



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

**RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y VALORACIÓN
ANTROPOMÉTRICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA,
SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025**

**Línea de investigación:
Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora

Pernia Silva, Milagros Yhadira

Asesora

Soto Pascual, Melissa

ORCID: 0000-0002-5448-7323

Jurado

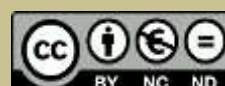
Marquez Rodriguez, Carmen Rosa

Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

Lima - Perú

2025



RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%	17%	6%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.unfv.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.ucv.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
4	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal	1%
	Trabajo del estudiante	
5	repositorio.usmp.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	1%
	Trabajo del estudiante	
7	repositorio.upn.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	www.coursehero.com	1%
	Fuente de Internet	
9	renati.sunedu.gob.pe	<1%
	Fuente de Internet	
10	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
11	alicia.concytec.gob.pe	<1%
	Fuente de Internet	



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y VALORACIÓN
ANTROPOMÉTRICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA,
SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025

Línea de Investigación:

Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora:

Pernia Silva, Milagros Yhadira

Asesora:

Soto Pascual, Melissa

ORCID: 0000-0002-5448-7323

Jurado:

Marquez Rodriguez, Carmen Rosa

Ordoñez Corcuera, Elisa Ada

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

Lima - Perú

2025

Dedicatoria:

Dedico este trabajo a mis padres, Fernando y Claudia, por su amor, apoyo incondicional y por impulsarme siempre a seguir adelante; y a mis tres hermanos, quienes con su compañía y cariño han sido una motivación constante en mi vida.

Agradecimientos:

A mis padres, por ser mi mayor impulso; a mis hermanos, por su compañía constante; y a mi familia y padrinos, por su apoyo en cada etapa. A mis profesores, por la dedicación con la que transmitieron sus enseñanzas y reforzaron en mí el valor de la nutrición. Y a mi asesora de tesis, por su guía paciente y comprometida durante todo el proceso.

Índice

Resumen.....	8
Abstract.....	9
I. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1 Descripción y formulación del problema.....	10
1.2 Antecedentes	13
1.3 Objetivos	19
1.3.1 Objetivo general.....	19
1.3.2 Objetivos específicos	19
1.4 Justificación	19
1.5 Hipótesis	20
II. MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación	21
III. MÉTODO	26
3.1 Tipo de investigación.....	26
3.2 Ámbito temporal y espacial	26
3.3 Variables	26
3.4 Población y Muestra	26
3.5 Instrumentos.....	27
3.6 Procedimientos.....	28
3.7 Análisis de datos	29
3.8 Consideraciones Éticas	30
IV. RESULTADOS	31

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	38
VI. CONCLUSIONES	40
VII. RECOMENDACIONES	41
VIII. REFERENCIAS.....	42
IX. ANEXOS	48

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución según sexo en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025	30
Tabla 2. Distribución según edad en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025	31
Tabla 3. Hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025	32
Tabla 4. Valoración antropométrica según IMC/EDAD en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025	33
Tabla 5. Valoración antropométrica según TALLA/EDAD en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025	34
Tabla 6. Prueba de Chi-cuadrado para establecer si existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025	35
Tabla 7. Relación entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025	36

Índice de figuras

Figura 1. Distribución según sexo en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.....	30
Figura 2. Distribución según edad en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.....	31
Figura 3. Hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.....	32
Figura 4. Valoración antropométrica según IMC/EDAD en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.....	33
Figura 5. Valoración antropométrica según TALLA/EDAD en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.....	34

Resumen

Objetivo: Determinar la relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una institución educativa, San Juan de Lurigancho, 2025. **Método:** El estudio pudo realizarse bajo un enfoque descriptivo, empleando un diseño no experimental, de naturaleza cuantitativa y correlacional, con un corte transversal. La muestra se compuso de 156 adolescentes con edades que oscilan entre 12 y 16 años. Para determinar los hábitos alimentarios se utilizó un cuestionario que se validó por juicio de expertos, mientras que para la valoración antropométrica se empleó el peso y la talla. Para hacer la evaluación de la relación de las variables se utilizó la prueba de Chi cuadrado. **Resultados:** En relación con los hábitos alimentarios, el 85,9% de los adolescentes presentó un nivel regular y el 14,1% un nivel bueno. Con respecto a la valoración antropométrica según el indicador IMC/Edad, el 42,9% de los adolescentes estuvo dentro del rango normal, el 34% sobrepeso y el 23,1% obesidad. En cuanto al indicador Talla/Edad, el 97,4% registró talla normal y el 2,6% distribuido entre talla baja y alta. **Conclusiones:** El análisis pudo evidenciar un valor p de 0.862, el cual, al superar el nivel de significancia establecido de 0.05, es por ello que se llegó a la conclusión de que no existió una relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica.

Palabras clave: adolescentes, hábitos alimentarios, valoración antropométrica.

Abstract

Objective: To determine the statistically significant relationship between eating habits and anthropometric assessment in adolescents at an educational institution in San Juan de Lurigancho, 2025. **Method:** The study was conducted using a descriptive approach, employing a non-experimental, quantitative, and correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 156 adolescents aged between 12 and 16 years. A questionnaire validated by expert opinion was used to determine eating habits, while weight and height were used for anthropometric assessment. To evaluate the relationship between the variables, the Chi-square test was used. **Results:** In terms of eating habits, 85.9% of adolescents had a regular level and 14.1% had a good level. With regard to anthropometric assessment according to the BMI/Age indicator, 42.9% of adolescents were within the normal range, 34% were overweight, and 23.1% were obese. In terms of the height/age indicator, 97.4% were of normal height and 2.6% were either short or tall. **Conclusions:** The analysis showed a p-value of 0.862, which exceeds the established significance level of 0.05. Therefore, it was concluded that there was no statistically significant relationship between eating habits and anthropometric assessment.

Keywords: adolescents, eating habits, anthropometric assessment.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Descripción y formulación del problema

Durante las etapas de infancia y adolescencia, se desarrollan comportamientos que pueden ser perjudiciales para la salud y, con el tiempo, pueden desencadenar problemas a medida que se llega a la adultez. Esta realidad persiste aun cuando los adolescentes y jóvenes representan un porcentaje significativo del 30% de la totalidad de individuos que residen en América Latina junto con el área del Caribe. La percepción generalizada de este grupo es saludable, lo que a menudo conduce a que sus necesidades de atención médica sean descuidadas o pasadas por alto (Organización Panamericana de la Salud [OPS], s.f.).

Los adolescentes adquieren mayor autonomía en esta etapa de la vida, especialmente porque pasan gran parte de su tiempo en el entorno escolar, donde están expuestos a influencias del medio y de sus compañeros, que pueden condicionar el establecimiento de hábitos alimentarios, ya sean favorables para la salud o inadecuados, los cuales impactarán en su estado nutricional y salud futura (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2010).

Los adolescentes enfrentan riesgos que afectan su bienestar físico y mental. Entre ellos, la violencia interpersonal destaca como un factor etiológico central en los índices de defunción globales, además de estar relacionada con consecuencias como lesiones, abandono escolar, embarazos no deseados y enfermedades de distintos tipos. El uso temprano de sustancias psicoactivas también es preocupante, ya que altera el desarrollo neurológico y puede generar dificultades conductuales, emocionales, sociales y académicas más adelante. Asimismo, problemas de salud mental, por ejemplo, de ansiedad y depresión, se reconocen como causas comunes de discapacidad en esta etapa y en muchos casos, pueden llevar al suicidio (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

De acuerdo con proyecciones globales, se determina que más del 20% de los adolescentes padece algún trastorno de salud mental (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019).

Existen estudios que avalan el impacto de los factores psicológicos en la obesidad, por lo que constituyen un elemento determinante en su desarrollo, como la ansiedad, el estrés y la depresión (López y Garcés de los Fayos, 2012).

La obesidad y el sobrepeso constituyen actualmente una complicación para la salud que crece cada vez más en todo el mundo. Estas condiciones están relacionadas con patologías de carácter crónico, como la diabetes mellitus, los trastornos cardiovasculares y algunas neoplasias malignas, y se estima que contribuyen a una carga anual de mortalidad cercana a los 2.8 millones de defunciones, ya sea de manera directa o indirecta. Esta situación afecta tanto a países ricos como a aquellos con menos recursos y genera un aumento en los casos de enfermedad y en los recursos financieros empleados para la provisión de servicios sanitarios. Por todo esto, se les ha llegado a conocer como la “epidemia del siglo XXI” (Ministerio de Salud [MINSA], 2015).

