



Universidad  
Norbert Wiener

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

**Tesis**

Relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre  
alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Máster  
Volleyball club", Surco 2025

**Para optar el Título Profesional de**  
Licenciada en Nutrición y Dietética

**Presentado por:**

**Autora:** Flores Becerra, Paola Gabriela


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0004-2448-0958>

**Asesora:** Dra. Pasache Moreno, Julissa María

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7872-3597>

**Lima – Perú**

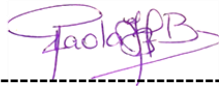
**2025**

 Universidad Norbert Wiener	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, Paola Gabriela Flores Becerra egresada de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Nutrición y Dietética** de la Universidad Privada Norbert Wiener, declaro que el trabajo de investigación "Relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Máster Volleyball club", Surco 2025" Asesorado por la docente: Julissa María Pasache Moreno DNI 16723741 ORCID N° 0000-0003-3328-4356 tiene un índice de similitud de (12) (doce) % con código OID: 14912:535677937 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  
Paola Gabriela Flores Becerra  
DNI: 47386499



-----  
Firma del asesor  
Dra. Julissa María Pasache Moreno  
DNI: 16723741

Lima, 17 de diciembre de 2025

## **DEDICATORIA**

A mi querida abuela paterna que, aunque ya no esté conmigo en la tierra, su amor y apoyo siempre estarán en mi corazón, gracias por ser mi guía y mi inspiración. A mi madre, por creer en mí y apoyarme en cada paso de mi camino, su confianza y su compromiso total conmigo ha sido fundamental en mi vida.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por guiarme y bendecirme en cada paso de mi camino. A la Universidad Norbert Wiener, por brindarme la oportunidad de formarme como profesional y alcanzar mis metas académicas. A mis profesores de la Escuela Académico Profesional, por su dedicación y sabiduría en mi formación académica. A mi madre, por su apoyo y confianza incondicional, su presencia en mi vida ha sido fundamental para mi evolución y éxito.

# ÍNDICE

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento.....	3
Índice general.....	4
Índice de tablas .....	6
Resumen .....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	10
1.1 Planteamiento del problema.....	10
1.2 Formulación del problema .....	13
1.2.1 Problema general.....	13
1.2.2 Problemas específicos .....	13
1.3 Objetivos de la investigación .....	13
1.3.1 Objetivos general.....	13
1.3.2 Objetivos específicos.....	13
1.4 Justificación de la Investigación.....	14
1.4.1 Teórica.....	14
1.4.2 Metodológica.....	15
1.4.3 Práctica.....	15
1.5 Limitaciones de la Investigación .....	15
1.5.1 Temporal .....	15
1.5.2 Espacial .....	16
1.5.3 Recursos .....	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	16
2.1 Antecedentes.....	16
2.1.1 Antecedentes Internacionales .....	16
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	19
2.2 Bases teóricas .....	22
2.3 Formulación de Hipótesis .....	29
2.3.1 Hipótesis general.....	29
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	29
3.1 Método de la Investigación.....	29
3.2 Enfoque de la investigación.....	29

3.3 Tipo de investigación.....	29
3.4 Diseño de la investigación .....	30
3.5 Población, muestra y muestreo .....	30
3.5.1 Población.....	30
3.5.2 Muestra.....	30
3.5.3 Muestreo.....	31
3.6 Variables y Operacionalización.....	32
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección.....	33
3.7.1 Técnica.....	33
3.7.2 Descripción de instrumentos .....	33
3.7.3 Validación .....	34
3.7.4 Confiabilidad.....	34
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos .....	34
3.9 Aspectos éticos .....	35
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>36</b>
4.1 Resultados.....	36
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados .....	36
4.1.2 Prueba de hipótesis.....	38
4.1.3. Discusión de resultados.....	40
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>44</b>
5.1 Conclusiones.....	44
5.2 Recomendaciones .....	45
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>47</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>54</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	54
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos .....	55
Anexo 3: Validez del instrumento .....	58
Anexo 4: Aprobación del comité de ética.....	64
Anexo 5: Formato de consentimiento informado .....	65
Anexo 6: Formato de asentimiento informado .....	68
Anexo 7: Carta de aprobación de la Institución.....	70
Anexo 8: Turnitin .....	71
Anexo 9: Galería de fotos .....	72
Anexo 10: Análisis estadístico .....	73

