huaral – Huacho 2024. La investigación de cuantitativa, correlacional, tuvo una muestra de 26 alumnos a quienes después de aplicar un cuestionario y una ficha antropométrica se reportó que el 11,5% tenían delgadez, el 65,3% un peso normal, el 11,5% sobrepeso y obesidad tipo I, en cuanto a sus hábitos alimentarios, se determinó que las dimensiones preparación alimentaria, frecuencia alimentaria, lugar alimenticio están directamente relacionados con el estado nutricional, en base a ello, se concluye que las variables están estadísticamente relacionadas.

Alvarado y Velarde²³ presentaron su tesis titulada hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, Chíncha – 2023. El estudio de enfoque cuantitativo, contó con una muestra de 83 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario y una ficha antropométrica. Entre los resultados se destacó que el 77,5% de los alumnos tuvieron hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 27,5% tuvo un estado nutricional de sobrepeso y el 6,3% presentó obesidad. Los autores concluyeron que existe relación entre las variables ($p=0,000$).

Brioso³¹ presentó su tesis denominada hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa Pública del nivel secundario – Lima 2023. La investigación fue de tipo cuantitativo correlacional con corte transversal, en ella participaron 80 adolescentes, quienes respondieron un cuestionario y fueron sometidos a una evaluación de su estado nutricional. Los resultados revelaron que el 29% de la muestra poseía hábitos alimentarios poco saludables, así mismo, un 40% consumía durante el receso, golosinas y bebidas azucaradas, el 32,5% consume comida rápida y en la cena el 39% ingiere salchipapa y pollo broaster, en cuanto a su IMC, se identificó que el 30% presentaba un cuadro de sobrepeso. A través de ello, se concluyó que los hábitos alimentarios y el IMC no están relacionados estadísticamente ($p= 0,986$)

Maldonado³² presentó su tesis denominada hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa del distrito de San Clemente provincia de Pisco, 2022. La investigación de carácter descriptiva, contó con la participación de 55 estudiantes, a quienes se les aplicaron los cuestionarios como instrumento de recolección. Entre los principales resultados se destaca que del 16,4% de estudiantes que presentaron malos hábitos alimentarios, el 10,9% tuvo delgadez y el 5,5% obesidad, el 23,6% de estudiantes tuvieron hábitos alimentarios regulares y sobrepeso, finalmente, el 60% de estudiantes tuvieron hábitos alimentarios buenos y un estado nutricional normal. Se concluye que existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes ($p=0,000$).

En el contexto local, no se evidenciaron trabajos de investigación en los últimos 5 años, esto expone la necesidad de realizar este estudio con la finalidad de poder obtener datos más actuales en relación a las variables.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

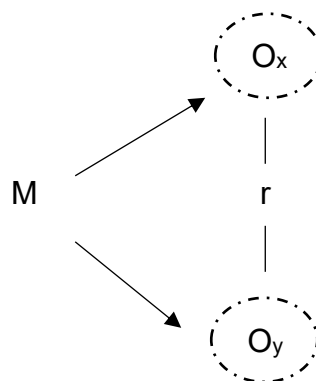
3.1. Tipo de investigación:

Se trabajó con un estudio descriptivo porque buscó caracterizar cada variable en investigación, al mismo tiempo, es cuantitativo porque se basó en datos numéricos y empleó métodos estadísticos. Finalmente, será correlacional porque buscó establecer la relación entre las variables estudiadas³⁵.

3.2. Diseño de investigación:

Esta investigación contó con un diseño no experimental debido a que no se manipulan variables y se observa la realidad tal como es. Así mismo, un corte transversal dado que se recolectaron los datos en un único momento, sin seguimiento a largo plazo³⁵.

El esquema del diseño se representa a continuación:



Dónde:

- M = Muestra
- O_x = Hábitos alimentarios
- O_y = Estado nutricional
- r = Relación

3.3. Población, muestra, muestreo:

Muestra censal

Debido al tamaño de la población en investigación, se trabajó con una muestra censal, la misma que señala, que deberá utilizarse todos los elementos de la población, siendo ellos 90 estudiantes de secundaria, los cuales se encontraron distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1. Población estudiada.

Grado	Alumnos
3ero secundaria	30 alumnos
4to secundaria	30 alumnos
5to secundaria	30 alumnos
Total	90 alumnos

Muestreo

No se empleó el uso de ninguna técnica de muestreo, debido a que se utilizó el total de población como muestra de investigación.

3.4. Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados entre los grados del 3ero al 5to de secundaria.
- Estudiantes que formen parte de la Institución Educativa Particular “Thalentus School” durante el periodo académico 2026.
- Padres o madres de los estudiantes que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no se encuentren presentes los días en lo que se aplicarán los instrumentos de recolección de datos.
- Estudiantes que llenen de manera incompleta el cuestionario.
- Estudiantes que no deseen participar de la investigación.

3.5. Técnicas e instrumentos

Técnica:

Como técnica de recolección de datos, se empleó la encuesta y la observación; estas herramientas son fundamentales para recolectar información sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria. Puesto que, a través de ella se pudo obtener datos cuantitativos y cualitativos los cuales fueron fundamentales para describir la situación actual de la población en estudio³⁵.

