



FACULTAD DE MEDICINA “HIPOLITO UNANUE”

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN, LA MOLINA - 2025

**Línea de investigación:
Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Autor

Pariguana Condori, Steven Smith

Asesora

Becerra Medina, Lucy Tani

ORCID: 0000-0002-4000-4423

Jurado

Quispe Ruffner, Rita Yolanda

Reinoso Huerta, María Guima

Galarza Soto, Karla Vicky

Lima - Perú

2025



HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN, LA MOLINA - 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

29%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	6%
2	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	5%
3	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN

VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE MEDICINA “HIPOLITO UNANUE”

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN, LA MOLINA - 2025

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Autor:

Pariguana Condori, Steven Smith

Asesora:

Becerra Medina, Lucy Tani

ORCID: 0000-0002-4000-4423

Jurado:

Quispe Ruffner, Rita Yolanda

Reinoso Huerta, María Guima

Galarza Soto, Karla Vicky

Lima - Perú

2025

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a mis padres Cecilio y Yonet, así como a mi hermana Mirian, por apoyarme e incentivar me a seguir adelante, y por acompañarme mientras más lo necesitaba.

Agradecimiento

A Dios, a mi familia y amigos por impulsarme a ser un mejor profesional, asimismo agradezco a todas esas series y películas que me acompañaron en este largo proceso.

ÍNDICE

Resumen.....	8
Abstrac	9
I. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1. Descripción y formulación de problema.....	10
<i>1.1.1. Descripción del problema</i>	10
1.2. Antecedentes	13
<i>1.2.1. Antecedentes internacionales</i>	13
<i>1.2.2. Antecedentes nacionales</i>	14
1.3. Objetivos.....	16
<i>1.3.2. Objetivos específicos</i>	16
1.4. Justificación	16
1.5. Hipótesis	17
II. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación	18
III. MÉTODO	23
3.1. Tipo de investigación.....	23
3.2. Ámbito temporal y espacial	23
3.3. Variables	23
3.4. Población y muestra.....	24
<i>3.4.1. Población</i>	24
<i>3.4.2. Muestra</i>	24
3.5. Instrumentos.....	24
<i>3.5.1. Cuestionario de autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes</i>	24

3.5.2. <i>Tablas de valoración nutricional antropométrica del varón y mujer de 5 a 17 años</i>	25
3.6. Procedimientos.....	26
3.7. Análisis de datos	27
3.8. Consideraciones éticas	27
IV. RESULTADOS	29
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	33
VI. CONCLUSIONES.....	36
VII. RECOMENDACIONES	37
VIII. REFERENCIAS.....	38
IX. ANEXOS	44
Anexo A: Matriz de consistencia.....	44
Anexo B: Operacionalización de la variable	46
Anexo C: Instrumentos	47
Anexo D: Validación	52
Anexo E: Confiabilidad	53
Anexo F: Documentos Administrativos.....	54
Anexo G: Fichas de validación	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.....	29
Tabla 2: Hábitos alimentarios según el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025	31
Tabla 3: Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina – 2025	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.....	30
Figura 2: Estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina – 2025	30

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025. **Método:** Tipo básico, diseño no experimental, transversal y alcance correlacional. La población de estudio estuvo conformada por 93 estudiantes de secundaria. La técnica utilizada fue la observación, medición y encuesta, asimismo, los instrumentos utilizados fueron un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes y las tablas de valoración nutricional antropométrica del varón y mujer de 5 a 17 años. El cuestionario de hábitos alimentarios tuvo una validez de contenido de 0.72 por medio de la V-AIKEN y una confiabilidad de 0.72 por medio de la Prueba de Alfa de Cronbach. **Resultados:** El 82.5% de los estudiantes de secundaria presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 61.9% presentaron un estado nutricional normal. **Conclusión:** Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria, según la prueba de Chi-cuadrado de Pearson con un puntaje de 0.021.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, estado nutricional, adolescentes.

ABSTRAC

Objective: To determine the relationship between eating habits and nutritional status in high school students at San Agustín School, La Molina, CA 9225. **Method:** A basic, non-experimental, cross-sectional design with a correlational approach. The study population consisted of 93 high school students. The techniques used were observation, measurement, and survey. The instruments used were a self-completed eating habits questionnaire for adolescents and anthropometric nutritional assessment tables for males and females aged 5 to 17. The eating habits questionnaire had a content validity of 0.72 using the V-AIKEN and a reliability of 0.72 using the Cronbach's Alpha Test. **Results:** 82.5% of high school students had adequate eating habits, and 61.9% had normal nutritional status. **Conclusion:** There was a significant relationship between eating habits and the nutritional status of high school students, according to the Pearson Chi-square test, with a score of 0.021.

Keywords: Eating habits, nutritional status, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación de problema

1.1.1. Descripción del problema

Los hábitos alimentarios son un grupo de comportamientos adquiridos por las personas en relación a como escogen, preparan o consumen sus alimentos, todo ello influenciado por la sociedad, economía o cultura, cuya práctica puede conllevar a un determinado estado nutricional. El estado nutricional alude a una condición física que presentan las personas a consecuencia del equilibrio entre la cantidad de energía y nutrientes que necesitan. Dicha condición generalmente se vuelve preocupante para las personas, especialmente durante la adolescencia (Fundación Española de Nutrición [FEN], 2014).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adolescentes son especialmente vulnerables a la malnutrición, lo que puede provocar obstáculos como retraso en el crecimiento, carencias de micronutrientes esenciales, obesidad, sobrepeso y patologías no contagiosas vinculadas a la dieta. En consecuencia, la malnutrición se considera uno de los mayores retos para la salud pública a nivel global (OMS, 2024).

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la malnutrición es una complicación para la supervivencia del organismo, el incremento corporal, el desarrollo biopsicosocial y la formación educativa de la población en crecimiento, especialmente de niños y adolescentes. Esta condición a menudo los lleva a adoptar malos hábitos alimentarios. (UNICEF, 2021).

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), presentó un estudio donde señala que los adolescentes de 12 a 17 años están elevando su riesgo a padecer problemas cardiovasculares, índices mayores de colesterol, triglicéridos, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer debido a malos hábitos alimentarios, ya que, en dicho grupo etario el sobrepeso

en ambos sexos se elevó del 17.5% a 19.3% y la obesidad se redujo del 6,7% al 5.5% entre los años 2012 y 2018. (Instituto Nacional de Salud [INS], 2023)

Los hábitos alimentarios en toda la población, especialmente en adolescentes, han experimentado cambios por distintos factores, los cuales han ido afectando la convivencia y comunicación familiar, siendo la economía uno de ellos, ya que afecta la alimentación de los padres como el de los hijos, también se encuentra la escasa disponibilidad y esfuerzo para cocinar, los cuales provocan que las familias opten por nuevas estrategias para preparar sus alimentos, asimismo, la falta de control parental en tiempos actuales, ha provocado que los adolescentes elijan qué, cuándo y cómo alimentarse sin ninguna restricción. Por otro lado, los spots publicitarios son otro factor de la alteración de los hábitos alimentarios porque los adolescentes son muy propensos de persuadir debido a la etapa en la que se encuentran, favoreciendo así el consumo de alimentos que no suelen ser del todo saludables. Asimismo, la escuela es otro factor, ya que, no siempre suelen velar por la promoción de adecuados hábitos alimentarios (Macias et al., 2012).

Entre las alteraciones físicas provocadas por los malos hábitos alimentarios, generalmente se reconoce a la obesidad y el sobrepeso, esto debido al incremento en el número de ocasiones en que se come alimentos con demasiadas calorías, así como la falta de ejercicio. Otra alteración, es la desnutrición que se da por el poco alimentación que sacia los requerimientos de nutrientes y recursos energéticos (Pampillo et al., 2019).

Por otro lado, se presentan las alteraciones psicológicas que surgen por la carencia de nutrientes básicos y necesarios para un correcto funcionamiento cerebral, entre ellos encontramos problemas como la ansiedad, hiperactividad, depresión y el déficit de concentración (Martín et al., 2014).

Según la OMS, las principales medidas a tomar frente a esta preocupación es la promoción de un ambiente alimentario adecuado y de diversos planes dietéticos que fomenten

una comida variada, prudente o nutritiva, el cual dependerá de la intervención de diferentes áreas y partes atentas, en los cuales están implicados las gobernaciones y el sector público como el privado (OMS, 2018).

Asimismo, el Ministerio de Salud (Minsa), mediante el personal de salud, debe desarrollar sesiones de aprendizajes relacionados con la alimentación saludable, en donde tiene que mantener el diálogo y motivar el análisis de la sesión para que así los adolescentes puedan alcanzar el objetivo que se traza en cada sesión (Minsa, 2023).