Además de esta problemática, la malnutrición también tiene un fuerte impacto en niños y adolescentes y puede manifestarse de tres formas distintas. La primera es la desnutrición, que provoca un crecimiento limitado y una pérdida significativa de peso, lo que incrementa el riesgo de enfermedades graves e incluso puede causar la muerte; además, dificulta el aprendizaje y reduce el rendimiento escolar. La segunda forma es la llamada hambre oculta, es decir, la falta de micronutrientes, que afecta el desarrollo, debilita el sistema inmune y constituye un factor que vulnera la seguridad sanitaria y la vida. Finalmente, la tercera forma es el sobrepeso, resultado del exceso de peso, el cual perjudica la salud desde edades tempranas,

causando infecciones, problemas cardíacos y baja autoestima, y que con el tiempo puede derivar en obesidad, diabetes y otros trastornos metabólicos (UNICEF, 2019).

A nivel mundial, entre 1990 y 2022, la proporción de obesidad y sobrepeso en individuos pediátricos y adolescentes de 5 a 19 años incrementó de manera importante, pasando del 8% al 20%. Para 2022, se estimaba que más de 390 millones de personas en ese grupo etario presentaban sobrepeso, incluyendo aproximadamente 160 millones con obesidad. Estas cifras reflejan una preocupación creciente acerca de los efectos del estilo de vida en la salud de la población infantil y juvenil a nivel global (OMS, 2024).

En Europa, Malta y Grecia reportaron las tasas más altas de obesidad en adolescentes, con 11,3 % en niñas y 16,7 % en niños, respectivamente (OMS, 2017).

Dentro de Latinoamérica y el Caribe, el 30,6% de infantes y adolescentes entre 5 y 19 años presenta sobrepeso, una cifra que supera la media mundial del 18,2%. América del Sur concentra la mayor parte de los casos, con aproximadamente 30 millones de afectados, seguida por América Central y el Caribe. Argentina, Bahamas, Chile y México destacan por registrar las tasas más altas, con prevalencias de obesidad infantil superiores al 14% (UNICEF, 2023).

En el Perú, entre 2017 y 2018, la prevalencia de obesidad y sobrepeso en infantes entre los 6 y 13 años presentó un 44,6%, mientras que en las zonas rurales presentan una menor prevalencia de estas condiciones, con un 14,9%. A pesar de esta diferencia, los niveles de delgadez se mantuvieron bajos y similares en ambas áreas (Instituto Nacional de Salud [INS], 2023).

La obesidad es el resultado de la mezcla de distintos factores, entre los cuales se destacan un entorno que favorece el aumento de peso, influencias sociales y psicológicas, la falta de actividad física, así como predisposiciones genéticas. Estos elementos aumentan la probabilidad de desarrollar esta condición (OMS, 2024).

Por su parte, en Perú, según la Encuesta Global de Salud Escolar 2010, el 75,2% de los adolescentes no cumple con la recomendación de realizar la cantidad necesaria de actividad física diaria, mientras que el 28,6% pasa tres o más horas al día realizando actividades sedentarias, como ver televisión o usar dispositivos electrónicos (OMS, 2010).

La finalidad de este estudio fue conocer la relación entre los hábitos alimentarios y la valoración antropométrica para prevenir la presencia de la obesidad en los adolescentes a través de la promoción de hábitos saludables.

1.1.1 Formulación del problema general

¿Qué relación existe estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025?

1.1.2 Formulación de problemas específicos

¿Cuáles son los hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025?

¿Cuál es la valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Internacionales

Alcaraz y Velázquez (2021), en su artículo en Paraguay, tuvo como objetivo desarrollar la descripción de los hábitos alimenticios y la situación nutricional en la población adolescente de la Escuela Básica N.º 5577 Privada Subvencionada San Rafael, mediante una investigación descriptiva de tipo transversal. Para ello, aplicaron un cuestionario estructurado sobre la ingesta de distintos grupos alimentarios. También se midieron peso y talla, utilizando los parámetros

de la OMS. La muestra incluyó a 106 estudiantes. Los resultados mostraron que el 60,4% se alimentaba de verduras crudas, el 17,9% tres frutas al día, el 85% menos de tres porciones de lácteos, el 98% ingería bebidas con azúcar frecuentemente y el 53% no alcanzaba los ocho vasos de agua diarios. Según la evaluación nutricional, el 66,1% de los adolescentes alcanzó parámetros de peso adecuados para su edad, el 31,1% sobrepeso, el 90% tuvo talla normal y el 10% riesgo de talla baja. Se concluyó que la mala alimentación y el sobrepeso requieren educación nutricional constante para prevenir futuras enfermedades.

Ibáñez et al. (2023), en su estudio de investigación en Colombia, tuvieron como finalidad identificar el estado nutricional, el tipo de alimentos consumidos dentro del colegio y la práctica de actividad física del grupo adolescente escolarizado en la Fundación Educacional Ana Restrepo del Corral, ubicada en Bogotá. Fue una investigación de tipo transversal realizada en alumnos de 13 a 18 años, con una muestra de 110 participantes. Los resultados indicaron que el 28,9% presentaba sobrepeso u obesidad. Las actividades físicas practicadas con mayor frecuencia (tres o más ocasiones semanales) fueron correr o caminar, saltar y jugar fútbol, superando el 30%. Entre los insumos alimentarios ingeridos con mayor frecuencia destacaron los azúcares procesados y productos derivados de cereales, superando el 20%. Se concluyó que el exceso de peso fue mayor que el promedio nacional, evidenciándose que los adolescentes varones reportan niveles más elevados de práctica física en comparación con las mujeres. A esto se suma que la ingesta insuficiente de alimentos recomendados podría afectar su rendimiento académico y salud.

Núñez y Fernández (2023), en su artículo de investigación en Ecuador, establecieron la meta principal y se centraron en establecer la correlación entre la antropometría y los hábitos alimenticios en adolescentes. Se utilizó un diseño no experimental, cuantitativo, descriptivo y transversal, considerando una muestra de 134 escolares adolescentes de 12 a 15 años. Se aplicaron mediciones antropométricas y un cuestionario sobre actividad física y hábitos

alimentarios. Los datos reflejaron que el 60,4% de los adolescentes se encontraba con un estado nutricional considerado normal, el 30,6% estaba en riesgo de desnutrición, el 3,7% presentaba sobrepeso y el 3% obesidad. De acuerdo con la evaluación de hábitos alimentarios, el 75,4% de los adolescentes manifestó conductas nutricionales clasificadas como parcialmente inadecuadas, y el 59,7% reportó hábitos de actividad física inadecuados. Se estableció que la población adolescente, en su mayoría, poseía un estado nutricional considerado normal o con riesgo de desnutrición, además de costumbres alimenticias parcialmente inadecuadas.

Salinas (2023) desarrolló su estudio en Ecuador, orientándolo a determinar cómo los hábitos alimentarios influyen en la condición nutricional, además de considerar las condiciones sociales y poblacionales de los adolescentes pertenecientes a la Parroquia Victoria de Imbana. Se trató de un estudio de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo y correlacional. La muestra se compuso de 112 adolescentes. Para obtener los datos se hizo conforme a la aplicación de una encuesta validada. Los datos reflejaron que el 74% de los sujetos evaluados tenían una situación nutricional correspondiente a normo peso, mientras que el 13% tenía sobrepeso y otro 13% bajo peso. En lo referente a los hábitos alimentarios, se identificó que el 38% se encontraba dentro del nivel excelente, el 32% en un nivel bueno y el 30% evidenciaba hábitos alimenticios inadecuados. Se concluye que los hábitos alimentarios en su mayoría fueron adecuados, predominando los niveles excelentes y buenos, mientras que los malos fueron menos frecuentes. En cuanto al estado nutricional, la condición más común fue el normo peso entre los adolescentes evaluados.

Vilugrón et al. (2020), en su artículo de investigación en Chile, analizaron cómo se relacionan los patrones alimenticios, la obesidad y la forma en que los escolares adolescentes perciben su calidad de vida relacionada con la salud, mediante un enfoque transversal. La muestra incluyó a 550 sujetos en etapa adolescente, con un promedio etario de 15 a 17 años. La evaluación de los hábitos de alimentación se hizo mediante la Encuesta Global de Salud

Escolar y, para la calidad de vida, la encuesta KIDSCREEN-27. Los resultados mostraron que el 10% de los varones y el 6% de las mujeres tenían obesidad. Además, se observó que aquellos con un consumo deficiente de frutas señalaron una percepción reducida de su salud física, independencia y relación familiar con los progenitores. Los adolescentes con obesidad también indicaron tener una peor condición física. Se concluyó que los deficientes patrones de alimentación y la presencia de obesidad impactan negativamente en el nivel de vida relacionado con la salud de los adolescentes evaluados.