Instrumento:

Para recoger los datos relacionados a los hábitos alimentarios de los estudiantes, se utilizó un cuestionario, este instrumento fue diseñado por Alcántara³⁶ y constó de 18 preguntas. Las interrogantes planteadas del 1 al 3 buscaron medir el indicador lugar de consumo de alimentos, así mismo, las interrogantes del 4 al 11 midieron el indicador hábitos de consumo de alimentos, finalmente las interrogantes del 12 al 18 midieron el indicador tipo de alimentos que consume. El cuestionario fue medido por respuesta politómicas en donde se le dio el valor de 2 puntos a la respuesta sí, 1 punto a la respuesta a veces, y 0 puntos a la respuesta no. A continuación, se describen los baremos de puntuación:

Tabla 2. Baremos de puntuación

Dimensiones	Adecuado	Inadecuado
Lugares de consumo	4 – 6 puntos	0 – 3 puntos
Hábitos de consumo de alimentos	10 – 18 puntos	0 – 9 puntos
Tipos de alimentos que consume	7 – 12 puntos	0 – 6 puntos
Variable		
Hábitos alimentarios	19 – 36 puntos	0 – 18 puntos

Para la variable estado nutricional, se utilizó una ficha de recolección de datos, con el objetivo de registrar datos tales como, edad, género, peso, talla, IMC.

3.6. Validez y confiabilidad del instrumento

El cuestionario para medir los hábitos alimentarios, fue validado por el juicio de 5 expertos, los cuales por unanimidad señalaron que el instrumento era válido para su aplicación³⁶.

Para la prueba de confiabilidad, fue fundamental realizar una prueba piloto, posteriormente se aplicó el estadístico Alfa de Cronbach en donde se obtuvo un valor de 0,73, estos valores dejan evidencia para demostrar que el instrumento es confiable³⁶.

3.7. Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se envió una solicitud (Anexo 3) formal al director de la Institución Educativa Particular “Thalentus School”. Una vez entregada la autorización (Anexo 4), se llevó a cabo una reunión con los padres de los estudiantes para hacer entrega del consentimiento informado (Anexo 5) y posteriormente se pactó la fecha y hora en que la tesista iba aplicar los instrumentos de recolección de datos (Anexo 6) (Anexo 9).

Llegado el día, se procedió aplicar el cuestionario a los estudiantes cuyos padres autorizaran su participación, se dispuso de un tiempo de 15 minutos para su desarrollo, seguidamente, se realizaron las tomas de peso y talla. Terminada la intervención, la tesista procedió a despedirse y retirarse.

3.8. Método de análisis de datos

Obtenidos los resultados, se procedió a elaborar una matriz de datos en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2019, estos valores fueron codificados para que posteriormente sean ingresados al programa estadístico SPSS 26, a través de el se pudo analizar la relación entre las variables mediante la prueba de correlación de Spearman. Los resultados más relevantes fueron expuestos mediante tablas de frecuencia y gráficos porcentuales.

3.9. Aspectos éticos

Esta investigación se llevó a cabo bajo los más estrictos estándares éticos establecidos por la Universidad Nacional de Tumbes, tal como lo indicó la resolución N°301-2018/UNTUMBES-CU. A continuación, se describen los estándares:

- Se priorizó el bienestar de los participantes, este estudio garantizó la protección de su integridad física y mental.
- Se respetaron plenamente sus creencias y costumbres, así como la confidencialidad de sus datos personales.
- Se le brindó a cada participante un consentimiento informado en donde, se explicó los objetivos y procedimientos de la investigación.
- Se garantizó que la participación fuera completamente voluntaria, así mismo, los estudiantes podían retirarse en cualquier momento sin ninguna repercusión³⁷.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados:

Tabla 3. Correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026.

Correlación de variables		Hábitos alimentarios	
		Coeficiente de correlación	Significancia (bilateral)
Rho de Spearman	Estado nutricional	-0,103	0,332
N° de participantes		90	90

La tabla 3 muestra que, al aplicar la prueba de correlación de Spearman entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes, se obtuvo un coeficiente de correlación (ρ) de -0,103 y una significancia bilateral (p) de 0,332. De acuerdo con los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis nula, debido a que el valor de p es mayor a 0,05; por lo tanto, se concluye que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026. Asimismo, el coeficiente negativo evidencia una tendencia inversa muy débil, lo que indicaría que, a mejores hábitos alimentarios, existiría una ligera disminución en el estado nutricional; sin embargo, esta asociación no es estadísticamente significativa.

Tabla 4. Hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos alimentarios inadecuados	24	26,7%
Hábitos alimentarios adecuados	66	73,3%
Total de participantes	90	100,0%

La tabla 4 reveló que, del 100% de estudiantes de secundaria el 26,7% (n= 24) presentó hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 73,3% (n= 66) evidenció hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 5. Estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Delgadez	2	2,2%
Normal	45	50,0%
Sobrepeso	34	37,8%
Obesidad	9	10,0%
Total de participantes	90	100,0%

La tabla 5 evidenció que, del 100% de estudiantes de secundaria, el 2,2% (n= 2) presentaron delgadez, el 50% (n= 45) reflejó un estado nutricional normal, por otra parte, el 37,8% (n= 34) obtuvo sobrepeso y el 10% (n= 9) reflejó obesidad.