También, enfermería, a través del Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, hace posible identificar las experiencias y características personales, tal como los afectos y conocimientos del comportamiento, todo ello para ayudar a las personas a alcanzar conductas saludables (Aristizábal et al., 2011).

1.1.2. Formulación del problema

A. Problema General

¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025?

B. Problemas Específicos

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025?

¿Cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025?

¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025?

¿Cómo son los hábitos alimentarios según el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025?

1.2. Antecedentes

1.2.1. *Antecedentes internacionales*

Catalá et al. (2023) realizaron un estudio observacional, analítico y transversal en Cuba, cuyo objetivo fue evaluar la relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional utilizando indicadores antropométricos y dietéticos en una muestra de 73 adolescentes. Emplearon cuestionarios de auto reporte validados para los hábitos alimentarios, mientras que, para el estado nutricional, usaron las tablas antropométricas de la OMS de 2007 basadas en el IMC/edad. Los resultados mostraron que el 63.3% presentó hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 36.7% tenían hábitos alimentarios adecuados. En cuanto al estado nutricional, el 60.3% tuvieron un índice de masa corporal normal, el 19.2% sobrepeso, 16.4% obesidad y el 4.1% delgadez.

Castillo et al. (2020) llevaron a cabo un estudio descriptivo y transversal en Chile, con el objetivo de analizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en una muestra de 196 niños de 6 a 18 años del Instituto Nacional de Deporte. Aplicaron un cuestionario basado en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los hábitos alimentarios y las tablas de crecimiento de la OMS de 2007, según el IMC/edad, para determinar el estado nutricional. Obtuvieron como resultado que el 41.3% tuvieron un índice de masa corporal normal, el 30.6% sufrieron obesidad y el 28.1% sobrepeso.

Salinas (2023) realizó un estudio en Ecuador, con el propósito de analizar la relación de los hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional, bajo un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y correlacional con una muestra de 112 adolescentes. Empleó un formulario propio de hábitos alimentarios y las tablas de IMC/edad de la OMS para el estado nutricional, y evidenció que el 38% presentó buenos hábitos alimentarios y el 30% presentaron malos hábitos, además el 74% tuvo un índice de masa corporal normal y el 13% sobrepeso. El

estudio concluyó que no existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según la prueba estadística Chi – cuadrado con un puntaje de 0.786.

1.2.2. Antecedentes nacionales

Alvarez (2023) realizó una investigación de alcance descriptivo y correlacional en Lima, orientado a definir la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con una muestra de 121 adolescentes. Adaptó un cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes de Jalisco, México y para el estado nutricional, empleó las guías de evaluación antropométrica de la OMS de 2007. Los resultados indicaron que el 79.3% presentaban hábitos alimentarios regulares, el 4.1% hábitos malos y el 16.5% hábitos buenos, asimismo, el 82.6% presentó un peso saludable según su edad, el 14.9% sobrepeso y el 2.5% obesidad. Concluyeron que no existe una correlación entre las dos variables mediante la prueba Chi – cuadrado con un puntaje de 0.406.

Sandoval (2024) ejecutó un estudio descriptivo y correlacional en San Martín de Porres, cuyo objetivo fue relacionar los hábitos alimentarios y el perímetro abdominal en adolescentes de 14 a 16 años de una institución educativa pública de Lima con una muestra de 115 estudiantes. Utilizó un cuestionario adaptado de hábitos alimentarios para adolescentes de Jalisco, México. Evidenció que el 63.5% de los participantes presentaron hábitos alimentarios ligeramente inadecuados, 24,3% presentaron hábitos alimentarios inadecuados y el 12.2% hábitos alimentarios adecuados.

Auccapuella & Lavado (2024) ejecutaron un estudio en Los Olivos de alcance descriptivo y correlacional para determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con una muestra de 128 adolescentes. Utilizaron un formulario para los hábitos alimentarios y las tablas de valoración antropométricas para determinar el estado nutricional. Obtuvieron como resultados que el 55.5% presentaron hábitos alimentarios regulares, el 28.1% presentaron hábitos malos y el 16.4% hábitos buenos, asimismo, el 42.2% presentó un peso

saludable para su edad, el 28.1% sobrepeso, el 18% delgadez y el 11.7% obesidad. Concluyeron que hay una correlación entre las dos variables mediante la prueba Chi – cuadrado con un puntaje de 0.001.

Alamas & Manrique (2020) elaboraron una investigación descriptiva y correlacional en San Juan de Lurigancho para identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en una población de 146 estudiantes. Aplicaron un formulario para los hábitos alimentarios y para el estado nutricional emplearon las tablas antropométricas. En los resultados, se evidenció que el 51.9% presentaron hábitos alimentarios no saludables, en cambio, el 48.1% presentaron hábitos alimentarios saludables, asimismo el 43.4% tuvo un índice de masa corporal normal, el 30.2% presentaron sobrepeso y el 26.4% obesidad. Concluyeron que no existe relación significativa entre ambas variables por la prueba estadística Chi cuadrado con un puntaje de 0.53.

Leon et al. (2021) elaboraron estudio descriptivo y correlacional en Los Olivos con el propósito de determinar la asociación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en una población de 90 escolares. Ejecutaron un cuestionario para los hábitos alimentarios y las tablas antropométricas utilizados por el Minsa para el estado nutricional. Consiguieron como resultados que el 86.7% presentó hábitos alimentarios adecuados, en cambio el 13.3% presentó hábitos alimentarios inadecuados, también que el 58.9% tuvo un índice de masa corporal normal, el 22.2% presentó sobrepeso, el 15.6% delgadez y el 3.3% obesidad. Concluyeron que existe una correlación entre ambas variables mediante la prueba estadística Chi cuadrado con un puntaje de 0.0.

Ruiton (2020) ejecutó una investigación de tipo descriptivo y correlacional, cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en una población de 120 estudiantes de secundaria. Para diferenciar los hábitos alimentarios elaboró un cuestionario y utilizó las tablas antropométricas elaborados por la OMS para categorizar el

estado nutricional. Evidenció como resultados que el 66.7% presentó hábitos inadecuados, en cambio el 33.3% presentó hábitos alimentarios adecuados, asimismo el 51.7% tuvo un índice de masa corporal normal, el 30.8% presentó sobrepeso, el 14.2% obesidad y el 3.3% delgadez. Concluyó que hay una relación significativa entre ambas variables.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.

Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.

Valorar el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.

Evaluar los hábitos alimentarios según el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.

1.4. Justificación

Los hábitos alimentarios y el estado nutricional son importantes para el crecimiento, desarrollo y bienestar, sin embargo, los malos comportamientos alimentarios pueden generar la existencia de malnutrición y enfermedades metabólicas que pueden influir en el desempeño diario, sobre todo en los adolescentes, debido a las carencias o falta de información que puedan presentar.

Este estudio tiene relevancia práctica porque busca averiguar la asociación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria, y por medio de los

resultados se pueda aportar a la preocupación que hay sobre la alimentación de los adolescentes. Asimismo, se busca la comprensión autoridades escolares sobre la trascendencia e implicancia de programas y políticas que incentiven rutinas diarias más saludables sobre la alimentación, los cuales aportarán a la mejoría del bienestar y crecimiento integral de los adolescentes, de igual manera, la comunidad escolar y los padres tendrán acceso a los resultados para que puedan abordar responsablemente sobre la conducta dietética de los estudiantes. Por último, la relevancia social es aportar a la línea de investigación para futuras indagaciones.

1.5. Hipótesis

Hi: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.

Ho: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1. *Adolescentes*

Según la OMS (2015), la adolescencia es el lapso comprendido entre los 10 y 19 años, un trayecto complejo de la vida que indica el paso de la infancia a la adultez, en ella se da alteraciones físicas, intelectuales, biológicas, psicológicas y sociales.

Asimismo, es una etapa en donde se acaba de conformar estructuras y características corporales que seguirán al adolescente desde siempre, en donde uno de los factores que propician dicho desarrollo es la nutrición adecuada (Martín-Aragón & Marcos, 2008).

Sin embargo, la nutrición apropiada en este período tiene problemas por la autonomía que empiezan a expresar los adolescentes, la cual los llevan a privarse, en circunstancias, de comidas caseras y nutritivas que se reemplazan por “picoteos” y comidas rápidas compradas fuera del hogar (Sayar, 2017).