1.2.2 Nacionales

Castillo y Correa (2020) desarrollaron un estudio dentro de la ciudad de Trujillo, donde buscan establecer cómo se relacionan los patrones alimenticios y la actividad física con la condición nutricional del alumnado de la I.E. Santa María La Esperanza. Pudo realizarse una investigación de tipo descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo, usando la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento. La muestra fue de 270 adolescentes. Se observó que el 56% de los participantes mantenían hábitos adecuados, en contraste con el 44 % que tenía hábitos inadecuados. En relación con el estado nutricional, el 75% se encontraba en un rango normal; la delgadez se presentó en un 18% y el sobrepeso en un 7%. Se concluyó que la actividad física, los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población adolescente están estrechamente relacionados de manera significativa.

Espinoza (2020), en su proyecto investigativo desarrollado en la ciudad de Lima, estableció como finalidad reconocer los patrones alimenticios en adolescentes de nivel secundario del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco. El estudio se hizo con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. La muestra incluyó a 156 participantes adolescentes. Respecto a la técnica empleada, consistió en la encuesta, y el instrumento de medición empleado fue una escala de Likert relacionada con

los hábitos alimentarios. Los resultados dieron a conocer que el 62% de los jóvenes tenían inadecuadas prácticas de alimentación; a diferencia de ello, el 38% tuvieron adecuados hábitos. Con respecto a las dimensiones, en las características alimentarias, el 74% presentó hábitos inadecuados, mientras que el 26% reportó hábitos adecuados; en la dimensión de alimentos no recomendables, el 68% mostró hábitos inadecuados y el 32% adecuados. Se determinó que las prácticas de alimentación más comunes resultaron ser inadecuadas, especialmente en las dimensiones de características alimentarias y alimentos no recomendables.

Falcón (2023) desarrolló un estudio orientado a determinar cómo se relacionan los estilos de vida con el estado de nutrición de la población adolescente en Educación Secundaria de Lima durante 2018. Este estudio fue de diseño transversal, descriptivo y correlacional. Para evaluar los estilos de vida, se usó un instrumento validado FANTASTICO, aplicado a escolares de primer año del nivel secundario. Se midió el estado nutricional utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC) y la relación entre las variables estudiadas por medio de la correlación de Spearman. La muestra fue de 212 adolescentes. Los resultados evidenciaron que el 34,4% de los jóvenes presentaba un estilo de vida catalogado como "algo bajo, podrías mejorar", el 29,7% tenía un estilo de vida "adecuado, estás bien", el 34,4% estaba en el grupo "estás en camino", y solo el 1,4% alcanzó un estilo de vida "felicitaciones". En lo que concierne al IMC, el 1,9% de los jóvenes presentó delgadez, el 51,9% tenía un estado nutricional normal, el 29,7% estaba en sobrepeso y el 16,5% padecía obesidad. Se concluyó que no se evidenció conexión alguna entre los estilos de vida, clasificados según las dimensiones del cuestionario FANTASTICO, y el estado nutricional. Sin embargo, se observó una asociación entre tres conductas específicas evaluadas por el instrumento.

Limache (2022), dentro de su investigación que se desarrolló en Lima, donde el fin consistió en determinar la relación entre el consumo, los hábitos y las prácticas de alimentación con la condición nutricional, se trabajó con una muestra de 124 alumnos seleccionados por

medio de un muestreo no probabilístico. Se evidenció que el 52% de los participantes tuvo nivel de nutrición considerado normal según el IMC/edad, mientras que un 33% tuvo sobrepeso y un 12% obesidad. El estudio evidenció una significativa relación entre las variables en los jóvenes estudiantes. Se determinó que el consumo, los hábitos y las prácticas alimentarias tienen un impacto directo en el estado nutricional, por lo que se sugirió la implementación de acciones orientadas a evitar una alimentación inadecuada y promover estilos de vida saludables.

Ruiton (2020), su estudio, efectuado en la ciudad de Lima, estuvo orientado a establecer la relación entre las prácticas alimenticias y el estado nutricional en adolescentes de una I.E. pública de Lima Metropolitana. La muestra total incluyó a 269 estudiantes, aplicándose un muestreo no probabilístico y trabajando finalmente con 120 alumnos. Fue un diseño no experimental, con un nivel correlacional y enfoque cuantitativo. La técnica que empleó fue la encuesta, y como instrumentos para recolectar datos se usaron una ficha clínica y un cuestionario validado. Los datos reflejaron que el 66,67% de los adolescentes tenía un nivel de hábitos alimentarios no saludable, mientras que el 33,3% presentaba un nivel saludable. Según los parámetros de IMC, el 51,6% de la muestra presentó valores normales, el 30% correspondió a sobrepeso, el 14,2% a obesidad y el 3,3% a delgadez. El estudio concluyó que en la población adolescente evaluada en dicho centro escolar se verificó una asociación directa entre ambas variables.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Conocer los hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.

Identificar la valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.

1.4 Justificación

1.4.1 Justificación teórica

El estudio comparó las investigaciones de otros países con el nuestro sobre los hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes escolares, lo que justifica investigar este tema.

1.4.2 Justificación práctica

Conocer los datos derivados del estudio actual contribuirá a alertar sobre los riesgos que corren los adolescentes tanto en la obesidad, sobrepeso y delgadez, a través de sesiones educativas relacionadas con la alimentación saludable y equilibrada, resaltando su gran importancia para prevenir enfermedades futuras.

1.4.3 Justificación metodológica

Se solicitó el permiso debido, para levantar la información en el colegio y, para obtener los datos derivados de la valoración antropométrica, se siguió el procedimiento bajo el documento del Ministerio de Salud con el título de Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente del año 2015. Para el peso se utilizó balanza portátil digital calibrada y, para la talla, se utilizó tallímetro portátil de madera estandarizado por el CENAN. Se utilizó un instrumento validado para conocer los resultados de los hábitos alimentarios y se cumplió con los procesos éticos de la universidad.

1.4.4 Justificación económica - social

Se empleó un proceso metodológico que no requiere mayor costo.

1.5 Hipótesis

H₁: Existe relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.

H₀: No existe una relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1 *Adolescencia*

La adolescencia representa un período de paso de la infancia a la adultez, caracterizado por notables transformaciones físicas, emocionales y sociales. Abarca desde los 10 hasta los 19 años. En dicho lapso, los adolescentes pasan por un crecimiento acelerado y una maduración que condiciona su forma de pensar, sus elecciones personales y la interacción con quienes los rodean. Esta etapa es clave para la formación de rutinas y actitudes que pueden tener un impacto duradero en su bienestar y salud a lo largo de la vida (OMS, s.f.).

2.1.1.1 Cambios psicosociales, cambios biológicos, cambios físicos en la adolescencia. Los adolescentes presentan cambios psicosociales y se caracterizan por la búsqueda de una mayor independencia, aumentando su necesidad de privacidad, lo que puede causar conflictos con sus padres. También atraviesan cambios físicos y emocionales que generan inseguridad sobre su apariencia. En esta etapa, las amistades se vuelven muy importantes y forman relaciones afectivas profundas (Iglesias, 2013).

Por otro lado, los cambios biológicos de la pubertad comienzan cuando el hipotálamo aumenta la emisión de la hormona encargada de promover el incremento productivo de gonadotropinas, estimulando la hipófisis a secretar la hormona luteinizante (LH) y la hormona foliculoestimulante (FSH), hormonas que activan las gónadas y la producción de hormonas sexuales, esenciales para el desarrollo del sistema reproductor en ambos sexos (Ojeda et al., 2010).

En la pubertad femenina, la FSH y LH regulan la ovulación y la producción de estrógenos y progesterona, responsables del desarrollo sexual y mamario, el crecimiento óseo y la acumulación de grasa. En los varones, la FSH estimula la espermatogénesis y la LH la

producción de testosterona, que promueve el desarrollo de órganos sexuales, vello, cambio de voz y masa muscular. En ambos sexos, los andrógenos suprarrenales favorecen el crecimiento de vello púbico (Hidalgo y Ceñal, 2014).