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> <i>Estado nutricional y conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.</i> .....	35
<b>Tabla 2.</b> <i>IMC para la edad en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.</i> .....	36
<b>Tabla 3.</b> <i>Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable mujeres adolescentes de la escuela Máster Volleyball Club.</i> .....	37
<b>Tabla 4.</b> <i>Prueba de normalidad de las variables</i> .....	37
<b>Tabla 5.</b> <i>Relación entre el Estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025</i> .....	38

## RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar la relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.

**Metodología:** Investigación cuantitativa básica no experimental, y de corte transversal. La investigación se basa en un método hipotético- deductivo y utiliza una selección no probabilística de la muestra, que quedó constituida por 60 adolescentes mujeres de la escuela “Máster Volleyball Club” en Surco durante abril y mayo de 2025. Se utilizó un muestreo censal, es decir, se incluyó a toda la población objetivo. En cuanto a la obtención de datos, la encuesta y la observación fueron los métodos empleados para medir las variables.

**Resultados:** Los resultados revelaron que la mayoría de los adolescentes con un estado nutricional normal manifestaron un grado de conocimiento medio (60%) vinculado a la alimentación saludable. En lo que concierne al estado nutricional, el 49% de las adolescentes de 14 a 16 años presentó un IMC normal. En lo que respecta al grado de conocimiento vinculado a la alimentación saludable, 63% de adolescentes demostraron un nivel medio. El análisis inferencial manifestó una correlación de Spearman moderada positiva entre las dos variables con un 0,531 y un p-valor  $<0.05$ , lo que apoyó a descartar la hipótesis nula.

**Conclusión:** Se reveló una relación estadísticamente significativa del estado nutricional con el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Master Volleyball club”, Surco 2025.

**Palabras clave:** “Nivel de conocimiento”, “estado nutricional”, “alimentación saludable”, “adolescentes”

## ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the relationship between nutritional status and the level of knowledge about healthy eating in adolescent girls at the “Máster Volleyball Club” school, Surco 2025.

**Methodology:** Basic, non-experimental, cross-sectional quantitative research. The research is based on a hypothetical-deductive method and uses a non-probabilistic sample selection, which consisted of 60 female adolescents from the "Máster Volleyball Club" school in Surco during April and May 2025. Census sampling was used, meaning the entire target population was included. Regarding data collection, surveys and observation were the methods employed to measure the variables.

**Results:** The results revealed that the majority of adolescents with normal nutritional status reported an average level of knowledge (60%) related to healthy eating. Regarding nutritional status, 49% of adolescents aged 14 to 16 had a normal BMI. Regarding the level of knowledge related to healthy eating, 63% of adolescents demonstrated an average level. The inferential analysis showed a moderate positive Spearman correlation between the two variables, with 0.531 and a p-value  $<0.05$ , which supported the rejection of the null hypothesis.

**Conclusion:** A statistically significant relationship was revealed between nutritional status and the level of knowledge about healthy eating in adolescent girls from the “Master Volleyball Club” school, Surco 2025.

**Keywords:** “Level of knowledge”, “nutritional status”, “healthy eating”, “adolescents”

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye una etapa clave para el desarrollo y el adecuado crecimiento, en la cual resulta esencial el estado nutricional como el grado de conocimiento vinculado con una alimentación saludable. Durante esta etapa, el cuerpo experimenta cambios significativos que requieren una nutrición adecuada para reducir riesgos de enfermedades en el presente y en etapas posteriores. Sin embargo, muchos adolescentes no siguen una dieta equilibrada, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales y problemas de salud relacionados con la alimentación <sup>(37)</sup>. La falta de conocimiento sobre nutrición y salud puede obstaculizar la toma de decisiones informadas sobre alimentación y estilo de vida. Por lo tanto, evaluar el estado nutricional y el nivel de conocimiento en adolescentes es vital para detectar aspectos que pueden optimizarse y crear planes de acción eficaces que promuevan hábitos saludables y prevengan problemas de salud.