Tabla 6. Asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla.

Estado nutricional	Hábitos alimentarios				Total de participantes	
	Inadecuados		Adecuados			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Delgadez	00	0,0%	02	100,0%	02	100%
Normal	09	20,0%	36	80,0%	45	100%
Sobrepeso	14	41,2%	20	58,8%	34	100%
Obesidad	01	11,1%	08	88,9%	09	100%
Total de participantes					90	100%

La tabla 6 muestra la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria. Se observa que, del total de estudiantes con estado nutricional normal, el 80,0% presentó hábitos alimentarios adecuados y el 20,0% hábitos inadecuados. Asimismo, en los estudiantes con sobrepeso predominó ligeramente el grupo con hábitos adecuados (58,8%), mientras que el 41,2% presentó hábitos inadecuados. En relación con los estudiantes con obesidad, el 88,9% presentó hábitos alimentarios adecuados y el 11,1% hábitos inadecuados. Finalmente, los dos estudiantes con delgadez presentaron hábitos alimentarios adecuados (100%). En general, predominó el grupo de estudiantes con hábitos alimentarios adecuados, independientemente de la categoría del estado nutricional.

4.2. Discusión:

Durante el periodo de la adolescencia se producen diversos cambios a nivel físico, psicológico y social, mismos que influyen de forma directa en los hábitos alimentarios y, en consecuencia, en el estado nutricional. Durante esta etapa, los estudiantes suelen modificar sus patrones de alimentación debido a factores como la influencia del entorno familiar y social, la disponibilidad de alimentos, las preferencias personales y el consumo frecuente de productos ultraprocesados. Estas conductas pueden repercutir tanto de manera positiva como negativa en su crecimiento y desarrollo. En este contexto, surgió la necesidad de plantearse la

siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026?

En respuesta a ello, la tabla 3 dejó en evidencia que, aunque existe una tendencia inversa muy débil entre las variables ($\rho = -0,103$) no es significativa ($p=0,332$), por tanto, se concluyó que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026. Los resultados guardan relación con los presentados por Brioso³¹, quién en su estudio determinó que no existía una relación significativa entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional ($p= 0,986$), asimismo, el autor evidenció que, a pesar de que una parte importante de los adolescentes presentaba hábitos alimentarios poco saludables, ello no se reflejaba necesariamente en alteraciones del estado nutricional.

Por otro lado, se discrepa con los autores Alvarado y Velarde²³, así como con Maldonado³² y es que, en ambos casos, los investigadores concluyeron con que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria ($p=0,000$). Al contrastar los estudios, se puede concluir que el estado nutricional en adolescentes no depende exclusivamente de los hábitos alimentarios, sino también de otros factores como el nivel de actividad física, el sedentarismo, los antecedentes familiares, el metabolismo, el entorno social y económico, así como los patrones de sueño y estilo de vida. En ese sentido, aunque la alimentación constituye un factor importante en la salud del adolescente, no siempre presenta una relación directa y estadísticamente significativa con el estado nutricional cuando se analiza de manera aislada.

En respuesta al objetivo específico, identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla. La tabla 4 reveló que del 100% de estudiantes de secundaria el 26,7% ($n= 66$) presentó hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 73,3% ($n= 24$) evidenció hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados difieren de lo reportado por Burgos, Rodríguez y Rebolledo²⁷, quienes encontraron que los estudiantes presentaban un bajo consumo de proteínas y un elevado consumo de harinas y

cereales, evidenciando hábitos alimentarios inadecuados. Del mismo modo, Alvarado y Velarde²³ reportaron que el 77,5% de los escolares presentó hábitos alimentarios inadecuados; asimismo, Nuñez²⁵ encontró que el 75,4% de los adolescentes mantenía hábitos alimentarios parcialmente inadecuados. Por otro lado, los resultados del presente estudio guardan cierta similitud con lo reportado por Alcaraz y Velázquez²⁸, quienes evidenciaron un consumo frecuente de frutas y lácteos en gran parte de los adolescentes evaluados, reflejando prácticas alimentarias más favorables.

Las diferencias encontradas entre los estudios podrían estar relacionadas con las características socioculturales y familiares de cada población, así como con el acceso y disponibilidad de alimentos, las costumbres alimentarias y el nivel de educación nutricional presente en los estudiantes y sus familias. Asimismo, en la población evaluada pudo influir el entorno familiar y escolar en la adopción de hábitos alimentarios más adecuados, favoreciendo una mayor proporción de estudiantes con prácticas alimentarias saludables.