Durante esta etapa, también ocurren cambios físicos. El aumento en la altura durante esta etapa es cerca del 25% de la estatura final y empieza antes en las mujeres, aunque los varones suelen ser más altos al final (Güemes-Hidalgo et al., 2017). También las mujeres tienden a acumular una mayor cantidad de tejido graso, mientras que los hombres aumentan principalmente su masa muscular (Iglesias, 2013).

2.1.2 Hábitos Alimentarios

Hacen referencia a la serie de conductas que un individuo asume de manera repetida en relación con el proceso de escoger, preparar e ingerir comida. Estos hábitos no aparecen por sí solos, sino que están muy influenciados por las costumbres, los recursos disponibles y el entorno donde crece cada persona (Diario Oficial de la Federación, 2013).

Dichos hábitos se forman a partir de la niñez y, si bien se consolidan con el tiempo, factores como el entorno social, la familia, y el ambiente influyen en este proceso. Estas experiencias pueden facilitar o dificultar la adopción de buenos hábitos alimentarios (Dárdano y Álvarez, s.f.).

Los hábitos alimentarios se desarrollan a partir de la repetición de acciones relacionadas con la comida, y están influenciados por las creencias religiosas, la familia, la cultura y las preferencias personales. Estos hábitos forman el patrón único de cada persona sobre cómo elige, ingiere y combina los alimentos (Academia Española de Nutrición y Dietética, s.f.).

2.1.2.1. Medición de hábitos alimentarios. Los hábitos alimentarios se miden mediante métodos e incluyen cuestionarios sobre hábitos y frecuencia de consumo, los cuales permiten identificar la conexión existente entre la alimentación y determinados riesgos para la

salud. Estos deben incluir una lista representativa de alimentos y la frecuencia con la que son consumidos, para asegurar la precisión de los datos (Durán, 2019).

Los métodos de medición de consumo son el recordatorio dietético de 24 horas, que tiene como finalidad recoger información exacta mediante una entrevista planificada en la que se registran todos los alimentos y bebidas ingeridos por el encuestado durante el día anterior, además de especificar las cantidades de cada porción consumida. Por otro lado, el registro de alimentos es un procedimiento que se aplica en tiempo real y consiste en que el encuestado anota de forma detallada todos los alimentos y bebidas consumidos a lo largo del día. Para ello, se le proporciona un formulario acompañado de instrucciones orales o escritas que facilitan el registro preciso del volumen y tipo de alimentos consumidos, sin depender de la memoria, lo que permite reflejar su dieta reciente con mayor exactitud. Finalmente, el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos da a conocer un listado específico de alimentos y bebidas que presenta alternativas de respuesta los cuales señalan la frecuencia del consumo habitualmente en un momento establecido, ocasionalmente el último mes o año, a fin de tener datos acerca de los hábitos dietéticos en investigaciones poblacionales (National Cancer Institute, 2014).

2.1.2.2. Problemática de los hábitos alimentarios en adolescentes. En el momento actual, el consumo de ultraprocesados y alimentos de esta índole que contienen azúcares, grasas y sal en exceso se ha vuelto una gran preocupación, pues puede traer serias consecuencias al sobreponerse en la dieta de los adolescentes y niños. Este tipo de hábitos alimentarios puede generar aumento de peso, aparición de la obesidad y una nutrición caracterizada por insuficiencia de alimentos ricos en nutrientes, los cuales resultan esenciales por su densidad nutricional y se vuelven determinantes para asegurar un crecimiento y desarrollo integral durante esta etapa del ciclo vital (UNICEF, 2023).

Asimismo, se observa que una proporción importante de adolescentes en edad escolar presenta hábitos alimentarios poco saludables: un 42% consume regularmente bebidas gaseosas y un 46% incluye comida rápida como parte habitual de su dieta. Además es frecuente que estos jóvenes omitan el desayuno, lo que representa otro factor de riesgo nutricional. La tendencia a consumir de manera habitual refrescos y productos de comida rápida incrementa las probabilidades de desarrollar sobrepeso y obesidad, así como de padecer patologías metabólicas que aparecen en la adultez o en la vejez (UNICEF, 2019).

2.1.3 Valoración Nutricional Antropométrica

La valoración nutricional en personas adolescentes se realiza mediante el análisis de indicadores como la talla, el peso y otras medidas corporales, lo que permite identificar si su estado se encuentra dentro de los rangos normales, presenta sobrepeso u obesidad y así orientar posibles riesgos para la salud (Aguilar et al., 2015).

2.1.3.1 Índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad). Es un indicador que se obtiene cuando se hace la comparación del IMC del adolescente y sus valores del IMC de referencia establecidos para su edad, permitiendo identificar su nivel nutricional dentro de categorías como delgadez, normal, sobrepeso u obesidad (Aguilar et al., 2015).

2.1.3.2 Talla para la edad (T/E). Este indicador permite la comparación de la estatura alcanzada por el adolescente, ya sea de sexo masculino o femenino, con la talla de referencia establecida para su edad, con el objetivo de valorar su desarrollo longitudinal (Aguilar et al., 2015).

2.1.3.3 Toma del peso corporal. Según Aguilar et al. (2015), se refiere a la medición del peso corporal de una persona medido en kilogramos, que se modifica dependiendo de la edad, el género, el estilo de vida, la condición de salud y otros factores.

2.1.3.4 Medición de la talla. Corresponde a medir de manera física la altura del adolescente, realizada bajo procedimientos previamente definidos (Aguilar et al., 2015).

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

Esta investigación tuvo su desarrollo basado en un enfoque descriptivo, con un diseño no experimental, de tipo cuantitativo y correlacional de corte transversal.

Descriptivo, debido a que no se intervino en la manipulación de la realidad, únicamente se observó, describió, midió y explicó cómo se manifestó esta y sus componentes.

No experimental, porque no fue manipulado las variables.

Cuantitativo, porque los datos se analizaron estadísticamente.

Correlacional, debido a que se determinó el grado de asociación o relación causal existente entre diversas variables dentro de un mismo grupo poblacional.

Transversal, debido a que la población estudiada fue observada en un periodo concreto.

3.2 Ámbito temporal y espacial

Se pudo realizar en una Institución Educativa ubicada en Lima, distrito de San Juan de Lurigancho durante marzo de 2025.

3.3 Variables

V 1: Variable independiente: Hábitos Alimentarios

V 2: Variable dependiente: Valoración antropométrica

3.4 Población y Muestra

3.4.1 Población

Integrada por 156 estudiantes adolescentes pertenecientes a una I.E., ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho.

3.4.2 Criterio de selección

3.4.2.1 Criterios de inclusión

- Niños que tengan de 12 a 16 años.
- Niños de asistencia regular a la Institución Educativa.
- Niños que participen voluntariamente en la investigación mediante el consentimiento informado a los progenitores o tutores y mediante el asentimiento informado.

3.4.2.2 Criterio de exclusión

- Niños que posean alguna enfermedad crónica que no le permita su autonomía.

3.4.3 Muestra

La muestra estuvo integrada por 156 adolescentes, elegidos a través de un muestreo censal y que sí llegaron a cumplir con los criterios de inclusión.

3.5 Instrumentos

3.5.1 Cuestionario de Hábitos Alimentarios

A fin de realizar la medición de los hábitos alimentarios, se utilizó como instrumento un cuestionario (ANEXO D), elaborado por Ruiton (2020). El cuestionario fue validado por un juicio de expertos. Para la confiabilidad se empleó el alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de 0,795, ubicado en el nivel de fuerte confiabilidad. Está conformado por 28 preguntas, contando con tres dimensiones: la primera, tipos de alimentos; la segunda, lugar o ambiente de consumo; y la tercera, frecuencia de consumo. Todas las respuestas se evaluarán utilizando la escala de Likert. Los rangos establecidos para la calificación general en la encuesta fueron los siguientes: Mala, entre 29 y 67 puntos; Regular, entre 68 y 105 puntos; y Buena, entre 106 y 145 puntos.

3.5.2 Mediciones Antropométricas

El equipo utilizado para medir el peso fue una balanza digital portátil de la marca SECA, cuyo límite mínimo es de 0 kg y el máximo de 200 kg, de alta precisión. La balanza fue ubicada en una base nivelada y estable para cada medición, siguiendo los procedimientos establecidos de acuerdo con la “Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adolescente”, creada por Aguilar et al. (2015) y publicada por el MINSA. En cuanto a la talla, el equipo que se utilizará es el tallímetro portátil de madera, regulado por el CENAN para medir la talla de los adolescentes. El tallímetro portátil tiene una medida máxima de 199 centímetros y contiene tres piezas: la base, el tablero y el tope móvil.