Esta investigación se estructura en cinco capítulos que abordan de manera detallada cada aspecto del estudio. El capítulo inicial, titulado "El Problema", expone el marco del problema, junto con los objetivos y la justificación del estudio. En el segundo apartado, "Marco Teórico", se abordan tanto los contextos internacionales y nacionales como las bases conceptuales relacionadas con las variables analizadas. La sección de "Metodología" que pertenece al tercer capítulo, detalla el enfoque adoptado, el tipo, el diseño metodológico, la muestra, las variables operacionalizadas, así como los instrumentos y procedimientos para la obtención de datos. El capítulo cuarto está dedicado a la presentación y análisis de los resultados. Por último, el capítulo quinto incluye las conclusiones y ofrece recomendaciones finales.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del problema**

La adolescencia está planteada principalmente por la madurez sexual, ganancia de peso y aumento de estatura, también implica modificaciones en la estructura corporal y cambios psicológicos <sup>(9)</sup>; en relación con el género masculino, éste presenta un mayor incremento en el peso, la talla y la densidad ósea, atribuible en gran parte al incremento de la masa muscular esquelética; en el caso de las féminas, ellas experimentan un destacado aumento en la masa grasa en comparación con el tejido óseo y muscular; generando ambos un incremento en el gasto energético a causa del crecimiento de tejidos como es la masa magra<sup>(1)</sup>.

Debido a esto, los requerimientos nutricionales durante la etapa adolescente son únicos y exigentes ya que el cuerpo demanda altas necesidades de energía para apoyar el crecimiento, desarrollo de masa muscular y ósea así como para compensar posibles deficiencias hormonales<sup>(8)</sup>, por lo que se requiere consumir alimentos ricos en nutrientes esenciales, adaptados a las necesidades energéticas específicas para cada edad y sexo <sup>(2)</sup>. Es por ello, que la edad de desarrollo puberal de adolescentes (definida por Tanner) explora y valora el desarrollo sexual y madurez ósea que ofrece una medida más exacta que la edad cronológica para determinar los requerimientos y analizar el estado nutricional en los adolescentes<sup>(3)</sup> con la finalidad de diagnosticar posibles deficiencias nutricionales.

Conforme a lo señalado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), en su informe “Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú 2023”, evidencia que tres de cada diez jóvenes mujeres entre el rango de edad de 15 y 19, poseen un índice de masa corporal que observa sobrepeso y obesidad, se estima que en la fase adulta más

del 50% de las jóvenes tendrán que convivir con esta condición. En el Perú el sobrepeso y obesidad no discrimina por género, perjudicando a niñas, niños y adolescentes por igual. Según proyecciones, para 2030 se estima que más de un millón de jóvenes púberes peruanos en el rango de edad entre 5 y 19 sufrirán de obesidad siendo las causas potenciales la alimentación no saludable y el sedentarismo, lo que incrementa la probabilidad de que los adolescentes desarrollen enfermedades crónicas en la edad adulta como patologías cardiovasculares, renales, cardiopatías y diabetes <sup>(39)</sup>.