2.1.2. *Hábitos alimentarios*

Según la Fundación Española de Nutrición (2014), son conductas deliberadas, colectivas y reiterativas, que conducen a la población a elegir, consumir y hacer diversas comidas, como reacción a los factores sociales y culturales.

También, los hábitos alimentarios se pueden valorar como el grupo de comportamientos adquiridos por una persona, mediante la reiteración de hechos con relación a la elección, elaboración e ingesta de alimentos, los cuales se asocian fundamentalmente con las aspectos sociales, económicos y culturales de una localidad o territorio específico (Barriguete et al., 2017).

Según la OMS (2018), desde los primeros periodos de la vida, comienzan los hábitos alimentarios sanos que impulsan un crecimiento saludable y mejora de las capacidades cognitivas.

2.1.2.1. Hábitos alimentarios en adolescentes. Estas conductas se obtienen de manera paulatina desde pequeños, durante un desarrollo en el que el infante incrementa el control y autonomía frente a sus progenitores hasta alcanzar la adolescencia. En dicha etapa, se termina, además, el desarrollo psicológico, se crean comportamientos específicos condicionados por conocimientos previos, aunque muy influenciados por el entorno, sobre todo por los amigos y anuncios sociales. Dicha influencia, hace que los adolescentes suelen exhibir hábitos alimentarios desordenados como la omisión de comidas, sobre todo el desayuno, todo ello para que adopten ideas de delgadez excesiva, las cuales terminan demostrando una despreocupación por tener hábitos adecuados. (Madruga & Pedrón, 2016).

Asimismo, otros hábitos frecuentes del adolescente son comer aperitivos, ingerir comida chatarra, saltarse las comidas en familia, continuar dietas sin orientación médica, comenzar actividades físicas sin la supervisión adecuada o adoptar un estilo de vida sedentario caracterizado por permanecer mucho tiempo frente al televisor o a la computadora (Martín-Aragón & Marcos, 2008)

2.1.2.2. Dimensiones de hábitos alimentarios. Según Flores & Ojeda (2016) las dimensiones son:

A. Alimentos recomendados. Son aquellos que, por su alto valor nutricional, se sugiere su consumo de manera habitual.

B. Alimentos no recomendados. Son aquellos que, por su bajo valor nutricional y elevados componentes perjudiciales para la salud, no se sugieren su consumo de manera ocasional.

C. Comportamientos alimentarios. Son las acciones y decisiones que una persona asume en relación con su alimentación.

2.1.2.3. Tipos de hábitos alimentarios. Según la Federación Española de Nutrición (FEN, 2014), los hábitos alimentarios son:

A. Hábitos alimentarios adecuados. Según el Minsa (2019) en la Norma Técnica N.º 1353 “Guías Alimentarias para la Población Peruana” son aquellas costumbres de alimentación balanceada que implica a las proteínas, el hierro, las vitaminas y los carbohidratos en estado natural porque en ese estado los alimentos aportarán la dinamismo suficiente y los nutrientes principales que cada individuo requiere para llevar un increíble bienestar.

Asimismo, según la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU, 2008) menciona que los hábitos alimentarios saludables favorecen un mantenimiento adecuado de la salud, en donde la cantidad de alimentos no es lo más importante, sino que la calidad influye mucho, es por ello que se debe saber escoger un aperitivo más nutritivo.

Para Flores & Briones (2021), un hábito se determinará saludable después de cubrir los requerimientos individuales de calorías y nutrientes, ser seguro sin riesgo de tener toxinas o contaminantes químicos, ser apetitoso y estar disponible todos los días en la cantidad adecuada.

B. Hábitos alimentarios inadecuados. Según la Confederación de Consumidores y Usuarios (2008), son comportamientos alimentarios que provocan malnutrición, ya sea, por carencias o excesos en la alimentación, lo cual puede desencadenar afecciones que impactan la salud de los individuos.

Para Flores & Briones (2021), los principales hábitos alimentarios inadecuados son no desayunar, comer insuficientemente, consumir muchas bebidas gasificadas, no tomar la cantidad correcta de agua potable, exceder el consumo de alimentos bajo en calorías, tomar bebidas alcohólicas, no seguir una alimentación adecuada, comer con prisa, recurrir a menudo a alimentos procesados y creer en mitos alimenticios falsos.

2.1.3. Estado nutricional

El estado nutricional es una condición de salud de un individuo determinada por su modelo nutricional, dieta, rutina diaria, entorno social y estado de salud (Contreras Rojas et al., 2015).

Por otro lado, según Figueroa (2004), el estado nutricional es el reflejo del balance entre las necesidades del organismo y el gasto de energía y nutrientes esenciales. Asimismo, está influido por diversos factores en un entorno recibido, representado por condiciones físicas, genéticas, biológicas, culturales, sociales, psicológicas, económicas y ambientales.

Además, el estado nutricional simboliza una causa de riesgo para la formación de enfermedades metabólicas, y sus indicadores son necesarios para definir políticas nutricionales orientadas a la reducción del alto gasto social y económico en las personas, así como en la sociedad y el Estado (Pasqualini & Llorens, 2014).

2.1.3.1. Estado nutricional en adolescentes. Esta etapa está influenciada por el tipo, calidad y cantidad de comida que ingiere, los cuales serán cruciales para su progreso físico y mental, porque este período se distingue por su rápido desarrollo. Si contamos con una nutrición insuficiente se denominará desnutrición, mientras que un consumo excesivo conducirá al sobrepeso u obesidad, condiciones que representan a factores de riesgo de diversas enfermedades (Valdez et al., 2012).

2.1.3.2. Evaluación nutricional. Para la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2015), la evaluación nutricional determina si realmente se están satisfaciendo los requerimientos nutricionales de las personas por medio de la alimentación.

De igual manera, la evaluación nutricional ayuda a determinar el grado que cubre la alimentación con respecto a los requerimientos del cuerpo, así como, a reconocer casos de insuficiencia o de exceso. Esta evaluación debe de formar parte del chequeo regular de los individuos saludables y de la valoración clínica de los pacientes (Farré, 2005).

Dentro de los métodos más empleados en la evaluación nutricional, se incluyen los datos socioeconómicos y psicológicos, la rutina de vida, el historial dietético, los parámetros antropométricos, la composición corporal y los datos bioquímicos. De los cuales, los

parámetros antropométricos representan la técnica mas sencilla y fácil, sin embargo, su precisión va depender del nivel de capacitación de la persona que tome las medidas (Farré, 2005).

Según Farré (2005), los parámetros antropométricos son:

A. Talla. Corresponde a la estatura de un individuo, distancia que va desde los pies hasta la cabeza.

B. Peso. Se alude a la medición de la cantidad de masa reflejada en kilogramos.

A. Índice de Masa Corporal (IMC). Es un parámetro que evalúa si un individuo presenta el peso adecuado en relación a su estatura.

2.1.3.3. Clasificación del estado nutricional. Según el Instituto Nacional de Salud (2015), en base al IMC, el estado nutricional se clasifica en:

A. Delgadez. Se estima cuando el adolescente se ubica por debajo del percentil 5.

B. Normal. Se estima cuando el adolescente se ubica entre el percentil 5 y el percentil 85.

C. Sobrepeso. Se estima cuando el adolescente se ubica entre el percentil 85 y el percentil 95.

D. Obesidad. Se estima cuando el adolescente se ubica por encima del percentil 95.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

La investigación es de enfoque cuantitativo porque los resultados obtenidos de las variables estudiadas se definen mediante la medición numérica, además utilizará el estudio de datos para contestar las interrogantes de investigación propuestas y demostrar las hipótesis establecidas (Carrasco, 2005).

El estudio es de tipo básico porque buscará comprender y ampliar los conocimientos sobre las variables a tratar, y servirá como base para estudios posteriores (Carrasco, 2005).

Es de alcance correlacional porque busca identificar la relación o el nivel de asociación existente entre dos o más variables (Hernández et al., 2014).

Es de diseño no experimental, ya que las variables no serán manipuladas, sino se observarán tal como ocurren en su entorno natural. Además, es de tipo transversal porque la recolección de datos se realizará en un solo momento (Hernández et al., 2014).

3.2. Ámbito temporal y espacial

El estudio se realizó en el mes de marzo del 2025, en el colegio San Agustín ubicado en la calle Rio de Janeiro 120 distrito de La Molina, Lima.

3.3. Variables

Variable 1: Hábitos alimentarios

Dimensión de la variable:

- Alimentos recomendados.
- Alimentos no recomendados.
- Comportamientos alimentarios.

Variable 2: Estado nutricional

Dimensión de la variables:

- Índice de masa corporal para la edad (IMC/E)

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

El estudio estuvo conformado por 93 estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina.

