



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la
edad en adolescentes de primer y segundo grado del nivel secundario en el
Colegio Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho, 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autor: García Matos, Daniel Moisés

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1618-5497>

Asesora: Mg. Lazo Alvarez, Olga Lourdes

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8154-1612>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **DANIEL MOISES GARCIA MATOS** egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud y Programa Académico Profesional de Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“CONSUMO HABITUAL DE ALIMENTOS Y ESTADO NUTRICIONAL MEDIANTE LE IMC PARA LA EDAD EN ADOLESCENTES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DEL NIVEL SECUNDARIO EN EL COLEGIO KAROL WOJTYLA SAN JUAN DE LURIGANCHO 2025.”** Asesorado por el docente: **OLGA LOURDES LAZO ALVAREZ** DNI 46712589 ORCID <https://orcid.org/0009-0001-8154-1612> tiene un índice de similitud de **13 (trece) %** con código trn:oid::14912:535532245 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
DANIEL MOISES GARCIA MATOS
 DNI: 74626857

.....
 Firma de autor 2
 DNI:



.....
 Firma
OLGA LOURDES LAZO ALVAREZ
 DNI: 46712589

Lima, 28 de JULIO de 2026

DEDICATORIA A:

Dedico esta investigación a Dios por la fortaleza que me dio, a mis padres porque me motivaron cada día, a mis hermanos que siempre me dieron palabras de aliento y a cada uno de mis amigos que estuvieron acompañando durante mi trayecto académico.

AGRADECIMIENTO A:

Agradezco profundamente a Dios, por darme la sabiduría necesaria para alcanzar esta meta; también a mi familia, por ser la mayor fuente de motivación. Así mismo, a mis docentes, por la guía, paciencia y aporte de conocimientos y consejos, los cuales han sido fundamentales para la realización de esta tesis. Finalmente, agradezco a todos los que contribuyeron en nuestro crecimiento personal y profesional.

ÍNDICE

	Nº
Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Índice general Índice de tablas	6
Índice general Índice de gráficos	6
Resumen	7
Abstract	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	12
III. RESULTADOS	17
IV. DISCUSIÓN	20
V. CONCLUSIONES	22
VI. REFERENCIAS	23
VII. ANEXOS	26
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	26
ANEXO 2: INFORME DE TURNITIN	28
ANEXO 3: CONSTANCIA DE APROBACION DEL PROYECTO	30
ANEXO 4: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS	31
ANEXO 5: FICHAS DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO	38
ANEXO 6: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS	41
ANEXO 7: SOLICITUD DIRIGIDA A LA INSTITUCIÓN	42
ANEXO 8: CARTA DE APROBACIÓN DE LA INSTUTUCIÓN	43
ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO	44
ANEXO 10: ASENTIMIENTO INFORMADO	46
ANEXO 11: FOTOGRAFIAS DE TRABAJO DE CAMPO	48

ÍNDICE DE TABLAS

	Nº
Tabla N° 1: Nivel de consumo de alimentos según calidad dietética.	17
Tabla N° 2: Estado Nutricional de los adolescentes.	18
Tabla N° 3: Estado nutricional y Nivel de consumo de alimentos saludables	18
Tabla N° 4: Estado nutricional y Nivel de consumo de alimentos no saludables	18
Tabla N° 5: Relación entre Estado Nutricional y Consumos de alimentos	19
Tabla N° 6: Relación del Estado Nutricional y el consumo de alimentos según grupo	19

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Nº
Gráfico N° 1: Grafico de Barras del Nivel de Consumo según grupo de alimentos.	17

**CONSUMO HABITUAL DE ALIMENTOS Y ESTADO
NUTRICIONAL MEDIANTE EL IMC PARA LA EDAD EN
ADOLESCENTES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DEL
NIVEL SECUNDARIO EN EL COLEGIO KAROL
WOJTYLA, SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025.**

**HABITUAL FOOD CONSUMPTION AND NUTRITIONAL
STATUS THROUGH BMI-FOR-AGE IN FIRST AND
SECOND GRADE SECONDARY SCHOOL
ADOLESCENTS AT KAROL WOJTYLA SCHOOL, SAN
JUAN DE LURIGANCHO, 2025.**

Daniel Moisés García Matos, Estudiante del Programa Académico de Nutrición y Dietética.
Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

Durante la adolescencia, el consumo habitual de alimentos tiene un impacto significativo en el estado nutricional y en los cambios fisiológicos que experimenta el cuerpo. Mantener una dieta balanceada resulta fundamental en esta etapa, para prevenir posibles desórdenes nutricionales que pueden ser identificados con la evaluación de su estado nutricional. **Objetivo:** Evaluar la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional en adolescentes de primer y segundo grado del Colegio Karol Wojtyla 2025. **Metodología:** El enfoque aplicado es cuantitativo, con un diseño no experimental, nivel descriptivo, correlacional y corte transversal; conformado por una población de 101 estudiantes de 1 y 2 grado de secundaria, siendo la muestra 80 adolescentes. Se empleó como instrumento un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y una ficha para los datos antropométricos. **Resultados:** la prueba de Chi-cuadrado como la correlación de Spearman indicaron que no existió relación estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos y el estado nutricional ($p > 0.05$). Sin embargo, los datos recopilados evidencian una malnutrición por exceso con un 58.7% y un bajo consumo de alimentos saludables con un 36.5%. **Conclusiones:** No se identificó una

asociación directa entre ambas variables, es posible que otros factores podrían influir en la condición del adolescente. Además, el predominio de sobrepeso, obesidad y el consumo habitual de alimentos es inadecuado, lo que refleja la necesidad de promover intervenciones nutricionales en el entorno escolar.

Palabras Claves: Consumo de alimentos, estado nutricional, IMC, adolescentes. ODS 3 Salud y Bienestar.

ABSTRACT

During adolescence, habitual food consumption has a significant impact on nutritional status and the physiological changes the body undergoes. Maintaining a balanced diet is essential at this stage to prevent potential nutritional disorders, which can be identified through the assessment of nutritional status. Objective: To evaluate the relationship between habitual food consumption and nutritional status in first- and second-grade adolescents from Colegio Karol Wojtyla, 2025. Methodology: A quantitative approach was applied, with a non-experimental, descriptive, correlational, and cross-sectional design. The study population consisted of 101 students from the first and second grades of secondary school, with a final sample of 80 adolescents. A food frequency questionnaire and an anthropometric data sheet were used as instruments. Results: Both the Chi-square test and Spearman's correlation indicated that there was no statistically significant relationship between food consumption and nutritional status ($p > 0.05$). However, the data collected revealed overnutrition in 58.7% of the adolescents and a low intake of healthy foods in 36.5% of them. Conclusions: No direct association was identified between the two variables, suggesting that other factors may influence adolescents' health status. Moreover, the high prevalence of overweight, obesity, and inadequate habitual food intake highlights the need to promote nutritional interventions within the school environment.

Keywords: Food consumption, nutritional status, BMI, adolescents. SDG 3 Good Health and Well-being.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales que pueden alterar el estado de salud (1). Desde una perspectiva biopsicosocial, los adolescentes son especialmente vulnerables a influencias externas que condicionan sus hábitos alimentarios, como el entorno familiar, la publicidad de productos ultraprocesados, el acceso limitado a alimentos saludables y la escasa educación nutricional (2,3). Estas conductas, entre ellas el consumo excesivo de comida rápida, el sedentarismo y la omisión de comidas principales, impactan directamente en su estado nutricional (4).