3.6 Procedimientos

Se inició con las coordinaciones debidas con el director, tutores y profesores de la I.E. responsables de los adolescentes. Luego, se socializó a los adolescentes, padres de familia o tutores a cargo del menor para la participación voluntaria en el presente estudio. Se les brindó el primer formato llamado “consentimiento informado” (ANEXO A), que fue firmado por los padres o tutores. También se les entregó el segundo formato llamado “asentimiento informado” (ANEXO B), donde los estudiantes reafirmaron su participación voluntaria. Posteriormente, se realizó la recolección de la data, coordinando previamente con el director y los tutores los horarios y las fechas para realizar las encuestas a los adolescentes y tomar sus medidas antropométricas. Los datos obtenidos tuvieron que ser ingresados en el software Microsoft Excel 365 para su posterior gestión.

Se procedió a medir el peso y la estatura siguiendo lo establecido en el documento del MINSA, titulado Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adolescente, elaborado por Aguilar et al. (2015).

En cuanto al peso, primero se verificó la balanza y se aseguró que estuviera en una superficie plana y bien iluminada. Luego, se explicó el procedimiento al adolescente y se le pidió que se quitara el calzado y la vestimenta en exceso. Posteriormente, se comprobó que la balanza estuviera en cero para su correcta calibración. Para la medición, el adolescente se colocó en el punto medio de la plataforma, adoptando una posición vertical y relajada, con la vista al frente, manteniendo los brazos en reposo lateral, las palmas apoyadas en los muslos, los talones algo distanciados y los pies adoptando una “V”. Finalmente, se registró el peso en kilogramos, con un decimal equivalente a 0,1 kg, anotándolo dentro del formato indicado, escrito de manera legible.

Respecto a la talla, se aseguró que el tallímetro estuviera ubicado en una superficie uniforme. Luego, se explicó el procedimiento al adolescente y se le solicitó quitarse el calzado, prendas voluminosas y accesorios de la cabeza. A continuación, se indicó al evaluado situarse en el punto central de la base del tallímetro, manteniendo la espalda contra el tablero, cuerpo erguido, mirada frontal, brazos a los costados, talones juntos y pies levemente separados en la punta. Se comprobó que talones, pantorrillas, glúteos, hombros y la zona occipital permanecieran apoyados en el tablero, además de verificar el Plano de Frankfurt. Después, se colocó el tope ajustable en la parte más elevada de la cabeza, realizando la medición tres veces consecutivas. Finalmente, se registró la talla considerando el promedio de las tres lecturas.

3.7 Análisis de datos

A fin de analizar los datos estadísticos como la medición del peso, talla y hábitos alimentarios se utilizó el programa de Microsoft Excel 365 y SPSS v25. Se empleó una estadística descriptiva a fin de revelar los resultados a través de tablas como número, frecuencia y porcentaje. Para relacionar las variables se aplicó el análisis inferencial mediante el Chi cuadrado a fin de poder determinar la relación entre las variables utilizando como variable

independiente los hábitos alimentarios y como variable dependiente la valoración antropométrica.

3.8 Consideraciones Éticas

Se cumplirán los principios éticos del Código de Ética para la investigación, conforme lo indica la Universidad Nacional Federico Villarreal, que se presenta en la Resolución R. N° 6436 – 2019. Los principios éticos son los siguientes: la búsqueda de la verdad, el respeto por la dignidad humana, la práctica de la beneficencia y la prevención del daño, la responsabilidad, la protección del medio ambiente y la biodiversidad, la honestidad, así como el compromiso con el progreso de la institución y de la nación (Universidad Nacional Federico Villarreal, 2019).

IV. RESULTADOS

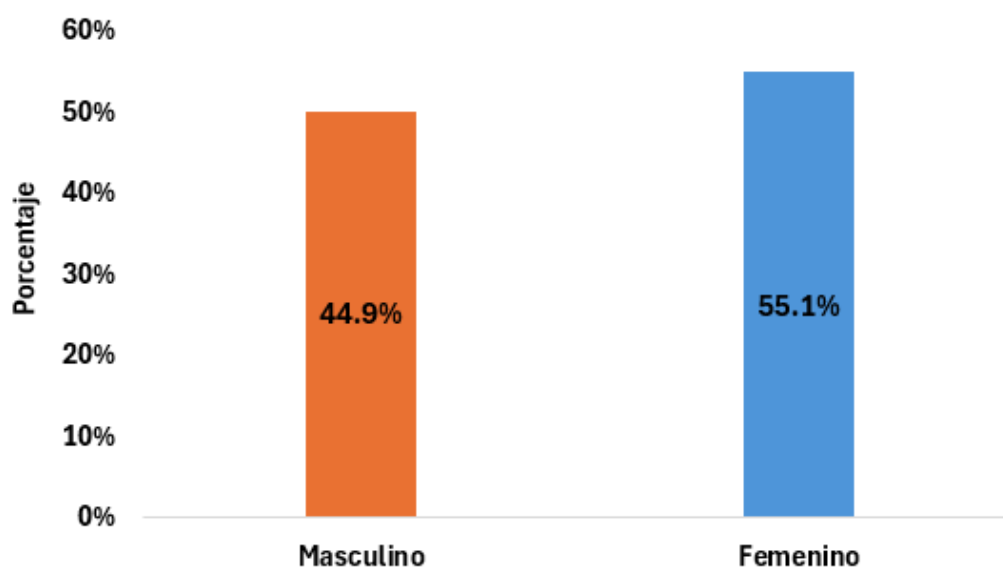
Tabla 1

Distribución según sexo en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025

	N	%
Masculino	70	44,9
Femenino	86	55,1
Total	156	100,0

Figura 1

Distribución según sexo en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025



En la tabla 1 y figura 1, se observa una leve predominancia femenina (55,1 %), lo que permite una representación equilibrada de ambos grupos.

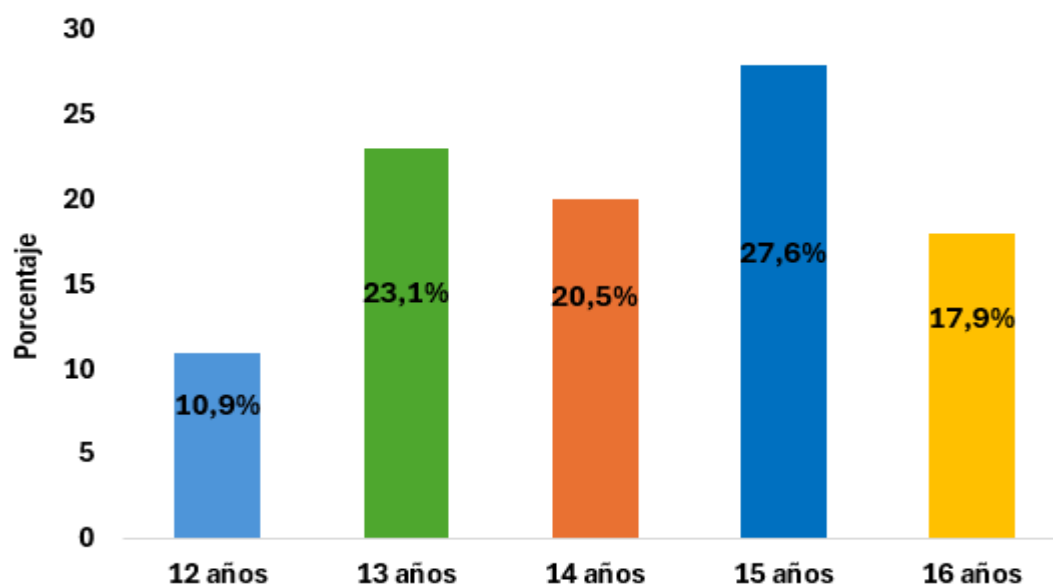
Tabla 2

Distribución según edad en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025

	N	%
12 años	17	10,9
13 años	36	23,1
14 años	32	20,5
15 años	43	27,6
16 años	28	17,9
Total	156	100,0

Figura 2

Distribución según edad en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025



En la tabla 2 y figura 2, puede observarse una proporción más alta de adolescentes con 15 años.