Criterios de inclusión fueron:

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

Criterios de exclusión fueron:

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

3.4.2. Muestra

No se determinó un diseño muestral porque se trabajó con el 100% de la población.

3.5. Instrumentos

3.5.1. Cuestionario de autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes

Se utilizó el cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes de Ana Silvia Flores Vásquez y Gabriela Macedo Ojeda (Flores & Ojeda, 2016). Este cuestionario está conformado por tres secciones, la primera consta de 4 ítems con 4 alternativas de respuesta referente al consumo y frecuencia de alimentos recomendados; la segunda contiene 7 ítems con 4 alternativas de respuesta sobre el consumo y frecuencia de alimentos no recomendados y la tercera sección consta de 3 ítems con 4 alternativas de respuesta referente a la frecuencia, compañía y lugar de tiempos de comida.

Para la evaluación del cuestionario, se asignó una puntuación de 0 a 3 puntos a los ítems que constan de una sola pregunta donde la alternativa “a” equivaldrá 0 puntos; la alternativa

“b”, 1 punto; la alternativa “c”, 2 puntos y la alternativa “d”, 3 puntos, por otro lado, los ítems que contienen dos o más preguntas, la alternativa “a” equivaldrá 0 puntos; la alternativa “b”, 0.5 puntos; la alternativa “c”, 1 punto y la alternativa “d”, 1.5 puntos.

Con respecto a su escala valorativa, se consideró de 0 a 25.5 puntos como hábitos alimentarios inadecuados y de 25.6 a 51 puntos como hábitos alimentarios adecuados.

3.5.1.1. Validez del instrumento. Flores & Ojeda (2016) realizaron la validez del cuestionario utilizando el análisis factorial exploratorio, llevándose a cabo con todos los ítems obteniendo un puntaje de 0.3 categorizándolo como aceptable.

Sin embargo, dado que la validación del instrumento no se ha sido realizado en el país, antes de iniciar el estudio se realizó la validación semántica mediante 7 jueces expertos, entre ellos licenciados en nutrición y enfermería, por último, para el análisis estadístico de la validez se calculó por medio de la V-AIKEN, dando como resultado 0.72, el cual según Escurra (1988) se considera que tiene mayor validez debido a que se acerca al valor de 1.

3.5.1.2. Confiabilidad del instrumento. La medición de la confiabilidad se realizó mediante la consistencia interna a través del coeficiente α de Cronbach, el cual mostró un coeficiente de 0.71.

Asimismo, antes de realizar el estudio se realizó una prueba piloto bajo los criterios establecidos del cuestionario para determinar la confiabilidad del instrumento por medio de la Prueba Alfa de Cronbach obteniendo un puntaje de 0.72, determinando que es un instrumento confiable, debido que, según Marroquín (2013) si el valor se acerca más a 1, se considera confiable.

3.5.2. Tablas de valoración nutricional antropométrica del varón y mujer de 5 a 17 años

Se utilizó las tablas de valoración nutricional antropométrica masculino y femenino de 5 a 17 años de la Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente, elaborada por Luis Aguilar Esenarro, Mariela Contreras Rojas y María del Carmen

Calle Dávila de Saavedra, bajo las directivas del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) en 2015 (Contreras et al., 2015).

Para determinar el estado nutricional del adolescente se realizó a través del IMC para la edad, cuya escala valorativa es:

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

3.5.1.1. Validez y Confiabilidad del instrumento. El instrumento se creó bajo las directivas de la Organización Mundial de la Salud y son de uso reglamentario para el Ministerio de Salud. (Instituto Nacional de Salud [INS], 2015)

3.6. Procedimientos

Se presentó una solicitud de permiso a la directora del colegio para realizar el estudio. Luego de obtener la autorización por parte de la directora, se conversó con los docentes y alumnos para que tengan conocimiento del estudio que se realizó. Ese mismo día de la visita a las salones, se les entregó a los alumnos el consentimiento informado para que lo puedan entregar a sus padres y lo firmen.

El consentimiento informado se recolectó por 3 días con la ayuda de la dirección del colegio. Luego de recolectar los consentimientos informados, se llevó a cabo las actividades a desarrollar para la recolección de datos, previo a ello, se les hizo presente a los alumnos el asentimiento informado y se informó que los datos obtenidos fueron de uso exclusivo por parte del investigador y que nadie más tuvo acceso a dicha información.

En la primera actividad, se les entregó a los alumnos el cuestionario sobre hábitos alimentarios que tuvo una duración de 10 minutos para que puedan marcar su respuesta. Conforme fueron terminando el cuestionario, se les invitó a los alumnos que fueran al patio

deportivo para la toma de sus mediciones antropométricas. Para pesar a los alumnos, se utilizó una balanza digital previamente calibrada, la cual utilizaron los alumnos con ropa ligera y sin zapatos. Para observar la talla, se utilizó un tallímetro donde los alumnos se colocaron sin zapatos, en posición recta, con los pies juntos y mirando hacia al frente para una correcta medición.

Después de la recopilación de datos, estos se vaciaron en el programa estadístico SPSS versión 25 para su análisis respectivo.

3.7. Análisis de datos

Los datos recolectados fueron vaciados en el programa estadístico SPSS versión 25, luego se realizó el análisis descriptivo univariado y, finalmente, el análisis correlacional de las variables.

3.8. Consideraciones éticas

La ética tiene un papel importante en la investigación científica, para ello se rige de los principios de la bioética a la metodología propia la investigación, con el propósito de brindar las buenas prácticas, la honradez y calidad de la creación científica y a su vez la confidencialidad de información y la identidad de los participantes (Martín, 2013).

Es por ello, según Martín (2013), los principios éticos son:

- Beneficencia: Los instrumentos que se aplicaron en los alumnos permitieron reunir información que fue brindada a las autoridades del colegio y utilizada a beneficio de ellos, ya que, los resultados sirvieron para brindar charlas educativas sobre los hábitos alimentarios correctos que deben tener los adolescentes.

- No maleficencia: En este estudio se aplicó preguntas y acciones que no generen riesgo en los participantes, asimismo, ninguna persona, fuera del investigador, tuvo la información recolectada sobre la talla, peso, edad y respuestas de los alumnos.

- Justicia: Los instrumentos que se utilizaron, no distinguieron o discriminaron a algún alumno por su religión, sexo, cultura, etc.

- Autonomía: Se respetó la decisión de los alumnos y sus padres de formar parte del estudio mediante el asentimiento y consentimiento informado. Asimismo, se respetó las respuestas del alumno y la libertad de retirarse en cualquier momento durante la recolección de datos.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025

Factores	Categorías	n (93)	%
sociodemográficos			
Género	Masculino	47	50.8
	Femenino	46	49.2
Año de estudio	1er	24	25.8
	2do	19	20.4
	3ro	15	16.1
	4to	18	19.4
	5to	17	18.3
Edad		14*	12 – 17*

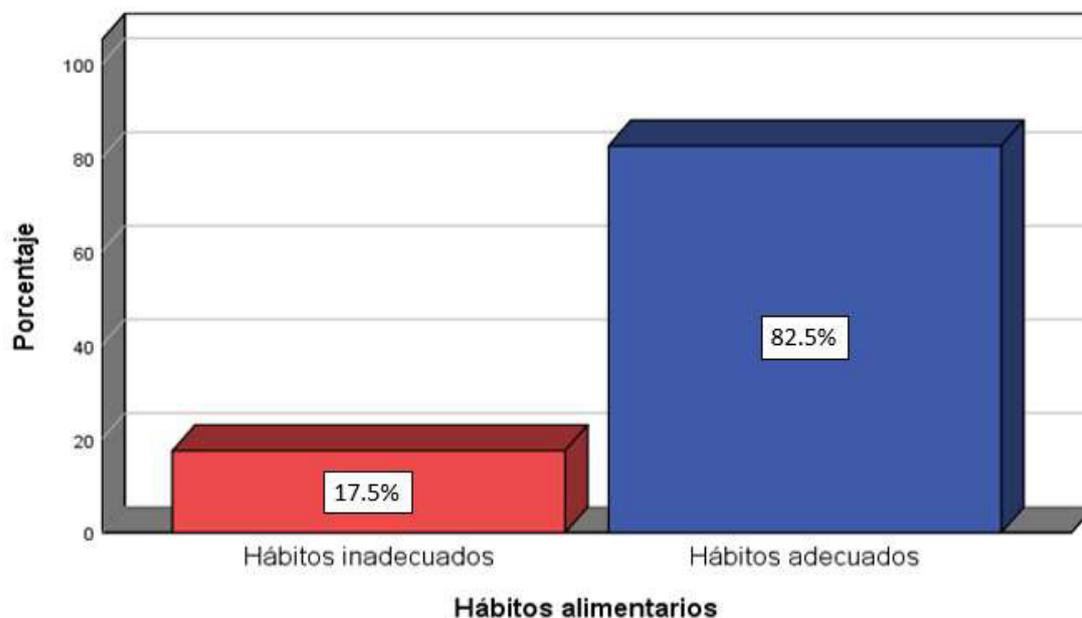
Nota. *Promedio de las edades

**Rango de las edades

En la tabla 1, se observa que, del total de la población estudiada, el 50.8% de los estudiantes corresponde al género masculino y un 49.2% del género femenino. Respecto al año de estudio, el 25.8% se encuentran cursando el 1er año, el 20.4% cursa el 2do año, el 19.4% cursa el 4to año, seguido del otro 18.3% que cursa el 5to y el 16.1% cursa el 3er año. Además, en el grupo etario, el promedio de las edades es de 14 años y el rango oscila entre los 12 y 17 años.