A nivel mundial, se han reportado más de 390 millones de casos de malnutrición por exceso en adolescentes, con un aumento del 8% antes del año 2000 a un 20% en la actualidad. Al mismo tiempo, persisten casos de desnutrición, especialmente en zonas urbano marginales, lo que evidencia una preocupante dualidad nutricional (5,6). En distritos como San Juan de Lurigancho, esta problemática se agrava por factores como la desigualdad económica y la falta de políticas escolares sostenidas. Ante este panorama, la presente investigación buscó evaluar el estado nutricional mediante el IMC y promover conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable durante esta etapa clave del desarrollo (7).

En ese sentido, el problema general planteado es: ¿Cuál es la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional en adolescentes de primer y segundo grado en el Colegio Karol Wojtyla 2025?. A partir de este, se derivan los siguientes problemas específicos: ¿Cuál es el consumo habitual de alimentos en adolescentes de primer y segundo grado en el Colegio Karol Wojtyla 2025? ¿Cuál es el estado nutricional en adolescentes de primer y segundo grado en el Colegio Karol Wojtyla 2025? ¿Cómo se distribuye el estado nutricional según el nivel de consumo de alimentos saludables y no saludables en los adolescentes de primer y segundo grado del Colegio Karol Wojtyla, 2025?

Para la comprensión del tema se definen los conceptos de las variables:

La variable consumo habitual de alimentos hace referencia al patrón regular de ingesta y formación de hábitos alimentarios. Su evaluación permite detectar desequilibrios como el exceso de azúcares y grasas, y la baja ingesta de frutas, verduras y proteínas de calidad (8).

La variable estado nutricional se entiende como la condición de una persona, integrando datos dietéticos, antropométricos, físicos y clínicos para un diagnóstico preciso (9,10).

No obstante, se han realizado investigaciones similares que sirven de sustento y comparación de resultados; actuando estos estudios como antecedentes:

Román (11), analizó la relación entre el estado nutricional y el conocimiento materno sobre loncheras saludables en una institución educativa. El estudio fue cuantitativo, observacional, transversal y correlacional, participaron 133 estudiantes. Hallando un 73.6 % con IMC adecuado, el 2.3 % delgadez, mientras que el conocimiento materno fue alto en el 47.4 %, regular en el 50.4 % y bajo en el 2.3 %. Se concluyó que el nivel de conocimiento de las madres se asocia con problemas de malnutrición por exceso.

López-Toledo et al. (21), realizaron un estudio transversal en 432 escolares peruanos para evaluar el consumo alimentario y el estado nutricional según el nivel socioeconómico. Los resultados evidenciaron que los escolares del ámbito rural presentaron una alimentación más saludable y mayor proporción de normopeso, mientras que en la zona urbana predominó el consumo de alimentos de baja calidad nutricional y el exceso de peso. Los autores concluyeron que el nivel socioeconómico se relaciona con los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los escolares.

Fernández et al. (12), evaluaron la calidad de la alimentación y el estado nutricional en 39 universitarios en Paraguay mediante un estudio descriptivo-transversal. El 64.1 % presentó dieta de baja calidad, el 33.3 % moderada y solo el 2.6 % buena; además, el 43.6 % tuvo exceso de peso y el 48.7 % normopeso, evidenciándose una deficiente calidad dietética.

Hernández et al. (13), tuvieron como objetivo evaluar el estado nutricional y la composición corporal de 211 estudiantes de Ecuador, realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal. De las evaluaciones de IMC la mayoría presentaba sobrepeso (49.3 %), prevalente en mujeres. Este indicador, resalta la necesidad de adoptar una alimentación adecuada.

Este estudio tiene como objetivo general: evaluar la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional en adolescentes de primer y segundo grado del Colegio Karol Wojtyla 2025. Como objetivos específicos se plantean: identificar los patrones de consumo habitual de alimentos en los adolescentes de primer y segundo grado de secundaria; Determinar el estado nutricional de los adolescentes según el Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad, según los estándares de la OMS; Relacionar los patrones de consumo alimentario con el estado nutricional de los estudiantes, identificando posibles asociaciones entre la calidad de la dieta y el IMC para la edad.

II. METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló con la metodología de tipo cuantitativa, ya que se encuentra basado en la medición numérica y el análisis estadístico; se fundamentó en la recolección de datos numéricos a través de encuestas y mediciones antropométricas, permitiendo realizar un análisis estadístico objetivo para establecer la relación existente entre las variables de estudio (14).

2.1. TIPO DE ESTUDIO

El presente estudio es de tipo básico, ya que busca generar conocimientos que contribuyan a la comprensión y mejora del estado nutricional de los adolescentes mediante la evaluación del consumo habitual de alimentos y su relación con el IMC. La finalidad práctica de esta investigación es aportar evidencia que oriente futuras estrategias de promoción y educación nutricional dentro del ámbito escolar (15).

2.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio posee un diseño no experimental, de tipo transversal y correlacional, ya que no se manipularán las variables de estudio, sino que se observarán tal como se presentan en la realidad. Su finalidad es evaluar la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes.

2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

2.3.1. Población

La población estuvo conformada por 101 estudiantes del primer y segundo grado de educación secundaria del Colegio Karol Wojtyla, ubicado en el distrito de San Juan de Lurigancho, durante el año 2025.

2.3.1.1. Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en 1° o 2° grado de educación secundaria en el colegio Karol Wojtyla durante el año 2025.
- Que acepten participar voluntariamente en el estudio.
- Que cuenten con consentimiento informado firmado por apoderado legal y el asentimiento del adolescente.
- Que se encuentren presentes el día de la evaluación antropométrica (peso y talla).

b) Criterios de exclusión

- Estudiantes con enfermedades crónicas diagnosticadas que alteren el crecimiento o el metabolismo (ej. diabetes tipo 1, hipotiroidismo, síndrome de Cushing, etc.).
- Estudiantes con discapacidad física que impida una medición adecuada del peso y/o talla.
- Estudiantes que no cuenten la autorización de consentimiento.
- Estudiantes que no estén presentes el día de la evaluación antropométrica.
- Estudiantes que presenten embarazo (en caso de participantes de sexo femenino), por la alteración del IMC durante el embarazo.

2.3.2. MUESTRA Y MUESTREO

2.3.2.1 Muestra

El tamaño de la muestra se calculó mediante la siguiente fórmula:

$$n = 101 \times (1,96)^2 \times (0.50) (0.50) / (0.05)^2 (101-1) + (1.96)^2(0.50) (0,5)$$

La muestra estuvo constituida por 80 estudiantes, seleccionados de la población total mediante un proceso probabilístico estratificado. Este tamaño fue determinado considerando un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %.

2.3.2.2 Muestreo

Se aplicó un muestreo probabilístico estratificado por grado, garantizando la representación proporcional de los estudiantes de primer y segundo grado de secundaria. Este método permitirá obtener resultados más precisos y generalizables al total de la población escolar.

2.4 VARIABLES

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Técnica/ Instrumento	Valores Finales	Tipos de Variables	Escala de Medición
Consumo habitual de Alimentos	Se realizará una encuesta que permita la identificación de alimentos que se consumen y su frecuencia. Morejón et al (16), señala que la información sobre la ingesta alimentaria obtenida por encuesta debe ser medida con equivalentes a frecuencia diaria.	Frecuencia de consumo de alimentos	Consumo diario, Consumo semanal (veces por semana), consumo ocasional (casi nunca o nunca) de distintos grupos de alimentos	Cuestionario de consumo de alimentos (frecuencia)	*Alta frecuencia *Moderada frecuencia *Baja frecuencia	Variable Independiente	Categoría ordinal
Estado Nutricional	Será medido en base a la evaluación antropométrica, por tanto, para la operacionalización se aplicará el IMC. Campos et.al (17), se debe relacionar el peso de la talla para determinar el IMC, cuyo cálculo se obtiene de la división del peso con la talla al cuadrado.	IMC para la edad	Peso (kg)	Técnica: Observación directa Instrumento: Balanza calibrada.	*Delgadez *Normal *Sobrepeso *Obesidad	Variable Dependiente	Razón (IMC) Ordinal para su clasificación
			Talla (cm)	Instrumento: Tallímetro			
			IMC	Cálculo directo			
			Clasificación nutricional según IMC para la edad	Tabla de referencia MINSA			

2.5. PROCEDIMIENTOS

Antes de la recolección de datos, se brindó el consentimiento informado sobre el estudio a realizar, luego de la firma por parte de los apoderados, se realizó la recolección en tres fases:

- Aplicación del cuestionario de frecuencia de consumo, los estudiantes responden el instrumento.
- Evaluación antropométrica, se mide el peso utilizando una balanza digital calibrada y la talla mediante un tallímetro fijo
- Cálculo del IMC, según la fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m)}$, se halla el IMC de cada estudiante y se clasifica de acuerdo a los estándares establecidos.