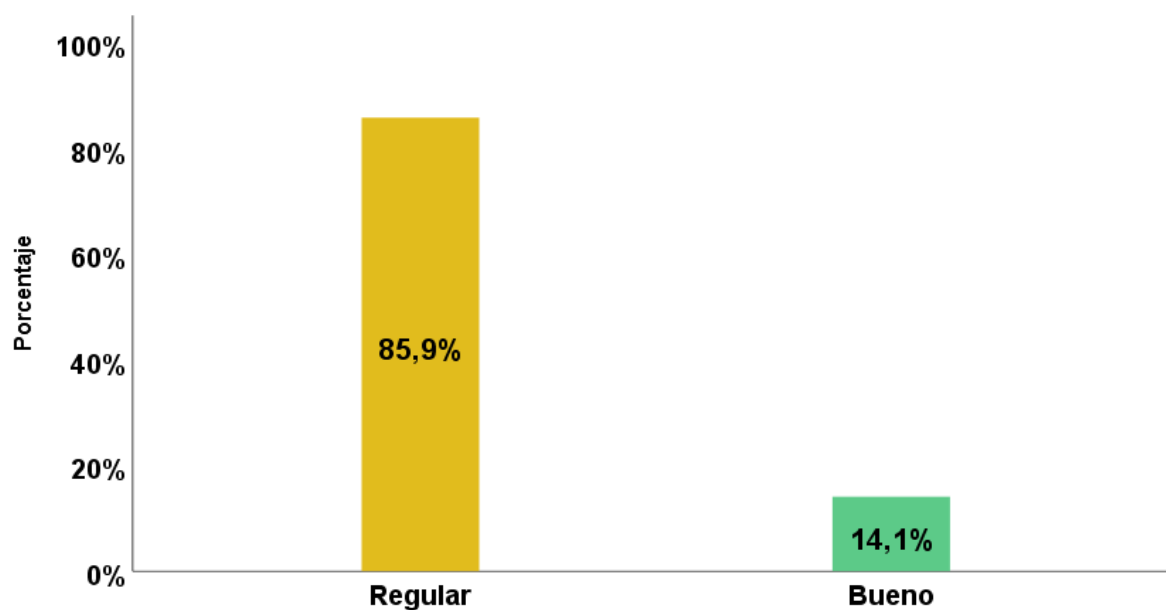
Tabla 3

Hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025

	N	%
Regular	134	85,9
Bueno	22	14,1
Total	156	100,0

Figura 3

Hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025



Según la Tabla 3 y Figura 3, logró identificarse que la mayor parte de adolescentes presentaron hábitos alimentarios en nivel regular (85,9%), mientras que solo un pequeño grupo alcanzó el nivel bueno.

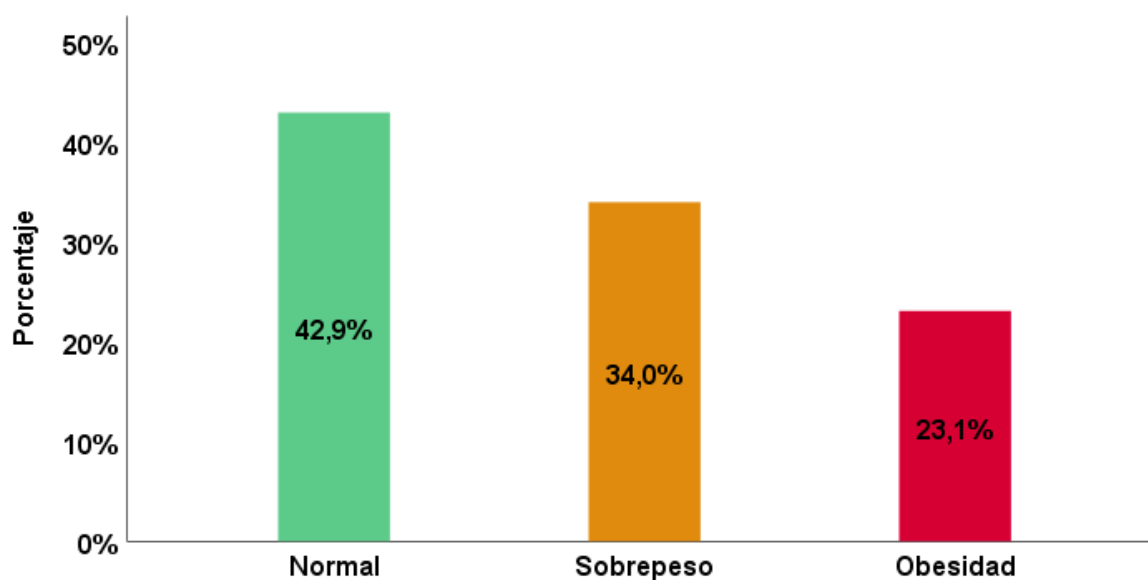
Tabla 4

Valoración antropométrica según IMC/EDAD en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025

	N	%
Normal	67	42,9
Sobrepeso	53	34,0
Obesidad	36	23,1
Total	156	100,0

Figura 4

Valoración antropométrica según IMC/EDAD en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025



En la Tabla 4 y la Figura 4, pudo observarse que el 42,9 % de adolescentes tuvieron un IMC/Edad normal, en tanto, el resto tuvo sobrepeso y obesidad.

Tabla 5

Valoración antropométrica según TALLA/EDAD en adolescentes de una Institución

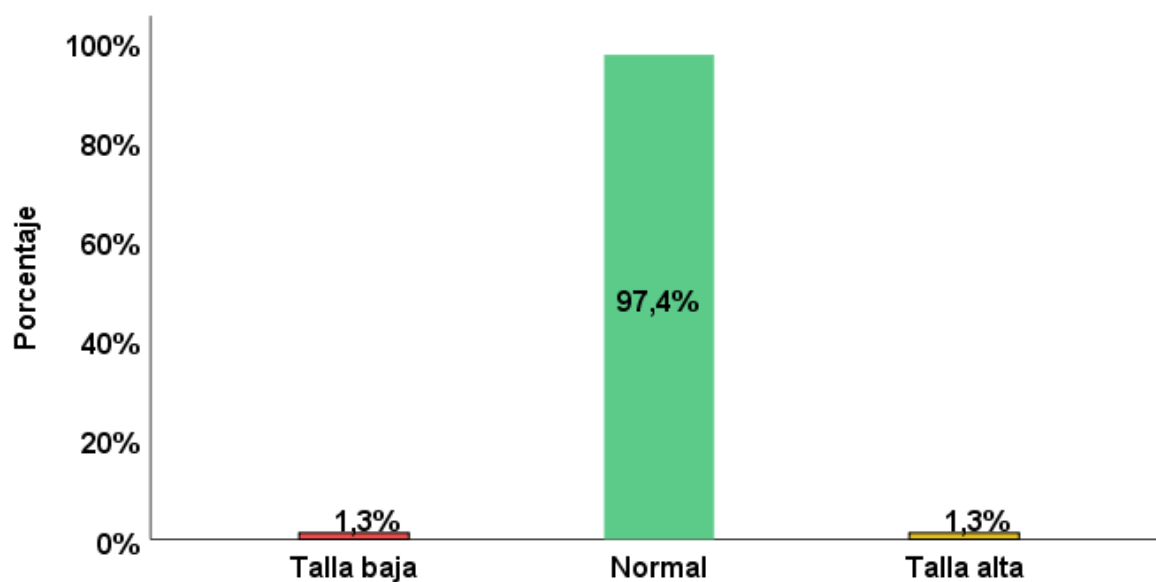
Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025

	N	%
Talla baja	2	1,3
Normal	152	97,4
Talla alta	2	1,3
Total	156	100,0

Figura 5

Valoración antropométrica según TALLA/EDAD en adolescentes de una Institución

Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025



Conforme a la Tabla 5 y Figura 5, casi la totalidad de los adolescentes presenta una Talla/Edad normal, mientras que solo el 2,6 % distribuido entre talla baja y alta.

Tabla 6

Relación entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025

Valoración antropométrica		Hábitos alimentarios					
		Regular		Bueno		Total	
		N	%	N	%	N	%
IMC/EDAD	Normal	58	37,2	9	5,8	67	42,9
	Sobrepeso	43	27,6	10	6,4	53	34,0
	Obesidad	33	21,2	3	1,9	36	23,1
Total		134	85,9	22	14,1	156	100
TALLA/EDAD	Talla baja	2	1,3	0	0	2	1,3
	Normal	130	83,3	22	14,1	152	97,4
	Talla alta	2	1,3	0	0	2	1,3
Total		134	85,9	22	14,1	156	100

Como se manifiesta en la Tabla 6, el indicador IMC/edad, se evidenció que, tanto en los adolescentes con IMC normal como en aquellos con sobrepeso u obesidad, predominaron los hábitos alimentarios regulares (37,2%, 27,6% y 21,2%), mientras que los hábitos alimentarios buenos presentaron en menor proporción en todos los grupos.