Figura 1

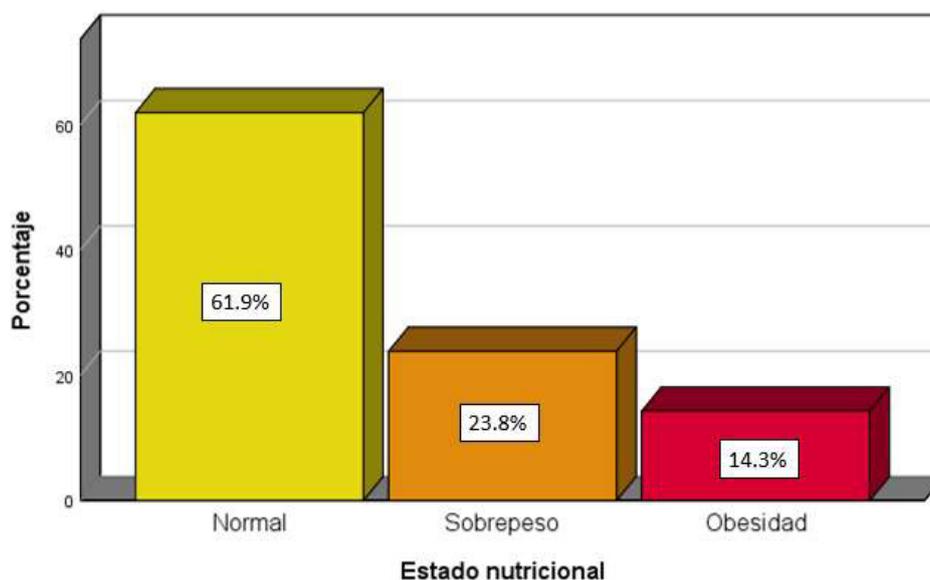
Hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina – 2025



En la figura 1, se observa que el 82.5% de los estudiantes de secundaria presentaron hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 17.5% presentaron hábitos alimentarios inadecuados

Figura 2

Estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina – 2025



En la figura 2, se observa que el 61.9% de los estudiantes de secundaria tienen un estado nutricional normal, mientras que el 23.8% presentan sobrepeso y el 14.3% presentan obesidad, asimismo, no se encontró a ningún estudiante con delgadez.

Tabla 2

Hábitos alimentarios según el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina – 2025

Hábitos alimentarios	Estado nutricional							
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Adecuados	50	54	13	14.3	13	14.3	77	82.5
Inadecuados	8	7.9	8	9.5	0	0	16	17.5
Total	58	61.9	22	23.8	13	14.3	93	100

En la tabla 2, se observa que el 54% de estudiantes con un hábito alimentario adecuado presentan un estado nutricional normal, asimismo un 14.3% con hábitos alimentarios adecuados presentan sobrepeso y un 9.5% con hábitos alimentarios inadecuados presentan sobrepeso

Tabla 3

Hi: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.

Ho: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.

Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina – 2025

Correlaciones	
	Significancia asintomática (bilateral)
Chi - cuadrado de Pearson	0.021

En la tabla 3, aplicando la prueba Chi - cuadrado de Pearson se obtuvo un coeficiente de correlación de 0.021, el cual, según los criterios de la prueba estadística, se encuentra dentro de una correlación moderada, es decir, que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, asimismo, de esta forma, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los hábitos alimentarios son conductas importantes que se deben tener en cuenta desde edades jóvenes, ya que, dichos comportamientos van a acompañar la vida de una persona si es que no acepta que necesita un cambio, pudiendo así afectar el estado nutricional, es por ello que se realizó este estudio con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín de La Molina en marzo del 2025.

Los resultados obtenidos con respecto a los factores sociodemográficos demostraron que predomina el sexo masculino con un 50.8% de los estudiantes, el promedio de edades es de 14 años y el 25.8% se encuentra cursando el 1er año, el 20.4% cursa el 2do año, el 19.4% cursa el 4to año, seguido del otro 18.3% que cursa el 5to y el 16.1% cursa el 3er año. Estos coinciden con el estudio de Alvarez (2023) en donde predomina el sexo masculino con un 56.2% y la edad promedio es de 14 años, asimismo, el sexo que predomina en el estudio de Auccapuella & Lavado (2024) es el masculino con 51.6% y la mayoría se encuentra cursando el 4to año.

Con respecto a los hábitos alimentarios, se evidencia que el 82.5% de los estudiantes de secundaria presentan hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 17.5% presentan hábitos alimentarios inadecuados. Este resultado coincidió con el estudio de Leon et al. (2021), donde el 86.7% presentan hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 13.3% presentan hábitos alimentarios inadecuados. Sin embargo, difirió con el estudio de Alamas & Manrique (2020) el 51.9% presentan hábitos alimentarios no saludables y el 48.1% hábitos alimentarios saludables, asimismo, con el de Ruiton (2020) donde el 66.7% presentan hábitos alimentarios no saludables y el 33.3% hábitos alimentarios saludables. Según Madruga & Pedrón (2016), estas diferencias pueden explicarse por la influencia del ambiente como las amistades o los

constructos sociales. Asimismo, puede suscitarse por el tamaño de la población que presentaron dichos estudios y por ser de instituciones de nivel público

Con relación al estado nutricional, se evidencia que el 61.9% tienen un estado nutricional normal, el 23.8% presentan sobrepeso y el 14.3% obesidad, asimismo, no se encontró a ningún estudiante con delgadez que más de la mitad de la población presenta un estado nutricional normal, sin embargo, existe de sobrepeso y obesidad. Esto coincidió con las investigación que realizaron Catalá et al. (2023), donde el 60.3% de estudiantes cubanos tienen un índice de masa corporal normal, el 19.2% sobrepeso, 16.4% obesidad, asimismo, en el estudio de Castillo et al. (2020), el 41.3% de estudiantes chilenos tienen un índice de masa corporal normal, el 30.6% presentan obesidad. Según Valdez et al. (2012), esto puede suceder por el tipo, calidad y cantidad de alimentos que ingieren los estudiantes. También, factores como el ambiente, la genética, nivel socioeconómico y cultural, actividad laboral de los padres o incluso la publicidad pueden ser otros causantes.

Con respecto a los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en los estudiantes de secundaria, se evidencia que el 54% con un hábito alimentario adecuado presentan un estado nutricional normal, seguido de un 14.3% con hábitos alimentarios adecuados presentan sobrepeso. Resultado parecido al de Salinas (2023) con el 28,6% de estudiantes ecuatorianos que presentan hábitos alimentarios adecuados tienen un estado nutricional normal.

Asimismo, con respecto al objetivo general, se determinó que existe una relación estadísticamente positiva entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con un puntaje de 0.021 mediante la prueba estadística de Chi – cuadrado de Pearson. Estos hallazgos coincidieron con los estudios realizados por Auccapuella & Lavado (2024) y Leon et al. (2021) que aplicaron la misma prueba estadística obteniendo un puntaje de 0.001 y 0.000, respectivamente. Esto quiere decir que los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria

sí se asocian con el estado nutricional; siendo esto mencionado por la UNICEF (2021), la cual señala que la malnutrición puede estar condicionado por adoptar malos hábitos alimentarios.

Las limitaciones que se encontraron en el transcurso de este estudio fueron el poco tiempo que se brindó para la recolección de datos antropométricos y la resolución del cuestionario, así como, la inasistencia de algunos alumnos durante la elaboración de dichas actividades mencionadas previamente.