Se empleó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, el cual fue validado por tres expertos, que sirvió como instrumento para conocer el consumo habitual de alimentos presente en los adolescentes. También se realizó mediciones (talla para la edad) los cuales ayudaron a clasificar la condición del crecimiento físico actual de los adolescentes, y a su vez para evaluar el estado nutricional se recolectó datos antropométricos peso y talla para clasificar por IMC.

Adicionalmente, los alimentos incluidos en el cuestionario fueron organizados en grupos alimentarios y clasificados según su calidad dietética. Se establecieron dos categorías:

- **Alimentos saludables:** lácteos, proteínas de buena calidad, verduras, frutas, cereales integrales y tubérculos.
- **Alimentos no saludables:** carnes procesadas, carbohidratos refinados, grasas saturadas, azúcares simples, productos dulces, snacks y bebidas azucaradas.

Cada grupo fue evaluado considerando el nivel de consumo reportado por los participantes, que se categorizó como alto, moderado o bajo, con el fin de analizar patrones dietéticos y su posible relación con el estado nutricional.

Como referencia conceptual para esta clasificación se utilizó la propuesta la Guía de la Alimentación Saludable propuesta por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (18), la cual nos sirve de base para diferenciar los grupos de alimentos según su aporte nutricional y su contribución a una dieta equilibrada.

Todos los datos de las evaluaciones antropométricas y los datos obtenidos de la encuesta fueron ingresados a una base de datos del programa Microsoft Excel versión 2016, para luego utilizar el programa estadístico SPSS Statistics 21.

Se empleó un nivel de significancia estadística de $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$). Previamente se evaluó la distribución de las variables mediante pruebas de normalidad. Debido a que las variables analizadas fueron ordinales y no presentaron distribución normal, se utilizaron pruebas no paramétricas, específicamente Chi-cuadrado y correlación de Spearman.

2.6 ASPECTOS ÉTICOS:

La presente investigación cumple con los lineamientos éticos para el proyecto, conservando el respeto, la autonomía y la confidencialidad de cada adolescente participante del estudio. De la misma manera se respeta el 20% de similitud como máximo en Turnitin.

La investigación cuenta con la aprobación del Comité de Ética e Integridad Científica de la Universidad Norbert Wiener, con la Constancia N° 1775-2025- CIEIC-UPNW.

En cuanto a la recolección de datos, como parte del procedimiento se obtuvo los permisos necesarios, presentando de manera física el consentimiento informado a la institución y los formatos de asentimiento informado a los participantes de la muestra de estudio, de modo que autoricen el uso de la información proporcionada y conozcan el propósito del estudio. Toda la información se codificó, para proteger la identidad de los participantes, la participación es voluntaria.

III. RESULTADOS

Se analizaron los datos de los 80 estudiantes de primer y segundo año de secundaria, de la Institución educativa Karol Wojtyla, de los cuales un 55 % eran del sexo masculino y 45 % del sexo femenino.

La edad promedio de los participantes fue de 13 ± 0.8 , con un rango de edad de 12 a 14 años. El peso promedio fue de 55.85 ± 12.41 kg, la talla media fue de 155 ± 7.1 cm y el IMC promedio alcanzó 23.13 ± 4.73 kg/m², valores que se ubican dentro de los rangos normales.

3.1 Frecuencia de Consumo de Alimentos:

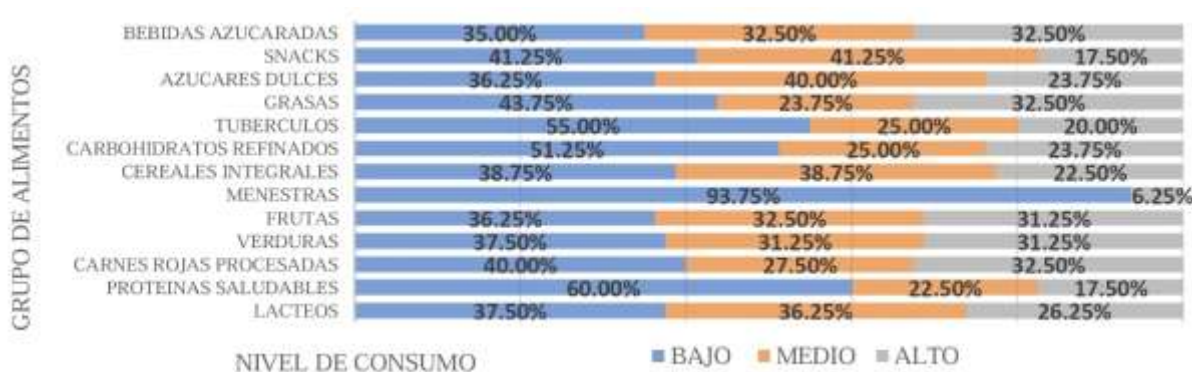
En la Tabla 1, se puede observar que el 36.25% de los encuestados tiene una baja frecuencia de alimentos saludables, el 33.75% cuenta con un consumo alto de alimentos no saludables.

Tabla 1 Nivel de consumo de alimentos según calidad dietética

Nivel de Consumo	Bajo	Medio	Alto
	Frecuencia (%)	Frecuencia (%)	Frecuencia (%)
Alimentos Saludables	29 (36.25%)	24 (30.00%)	27 (33.75%)
Alimentos No saludables	27 (33.75%)	26 (32.50%)	27 (33.75%)

En la figura 1 se visualiza el nivel de consumo por cada grupo de alimentos, los alimentos saludables con bajo consumo son las proteínas saludables (60.00%), menestras (93.50%), lácteos y verduras (37.50%), frutas (36.25%). Además, se observa que es bueno que la frecuencia sea de bajo consumo de los siguientes alimentos no saludables: las carnes rojas procesadas (40.00%) carbohidratos refinados (51.25%), snacks (41.25%) debido a que estos alimentos están relacionados con el sobrepeso y obesidad.

Figura 1 Nivel de Consumo según grupo de alimentos



3.2 Estado Nutricional

En la tabla 2 se visualiza que el 28.80% presenta sobrepeso y el 30% obesidad, siendo la malnutrición por exceso más frecuente en los estudiantes.

Tabla 2. Estado Nutricional de los adolescentes según IMC para la edad (OMS)

Estado Nutricional		Bajo Peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad	
Grado	Sexo	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
1° Secund.	M	0	0 %	7	17.50%	7	17.50%	6	15.00%
	F	0	0 %	9	22.50%	6	15.00%	5	12.50%
2° Secund.	M	1	2.50%	8	20.00%	5	12.50%	10	25.00%
	F	0	0 %	8	20.00%	5	12.50%	3	7.50%
TOTAL		1	1.20%	32	40.00%	23	28.80%	24	30.00%

3.3 Relación entre consumo habitual de alimentos y estado nutricional

La tabla 3 muestra que el 50% de los adolescentes con obesidad tiene bajo consumo de alimentos saludables, tales como proteínas saludables, menestras, lácteos, frutas y verduras.