Con respecto al indicador talla/edad, se identificó que los adolescentes con talla normal concentraron la mayor proporción de hábitos alimentarios, principalmente en nivel regular (83,3%), mientras que en los grupos con talla baja y talla alta la presencia fue mínima y sin casos de hábitos alimentarios buenos.

Tabla 7

Prueba de Chi-cuadrado para establecer si existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025

	Valor	df	Sig. asintótica (bil.)
Chi-cuadrado de Pearson	86,600 ^a	102	,862
Razón de verosimilitud	95,464	102	,663
Asociación lineal por lineal	2,251	1	,134
N de casos válidos	156		
a. 136 casillas (97,1%) han esperado un recuento inferior a 5, siendo el mínimo esperado ,01.			

En la Tabla 7, puede observarse que el resultado de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, el cual dio un valor de significancia de 0,862. Como este valor es mayor que 0,05, se concluye para la presente tesis que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el trabajo investigativo desarrollado se estableció la relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.

Referente a hábitos alimentarios, se evidenció que la fracción mayoritaria de los sujetos en etapa adolescente evaluados presentaba un nivel regular. Este hallazgo guardó relación con lo reportado por Alcaraz y Velázquez (2021), Ibáñez et al. (2023), Vilugrón et al. (2020), Espinoza (2020), Limache (2022) y Ruiton (2020), quienes también identificaron en sus respectivas investigaciones un predominio de conductas alimentarias poco saludables en población adolescente.

De forma complementaria, en esta investigación se evidenció que únicamente una minoría practicaba una alimentación saludable, lo cual coincidió con lo señalado por Núñez y Fernández (2023), quienes reportaron una alta prevalencia de patrones inadecuados, acompañada de un grupo reducido con comportamientos alimenticios adecuados. Por el contrario, Castillo y Correa (2020) evidenciaron que una ligera mayoría de su muestra presentó conductas alimentarias apropiadas, mientras que Salinas (2023) describió una distribución más equilibrada entre niveles altos, medios y bajos de calidad alimentaria.

Con respecto al IMC/Edad, se pudo constatar que gran parte de adolescentes analizados se encontraba dentro del rango normal, mientras que el resto presentó exceso de peso, con mayor prevalencia de sobrepeso frente a obesidad. Este resultado fue consistente con lo informado por Ibáñez et al. (2023), Limache (2022), Falcón (2023) y Ruiton (2020), quienes también identificaron un predominio del estado nutricional normal, acompañado de casos de sobrepeso en mayor proporción que obesidad.

Asimismo, estos resultados fueron congruentes con lo señalado por Alcaraz y Velázquez (2021), Núñez y Fernández (2023), Castillo y Correa (2020) y Salinas (2023), quienes reportaron que la mayoría de los adolescentes presentaban un IMC adecuado, aunque con diferencias en la proporción de exceso de peso o delgadez según cada estudio.

Por el contrario, Vilugrón et al. (2020) identificó que más de la mitad de los adolescentes evaluados presentaban exceso de peso, siendo el sobrepeso más frecuente que la obesidad, lo que difirió de los resultados del presente estudio, donde predominó el estado nutricional normal.

En relación con la talla para la edad, se tuvo conocimiento que gran cantidad de adolescentes evaluados tuvieron una estatura adecuada, mientras que solo una proporción reducida evidenció talla baja o alta. El resultado concordó con lo que expresaron Ibáñez et al. (2023), Limache (2022) y Alcaraz y Velázquez (2021), quienes también observaron una mayoría con talla normal y un grupo menor en riesgo de talla baja. Sin embargo, Núñez y Fernández (2023) destacaron una proporción más significativa de adolescentes con talla baja.

Finalmente, a pesar de los hallazgos obtenidos en cada variable por separado, los resultados del presente estudio indicaron que no pudo encontrarse una relación estadísticamente significativa entre las dos variables. Lo cual difiere según lo reportado por Ruiton (2020), donde encontró que si hubo una relación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1. No existió una relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.
- 6.2. La mayoría de los adolescentes presentaron hábitos alimentarios de nivel regular.
- 6.3. La valoración antropométrica en adolescentes evidenció que, según el indicador IMC/Edad, una proporción cercana a la mitad correspondió al rango normal, mientras que en Talla/Edad, casi la totalidad se encontró en rangos normales.

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1. Se recomienda fortalecer los hábitos alimentarios de los adolescentes mediante la incorporación de un programa integral de educación nutricional en la institución educativa, articulado con el centro de salud local, con la finalidad de fomentar la adopción de buenos hábitos alimentarios durante la etapa escolar.
- 7.2. Se recomienda realizar valoraciones antropométricas periódicas a los adolescentes, en coordinación con el centro de salud local, con el objetivo de examinar el estado nutricional, reconocer eventuales riesgos en la salud y facilitar decisiones que favorezcan la mejora del bienestar de los adolescentes.
- 7.3. Se sugiere que futuras investigaciones incluyan un mayor número de adolescentes y consideren factores como actividad física, conocimientos sobre alimentación saludable, autoestima y autopercepción corporal, con el objetivo de obtener información más completa que ayude a mejorar las intervenciones en programas de educación nutricional.

VIII. REFERENCIAS

- Academia Española de Nutrición y Dietética. (s.f.). *Hábito alimentario*.
<https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/habito-alimentario/>
- Aguilar Esnarro, L., Contreras Rojas, M. y Calle Dávila de Saavedra, M. (2015). *Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente*. Ministerio de Salud. <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/INS/214>
- Alcaraz Martínez, S. B y Velázquez Comelli, P. C. (2021). Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. *Revista científica Ciencias De La Salud*, 3(2), 26–38.
<https://doi.org/10.53732/rccsalud/03.02.2021.26>
- Castillo, C. y Correa, R. (2020) *Hábitos Alimentarios, Actividad Física y Estado Nutricional de los Adolescentes de una Institución Educativa, La Esperanza -2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55989/Castillo_DLCCB-Correa_HRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dárdano, C. y Álvarez, C. (s.f.). *El Ambiente Alimentario en las Escuelas, las Políticas de Alimentación Escolar y la Educación en Nutrición*.
<https://www.fao.org/ag/humannutrition/29281-099a2c34289e10395c79079637288c843.pdf>
- Diario Oficial de la Federación. (22 de enero de 2013). *NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*.
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0

Durán, R. (2019). *Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur]. Repositorio Universidad Científica del Sur. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/TL-Dur%C3%A1n%20R.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Espinoza, Y. (2020). *Hábitos alimentarios en adolescentes de secundaria del Colegio Privado Los Reyes Rojos de Barranco*. [Tesis de grado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional UNW. https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3896/T061_44370082_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Falcón, Y. (2023). *Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima 2018*. [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11926/falcon_yv.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (05 de noviembre de 2019). *Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales*. <https://www.unicef.org/peru/notas-de-prensa/20-adolescentes-todo-mundo-sufren-trastornos-salud-mental-15-considerado-suicidio>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). *Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú*. <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). *Reporte final: Análisis del panorama de la situación del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes en Costa Rica*. <https://www.unicef.org/lac/media/42591/file/Reporte-obesidad-intantil-Costa-Rica.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (agosto de 2023). *Crece la ola de sobrepeso en la niñez. ¿Demasiado tarde para revertir la marea en América Latina y el Caribe?*. <https://www.unicef.org/lac/media/43026/file/Reporte%20sobrepeso%20ninez%20america%20latina%20caribe%202023%20UNICEF.pdf%20.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (octubre de 2019). *Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación*. https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/EMI_de_2019_Ninos_alimentos_nutricion.pdf
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., y Hidalgo Vicario, M. I. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia: aspectos físicos, psicológicos y sociales*. *Pediatría Integral*, 21(4), 233–244. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Hidalgo Vicario, M. I., y Ceñal González-Fierro, M. J. (2014). Adolescencia: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(1), 42–46. [https://doi.org/10.1016/S1696-2818\(14\)70167-2](https://doi.org/10.1016/S1696-2818(14)70167-2)
- Ibáñez Pinilla, E. A., Rodríguez Escobar, G., Garzón Rodríguez, J., Quintero Arguello, M. C., y Amaya Riveros, L. M. (2023). Evaluación antropométrica, de hábitos alimentarios y actividad física de adolescentes escolarizados en Bogotá, Colombia. *Research, Society and Development*, 12(4), e14712432955. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i4.32955>