VI. CONCLUSIONES

a. Respecto a los factores sociodemográficos de la población, existe una cantidad diferencial de los estudiantes de secundaria del sexo masculino (50.8%) y femenino (49.2%), el promedio de edad es de 14 años y la mayoría de estudiantes se encuentra en 1er año de secundaria (25.8%).

b. Los hábitos alimentarios que predominan en los estudiantes de secundaria es el adecuado, caracterizado por una dieta balanceada de alimentos recomendados y por no excluir ningún tiempo de comida.

c. El estado nutricional de los estudiantes de secundaria es el normal, asimismo, y en menor proporción, hay resultados de sobrepeso y obesidad, con base a las tablas antropométricas de 5 a 17 años aprobadas por el MINSA.

d. De acuerdo a los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de secundaria, el 54% con un hábito alimentario adecuado presentan un estado nutricional normal.

e. Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín de La Molina mediante la prueba estadística de Chi Cuadrado de Pearson ($p = 0.021$).

VII. RECOMENDACIONES

Para el personal administrativo del colegio:

a. Establecer un programa acerca de alimentación saludable para fomentar prácticas de alimentación sana durante la adolescencia, con la finalidad de cubrir los requerimientos nutricionales que necesitan y mejorar su calidad de vida.

b. Realizar sesiones o jornadas educativas dirigidas a los profesores y papás para que puedan concientizar y corregir los hábitos inadecuados y conceptos erróneos que tienen sobre la alimentación para que sean influenciados sobre los estudiantes.

c. Potenciar las estrategias o políticas alimentarias referente a lo que consumen o comprar los alumnos dentro del colegio.

Para los padres e hijos:

a. Controlar periódicamente las mediciones corporales en los estudiantes como el peso y la estatura, incluyendo el perímetro abdominal, para así garantizar un estado nutricional normal con respecto a la edad que tienen, asimismo, evitar futuras comorbilidades.

b. Realizar charlas introspectivas dentro de la familia dirigidas por los papás o hijos, evaluando la clase de comidas que consumen semanalmente, asimismo, de cómo, dónde y a qué hora suelen consumir sus alimentos.

Para el personal de enfermería del distrito de La Molina:

a. Brindar una atención individualizada en el paciente adolescente enfocándose más en su alimentación y fomentar la participación del adolescente en los centros de salud dentro de las instituciones educativas.

b. Realizar estudios de investigación con enfoque nutricional en otras instituciones educativas del distrito, incluyendo otras variables como nivel socioeconómico, perímetro abdominal y tipo de institución educativa.

VIII. REFERENCIAS

- Alamas, J. del R., & Manrique, L. (2020). *Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular Baby Kinder, San Juan de Lurigancho, 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Maria Auxiliadora]. Repositorio Institucional Universidad Maria Auxiliadora. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/288>
- Alvarez, L. (2023). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa privada, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/37691>
- Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A., & Ostiguín, R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Revista Enfermería Universitaria*, 8(4), 16-23. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
- Auccapuella, I., & Lavado, N. (2024). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la I.E. N°3087 Carlos Cueto Fernandini, Los Olivos 2024* [Tesis de pregrado, Universidad Maria Auxiliadora]. Repositorio Institucional UMA. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/2345>
- Barriguete, J., Vega y León, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo-Moreno, L., Vázquez, A., & Ernesto, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1), 39-46. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06.pdf

- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica* (19° ed.), 158-179. Editorial San Marcos.
https://sisbiblio.unah.edu.pe/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=490
- Castillo, P., Araneda, J., & Pinheiro, A. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(4), 640–649.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000400640>
- Catalá, Y., Hernández, Y., Del Toro, A., González, K., García, M., & Catalá, Y. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río*, 27(2), 719-725.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000200007
- Confederación de Consumidores y Usuarios [CECU]. (12 de marzo del 2008). *Hábitos alimentarios saludables*. <https://cecu.es/publicaciones/habitos-alimentarios-saludables-2/>
- Contreras, M., Calle, M. del C., & Aguilar, L. (1 de diciembre del 2015). *Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente*. Instituto Nacional de Salud. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/305911-guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente>
- Escurre, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6(1-2), 103-111
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555/4534>.
- Farré, R. (2005). Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). *Editorial de Océano Ergon de España*, 2, 751–800.
https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf

- Figuerola, D. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista de Salud Pública*, 6(2), 140–155. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642004000200002>
- Flores, R., & Briones, V. (2021). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional de UPAGU. <https://www.studocu.com/pe/document/colegio-san-andres-la-molina/desarrollo-personal-social-ciudadano/habitos-alimenticios-y-rendimiento-academico-de-los-estudiantes-de-40-y-50-grado-de-primaria-de-la-iep-jose-maria-escriva-de-balaguer/60506422>
- Flores, A., & Macedo, G. (2016). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimenticios para adolescentes en Jalisco, México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 22(2), 26–31. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X._Ana_Silvia_Flores.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas de la Infancia [UNICEF]. (2021). *Informe sobre nutrición infantil 2021*. https://www.unicef.org/media/107236/file/_Fed_to_Fail_-_BRIEF-SPANISH-Final.pdf
- Fundación Española de Nutrición [FEN]. (2014). *Hábitos alimentarios*. Blog de La Fundación Española de Nutrición. https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/anibes_numero_5.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6° ed.). Mc Graw Hil Edition. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Instituto Nacional de Salud [INS]. (2015). *Tabla de valoración nutricional antropométrica*. <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/216>

- Instituto Nacional de Salud [INS]. (17 de marzo del 2023). *Informe nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; VIANEV, 2017 - 2018*.
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4527283/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_anosVcfZH.pdf?v=1683566453.
- Leon, S., Obregon, S., & Ojeda, H. (2021). *Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional de UPCH.
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9735>
- Macias, A., Lucero, M., Gordillo, G., Esteban, S., Camacho, J., Dirigir, L., Adriana, P., & Macias, I. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40–43.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Madruga, D., & Pedrón, C. (2016). *Alimentación del adolescente*.
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf
- Martín-Aragón, S., & Marcos, E. (2008). La nutrición del adolescente. *Farmacia Profesional*, 22(10), 42–47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4583137>
- Martín, I., Vilar, E., Fernández, M., Pérez, P., Gamarra, A., Rivera, B., Borque, M., Sánchez, N., Ángeles, M., Poza, P., Dolores, M., León, A., Ponzol, E., & De La Calle, L. (2014). Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico. *Nutrición Hospitalaria*, 30(6), 1324–1332. <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7838.pdf>
- Martín, S. (2013). Aplicación de los principios éticos a la metodología de la investigación. *Enfermería En Cardiología*, 1(2), 58–59. https://enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58_59_02.pdf

- Ministerio de Salud [MINSA]. (2019). *Guías alimentarias para la población peruana*.
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/264144/RM_1353-2018-MINSA.PDF
- Ministerio de Salud [MINSA]. (30 de setiembre del 2023) *Minsa desarrolla talleres de alimentación saludable para adolescentes en diferentes regiones y Lima Metropolitana*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/842136-minsa-desarrolla-talleres-de-alimentacion-saludable-para-adolescentes-en-diferentes-regiones-y-lima-metropolitana>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). *Salud del adolescente*.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (31 de agosto del 2018). *Alimentación sana*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1 de marzo del 2024). *Malnutrición*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2015). *Evaluación nutricional*. <https://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/>
- Pampillo, T., Arteche, N., Méndez, M., & Méndez, M. A. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río*, 23(1), 99–107.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099
- Pasqualini, D., & Llorens, A. (2014). *Salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: Una mirada integral*.
<https://www.ms.gba.gov.ar/ssps/nacion/SaludBienestarAdolescente.pdf>
- Ruiton, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico

Villarreal]. Repositorio Institucional de UNFV.