A nivel nacional, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES-2023) del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), a nivel nacional evaluó el estado nutricional de las féminas en edad reproductiva, en este caso de 15 años en adelante en el ambiente urbano, los diagnósticos arrojaron que el 27.9% sufre de obesidad. Por otro lado, el 36.9% sufre de sobrepeso, alcanzando un mayor porcentaje; situación distinta se dio con 1.5% en la población femenina evidenciando delgadez <sup>(4)</sup>. Estos resultados permiten detectar el bajo consumo de alimentos saludables en adolescentes y jóvenes, de esta forma se evidencia el desconocimiento sobre alimentación saludable, lo cual conlleva a implementar acciones de salud pública para un buen control y promoción, así como de la práctica del deporte en la adolescencia para constituir hábitos de vida saludables y activos. Además, el deporte fomenta el desarrollo físico y mental, disminuyendo el sedentarismo, desarrollando una autoestima positiva y optimizando las capacidades motoras y físicas <sup>(5)</sup>. En ese sentido, la alimentación saludable es esencial durante la adolescencia, ya que se experimentan cambios corporales que implican necesidades nutricionales adicionales <sup>(6)</sup>.

Por otro lado, una mala alimentación estaría atentando contra el crecimiento y el desarrollo cognitivo intelectual y físico comprometiendo la salud del adolescente a mediano y a largo plazo, la carencia de información sobre alimentación saludable podría ser un factor contribuyente <sup>(11)</sup>.

Es así que, ante el crecimiento exponencial de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) en adolescentes y en otros grupos etarios, el Perú promulgó la normativa peruana 30021 <sup>(12)</sup> catalogada como Ley de promoción en alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Esta ley busca reducir los problemas de salud relacionados al sobrepeso y obesidad infantil mediante acciones educativas que fomentan servicios de alimentación saludable en el sector público y privado incluyendo kioscos y comedores <sup>(7)</sup>, además de implementar las advertencias publicitarias sobre los riesgos nutricionales en productos con exceso de azúcar, grasas no saludables y sodio <sup>(13)</sup>.

Esta investigación se enfoca en la alimentación saludable sobre adolescentes, puesto que existe deficiente conocimiento sobre el tema y con riesgo de padecer enfermedades nutricionales durante la adolescencia.

En ese sentido, parte de las estrategias para intervenir en la alimentación saludable es brindando información a través del conocimiento, de este modo se pretende fortalecer la salud y el desarrollo integral de los jóvenes púberes<sup>(14)</sup> difundiéndose en diferentes medios, principalmente en las instituciones académicas, como segunda estrategia está la educación para la salud manifestándose en acciones educativas y/o pedagógicas que sumará en conocimiento y aprendizaje con el fin de que puedan acceder a un mejor nivel de vida<sup>(15)</sup>.

Finalmente, esta investigación se centra en analizar cómo se relaciona el estado nutricional con el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes dentro de un ambiente

deportivo con el propósito de comprender la asociación de estas variables. A partir de esto, las preguntas de investigación que se abordan son las siguientes.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Máster Volleyball Club", Surco 2025?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es el estado nutricional antropométrico IMC para la edad en mujeres adolescentes de la escuela "Máster Volleyball Club", Surco 2025?

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Máster Volleyball Club", Surco 2025?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivos general**

Evaluar la relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Máster Volleyball Club", Surco 2025.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Analizar el estado nutricional antropométrico IMC para la edad en mujeres adolescentes de la escuela "Máster Volleyball Club", Surco 2025.

Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable mediante un cuestionario en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.

## **1.4 Justificación de la Investigación**

### **1.4.1 Teórica**

En la adolescencia el cuerpo experimenta un desarrollo físico veloz, impulsado por cambios hormonales que provocan un crecimiento acelerado de huesos y músculos, así como la definición muscular y el desarrollo de características sexuales secundarias. Una nutrición adecuada es crucial en esta etapa, ya que una dieta balanceada que incluya un consumo adecuado de calorías, macronutrientes y micronutrientes esenciales es vital para el crecimiento y el desarrollo óptimo. Las deficiencias nutricionales pueden tener consecuencias negativas en la salud física, en el crecimiento y en el desempeño académico de los adolescentes<sup>(10)</sup>.

También es una etapa determinante para la formación de hábitos alimentarios saludables, sin embargo, el acceso a información nutricional precisa puede ser limitada. Muchos adolescentes están expuestos a dietas simplificadas y no verificadas, lo que puede llevar a decisiones alimentarias poco saludables, por ello la educación nutricional es fundamental para proporcionar conocimientos precisos sobre la importancia de una dieta equilibrada que incluya nutrientes fundamentales y que promueva una dieta baja en alimentos procesados y bebidas azucaradas<sup>(16)</sup>.