- Iglesias, J. (2013). *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. Pediatría Integral*, 17(2), 88–93. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
- Instituto Nacional de Salud. (17 de marzo de 2023). *Informe Técnico: Estado Nutricional en niños de 6 a 13 años - VIANEV 2017-2018*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4527281/Informe%20Tecnico%20Estado%20Nutricional%20en%20ni%C3%B1os%20de%206%20a%2013%20a%C3%B1os%202017-2018tKNie.pdf?v=1683566453>
- Limache, I. (2022). *Consumo, hábitos y prácticas alimentarias en relación con el estado nutricional en adolescentes del Colegio Madre Admirable, 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5796/TESIS%20LIMACHE%20MADRID%20INGRID%20PAOLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López Morales, J. L., y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2012). Hacia una integración comprensiva de la obesidad desde una perspectiva multidisciplinar. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 1810-1816. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.6.5882>
- Ministerio de Salud. (2015). *Estado nutricional por etapas de vida en la población peruana; 2013-2014*. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4527660/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2013-2014.pdf?v=1683569874
- National Cancer Institute. (20 de setiembre de 2014). Instrument profiles. *Dietary Assessment Primer*. <https://dietassessmentprimer.cancer.gov/profiles/>

- Núñez Barzola, J. C. y Fernández Soto, G. (2023). Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. *MQRInvestigar*, 7(3), 1425-1439.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.3.2023.1425-1439>
- Ojeda, S. R., Dubay, C., Lomniczi, A., Kaidar, G., Matagne, V., Sandau, U. S., y Dissen, G. A. (2010). *Gene networks and the neuroendocrine regulation of puberty. Molecular and Cellular Endocrinology*, 324(1–2), 3–11.
<https://doi.org/10.1016/j.mce.2009.12.003>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2010). *Guía Metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición*.
<https://www.fao.org/4/am283s/am283s00.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). *Obesidad y sobrepeso*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Encuesta Global de Salud Escolar: Perú 2010*.
https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/peru/gshs/gshs_report_peru_2010.pdf?sfvrsn=67b6d644_5
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2024). *La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud del adolescente*.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Salud del adolescente*.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>

Resolución N° 6436 de 2019 [Universidad Nacional Federico Villarreal]. Código de ética para la investigación en la Universidad Nacional Federico Villarreal. 22 de octubre de 2019. Universidad Nacional Federico Villarreal.

Ruiton, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salinas, J. (2023) *Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja de Ecuador]. Repositorio Digital UNL. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27546/1/JesseniaAlexandra_SalinasArmijos.pdf

Vilugrón Aravena, F., Temístocles Molina, G., Gras Pérez, M. E y Font Mayolas, S. (2020). Association between eating habits and health related quality of life among school age adolescents. *Revista médica de Chile*, 148(7), 921-929. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000700921>

IX. ANEXOS

Anexo A: Consentimiento informado

Título de la investigación

“RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025”

Señores padres de familia, reciban mi cordial saludo para informarles que sus hijos están invitados a participar en un estudio de investigación realizada por la investigadora PERNIA SILVA MILAGROS YHADIRA, bachiller de la carrera Nutrición, liderada por la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal, en el cual mediante una encuesta se observarán aspectos de la alimentación del niño. Así también se tomará el peso y la talla de su menor hijo(a). Para la talla y el peso, se utilizará un tallímetro de madera y una balanza digital. Por ello se recomienda asistir ese día con la ropa más ligera posible. El estudio no implica riesgos para la salud de su hijo, cabe mencionar que la información proporcionada será confidencial y solo se utilizará para fines del estudio.

Si usted entendió y está de acuerdo con la información brindada, por favor firme su autorización.

Nombre y firma de padre de familia o apoderado

Anexo B: Asentimiento Informado**Título de la investigación**

**“RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y VALORACIÓN
ANTROPOMÉTRICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA,
SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025”**

Mi nombre es Pernia Silva Milagros Yhadira, reciban mi cordial saludo para informarles que están invitados a participar en mi estudio de investigación, cuyo objetivo es Determinar la relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho.

1ero responderás un cuestionario de 29 preguntas sobre tus hábitos alimentarios

2do se tomará el peso en una balanza digital y la talla en un tallímetro, por ello se recomienda asistir ese día con la ropa más ligera posible.

El estudio no implica riesgos para la salud, cabe mencionar que la información proporcionada será confidencial y solo se utilizará para fines del estudio.

Si deseas o no participar marca en el recuadro con una (X) y pon tu nombre completo.

☐**Sí quiero participar**☐**No quiero participar**

Apellidos y Nombres: _____

Anexo C: Ficha de evaluación antropométrica

Nº	Grado	Edad	Sexo	Peso	Talla
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Anexo D: Cuestionario de hábitos alimentarios

Estimado niño (a), muchas gracias por tu disposición para responder a este cuestionario. Agradezco de antemano sus respuestas completas y sinceras. El objetivo de este cuestionario es recoger información sobre los hábitos alimentarios. Responda cada pregunta con la mayor seriedad posible. y marque una “X” la casilla que usted considere que es su respuesta.

Edad: _____ Sexo: F:___ M:___ Grado: _____

DIMENSIÓN: TIPOS DE ALIMENTOS	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1-. Consumes infusiones en tus desayunos					
2-. Tu desayuno consta de frituras y refrescos					
3-. Consumes snacks o galletas en el recreo					
4-. Consumes con frecuencia, golosinas, embutidos y gaseosas					
5-. En tus alimentos agregas vegetales					
6-. Consumes pollo, pavita, pescado en tus almuerzos					
7-. Consumes menestras o cereales en tus almuerzos					
8-. Consumes fruta después de tu almuerzo					
9-. Consumes algún postre después del almuerzo					
10-. La cena que ingieres es similar a tu almuerzo					
DIMENSIÓN LUGAR O AMBIENTE DE CONSUMO					
11-. Tus padres te preparan el desayuno					
12-. Tus padres te obligan a tomar desayuno en casa					
13-. En ocasiones llevas desayuno al colegio					
14-. En ocasiones compras tu desayuno en la calle					
15-. Almuerzas llegando a tu casa					
16-. Tus padres no están en casa y almuerzas en la calle					

17-. Cenas en tu hogar					
DIMENSIÓN: FRECUENCIA DE CONSUMO					
18-. Consume desayuno todos los días					
19-. Consume almuerzo todos los días					
20-. Consume cena todos los días					
21-. Consume alimentos entre comidas					
22-. Consume vísceras o mariscos tres veces a la semana					
23-. Consume carnes rojas al menos 2 veces a la semana					
24-. Consume verduras a diario					
25-. Consume leche todos los días					
26-. Consume cereales (trigo, quinua. Kiwicha) diariamente					
27-. Evitas comer frituras					
28-. Evitas comer frituras por no engordar					

Anexo E: Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL: ¿Qué relación existe estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025?	OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.	HIPÓTESIS GENERAL: H_1 . Existe relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.	VARIABLES Variable dependiente: Valoración antropométrica Variable independiente: Hábitos alimentarios	METODOLOGÍA: Tipo: Este estudio es descriptivo, correlacional, de corte transversal y de enfoque cuantitativo. Población de estudio: La población objeto de estudio está constituida por 156 adolescentes que acuden a la Institución Educativa en San Juan de Lurigancho.
PROBLEMA ESPECÍFICO 1: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025?	OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Conocer los hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.	H_0 . No existe una relación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.		Muestra: Está conformada por adolescentes de una Institución Educativa Técnicas: Encuesta Medición antropométrica
PROBLEMA ESPECÍFICO 2: ¿Cuál es la valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025?	OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Identificar la valoración antropométrica en adolescentes de una Institución Educativa, San Juan de Lurigancho, 2025.			Instrumentos: Cuestionario Indicador de IMC/Edad Indicador de Talla/Edad Equipos: Tallimetro y balanza.

Anexo F: Operacionalización de las variables

Variabes	Tipo de variable	Escala de medición	Definición operacional	Indicadores	Categorías
Hábitos alimentarios	Cualitativa	Ordinal	Se medirá a través del cuestionario de hábitos alimentarios	Cuestionario de hábitos alimentarios	Malo: 29 -67 puntos Regular: 68 -105 puntos Bueno: 106- 145 puntos
Valoración antropométrica	Cualitativa	Ordinal	Se medirá a través del IMC/Edad y Talla/Edad	IMC/ Edad	Delgadez (< -2 DE) Normal (≥ -2 DE y ≤ 1 DE) Sobrepeso (> 1 DE a ≤ 2 DE) Obesidad (> 2 DE)
				Talla/Edad	Talla baja (< -2 DE) Normal (≥ -2 DE y ≤ 2 DE) Talla alta (> 2 DE)