<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4333>

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]. Repositorio Institucional de Universidad Nacional de Loja
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/27546>

Sandoval, B. (2024). *Relación entre hábitos alimentarios y perímetro abdominal en adolescentes de 14 a 16 años de una institución educativa pública, Lima-2024* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional de UNMSM. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/a69f3a39-36fb-424a-a457-bec121d34e8b>

Sayar, R. (2017). *Cómo es (y cómo debería ser) la alimentación de los adolescentes*. Clarín.
https://www.clarin.com/entremujeres/hogar-y-familia/hijos/alimentacion-adolescentes-deberia_0_ByQjnzHvl.html

Valdez, R., Fausto, J., Valadez, I., Ramos, A., Loreto, O., & Villaseñor, M. (2012). Estado nutricional y carencias de micronutrientes en la dieta de adolescentes escolarizados de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 62(2). <https://www.alanrevista.org/ediciones/2012/2/art-9/>

IX. ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN, LA MOLINA – 2025

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	MÉTODO
<p>Problema general ¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025?</p> <p>Problemas específicos - ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025? - ¿Cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025? - ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de secundaria</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.</p> <p>Objetivos específicos - Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025. - Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.</p>	<p>Hi: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina – 2025.</p>	<p>Variable 1: Hábitos alimentarios</p> <p>Dimensiones: - Alimentos recomendados - Alimentos no recomendados - Comportamientos alimentarios</p> <p>Variable 2: Estado nutricional</p> <p>Dimensiones: - Índice de masa corporal para la edad (IMC/E)</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: Básico</p> <p>Alcance: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Población: N=93 estudiantes de secundaria del colegio San Agustín de La Molina.</p> <p>Instrumentos: - Tablas de valoración nutricional antropométrica del varón y mujer de 5 a 17 años del</p>

<p>del colegio San Agustín, La Molina - 2025?</p> <p>- ¿Cómo son los hábitos alimentarios según el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025?</p>	<p>- Valorar el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.</p> <p>- Evaluar los hábitos alimentarios según el estado nutricional de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina - 2025.</p>			<p>CENAN, 2015 (Contreras et al., 2015).</p> <p>- Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes de Flores & Macedo (2016).</p>
---	--	--	--	--

Anexo B: Operacionalización de la variable: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN, LA MOLINA - 2025

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa Global
Hábitos alimentarios	Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar o consumir diferentes alimentos o dietas (Fundación Española de Nutrición [FEN], 2014).	Esta referido a los hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina, los cuales serán medidos por un cuestionario de 3 dimensiones.	Alimentos recomendados	Consumo y frecuencia	Nominal	- Adecuados: 25.6 a 51 puntos. - Inadecuados: 0 a 25.5 puntos.
			Alimentos no recomendados	Consumo y frecuencia		
			Comportamientos alimentarios	Frecuencia de los tiempos de comida		
				Compañía durante los tiempos de comida		
			Lugar de los tiempos de comida			
Estado nutricional	Es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2015).	Esta referido al estado nutricional de los estudiantes del colegio San Agustín, La Molina, el cual se determinará por el índice de masa corporal que tengan.	Índice de masa corporal (IMC)	<ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla • Edad 	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> - Delgadez: <-2DE - Normal: ≥-2DE a 1DE - Sobrepeso: ≤2DE - Obesidad: >2DE

Anexo C: Instrumentos

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ADOLESCENTES

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

SECCIÓN 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SECCIÓN 2

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

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

2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos) fuera de casa?

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

3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?

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

4. ¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o pasteles?

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

5. ¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, duritos, nachos o botanas similares?

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

6a. ¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida con alcohol?

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

6b. Los días que si bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿Cuántos vasos consumes?

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

7a. ¿Cuántos días a la semana tomas gaseosas, jugos embotellados o aguas frescas?

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

7b. Los días que si tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas ¿Cuántos vasos consumes?

- a) 4 o más vasos b) 3 vasos c) 2 vasos d) 1 vaso

SECCIÓN 3

1. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:

1a. Desayuno: a) 0 – 1 día b) 2 – 3 días c) 4 – 5 días d) 6 – 7 días

1b. Almuerzo: a) 0 – 1 día b) 2 – 3 días c) 4 – 5 días d) 6 – 7 días

1b. Cena: a) 0 – 1 día b) 2 – 3 días c) 4 – 5 días d) 6 – 7 días

1d. Refrigerio (s): a) 0 – 1 día b) 2 – 3 días c) 4 – 5 días d) 6 – 7 días

2. Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):

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

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

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

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

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

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

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

Fuente: OMS 2007
 DE: Desviación estándar
http://www.who.int/growthref/bcifa_boys_0_19years_1.pdf
 +: mayor, =: menor, <: mayor e igual, >: menor e igual
 * Delgado severo.
 ** Alerta, evaluar riesgo de delgado.
 *** Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas. DEPRYDAN/CENAM. www.ins.gub.uy. Tazón y Buena 276. Jesús María. Teléfono: (511) 748-0000. 2.ª edición 2017

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

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

Fuente: OMS 2007
 DE: Decadencia severa
http://www.who.int/growth/banilla_girls_11years_2.pdf
 * Mayor o menor; ** Mayor o igual; *** Mayor o igual
 * Bajada severa
 ** Alerta, evaluar riesgo de bajada
 *** Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas. DEPRY DAMAZENA. www.wins.gob.pe. J. Tuñón y Buenos 276. Jesús María. Teléfono: (01) 745-0000. 2.ª edición

Anexo D: Validación

Validación del contenido del Cuestionario Autocompletado de Hábitos Alimentarios para Adolescentes según V-AIKEN

Juez	Claridad	Objetividad	Actualidad	Organización	Suficiencia	Pertinencia	Consistencia	Coherencia	Metodología
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	5	4	4	3	4	5	4
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	4	5	4	5	4	4	4	4	4
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Promedio	3.57	3.71	3.71	3.71	3.57	3.42	3.57	3.71	3.57
V Aiken	0.71	0.74	0.74	0.74	0.71	0.68	0.71	0.74	0.71

V. AIKEN	0.72
----------	------

Escala evaluativa

Deficiente	1% - 20%	1
Regular	21% - 40%	2
Buena	41% - 60%	3
Muy buena	61% - 80%	4
Excelente	81% - 100%	5

Anexo E: Confiabilidad**Confiabilidad del Cuestionario Autocompletado de Hábitos Alimentarios para
Adolescentes**

Alfa de Cronbach	Elementos
0.72	27

Anexo F: Documentos Administrativos

Universidad Nacional
Federico Villarreal

"Año de la recuperación y consolidación de la economía"

**FACULTAD DE MEDICINA "HIPÓLITO UNANUE"
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Lima, 04 de marzo del 2025

OFICIO N° 0120-2025- FMHU-UNFV

Sra.

Carmela Ledesma Benites

**Directora de la Institución Educativa Particular San Agustín de La Molina
La Molina**

Presente. -

Es muy grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente en nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal y a nombre mío, deseándole la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar su autorización a fin de que el bachiller de la Escuela Profesional de Enfermería, Steven Smith Pariguana Condori, pueda realizar la ejecución de su tesis titulado "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN DE LA MOLINA - 2025", en la institución que pertenece a su digna dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinde las facilidades correspondientes. Para recoger los datos, se coordinará previamente con los docentes encargados el día correspondiente de la recolección de datos, esta consistirá en tomar las medidas antropométricas (talla y peso) y un cuestionario de Hábitos alimentarios en base al proyecto de investigación.

Asimismo, solicito que el bachiller pueda comunicarse con los docentes tutores de las respectivas aulas de secundaria para que a través de ellos se pueda informar a los padres o apoderados sobre los objetivos del estudio y de esa manera se logre el consentimiento informado.

Agradezco de antemano su apoyo y que sin duda contribuye de manera significativa en el desarrollo de estudiantes en la investigación formativa.

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.

Atentamente.



**Dra. CATALINA OLIMPIA BELLO VIDAL
DIRECTORA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre/madre de familia.

Soy Steven Smith Pariguana Condori, bachiller de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal y dirijo a usted para informarle que estoy realizando una tesis cuyo título es “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN, LA MOLINA - 2025”, es por ello que solicito su autorización para que su menor hijo(a) pueda participar voluntariamente en la investigación sin costo alguno. El propósito de mi investigación es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina, con el fin de obtener información valiosa que servirán para posibles intervenciones a realizar dentro de la institución educativa.

Si usted permite la participación de su menor hijo(a), solamente se le tomará a él o ella la medición de su peso y talla, además de un cuestionario de 14 preguntas sobre sus hábitos alimentarios en el último mes, todo ello realizado al inicio de cada cambio de clase para no interrumpir de improviso las clases del profesor de turno.

Cabe señalar que la investigación no generará ningún riesgo en su menor hijo(a) y que la información recolectada será confidencial y de uso exclusivo por el investigador para fines netamente académicos.

Asimismo, el beneficio de participar en esta investigación será la presentación de charlas educativas sobre hábitos alimentarios correctos que deben tener los adolescentes.

Por último, la participación de su menor hijo(a) es voluntaria y usted tiene derecho a suspenderlo en cualquier momento, de igual manera se respetará la decisión del escolar de querer participar o no en el estudio el día de la toma de datos mediante un asentimiento informado.

Para cualquier consulta o comentario puede comunicarse el investigador al número 979573975 o al correo electrónico stevenp_789@hotmail.com.