En ese sentido, es esencial que los jóvenes reciban la orientación adecuada sobre nutrición y salud para apoyar su desarrollo físico y mental con el propósito de establecer hábitos que favorezcan un bienestar a largo plazo. Por lo tanto, esta investigación nos permitió obtener información sobre la relación del estado nutricional y los conocimientos sobre alimentación saludable en los jóvenes, generando hallazgos útiles para estudios posteriores; en cuanto a

alimentación, es fundamental implementar intervenciones y estrategias efectivas para promover la salud a través de la educación nutricional en las instituciones académicas para ello es importante utilizar materiales educativos que brinden información precisa y actualizada sobre alimentación saludable. De esta manera, se pueden fomentar conocimientos y habilidades que contribuyan a incorporar un estilo de alimentación saludable y al fortalecimiento de la salud en general.

#### **1.4.2 Metodológica**

El estudio recopiló datos utilizando instrumentos validados y confiables mediante una encuesta en el contexto nacional con la finalidad de brindar información adecuada; que será de conocimiento para todos los grupos de interés. La encuesta se implementó en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”; representado por una muestra poblacional.

#### **1.4.3 Práctica**

La presente investigación aporta evidencia y antecedentes significativos sobre la vinculación del estado nutricional con el nivel de conocimiento referente a la alimentación saludable en adolescentes. Además, el estudio proporcionó información para el desarrollo de políticas públicas y programas que promuevan una alimentación saludable y reduzcan las prevalencias de enfermedades no transmisibles.

### **1.5 Limitaciones de la Investigación**

#### **1.5.1 Temporal**

La investigación se efectuó en mayo de 2025, y el recojo de los datos se ejecutó por medio de un cuestionario validado y observación antropométrica.

### **1.5.2 Espacial**

El estudio se implementó en la escuela “Máster Volleyball Club” del distrito de Surco, en el departamento de Lima, para este estudio sólo se consideró mujeres adolescentes dado que son las únicas participantes en la práctica de éste deporte dentro de la escuela.

### **1.5.3 Recursos**

Esta investigación se llevó a cabo con recursos propios y fue financiado por la autora.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes**

#### **2.1.1 Antecedentes Internacionales**

**Domínguez y Rosa, (2022)** <sup>(8)</sup> realizaron una indagación con el objetivo de determinar los conocimientos en alimentación saludable en adolescentes del consultorio 13 del policlínico Mártires del Corynthia, 2019-2021. La indagación que desarrolló fue de enfoque cualitativo, transversal y descriptivo, a través de la técnica de encuesta, estudió una muestra de 93 adolescentes de ambos sexos entre 10 a 18 años pertenecientes al área del consultorio n°13, del municipio Plaza de la Revolución. Aplicaron dos instrumentos, una entrevista para recopilar datos generales y la encuesta para medir el conocimiento y hábitos alimentarios Dentro de los resultados, se reportó que el 62% de jóvenes púberes obtuvo un diagnóstico nutricional en IMC de normopeso, mientras que un 13.7% de los adolescentes presentó sobrepeso. Asimismo, un 61.3% afirmó haber recibido conocimientos sobre alimentación saludable, y solo 51% de los jóvenes, tenía una alimentación escasa en variedad e insuficiente, lo que demuestra la falta de conocimientos y el valor de promover más el nivel de conocimiento en alimentación saludable.