En respuesta al objetivo, evaluar el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla. La tabla 5, evidenció que, del 100% de estudiantes de secundaria, el 2,2% (n= 2) presentaron delgadez, el 50% (n= 45) reflejo un estado nutricional normal, por otra parte, el 37,8% (n= 34) obtuvo sobrepeso y el 10% (n= 9) reflejó obesidad. Los resultados obtenidos guardan similitud con lo reportado por Aguilar, et al²⁶, quienes identificaron que el 40,9% de los adolescentes presentaba sobrepeso u obesidad, concluyendo que más de la mitad de los estudiantes evidenciaba algún tipo de desequilibrio nutricional. De manera similar, Cauti R, y Yparraguirre J.²⁹ encontraron que el 33% de los adolescentes presentó sobrepeso y el 2,3% obesidad, evidenciando también una importante presencia de malnutrición por exceso en la población estudiada. Asimismo, Andrade³⁰ reportó que el 65,3% de los estudiantes presentó un estado nutricional normal, seguido de un 11,5% con sobrepeso y obesidad tipo I, resultados que coinciden parcialmente con el presente estudio, debido al predominio del estado nutricional normal en los adolescentes evaluados.

Las semejanzas encontradas entre las investigaciones podrían explicarse por los cambios en los estilos de vida de los adolescentes, caracterizados por una menor actividad física, mayor tiempo sedentario y un incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados y de alta densidad calórica. Del mismo modo, factores familiares, sociales y económicos pueden influir en el estado nutricional de los estudiantes, favoreciendo tanto la presencia de un estado nutricional normal como el aumento progresivo de casos de sobrepeso y obesidad en la población adolescente.

Como limitación del estudio, esta que únicamente se evaluó la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, sin considerar otras variables que podrían influir directamente en el estado nutricional de los adolescentes, como el nivel de actividad física, el sedentarismo, los antecedentes familiares, el patrón de sueño y otros factores del estilo de vida. Asimismo, el tamaño de la muestra y el hecho de haberse desarrollado en una sola institución educativa limitan la generalización de los resultados a otras poblaciones estudiantiles.

V. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados, se pudo concluir que:

- No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026 ($p= 0,332$).
- Los hábitos alimentarios fueron adecuados (73,3%) en la mayoría de estudiantes del nivel secundarios de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes.
- Predomino el estado nutricional normal (50%), no obstante, se reportó que el sobrepeso era el segundo indicador más elevado (37,8%) en los estudiantes del nivel secundarios de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes.
- De acuerdo con la asociación de variables, predominó la presencia de hábitos alimentarios adecuados en los estudiantes evaluados, observándose en el 80,0% de aquellos con estado nutricional normal, en el 58,8% de los estudiantes con sobrepeso, en el 88,9% de quienes presentaron obesidad y en el 100% de los estudiantes con delgadez. Estos resultados evidencian que los hábitos alimentarios adecuados fueron más frecuentes en todas las categorías del estado nutricional.

VI. RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones, se recomienda:

A las autoridades de la institución educativa, poder fortalecer las estrategias de promoción de estilos de vida saludables a través de sesiones educativas/demostrativas y actividades de orientación nutricional dirigidas a los estudiantes, con el objetivo de reforzar los hábitos alimentarios saludables y prevenir alteraciones en el estado nutricional.

Al personal de salud de la localidad, poder aplicar evaluaciones nutricionales periódicas en los estudiantes, a fin de identificar de manera oportuna los casos de sobrepeso y obesidad, considerando que estos indicadores estuvieron presentes en una proporción importante de la población estudiada.

A futuros investigadores, que incluyan otras variables que puedan asociarse al estado nutricional, como por ejemplo la actividad física, el sedentarismo, el consumo de alimentos ultraprocesados y/o factores familiares, debido a que en el presente estudio no se encontró relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Leon S, et al. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Pachas J. "Hábitos alimenticios y estado nutricional de adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. [Tesis de pregrado]. Lima; Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c7f5766e-7761-4224-af9b-ba233197557d/content>
3. Lara L y Rojas L. Hábitos y conocimientos alimentarios en adolescentes. Rev. Salud, ciencia y tecnología. [Internet]. 2022; 2: 1-9. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=109175>
4. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad César Vallejo; 2022. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Pérez C. Estos son los países con más niños obesos según un informe mundial. Lt latercera. [Internet]. 2024. Disponible en: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/estos-son-los-paises-con-mas-ninos-obesos-segun-un-informe-mundial/63EJ6OH6JRDE3FYMCI5PUUNXNQ/>
6. El fondo de las Naciones Unidad para la infancia. América Latina y el Caribe: Más de 4 millones de niños y niñas menores de 5 tienen sobrepeso. UNICEF. [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/america-latina-caribe-mas-4-millones-ninos-ninas-menores-5-sobrepeso>

7. Ministerio de Salud. Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad – Informe técnico 2023. Subdirección de vigilancia alimentaria y nutricional. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5800474/5146110-informe-tecnico-situacion-del-sobrepeso-y-obesidad-en-marco-observatorio-2023.pdf>
8. Julca C. Conocimiento y prácticas asociadas a los hábitos alimenticios en adolescentes de un centro educativo de Chiclayo 2022. [Tesis de pregrado]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/12528>
9. Colegio Médico del Perú. [La obesidad infantil se convierte en un problema crítico en el Perú](https://www.cmp.org.pe/la-obesidad-infantil-se-convierte-en-un-problema-critico-en-el-peru/). [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.cmp.org.pe/la-obesidad-infantil-se-convierte-en-un-problema-critico-en-el-peru/>
10. Fondo de las Naciones Unidad para la Infancia. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú. [Internet]. UNICEF. 2023. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/node/10227>
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Tumbes: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2021. [Internet]. INEI. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/departamentales_en/Endes24/pdf/Tumbes.pdf
12. Espino E. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Pedro Ronceros Calderón Chíncha Marzo 2020. [Internet]. Chíncha: Universidad Privada San Juan Bautista; 2020. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/69c26ee7-3a8a-4269-89e5-e5eaa96a52e5/content>
13. Roque L y Tacusi N. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Poroy, Cusco – 2023. [Tesis de pregrado]. Cuzco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8787>