Habiendo sido informado(a) del estudio, he conocido los riesgos, objetivo, y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación es gratuita. He sido informado (a) también, de la forma de cómo se realizará el estudio y de cómo se tomarán los datos.

Por lo anterior, Yo..... doy mi consentimiento para que mi menor hijo (a)..... del grado de..... de secundaria participe voluntariamente en la investigación titulada “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN, LA MOLINA - 2025.

Firma del padre de familia

ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola, mi nombre es Steven Smith Pariguana Condori, soy bachiller de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal y estoy realizando un proyecto de investigación que tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria del colegio San Agustín, La Molina, con el fin de obtener información valiosa para futuras intervenciones a realizar dentro de la institución educativa.

Tu participación consistirá en contestar un cuestionario de 14 preguntas sobre los hábitos alimentarios que hayas presentado en el último mes, asimismo, calcularé tu peso y talla con ayuda de una balanza y un tallímetro para así determinar tus medidas antropométricas.

Asimismo, tu participación será voluntaria y podrás retirarte en cualquier momento, a pesar de tus padres hayan firmado el consentimiento informado. Recuerda que tu participación no afectará tus notas académicas y/o posibles evaluaciones.

Por último, toda la información recopilada por medio del cuestionario y tus medidas antropométricas serán confidenciales, esto quiere decir que no se le dirá a nadie tus respuestas o medidas, solo serán visualizados por el investigador para fines académicos. Si tú o tus padres desean tener acceso a la información que brindaste, tendrán toda la facilidad de obtenerlo.

Si deseas participar, te pido que por favor coloques una (X) en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribas tu nombre.

Si no deseas participar, te pido que por favor coloques una (X) en el cuadrado de abajo que dice “No quiero participar” y escribas tu nombre.

Sí quiero participar

No quiero participar

Nombre:

Anexo G: Fichas de validación

FICHA DE EVALUACIÓN GLOBAL DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUEZ EXPERTO

DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Informante	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de evaluación	Autor del Instrumento
Lic. Ronal Hamilton Aquino ASADINA	Enfermero asistencial	Cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes	Ana Silvia Flores Vásquez. Gabriela Macedo Ojeda.

Título: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN DE LA MOLINA, 2022**

I. ASPECTOS DE VALIDACION.

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en capacidades observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la autoevaluación.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la gestión administrativa e institucional.				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos de la autoevaluación.				X	
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices, indicadores y las dimensiones.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

II. OPINION DE APLICABILIDAD

EL INSTRUMENTO PUEDE SER APLICADO DESPUES DE LEVANTAR LAS OBSERVACIONES QUE SE HIZO EN EL DOCUMENTO

III. PROMEDIO DE VALORACION:

Fecha	N° DNI	Firma del experto informante	N° Teléfono
5/12/2022	42231387		975523296

FICHA DE EVALUACION GLOBAL DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION POR JUEZ EXPERTO

DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Informante	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de evaluación	Autor del Instrumento
Mg. Rafael Maximiliano Delgado Arroyo	UNFV	Cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes	Ana Silvia Flores Vásquez. Gabriela Macedo Ojeda.

Título: HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTIN DE LA MOLINA, 2022

I. ASPECTOS DE VALIDACION.

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 0-10%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.	x				
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en capacidades observables.				x	
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la autoevaluación.		x			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				x	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				x	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la gestión administrativa e institucional.				x	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos de la autoevaluación.				x	
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices, indicadores y las dimensiones.				x	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				x	

II. OPINION DE APLICABILIDAD

Los embutidos de mayor consumo en Lima son la ~~jamónada~~ la mortadela, seguidos del Jamón y chorizo, el salame no es muy conocido

Es necesario adecuar al lenguaje común local (Lima – La Molina) términos usados en otras latitudes como duritos, nachos o botanas similares, chayote.

III. PROMEDIO DE VALORACION:

Fecha	Nº DNI	Firma del experto informante	Nº Teléfono
12/01/2023	25812309	Mg. Rafael Maximiliano Delgado Arroyo	998004051

FICHA DE EVALUACIÓN GLOBAL DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUEZ EXPERTO

DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Informante	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de evaluación	Autor del Instrumento
Mg. Diana Quispe Arbidlo	UNFV docente	Cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes	Ana Silvia Flores Vásquez. Gabriela Macedo Ojeda.

Título: HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN DE LA MOLINA, 2022

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN.

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				x	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en capacidades observables.					x
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la autoevaluación.				x	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					x
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				x	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la gestión administrativa e institucional.				x	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos de la autoevaluación.				x	
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices, indicadores y las dimensiones.				x	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				x	

II. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Hay términos que debe cambiar a los utilizados en Perú, por ejemplo: ¿el chayote?

Debe dar ejemplos utilizando ilustraciones o con más ejemplos de tipo y cantidad de verduras y frutas, que consumen.

Con respecto a los ejemplos de preparaciones, se debe colocar los más consumidos en Perú.

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Fecha	Nº DNI	Firma del experto informante	Nº Teléfono
16/12/2022	00656413		997905265

FICHA DE EVALUACION GLOBAL DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION POR JUEZ EXPERTO

DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Informante	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de evaluación	Autor del Instrumento
Mg. Melissa Soto Pascual	Universidad Nacional Federico Villarreal	Cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes	Ana Silvia Flores Vásquez. Gabriela Macedo Ojeda.

Título: **HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTIN DE LA MOLINA, 2022**

I. ASPECTOS DE VALIDACION.

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.		x			
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en capacidades observables.		x			
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la autoevaluación.		x			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica		x			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.		x			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la gestión administrativa e institucional.		x			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos de la autoevaluación.		x			
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices, indicadores y las dimensiones.		x			
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.		x			

II. OPINION DE APLICABILIDAD

Las preguntas no están claras

.....

III. PROMEDIO DE VALORACION:

Fecha	N° DNI	Firma del experto informante	N° Teléfono
17/12/22	40509669		999744635

FICHA DE EVALUACIÓN GLOBAL DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUEZ EXPERTO

DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Informante	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de evaluación	Autor del Instrumento
Maguina Concha, Ana Elizabeth	Universidad Maria Auxiliadora	Cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes	Ana Silvia Flores Vasquez. Gabriela Macedo Ojeda.

Título: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN DE LA MOLINA, 2022
--

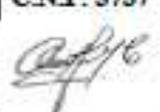
I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN.

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en capacidades observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la autoevaluación.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la gestión administrativa e institucional.				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos de la autoevaluación.				X	
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices, indicadores y las dimensiones.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

II. OPINION DE APLICABILIDAD

Es aplicable.....

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Fecha	Nº de DNI	Firma y Sello del Juez Experto	Nº de teléfono
26-12-2022	42776428	Mg. Ana Elizabeth Maguina Concha C.N.P. 3737 	943105474

FICHA DE EVALUACIÓN GLOBAL DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUEZ EXPERTO

DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Informante	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de evaluación	Autor del Instrumento
Lic. Roxana Carla Fernandez Condori	DOCENTE	Cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes	Ana Silvia Flores Vásquez. Gabriela Macedo Ojeda.

Título: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN DE LA MOLINA, 2022**

I. ASPECTOS DE VALIDACION.

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.			X		
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en capacidades observables.			X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la autoevaluación.			X		
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica			X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.			X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la gestión administrativa e institucional.			X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos de la autoevaluación.			X		
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices, indicadores y las dimensiones.			X		
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			X		

II. OPINION DE APLICABILIDAD

.....

III. PROMEDIO DE VALORACION:

Fecha	N° DNI	Firma del experto informante	N° Teléfono
12-12-2022	09600036	ROXANA FERNANDEZ CONDORI	979900749

FICHA DE EVALUACIÓN GLOBAL DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JUEZ EXPERTO

DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Informante	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de evaluación	Autor del Instrumento
Dra. Magaly Luisa Flores Paucar	UNFV	Cuestionario de hábitos alimentarios para adolescentes	Ana Silvia Flores Vasquez. Gabriela Macedo Ojeda.

Título: **HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN DE LA MOLINA, 2022**

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN.

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				80%	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en capacidades observables.				80%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la autoevaluación.					100%
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				80%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				80%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la gestión administrativa e institucional.			60%		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos de la autoevaluación.				80%	
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los índices, indicadores y las dimensiones.					100%
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				80%	

II. OPINION DE APLICABILIDAD

El instrumento es aplicable; sin embargo se sugiere tomar en consideración las observaciones realizadas.

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Fecha	N° DNI	Firma del experto	N° Teléfono
16/12/2022	42456445		993764719