**Plaza C. (2021)**<sup>(27)</sup> planteó en su estudio el objetivo de determinar el estado nutricional en adolescentes que acuden al subcentro de salud “Unidos somos más” de la ciudad de Esmeraldas. La metodología fue de enfoque cualitativo, cuantitativo, transversal y descriptivo, la muestra la conformaron 132 jóvenes entre hombres y mujeres en el rango de edad de 12 a 19, fueron examinados en el subcentro de diferentes especialidades en el durante el intervalo temporal de enero a julio, 2021. Se aplicaron tres técnicas, una encuesta para identificar su grado de competencia en su conocimiento de los jóvenes sobre el estado nutricional, hábitos alimenticios y sus alteraciones (obesidad y sobrepeso), luego se utilizó la técnica de observación que permitió la recopilación de información y la técnica de medición antropométrica para evaluar el estado nutricional. Los hallazgos demostraron que el IMC en el 63% de adolescentes fue de sobrepeso, el 28% obtuvo obesidad y el 9% fue de peso normal, respecto a su nivel de información el 84% respondió tener buen conocimiento en alimentación saludable lo que les hace reconocer los malos hábitos alimentarios que puedan tener, se determina que los adolescentes reportaron un alto nivel de conocimiento en alimentación saludable mas no mostraron un nivel adecuado en su estado nutricional.

**Avilés, et al., (2023)**<sup>(4)</sup> realizaron una investigación con el objetivo de determinar la relación entre el conocimiento nutricional, las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes universitarios nicaragüenses. La indagación fue con un enfoque analítico y de corte transversal. Seleccionaron como muestra a 914 universitarios menores de 20 años durante el 2020-II de la UNAN-León, ciudad de León en Nicaragua. Aplicaron dos técnicas, una encuesta para determinar el grado de comprensión nutricional, y el método de medición antropométrica para calcular el índice de masa corporal. Dentro de los resultados, se encontró que, según su IMC, el 62.8% de jóvenes presentó normopeso, el 19.8% obtuvo sobrepeso, el 11,6% obtuvo obesidad y el 9.6%

presento bajo peso, respecto a su nivel de conocimiento el 88,4% de los jóvenes demostró tener bajo conocimiento nutricional. Se concluye la relación entre el IMC y el conocimiento general sobre nutrición y alimentación en los jóvenes afirmando que existe una asociación indirectamente proporcional entre ambas variables con una confiabilidad del 95% que corresponde de 19 a 24 kg/m<sup>2</sup> en el IMC, destacaron que, a mayor conocimiento nutricional, mayor posibilidad de presentar normopeso.

**Salinas J. (2023)**<sup>(39)</sup> planteó en su estudio el objetivo de implementar acciones-charla que contribuye a la prevención y promoción de salud basada en hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en los adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana, Ecuador. La indagación que desarrollo fue de enfoque cuantitativo, correlacional, transversal y descriptivo, la muestra la conformaron 112 jóvenes entre varones y mujeres desde octavo hasta tercer grado correspondientes a bachillerato que asisten a la Parroquia la Victoria de Imbana vinculados a seis instituciones educativas de la zona en la provincia de Zamora Chinchipe. Como instrumento se empleó un cuestionario con 18 ítems y 3 dimensiones (características sociodemográficas, indicadores antropométricos, hábitos alimentarios) para permitir el análisis de distintos parámetros, en relación con su grado de estado nutricional, este fue obtenido mediante antropometría. Los hallazgos demostraron en cuanto a hábitos alimentarios el 38% de jóvenes se posiciona dentro de un rango satisfactorio, luego con un nivel bueno obtuvieron 32% y el 30% se manifestó en un nivel malo, Por otra parte, en el ámbito estado nutricional el 74% de los participantes revelaron un normopeso, mientras que el 13% obtuvieron delgadez y sobrepeso, se concluye que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, sin embargo, es preciso destacar que incluso un sobrepeso leve puede aumentar el riesgo de desarrollar obesidad a futuro si no se adoptan hábitos saludables.