Tabla 3. Estado nutricional y Nivel de consumo de alimentos saludables

Estado Nutricional	Nivel de consumo – Alimentos Saludables		
	Bajo (%)	Medio (%)	Alto (%)
Bajo Peso	0.00 %	100.00 %	0.00 %
Normal	28.10 %	37.50 %	34.40 %
Sobrepeso	34.80 %	26.10 %	39.10 %
Obesidad	50.00 %	20.80 %	29.20 %

La tabla 4 muestra que un 41.70 % de los adolescentes con obesidad presenta un alto consumo de alimentos no saludables, tales como carnes rojas procesadas, grasas y bebidas azucaradas.

Tabla 4. Estado nutricional y Nivel de consumo de alimentos no saludables

Estado Nutricional	Nivel de consumo – Alimentos no Saludables		
	Bajo (%)	Medio (%)	Alto (%)
Bajo Peso	0.00 %	0.00 %	100.00 %
Normal	31.20 %	31.20 %	37.50 %
Sobrepeso	34.80 %	47.80 %	17.40 %
Obesidad	37.50 %	20.80 %	41.70 %

En la tabla 5 se puede observar que no existe una relación estadísticamente significativa, entre el estado nutricional y el consumo de alimentos saludables $p = 0.432$; ni con el consumo de alimentos no saludables $p = 0.301$ en ambos casos mayor que 0.05. Además, la V de Cramer muestra una asociación débil, lo que sugiere una relación poco consistente entre las variables.

Tabla 5. Relación entre Estado Nutricional y Consumos de alimentos

Estadístico	Prueba de Chi - Cuadrado	
	Alimentos Saludable	Alimentos no Saludables
Estadístico χ^2	5.921	7.215
Grados de libertad	6	6
p-valor	0.432	0.301
V de Cramer	0.192 (asociación débil)	0.212 (asociación débil)

En la tabla 6 no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre el IMC y ninguno de los grupos de alimentos. Todos los coeficientes de correlación fueron muy débiles ($|\rho| < 0.3$) y no significativos ($p > 0.05$).

Tabla 6. Relación del Estado Nutricional y el consumo de alimentos según grupo

Alimento según grupo	Correlación de Spearman		
	Rho (p)	P - valor	Interpretación
Lácteos	0.086	0.450	Muy débil (ns)
Proteínas Saludables	-0.143	0.205	Débil (ns)
Verduras	0.040	0.726	Muy débil (ns)
Frutas	0.066	0.562	Muy débil (ns)
Menstras	-0.049	0.664	Muy débil (ns)
Carnes Procesadas	0.042	0.710	Muy débil (ns)
Azúcares y Dulces	0.113	0.317	Débil (ns)
Bebidas Azucaradas	0.072	0.524	Muy débil (ns)
Carbohidratos Refinados	0.169	0.134	Débil (ns)
Tubérculos	-0.046	0.686	Muy débil (ns)

DISCUSION

Los resultados del presente estudio permiten caracterizar el patrón de consumo alimentario y el estado nutricional de los adolescentes evaluados, revelando aspectos relevantes para la comprensión de sus hábitos y su posible impacto en la salud. En primer lugar, la caracterización sociodemográfica mostró una distribución equilibrada por grado académico y una ligera predominancia del sexo masculino (55%). Respecto a la frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables, los datos evidencian que ambos tipos de alimentos presentan una distribución similar entre niveles de consumo bajo, medio y alto. No obstante, destaca que el 36.25% tiene un bajo consumo de alimentos saludables, un 33.75% presente un alto consumo de alimentos no saludables. Estos hallazgos se alinean con lo descrito por Fernández et al., quienes encontraron que el 64.1 % de los escolares evaluados tenía una calidad de dieta baja o muy baja, el 33.3 % una calidad moderada y únicamente el 2.6 % alcanzaba una calidad adecuada. Asimismo, en su estudio, el 43.6 % presentaba exceso de peso, lo que refuerza la relación entre patrones dietéticos inadecuados y mayor riesgo de malnutrición por exceso (12).

En cuanto al consumo habitual se observa que es deficiente o bajo el consumo de cereales con un 38.75%, tubérculos con un 55.00%, frutas con un 36.25%, verduras con un 37.50%. A diferencia del estudio de Calderón et al. (19) donde indica que los adultos consumen a diario cereales con un 65.3 %, tubérculos con un 43.5%, frutas con un 43.5% y verduras con un 41.2% de su población total estudiada.

En cuanto al estado nutricional, la prevalencia de sobrepeso (28.8%) y obesidad (30%) concuerda con el estudio en 6 países de Latinoamérica donde se presenta tasas crecientes de sobrepeso y obesidad con un 34.3 % del total de población estudiada. Este incremento podría estar relacionado con los patrones de consumo observados, especialmente con la alta frecuencia de alimentos energéticamente densos (20).

Sin embargo, al analizar la relación entre el consumo de alimentos y el estado nutricional, no se hallaron asociaciones estadísticamente significativas ni para los alimentos saludables ($p = 0.432$) ni para los no saludables ($p = 0.301$). Asimismo, las correlaciones entre IMC y grupos alimentarios no fueron significativas, con coeficientes muy débiles. Este resultado contrasta con lo reportado por López, quien sí observó diferencias significativas ($p < 0.001$) en su estudio.

A pesar de no encontrarse una asociación estadísticamente significativa, las Tablas 3 y 4 mostraron una tendencia descriptiva en la distribución de los datos. Se observó que los adolescentes con obesidad presentaron con mayor frecuencia un bajo consumo de alimentos saludables y un mayor consumo de alimentos no saludables en comparación con aquellos con estado nutricional normal. Estos hallazgos sugieren que el patrón alimentario podría estar relacionado con el estado nutricional; sin embargo, el tamaño de la muestra ($n = 80$) y el diseño transversal del estudio pudieron limitar la detección de asociaciones estadísticamente significativas.

En su caso, los escolares de zonas rurales, beneficiarios del PNAE, mostraron mayor probabilidad de mantener un peso adecuado y una alimentación más equilibrada, lo que podría explicar la discrepancia entre ambos hallazgos (21).

El estudio presenta algunas limitaciones. El tamaño de la muestra fue reducido y los datos se obtuvieron mediante un cuestionario autoadministrado, lo que podría generar errores de recuerdo o percepción. Además, al tratarse de un diseño transversal, no es posible establecer causalidad entre el consumo de alimentos y el estado nutricional. Aun así, estas limitaciones no invalidan los hallazgos y señalan la importancia de que futuras investigaciones utilicen diseños longitudinales para un análisis más profundo.

Los resultados de este estudio muestran con claridad que se necesitan acciones concretas en los colegios para fomentar que los adolescentes consuman con mayor frecuencia menestras, frutas, verduras y fuentes de proteína más saludables. Al mismo tiempo, sería importante limitar la presencia y la promoción de snacks, comida alta en grasa y bebidas azucaradas dentro de estos espacios. Estas medidas pueden formar parte de programas de salud pública dirigidos a jóvenes.

En síntesis, los hallazgos de este estudio confirman que en esta población de adolescentes existe un consumo habitual de alimentos poco saludables y una preferencia por alimentos con menor calidad nutricional, factores que podrían contribuir al exceso de peso corporal. Aunque la asociación observada fue débil, los resultados apoyan la importancia de trabajar los patrones de alimentación desde edades tempranas, y subrayan la urgencia de intervenciones adaptadas al contexto escolar y socio-cultural.

IV. CONCLUSIONES

El estudio demuestra que fue posible analizar la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes de primer y segundo grado del Colegio Karol Wojtyła, cumpliendo con el propósito general planteado. La información obtenida permitió comprender de manera integrada la situación alimentaria y el estado nutricional.