14. Pilay L. Hábitos alimenticios en adolescentes de 13 a 19 años en el centro de salud Junín en tiempos de pandemia . [Tesis de pregrado] Ecuador: Universidad Estatal del Sur de Manabí; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/2899/1/Luigi%20Antonio%20Pilay%20Bravo.pdf>
15. Salinas J. Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana. [Tesis de pregrado], Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2023. Disponible en: https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27546/1/JesseniaAlexandra_SalinasArmijos.pdf
16. Villarreal M, et al. Evaluación nutricional de adolescentes: ingesta y recomendaciones. Universidad Autónoma de Nuevo León. México; 2021. Disponible en: https://pure.udem.mx/ws/portalfiles/portal/38302877/libroExperienciasdeinvestigacion_1.pdf#page=41
17. Salazar J y Crujeiras V. Nutrición en el adolescente. Asociación Española de Pediatría. [Internet]. 2023 (1): 467-480. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf
18. Battagliotti M, y Isleño M. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los adolescentes de la academia de Danza We Love Dancing de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de noviembre 2021. [Internet] Uruguay: Universidad de Concepción del Uruguay; 2022. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/handle/522/647>
19. Cotrina V. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad César Vallejo; 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/114807>
20. Tapia, M.; Vaquero, M. y Cerro, D. Relación entre el Índice de Masa Corporal y el nivel de actividad física en adolescentes. Redalyc [Publicación periódica en línea] 2020.
21. Ministerio de Salud. Valoración nutricional. [Internet]. Instituto Nacional de Salud. Perú; 2024. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adolescentes/valoracion-nutricional>

22. Suárez A, et al. Estrategias que pueden ser implementadas por los docentes para mejorar los hábitos alimentarios de adolescentes en la básica media (9º a 11º) de un Colegio Público de la ciudad Bogotá. Politécnico Grancolombiano; 2022. Disponible en: <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/6889>
23. Alvarado D. y Velarde E. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de la I.E.P Monitor Huáscar, Santa Anita, 2022. [Tesis de pregrado]. Chíncha: Universidad Autónoma de Ica; 2023. Disponible en: <https://repositorio.autonoma de ica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2595/1/ALVARADO%20BELLIDO%20DIANA%20LISSETT%20-%20VELARDE%20CONTRERAS%20ERICKSON%20JUAN.pdf>
24. Catalá Y, et al. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev. De ciencias médicas del Pinar del Río. [Internet]. 2023; 27(2023). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v27n2/1561-3194-rpr-27-02-e5759.pdf>
25. Nuñez J. Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. [Tesis de pregrado] Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/items/10c344e2-85db-497d-a6d0-54f05347effa>
26. Aguilar S. et al. Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. Rev. Ciencia Latina Internacional. [Internet] 2023; 7(4): 3303-3314. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7175>
27. Burgos A, Rodríguez C y Rebolledo D. Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. Rev. Conecta Libertad. [Internet]. 2023; 7(3):13-24. Disponible en: <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344>
28. Alcaraz S y Velásquez P. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Rev. Cient.Cien.Salud. [Internet] 2021; 3(2): 26-38. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2664-28912021000200026&script=sci_arttext
29. Cauti R, y Yparraguirre J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa nacional del distrito de Coracora-2024. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad privada del Norte; 2025. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/item/1f092079-75a8-4569-8a81-3a9e6c3c251e>

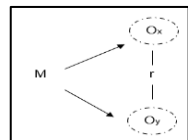
30. Andrade F. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes del primer grado de secundaria, Institución Educativa “Andres de los Reyes” Huaral-2023. [Tesis de pregrado]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/10005>
31. Briosso T. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/4d757ea5-ff1d-4235-b67f-6cb70682745d>
32. Maldonado V. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa del distrito de San Clemente provincia de Pisco. [Tesis de pregrado]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/items/dcd53eb9-e071-4663-89c6-540f7858132f>
33. Robledo T, et al. Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. Rev. Esp. Salud pública. [Internet] 2024; 97:1-18. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272023000100145&script=sci_arttext
34. Clínica Universidad de Navarra. Valoración del estado nutricional. 2024. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/valoracion-estado-nutricional#:~:text=Mediante%20un%20an%C3%A1lisis%20de%20sangre,estado%20nutricional%20de%20un%20paciente.&text=%C2%BFEn%20qu%C3%A9%20consiste%20una%20valoraci%C3%B3n,de%20vista%20de%20su%20nutrici%C3%B3n>
35. Hadi M, et al. Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis. 1era edición. Perú; 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.35622/inudi.b.073>
36. Alcántara A. Hábitos alimenticios y actividad física en adolescentes del 3° año en una institución educativa de nivel secundario Chorrillos, 2023. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2024. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/6a81fbe0-1732-4fe0-91b7-29ed6f97d85a/content>