En relación con el primer objetivo específico, se establece que los adolescentes presentan un patrón de consumo caracterizado por la presencia de hábitos alimentarios diversos, pero con predominio de una ingesta limitada de alimentos saludables y una frecuencia considerable de productos de baja calidad nutricional. Esta situación evidencia que su alimentación no es equilibrada y que está influenciada por factores propios del entorno escolar, las preferencias individuales y la disponibilidad cotidiana de alimentos.

Respecto al segundo objetivo, se confirma que una proporción importante de estudiantes presenta exceso de peso, mientras que un grupo menor mantiene un estado nutricional adecuado. Este hallazgo reafirma que el sobrepeso y la obesidad continúan siendo problemas relevantes durante la etapa escolar, lo que subraya la importancia de vigilar el crecimiento y promover prácticas alimentarias que favorezcan un desarrollo saludable.

En cuanto al tercer objetivo específico, se determina que no existe una relación significativa entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional de los adolescentes evaluados. Aunque algunos comportamientos alimentarios se aproximan a determinados estados de peso, la evidencia no permite establecer un vínculo directo. Esto indica que el estado nutricional puede estar influido por otros factores relevantes, como el nivel de actividad física, los hábitos familiares o el acceso a alimentos saludables.

En conjunto, la investigación aporta información valiosa sobre la situación alimentaria y nutricional de los escolares del colegio, constituyendo una base para orientar intervenciones institucionales dirigidas a mejorar sus hábitos de consumo y promover un estilo de vida saludable. Asimismo, contribuye al campo de la nutrición al ofrecer evidencia actualizada sobre la relación entre alimentación y estado nutricional en adolescentes. Finalmente, se reconoce la necesidad de profundizar esta línea de investigación mediante estudios que integren variables adicionales y permitan comprender con mayor amplitud los determinantes de la salud nutricional en esta etapa de vida.

V. REFERENCIAS

1. Kocaadam-Bozkurt B, Karaçil Ermumcu MS, Nazlicangramoun Gövez E, Bozkurt O, Akpinar S, Mengi Çelik Ö, Köksal E, Acar Tek N. Asociación entre la adherencia a la dieta mediterránea y las medidas antropométricas y el estado nutricional en adolescentes. *Nutr Hosp.* 2023;40(3):318-26. doi:10.20960/nh.3183.
2. Flores Navarro-Pérez C, González-Jiménez E, Schmidt-RioValle J, Meneses-Echávez. JF, Correa-Bautista JE, Correa-Rodríguez M, et al. Nivel y estado nutricional en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia. *Estudio FUPRECOL. Nutrición Hospitalaria*;37(3):915–22. Disponible en: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=312e5a6a-979f-3ceb-8d78-7b2c1874516a>
3. Maury Mena SC, Lomba Portela L, Marín Escobar JC, Salazar Ureña O, Alonso Palacio LM, Navarro Angarita V, et al. Social Stigma of Overweight and Obesity in Primary School Children: A Systematic Review. *Rev Investig Innov Cienc Salud.* 2025;7(1):1-37. Disponible en: <https://riics.info/index.php/RCMC/article/view/268/1087>
4. Garzón-Medina C, Botero-Cardona LF. Análisis del índice de masa corporal, sexo y consumo compulsivo de alimentos ultraprocesados en menores de Bogotá. *Hacia la Promoción de la Salud.* 2024 Sep;29(3):43–53. Disponible en: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=993ee1c4-2a2e-36eb-b6e0-1452dc2e5142>
5. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Ginebra: WHO; 7 mayo 2025. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. Rodríguez X, Villota C, Toledo Á, Salva R, Cortés V. Estado nutricional y consumo de frutas, verduras, legumbres, alimentos procesados y ultraprocesados en adultos de Santiago de Chile. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2023;27(3):232-40. Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1889/1161>
7. Instituto Nacional de Salud. Indicadores estado nutricional adolescentes 12-17 años, abr-2025. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2025. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/informes-publicaciones/6916340-indicadores-estado-nutricional-adolescentes-12-17-anos-abr-2025-base-datos-his>

8. Ferreira Melo B, Machado Mendes RC, Meirelles de Vasconcelos T, Machado Arruda SP, Nogueira Bezerra I. Influência Do Comportamento Alimentar No Consumo De Alimentos Ultraprocessados Em Jovens Universitários. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento 2023 Sep 1. 17(110):556–64. Disponible en: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=785a6234-5bbd-3aed-8253-216cc6bb0a4a>
9. Paes PP, Costa MSF da, Xavier H da S, Silva LR, Vieira GR, Cavalcante B, et al. ¿Existe asociación entre el nivel de actividad física, el estado nutricional, la maduración biológica y la satisfacción corporal en adolescentes? Retos. 2025 Feb. 17; 65:762-7. Disponible en : <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/109635>
10. Guanoluisa Tenemaza, G., Díaz Olmedo, C., Bajaña Mendieta, I., & Molina Argudo, F.(2022). Valoración del estado nutricional en niños, niñas y adolescentes del cantón Quevedo.LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales yHumanidades,3(2), 709-723<https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.131>
11. Román J. Estado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú. Nutrición clínica y dietética hospitalaria. 2024; Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/560/418>
12. Fernández Fátima, González-Céspedes Laura. Calidad de la dieta y estado nutricional de un grupo de estudiantes de una Universidad Pública de Paraguay. Rev. salud publica Párrafo. 2023 diciembre; 13(3): 36-43. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-33492023000300036&lng=en
13. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Hidalgo-Barreto TJ, Cachón-Zagalaz J, Merced-Len S, et al. Estado nutricional y complejidad corporal en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador. Retos. 2024;(60). Disponible en: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/106714>
14. Jiménez-Garza O, Arroyo Rojas L. Acerca de complementar la investigación cuantitativa con cualitativa en atención primaria: La narrativa de las personas no muestra un valor «p». Aten Primaria. 2022;54(12):102500. Disponible en: doi:10.1016/j.aprim.2022.102500
15. Castro Maldonado JJ, Gómez Macho LK, Camargo Casallas E. La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo

XXI. Tecnura. 2023 Jan 1; 27(75):140-74. Disponible en: <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/Tecnura/article/view/19171>

16. Morejón Terán YA, Solís Manzano A, Betancourt Ortiz S, Abril Ulloa V, Sandoval V, Espinoza Fajardo AC, Carpio-Arias TV. Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal. Rev Esp Nutr Hum Diet. 28 de diciembre de 2021; 25(4): 394-402. Disponible en: <https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/1340>

17. Rosell Camps A, Riera Llodrá JM, Galera Martínez R. Valoración del estado nutricional. En: Protocolos diagnóstico-terapéuticos en pediatría. Madrid: Asociación Española de Pediatría; 2023. p. 389-399. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31_valor_estado_nutr.pdf

18. Dapcich V, Salvador G, Ribas L, Pérez C, Aranceta J, Serra L. Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2004. Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/20.500.14624/1249/1/Dapcich-nutrici%C3%B3n.pdf>

19. López Ruiz D, Rojas Jaimes J, Castañeda Peláez L. Hábitos alimentarios durante la emergencia sanitaria por la pandemia COVID-19 en adultos en Lima, Perú. Nutr Clín Diet Hosp; 43(4):12-19. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/download/406/339/3779>

20. Vargas-Quesada R, Monge-Rojas R, Rodríguez-Ramírez S, Araneda-Flores J, Cacao LT, Cediell G, Gaitán-Charry D, Pizarro Quevedo T, Pinheiro Fernandes AC, Roviroso A, Sánchez-Pimienta TG, Zapata ME. Adherence to the EAT-Lancet diet among urban and rural Latin American adolescents: associations with micronutrient intake and ultra-processed food consumption. Nutrients. 2025;17(12):2048. doi:10.3390/nu17122048.

21. López-Toledo S, Canals Sans J, Ballonga Paretas C, Arijá Val V. Estado nutricional de escolares peruanos según nivel socioeconómico: Proyecto INCOS. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2020;26(1):e23–e31. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_1_01._Estado_nutricional_escolar_es_peruanos.pdf

VI. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título:	Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario en el Colegio Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho, 2025.			
Autor:	Daniel Moisés García Matos			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	VARIABLES
General: *¿Cuál es la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional en adolescentes de primer y segundo grado en el Colegio Karol Wojtyla 2025?	General: Evaluar la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo grado de secundaria del Colegio Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho, en el año 2025.	H1: Existe una relación significativa entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional, medido mediante el IMC para la edad, en los adolescentes de primer y segundo grado de secundaria del Colegio Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho, en el año 2025.	Tipo de estudio: Básico Enfoque de Investigación: Cuantitativo Diseño de Investigación: No experimental Nivel: Descriptivo-Correlación Corte: Transversal Población: 101 estudiantes de 1 y 2 Grado de secundaria del colegio Karol Wojtyla – SJL.	Variable Independiente: Consumo habitual de Alimentos
Específicos: *¿Cuál es el consumo habitual de alimentos en adolescentes de primer y segundo grado en el Colegio Karol Wojtyla 2025?	Específicos: *Identificar los patrones de consumo habitual de alimentos en			Variable Dependiente: Estado Nutricional

*¿Cuál es el estado nutricional en adolescentes de primer y segundo grado en el Colegio Karol Wojtyla 2025? *¿Cuál es la asociación entre el consumo alimentario y el estado nutricional en adolescentes de primer y segundo grado en el Colegio Karol Wojtyla 2025?	los adolescentes de primer y segundo grado de secundaria. *Determinar el estado nutricional de los adolescentes según el Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad, según los estándares de la OMS. *Relacionar los patrones de consumo alimentario con el estado nutricional de los estudiantes, identificando posibles asociaciones entre la calidad de la dieta y el IMC para la edad.	H0: No existe una relación significativa entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional, medido mediante el IMC para la edad, en los adolescentes de primer y segundo grado de secundaria del Colegio Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho, en el año 2025.	Muestra: 80 estudiantes. Muestreo: probabilístico estratificado por grado Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionarios, Antropometría (peso, talla, IMC) Técnicas para el procesamiento y análisis de la información: Programa estadístico SPSS Statistics 21	
--	---	---	--	--

ANEXO 2: INFORME DE TURNITIN



Página 2 de 36 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trncoid::14912:535532245

13% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- » Bibliografía
- » Texto citado
- » Texto mencionado
- » Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 10% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 de 36 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trncoid::14912:535532245

Fuentes principales

- 10% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-02-28	4%
2	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2019-05-29	<1%
3	Internet	www.coursehero.com	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-07-03	<1%
5	Internet	www.slideshare.net	<1%
6	Internet	repositorio.utn.edu.ec	<1%
7	Internet	hdl.handle.net	<1%
8	Internet	ochoaonatesayuris.wixsite.com	<1%
9	Internet	revistatribunal.org	<1%
10	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
11	Internet	revistas.umss.edu.bo	<1%

ANEXO 3: CONSTANCIA DE APROBACION DEL PROYECTO



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 18 de agosto del 2025.

Autor Responsable:

DANIEL MOISES GARCIA MATOS

Exp. N°: 1775-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario en el Colegio Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho, 2025." Versión Nro. 1, con fecha 09/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

DANIEL MOISES GARCIA MATOS

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO 4: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

Código del participante:	Código del encuestador		
--------------------------	------------------------	--	--

Fecha de aplicación						
	d	d	m	m	a	a

Nº	ALIMENTOS	Alguna vez, ¿(Nombre del niño) ha consumido (nombre del alimento)? 1.Sí 2.No		En un día, generalmente ¿cuántas veces ha consumido (nombre del niño) el (nombre del alimento)?	En el último mes ¿CON QUÉ FRECUENCIA (nombre del niño) ha consumido GENERALMENTE: (nombre del alimento) diario, semanal o mensual?								
		PASE AL SIGUIENTE ALIMENTO											
	LÁCTEOS	SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
1.	Leche	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
2.	Queso	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
3.	Yogurt	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
	HUEVOS	SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
4.	Huevo de gallina	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
5.	Huevo de codorniz	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
	CARNES	SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
6.	Pollo o pavo c/piel	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99

7.	Pollo o pavo s/piel	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
8.	Carne de vaca	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
9.	Carne de cerdo	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
VÍSCERAS		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
10.	Hígado (ternera, cerdo, pollo)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
11.	Otras vísceras (sesos, riñones, mollejas)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
EMBUTIDOS		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
12.	Embutidos (chorizo, morcilla, mortadela, salchicha, etc.)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
13.	Patés	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
14.	Tocino	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
PESCADOS		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
15.	Pescado blanco: mero, lenguado, merluza	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
16.	Pescado azul: sardinas, atún, bonito	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
17.	Pescados salados: bacalao	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
18.	Enlatados: sardinas, anchoas, atún	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
VERDURAS Y		SÍ	NO	Nº	DIARIO	SEMANAL						MENSUAL	NUNCA

HORTALIZAS				VECES/DÍA		N° de veces por semana							
19.	Acelgas o espinacas	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
20.	Ají amarillo fresco	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
21.	Col, coliflor, brócoli	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
22.	Cebolla	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
23.	Lechuga	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
24.	Tomate crudo	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
25.	Zanahoria, zapallo	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
26.	Pepino	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
27.	Pimientos	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
28.	Nabo, apio	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
29.	Ajo	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
30.	Perejil, laurel, orégano	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
FRUTAS		SÍ	NO	N° VECES/DÍA	DIARIO	SEMANTAL N° de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
31.	Naranja, lima, mandarina	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
32.	Plátano de seda, isla	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
33.	Manzana o pera	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
34.	Granadilla	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
35.	Fresas	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
36.	Melocotón	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
37.	Sandía	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99

38.	Melón	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
39.	Kiwi	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
40.	Uvas	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
41.	Papaya	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
42.	Chirimoya	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
43.	Lúcuma	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
44.	Frutas en almíbar o en un jugo	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
45.	Dátiles, higos secos, pasas	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
46.	Almendras, maní, avellanas, pistachos	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
47.	Nueces	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
LEGUMBRES Y CEREALES		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANTAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
48.	Lentejas	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
49.	Frijoles (canario, negro, blanco)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
50.	Arvejas, habas	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
51.	Quinoa (guisos)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
52.	Cebada	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
53.	Pan blanco, pan de molde	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
54.	Pan integral	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
55.	Pan francés	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
56.	Cereales desayuno	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99

	(avena, cañihua, cebada, quinua)												
57.	Arroz blanco	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
58.	Pasta: fideos, macarrones, tallarín	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
TUBÉRCULOS		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
59.	Camote	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
60.	Papa	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
61.	Oca, olluco	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
62.	Maca	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
63.	Yuca	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
ACEITES Y GRASAS		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
64.	Aceite de oliva	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
65.	Aceite de maíz	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
66.	Aceite de girasol	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
67.	Aceite de soja	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
68.	Margarina	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
69.	Mantequilla	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
70.	Manteca de cerdo	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
71.	Cebos	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
72.	Manteca vegetal	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
73.	Mayonesa	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99