37. Código de ética del Investigador. Resolución N°301-2018/UNTUMBES-CU. Perú, Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes. 2018. [Citado el 02 de diciembre del 2024] Disponible en: <https://www.untumbes.edu.pe/vice-investigacion/wp-content/uploads/2019/11/34.1-CodigoEtica-Resolucion-N%C2%B0-0301-2018-UNTUMBES-CU.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología
¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026?	Objetivo General Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026. Objetivos Específicos ❖ Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla. ❖ Evaluar el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla. ❖ Relacionar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla.	H₁: Existe relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026. H₀: No existe relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026.	Variable independiente Hábitos alimentarios Variable dependiente Estado nutricional	Tipo de investigación Descriptivo, cuantitativo, correlacional Diseño de investigación No experimental de corte trasversal.  <pre> graph TD M((M)) --> H((H)) M --> Or((Or)) H --> Or </pre> Muestra censal: 90 estudiantes Muestreo: No se aplicó Técnica e instrumento de recolección: Entrevista – cuestionario Observación – Ficha antropométrica

Anexo 2: Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable independiente: Hábitos alimentarios	Robledo T, et al ³³ , lo refiere como el conjunto de acciones que un individuo realiza en torno a su alimentación, incluyendo la obtención, almacenamiento, preparación y conservación de alimentos. Estos hábitos están influenciados por factores culturales, económicos, sociales, familiares e individuales, y	Se tomará un cuestionario conformado por 20 preguntas, dirigido a los estudiantes del 3 ^{er} , 4 ^{to} y 5 ^{to} de secundaria de la Institución Educativa Particular “Thalentus School”	Lugar de consumo de alimentos	- Hogar - Colegio - Calle	Ordinal
			Hábitos de consumo de alimentos	- Desayuno - Frecuencia - Cantidad - Omisión de tiempo de comida - Snacks - Agua	

	se basan en conocimientos históricos específicos.		Tipos de alimentos que consume	-Carne, pescado o aves -Verduras y legumbres -Frutas -Arroz, pan o fideos -Comida chatarra -Bebidas	
Variable dependiente: Estado nutricional	La Clínica Universidad Navarra ³⁴ , señala que es el nivel de salud y bienestar de un individuo o población desde la perspectiva de su nutrición. Examina si la ingesta de nutrientes satisface las demandas fisiológicas, bioquímicas y metabólicas del organismo.	Se empleará la toma de medidas antropométricas tales como peso y talla a fin de determinar el índice de masa corporal de los estudiantes, permitiendo evaluar su estado nutricional.	Índice de masa corporal	Delgadez severa	ordinal
				Delgadez	
				Normal	
				Sobrepeso	
				Obesidad	

Anexo 3. Solicitud para aplicación del instrumento

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

SOLICITO: Permiso para aplicar
instrumentos de investigación.

Tumbes, 28 de abril del
2026

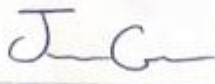
De : Janelly Analy Garcia Jimenez
Tesisista
Para : Wilmer Donaldto Cabrera Saldarriaga
Director de la Institución Educativa Particular "Thalentus School"

Mediante la presente, me dirijo a usted con el fin de solicitar su autorización para llevar a cabo la aplicación de instrumentos de investigación en el marco del proyecto de tesis titulado "Hábitos alimentarios y estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026".

Este proyecto de investigación tiene como objetivo determinar las prácticas alimentarias y el estado nutricional de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de su institución educativa. Para alcanzar este objetivo, se aplicará una ficha antropométrica para la toma de peso y talla, así como un cuestionario dirigido a los estudiantes sobre sus prácticas alimentarias. Los resultados de esta investigación servirán para la ejecución de mi tesis, misma que es requisito indispensable para obtener mi grado como licenciada en Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.

Agradeciendo de antemano su valiosa colaboración, quedo a la espera de una pronta respuesta.

Atentamente


Janelly Analy Garcia Jimenez
DNI: 75161896



Anexo 4. Carta de aceptación para la aplicación del instrumento



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Tumbes, 29 de abril del 2026

Janelly Analy Garcia Jimenez
BACHILLER DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES.

De : Wilmer Donaldo Cabrera Saldarriaga
Director de la Institución Educativa Particular "Thalentus School"

**Asunto: AUTORIZACION PARA APLICAR INSTRUMENTO DE
INVESTIGACION PARA DESARROLLO DE PROYECTO DE TESIS**

Por medio de la presente, nos dirigimos a usted para dar respuesta a la solicitud de autorización; que como director de la Institución Educativa Particular "Thalentus School" se ha considerado viable su solicitud de llevar a cabo la aplicación de instrumento de Investigación en el marco de su proyecto titulado "Hábitos alimentarios y estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026", de esta manera pueda acceder y desempeñarse con responsabilidad durante el desarrollo del estudio.