AZÚCAR		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
74.	Azúcar	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
GALLETAS Y WAFERS		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
75.	Soda, vainilla, margarita, animalitos	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
76.	Galletas saladas (ritz, club social, cream crackers)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
77.	Chocosoda, glacita, morocha, otras bañadas de chocolate	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
78.	Galletas y Wafers reellenos (Rellenitas, frank, cassino, nick, cua ,etc)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
CHOCOLATES		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
79.	Sublime, cañonazo, triángulo, golpe, princesa, winter	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
80.	Mousse (chocopunch)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
BOCADITOS SALADOS		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
81.	Tortees, piqueos, snacks, cuates	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
82.	Chizitos, Cheese tris, doritos, papas fritas (Lays u otras marcas)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99

MISCELÁNEA		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
83.	Caramelos (full, mentitas, halls, de limón)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
84.	Chupetines (colorado, globo pop, otros)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
85.	Chicles (Adams, huevitos bolimbo, súper ácido, chichiste, otros)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
86.	Gomitas (ositos de goma, caliptus)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
BEBIDAS		SÍ	NO	Nº VECES/DÍA	DIARIO	SEMANAL Nº de veces por semana						MENSUAL	NUNCA
87.	Gaseosas	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
88.	Refrescos artificiales (cifrut, tampico, otros)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
89.	Néctares artificiales (Fruugo, watts, pulp, otros)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
90.	Rehidratantes (sporade, gatorade, powerade)	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
91.	Maltin power	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99
92.	Refrescos de sobre	1	2		1	1	2	3	4	5	6		99

Instrumento de Estado Nutricional por IMC

Código del Participante			
Fecha de Evaluación			
Edad			
Sexo	Femenino	Masculino	
Fecha de Nacimiento			

Peso en kilogramos				.		
Talla en metros				.		
IMC						

ANEXO 5: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (encuesta) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: **Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario en el Colegio Karol Wojtyla, SJL 2025.**

La escala de evaluación corresponde a: 1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ni en acuerdo ni en desacuerdo), 4 (en acuerdo) y 5 (muy de acuerdo)

Nº	FRECUENCIA DE CONSUMO	EVALUACIÓN DEL EXPERTO					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	Lácteos					X		
2	Huevos					X		
3	Carnes				X			considerar, cwy, carne, pollo
4	Visceras					X		
5	Embutidos					X		
6	Pescado					X		
7	Verduras y Hortalizas					X		
8	Frutas					X		
9	Legumbres y cereales					X		
10	Tubérculos					X		
11	Aceites y Grasas					X		
12	Azúcar					X		
13	Galletas					X		
14	Chocolates					X		
15	Bocaditos salados					X		
16	Miscelánea					X		
17	Bebidas					X		

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X) No ()
OBSERVACIONES		
VALIDADO POR:	Hubet Dávalos Beteta	
PROFESIONAL EN:	Nutrición	
FIRMA	 Lic. Hubet P. Dávalos Beteta NUTRICIONISTA CNP 5776	
TELÉFONO	990438310	
EMAIL	hubetdavalosbeteta@gmail.com	

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sirvase apoyar la validación de mi instrumento (encuesta) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: *Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario en el Colegio Karol Wojtyla, SJL 2025.*

La escala de evaluación corresponde a: 1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ni en acuerdo ni en desacuerdo), 4 (en acuerdo) y 5 (muy de acuerdo)

N°	FRECUENCIA DE CONSUMO	EVALUACIÓN DEL EXPERTO					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	Lácteos					/	5	
2	Huevos					/	5	
3	Carnes					/	5	
4	Vísceras				/		4	
5	Embutidos					/	5	
6	Pescado					/	5	
7	Verduras y Hortalizas					/	5	
8	Frutas				/		4	
9	Legumbres y cereales				/		4	
10	Tubérculos .					/	5	
11	Aceites y Grasas					/	5	
12	Azúcar					/	5	
13	Galletas					/	5	
14	Chocolates					/	5	
15	Bocaditos salados					/	5	
16	Miscelánea					/	5	
17	Bebidas					/	5	

82.

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí ☒ No ()
OBSERVACIONES	Ninguna.	
VALIDADO POR: PROFESIONAL EN:	Giuliana Mallma Soriano	
FIRMA	 MINISTERIO DE SALUD DIR. D. LIMA SUR C.S. NUEVA ESPERANZA LIC. GIULIANNA PIA MALLMA SORIANO RESPONSABLE DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN C.N. 12 6244	
TELÉFONO	994379209	
EMAIL	giulianma.mallma@gmail.com	

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR EXPERTOS EN EL ÁREA

Estimado(a) Doctor(a) por favor sírvase apoyar la validación de mi instrumento (encuesta) para desarrollar su ejecución dentro del marco del Proyecto de Tesis titulado: **Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario en el Colegio Karol Wojtyla, SJL 2025.**

La escala de evaluación corresponde a: 1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (ni en acuerdo ni en desacuerdo), 4 (en acuerdo) y 5 (muy de acuerdo)

N°	FRECUENCIA DE CONSUMO	EVALUACIÓN DEL EXPERTO					SUMATORIA DE PUNTAJES	OBSERVACIONES
		1	2	3	4	5		
1	Lácteos					X		
2	Huevos					X		
3	Carnes					X		
4	Vísceras					X		
5	Embutidos					X		
6	Pescado					X		
7	Verduras y Hortalizas					X		
8	Frutas					X		
9	Legumbres y cereales					X		
10	Tubérculos					X		
11	Aceites y Grasas					X		
12	Azúcar					X		
13	Galletas					X		
14	Chocolates					X		
15	Bocaditos salados					X		
16	Miscelánea					X		
17	Bebidas					X		

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X) No ()
OBSERVACIONES		
VALIDADO POR:		
PROFESIONAL EN:	Laura Lizaso Gallegos	
FIRMA	 Lic. Laura Lizaso Gallegos NUTRICIONISTA CNP 8992	
TELÉFONO	970 822 945	
EMAIL	nutrilau.pe@gmail.com	

ANEXO 6: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

- Evidencia del procesamiento de la base datos en Excel.

The screenshot shows the Microsoft Excel interface with a dataset. The columns are labeled as follows: CODIGO, GRADO, SEXO, PESO, TALLA, IMC, and then a series of columns for various food items: (1. PROMER, (1. MASCUL, (1. BAJA P, (1. TALLA B, leche, queso, yogurt, huevo, Lacteos y derivados, pollo, res, pescado, arroz, Proteinas solubles, legados, otras hortalizas, Vitaminas, cereales, embutidos, papas, tacinos, Carnes grasas, and espinaca. The data is organized in a grid format with multiple rows and columns.

- Evidencia de base de datos en SPSS

The screenshot shows the SPSS Statistics interface with a variable list. The columns are labeled as follows: Nombre, Tipo, Anchura, Decimales, Etiquetas, Valores, Posibles, Columnas, Alineación, Medida, and Rol. The list includes variables like CODIGO, GRADO, SEXO, PESO, TALLA, IMC, (1. PROMER, (1. MASCUL, (1. BAJA P, (1. TALLA B, leche, queso, yogurt, huevo, Lacteos y derivados, pollo, res, pescado, arroz, Proteinas solubles, legados, otras hortalizas, Vitaminas, cereales, embutidos, papas, tacinos, Carnes grasas, and espinaca. The data is organized in a grid format with multiple rows and columns.

ANEXO 7: SOLICITUD DIRIGIDA A LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTÓ EL ESTUDIO

Lima, 09 de septiembre del 2025

Directora:

Rossana Luz Ponce Ponce

I.E. Karol Wojtyla

Presente. -

Asunto: Solicitud de permiso para la ejecución de actividades del proyecto de tesis

De mi mayor consideración:

Me dirijo a usted con el propósito de solicitar la autorización correspondiente para ejecutar el proyecto de tesis titulado:

"Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario en el Colegio Karol Wojtyla San Juan de Lurigancho, 2025 ", el cual forma parte del proceso para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética en la Universidad Privada Norbert Wiener, conforme al reglamento de titulación vigente.