Se expide el presente documento a solicitud de la interesada para fines que estime convenientes.

Atentamente;

Wilmer Donaldo Cabrera Saldarriaga
Director I.E.P. "Thalentus School"

Anexo 5. Consentimiento informado

Investigación: Hábitos alimentarios y estado nutricional en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Zarumilla, Tumbes 2026

Tesista: García Jiménez Janelly Analy – EMAIL: 150098181@untumbes.edu.pe

Estimado(a) padre/madre o tutor(a):

A su menor hijo(a) se le invita a participar en una investigación que tiene como objetivo comprender mejor sus hábitos alimentarios y como estos se relacionan con su estado nutricional. Para ello, se realizarán las siguientes actividades:

- **Aplicación de un cuestionario:** Se le pedirá a su hijo(a) que responda a 18 preguntas de un cuestionario sobre los lugares de consumo de alimentos, hábitos de consumo de alimentos y tipos de alimentos que consume.
- **Toma de medidas antropométricas:** Se tomará el peso y la talla de su hijo(a) para evaluar su estado nutricional.

Los resultados de esta investigación servirán para identificar posibles problemas nutricionales en los adolescentes y proponer medidas para mejorar su salud.

Beneficios de la participación: Al brindar su autorización, los resultados obtenidos permitirán:

- Contribuir al conocimiento sobre la salud de los adolescentes en la comunidad de Zarumilla.
- Obtener información valiosa sobre los hábitos alimentarios de su hijo(a).
- Conocer el estado nutricional actual de su hijo(a)

Riesgos: La participación en este estudio no implica ningún riesgo para su hijo(a). La información que se recolecte será tratada de manera confidencial y anónima.

Confidencialidad: Los datos personales serán confidenciales y anónimos. Así mismo, los resultados obtenidos se utilizarán únicamente para fines de investigación.

¿Es voluntaria la participación?

La participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted puede negarse a que su hijo(a) participe o retirarlo del estudio en cualquier momento sin que esto tenga ninguna consecuencia.

AUTORIZACIÓN:

Al firmar este consentimiento, usted autoriza a que su hijo(a)..... con número de DNI o Cédulaparticipe en la investigación descrita anteriormente.

Fecha: _____

Nombre, apellidos y firma
Padre/Madre/Tutor(a)

Anexo 6. Cuestionario sobre hábitos alimentarios

Instrucciones:

Revise cada pregunta y luego marque la opción que usted crea es la adecuada, de acuerdo a, lo que realiza de manera diaria. Por favor le pido contestar todo el cuestionario sin dejar alguna pregunta en blanco. Gracias.

Edad: _____ Sexo: _____ Grado: _____

DIMENSIÓN: LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS				
Marque la opción con la que sienta identificado		SI	NO	A VECES
01	Ud. consume alimentos o comidas en el hogar			
02	Ud. consume alimentos en el colegio			
03	Ud. consume alimentos en la calle			
DIMENSIÓN: HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS				
Marque la opción con la que sienta identificado		SI	NO	A VECES
04	Ud. tiene horarios para comer su desayuno, almuerzo y cena			
05	Ud. consume alimentos 5 veces al día			
06	Ud. consume todas sus comidas del día			
07	Ud. los fines de semana obvia comer en el desayuno o cena			
08	Ud. consume snacks o piqueo durante las comidas			
09	Ud. consume de 3 a 5 vasos de agua al día			
10	Ud. consume de 6 a 8 vasos de agua al día			
11	Usted consume de 9 a 15 vasos de agua al día			
DIMENSIÓN: TIPOS DE ALIMENTOS QUE CONSUME				
Marque la opción con la que sienta identificado		SI	NO	A VECES
12	Ud. consume carnes rojas, de pescado o de aves con frecuencia			
13	Ud. consume verduras y legumbres con frecuencia			
14	Ud. consume frutas con frecuencia			
15	Ud. consume alimentos como arroz, pan o fideos con frecuencia			
16	Ud. consume broaster, salchipapas, hamburguesas o pizzas con frecuencia			
17	Ud. consume gaseosas en lugar de agua			
18	Ud. consume snacks (papitas fritas, galletas o golosinas en general)			

Anexo 7. Validez del instrumento

JUEZ 1

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: *Reguiza Condori Jon Alberdi*
- 1.2 Cargo e institución donde labora: *C.S.P.A. v. de la espada*
- 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo ☒ Especialista ☐ Estadístico ☐
- 1.4 Nombre del instrumento: Hábitos Alimenticios y Actividad Física
- 1.5 Autora del instrumento: Sonia Rosana Gavilán Huaccho

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				<i>2</i>	<i>1</i>
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				<i>2</i>	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre hábitos alimenticios y actividad física.				<i>1</i>	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.				<i>2</i>	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				<i>2</i>	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).				<i>1</i>	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				<i>2</i>	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				<i>2</i>	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptivo				<i>2</i>	

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

80%

Lugar y Fecha: Lima, 2 Enero de 2024

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN GENERAL DE
C.S. TUPAC KATARI DE VILLA

Reguiza Condori Jon Alberdi
Jose Alexander Reguiza Condori
Especialista
C.E.P. 25089