El presente estudio será desarrollado en las instalaciones de la I.E. Karol Wojtyla, y tiene como objetivo principal evaluar la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional en adolescentes de primer y segundo grado del Colegio Karol Wojtyla 2025. El proyecto ha sido revisado por mi asesor y Aprobado por el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC), por lo cual se requiere contar con el permiso formal para iniciar actividades como la recolección de datos y aplicación de encuestas.

Agradezco de antemano su colaboración, y adjunto a la presente el resumen del proyecto y la ficha de consentimiento informado, de ser el caso, para su revisión.

Sin otro particular, quedo atento a su respuesta y aprovecho la ocasión para expresar mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Daniel Moisés García Matos

Estudiante del Programa Académico de Nutrición y Dietética

Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Privada Norbert Wiener

DNI: 74626857

Correo institucional: A2023104736@uwiener.edu.pe

Teléfono: 923 901 184

ANEXO 8: CARTA DE APROBACION DE LA INSTITUCIÓN



I.E. N° 166 KAROL WOJTYLA

UGEL 05

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Rossana Luz Ponce Ponce, identificada con D.N.I. N° 09561454, en mi calidad de Representante Legal y directora de la Institución educativa N° 166 "Karol Wojtyla", con R.U.C. N° 20604493065, ubicado en Jr. Simón Rodríguez Mz H LT 2 Mariscal Andrés Avelino Cáceres, distrito de San Juan de Lurigancho provincia y departamento de Lima. Otorgo la AUTORIZACIÓN, al Sr. Daniel Moisés García Matos identificado con D.N.I. N° 74626857 de la Facultad de Ciencias de la Salud, del Programa Académico de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que ejecute su investigación titulada *Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario del Colegio Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho, 2025* dentro de las instalaciones de la institución educativa N° 166 Karol Wojtyla.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre de la Institución Educativa N°116 Karol Wojtyla, se determina:

- () Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la Institución Educativa N°116 Karol Wojtyla.
- (✓) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la Institución Educativa N°116 Karol Wojtyla.

Lima, 10 de septiembre de 2025



Directora: Rossana Luz Ponce Ponce
Institución Educativa N° 166 Karol Wojtyla
D.N.I.: 09561454

JR. SIMÓN RODRÍGUEZ MZ H LT 2 MARISCAL ANDRÉS AVELINO CÁCERES, DISTRITO DE
SAN JUAN DE LURIGANCHO

ANEXO 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario del Colegio Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho, 2025.	
Autor Responsable: <i>Daniel Moisés García Matos</i>	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):	
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener.	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario del Colegio Karol Wojtyla, San Juan de Lurigancho, 2025.”, desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: <i>Tiene como objetivo evaluar la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional mediante el IMC en los adolescentes. Como objetivo específico, en primer lugar, busca identificar su consumo habitual de alimentos, luego determinar su estado nutricional según su peso y talla aplicando la fórmula para hallar el IMC, y por ultimo ver la relación existente entre el consumo habitual de alimentos y su estado nutricional, los resultados se usarán para mejoras por parte del adolescente en su estado nutricional, como también ganar conocimientos sobre una alimentación adecuada.</i>
2.2	Duración del estudio: <i>3 a 4 meses.</i>
2.3	Número esperado de participantes: <i>80 adolescentes.</i>
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: <i>Los adolescentes deben ser estudiantes de 1 y 2 Grado de secundaria, deben tener el consentimiento firmado por su apoderado legal y su asentimiento por parte del adolescente, en caso contrario será un criterio de exclusión.</i>
2.5	Procedimientos del estudio: <i>Se realizara una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos y posterior a ello se realizara las mediciones de peso y talla para cálculo de IMC y su pronto diagnostico nutricional, el tiempo estimado por alumno será de 3 a 5 minutos; los resultados serán tratados con estricta confidencialidad y se le entregarán en forma individual si corresponde.</i>
2.6	Riesgos: <i>No presenta riesgos, todo es confidencial.</i>
2.7	Beneficios: <i>Para el participante, tendría un diagnostico nutricional temprano ante posibles problemas nutricionales, recibir orientación nutricional para mejoría de su dieta, mejorar su desarrollo físico y cognitivo, prevención de enfermedades crónicas ligadas a la mala alimentación, en la comunidad se concientizará a los padres sobre alimentación saludable, incentivar a crear programas de intervención, y se fortalecerá la salud pública local.</i>
2.8	Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.
2.9	Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable: Daniel Moisés García Matos/ Cel.: 923901184 / Correo: 98danygarcia@gmail.com . También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angélica Karina Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angélica Karina Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe	
III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO		
Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.		
		____/____/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		HUELLA DACTILAR
		____/____/202__. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		HUELLA DACTILAR
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		HUELLA DACTILAR
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		HUELLA DACTILAR
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.		

ANEXO 10: ASENTIMIENTO INFORMADO



FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren menores de edad)</i>		
Título del Proyecto de Investigación: Consumo habitual de alimentos y estado nutricional mediante el IMC para la edad en adolescentes de primer y segundo Grado del nivel secundario del Colegio Karol Wojtyła, San Juan de Lurigancho, 2025.		
Autor Responsable: Daniel Moisés García Matos		
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):		
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener.		
I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO		
<i>Tiene como objetivo evaluar la relación entre el consumo habitual de alimentos y el estado nutricional mediante el IMC en los adolescentes. Se realizará una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos y posterior a ello se realizará las mediciones de peso y talla para cálculo de IMC y si pronto diagnóstico nutricional, el tiempo estimado por alumno será de 3 a 5 minutos; los resultados serán tratados con estricta confidencialidad y se le entregarán en forma individual si corresponde.</i>		
II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI		
2.1	Aunque tus padres o tutores hayan dado su permiso para que participes, la decisión final es tuya. Si no quieres participar, puedes decir que no, y está bien.	
2.2	Si decides participar, pero en algún momento ya no quieres continuar, puedes dejarlo sin ningún problema.	
2.3	Si alguna pregunta o actividad te hace sentir incomodo(a) y no quieres responderla, no tienes que hacerlo.	
2.4	Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente para aprender más sobre cómo el consumo habitual de alimentos puede influir en el estado nutricional de los adolescentes y cómo podemos promover estilos de vida más saludables en los estudiantes.	
III. ¿Quieres participar?		
Si aceptas participar, por favor marca (X) la casilla que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre. Si no deseas participar, marca (X) "No quiero participar".		
☐ Sí quiero participar ☐ No quiero participar		
Escribe tu nombre: _____		
FIRMA DEL PARTICIPANTE (opcional) Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		____ / ____ / 202____ FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) Nombre del testigo o representante legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		____ / ____ / 202____ FECHA (dd/mm/aaaa)

		____/____/202____. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
		____/____/202____. FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (opcional) <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
NOTA: - Si otra persona del equipo de investigación es asignada para aplicar este asentimiento informado deberá adicionar sus datos personales y firmar en este documento, caso contrario dejar en blanco.		

ANEXO 11: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO

- Evaluación Antropométrica y llenado de Encuesta de Consumo habitual de alimentos.



- Charla sobre la alimentación saludable.



- Exposición de estudiantes sobre la alimentación saludable con relación a su estado nutricional según su IMC.



13% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 10% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-02-28	4%
2	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2019-05-29	<1%
3	Internet	www.coursehero.com	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-07-03	<1%
5	Internet	www.slideshare.net	<1%
6	Internet	repositorio.utn.edu.ec	<1%
7	Internet	hdl.handle.net	<1%
8	Internet	ochoaonatesayuris.wixsite.com	<1%
9	Internet	revistatribunal.org	<1%
10	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
11	Internet	revistas.umss.edu.bo	<1%