Firma del Experto

D.N.I Nº

Teléfono

24907976

991291546

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: Jeremi Acuña Vila
 1.2 Cargo e institución donde labora: Médico Cirujano del Centro Médico San Francisco
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo ☒ Especialista ☐ Estadístico ☐
 1.4 Nombre del instrumento: Habitos alimenticios y Actividad física
 1.5 Autor (a) del instrumento: Alexandra Alcantara Segovia

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					X
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					X
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre (variables).					X
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					X
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					X
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación(tipo de investigación)					X

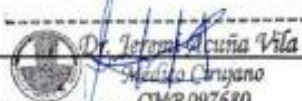
III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable (Comentario del juez experto respecto al instrumento)

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

95 %

Lugar y Fecha: Lima, 22 de enero del 2024


 Dr. Jeremi Acuña Vila
 Médico Cirujano
 C.M.P. 097680
 Firma del Experto
 D.N.I N° 75424415
 Teléfono 945 419 317

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: Gonzales Garcia, Dagnne Nicole
 1.2 Cargo e institución donde labora: C.S. Túpac Amaru de Villa
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo ☐ Especialista ☐ Estadístico ☒
 1.4 Nombre del instrumento: Hábitos Alimenticios y Actividad Física
 1.5 Autora del instrumento: Sonia Rosana Gavilán Huaccho

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				X	
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				X	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre hábitos alimenticios y actividad física.				X	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.				X	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				X	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptivo				X	

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

80%.

Lugar y Fecha: Lima, 2 Enero de 2024

MINISTERIO DE SALUD
 DINES LIMA
 CS. TUPAC AMARU DE VILLA

Gonzales Garcia, Dagnne Nicole
 Defensora y Estadística

Firma del Experto

D.N.I Nº 73632431

Teléfono 9737 22253

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: Asmat Goicochea, Lilia Elvira
 1.2 Cargo e institución donde labora:
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo ☒ Especialista ☐ Estadístico ☐
 1.4 Nombre del instrumento: Hábitos Alimenticios y Actividad Física
 1.5 Autora del instrumento: Sonia Rosana Gavilán Huaccho

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					/
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				/	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre hábitos alimenticios y actividad física.					/
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					/
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					/
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).				/	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					/
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					/
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptivo					/

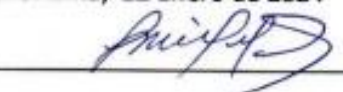
III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Acceptable

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

95.5%

Lugar y Fecha: Lima, 22 Enero de 2024



Firma del Experto

D.N.I N°

07309340

Teléfono

989460656

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.

JUEZ 5

Informe de Opinión de Experto

I.- DATOS GENERALES:

II.- ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: Aguilar Ventocilla, Lizeth
 1.2 Cargo e institución donde labora: C.S. Túpac Amaru de Villa
 1.3 Tipo de Experto: Metodólogo ☐ Especialista ☒ Estadístico ☐
 1.4 Nombre del instrumento: Hábitos Alimenticios y Actividad Física
 1.5 Autora del instrumento: Sonia Rosana Gavilán Huaccho

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.				X	
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas				X	
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre hábitos alimenticios y actividad física.				X	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.				X	
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer(relación a las variables).				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				X	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación descriptivo				X	

III.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Aplicable

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN

80 %

Lugar y Fecha: Lima, 22 Enero de 2024


 Lizeth Aguilar Ventocilla
 Licenciada en Enfermería
 CEP 71821

Firma del Experto

D.N.I Nº 73172405

Teléfono 96469327

Nota: es necesario realizar una prueba estadística de validación de instrumento.

Anexo 8. Confiabilidad del instrumento

Para determinar la confiabilidad del cuestionario de la investigación, se utilizó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Dónde:

Es la varianza del ítem i.

Es la varianza de la suma de todos los ítems y

K es el número de preguntas o ítems.

Se obtuvo los siguientes resultados Estadísticos de confiabilidad:

VARIABLE	NÚMERO DE ÍTEMS	ALFA DE CRONBACH	CONFIABILIDAD
Variable 1: Hábitos Alimenticios	18	0.73	Muy confiable

Anexo 9. Ficha antropométrica para los estudiantes

Código	Edad	Sexo	Grado	Peso (Kg)	Talla (cm)	Índice de Masa Corporal (IMC)	
						IMC	Diagnostico
001							
002							
003							
004							
005							
006							
007							
008							
009							
010							
011							
012							
013							
014							
015							
016							
017							
.....							
084							
085							
086							
087							
088							
089							
090							

Anexo 10. Pruebas de normalidad

Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	GL	Sig.
Estado nutricional	,063	90	,200
Hábitos alimentarios	,122	90	,002

De acuerdo con los resultados, se observa que la variable estado nutricional presentó una significancia de 0,200 ($p > 0,05$), evidenciando distribución normal. Por otro lado, la variable hábitos alimentarios presentó una significancia de 0,002 ($p < 0,05$), indicando ausencia de normalidad. En consecuencia, para determinar la relación entre ambas variables se utilizará la prueba de correlación de Spearman.

Anexo 11. Evidencias fotográficas