**Alonzo, et al., (2024)**<sup>(1)</sup> desarrollaron un estudio cuyo objeto fue proponer estrategias de enfermería para disminuir complicaciones nutricionales en los adolescentes del Cantón Tulcán, Ecuador. Utilizaron para ello la metodología con enfoque no experimental, transversal, cuantitativo, cualitativo y descriptivo. Consideraron como muestra a 75 jóvenes púberes de ambos sexos en el rango de edad 10 a 19, que se tratan en el Centro de Salud Tulcán Sur, provincia del Carchi, Ecuador; como técnica se empleó la encuesta, como instrumento utilizaron el cuestionario con el fin de investigar la comprensión de las complicaciones nutricionales, la práctica y la implementación de hábitos dietéticos en los adolescentes de la cual nos evidencia que 53% de los adolescentes no tienen una condición nutricional óptima, debido a que consideran que el conjunto de macronutrientes y las comidas rápidas son alimentos saludables, asimismo el 23% no tienen el conocimiento de cuáles son los alimentos necesarios. Se concluye que la población estudiada manifiesta complicaciones dietarias, además, se destacó la escasez de conocimientos sobre la práctica alimentaria idónea. Estos resultados sugieren implantar estrategias para alcanzar una conducta alimentaria ideal debido a que los adolescentes estarían predispuestos a tener complicaciones vinculados con la salud en la fase adulta.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

**Avellaneda A, (2023)**<sup>(2)</sup> elaboró una indagación con el objetivo de determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los adolescentes de una I.E.P del distrito de Santa Anita-Lima 2021. Planteó un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo. su muestra conformó 33 adolescentes escolares de ambos sexos del grado 3° y 4° del nivel superior secundario de la I.E.P Alfonso Ugarte. Se empleó la encuesta, para el instrumento se aplicó un cuestionario con 18 ítems y 3 dimensiones (requerimientos nutricionales, hábitos alimenticios, grupos alimenticios). Los hallazgos demostraron que el 64% de los adolescentes presentó un nivel

de conocimiento medio sobre alimentación saludable, mientras que solo el 33% de adolescentes demostró tener un nivel de conocimiento alto, como conclusión el nivel de conocimientos de los adolescentes es menor al ideal para satisfacer una alimentación saludable por ende no completando con sus requerimientos nutricionales afectando de este modo su estado nutricional y el riesgo de presentar enfermedades no transmisibles.

**Leyva L. (2021)** <sup>(14)</sup> desarrolló un estudio cuyo fin fue determinar el nivel de conocimiento de adolescentes sobre alimentación saludable y su relación con el estado nutricional antropométrico en adolescentes de la ciudad de Trujillo durante el 2020. Utilizó para ello la metodología con enfoque no experimental, transversal y correlacional. Consideró como muestra a 73 adolescentes entre hombres y mujeres en el rango de edad 14 a 18, como técnica se empleó la encuesta para medir el conocimiento sobre alimentación saludable y la técnica observacional para el estado nutricional antropométrico en adolescentes de la cual nos evidencia que el 53.42% de los jóvenes reportó un estado antropométrico normal mientras que el 38.36% sufrió sobrepeso y respecto a su nivel de conocimiento el 53.42% de adolescentes presentó conocimiento alto sobre alimentación saludable, mientras que 46.58% reveló conocimiento medio. Como resultado el valor de p fue de 0.086 por lo que se revela que no existe relación ambas variables, se analizó que el nivel de conocimiento en alimentación saludable en la etapa del adolescente sobre ambas indagaciones es modificable, debido a causas como el nivel de instrucción académica, consejos familiares, crecimiento urbano, nivel socioeconómico.

**Cárdenas R. (2023)** <sup>(5)</sup> en su investigación tuvo como objetivo analizar la relación que existe entre el cambio de los conocimientos sobre nutrición y el estado nutricional en los estudiantes de 11 a 13 años del 6to de primaria de la I.E.P Amalia del Águila Velásquez en Yurimaguas-Loreto, 2021. Utilizó para ello la metodología de enfoque cuasi experimental,

cuantitativo y de corte transversal. Se seleccionó como representación de muestra a 91 estudiantes de ambos sexos del 6° grado a nivel primario de la I.E.P Amalia del Águila Velásquez de la ciudad de Yurimaguas, Alto Amazonas, Loreto. Se empleó como principal técnica un formulario de recopilación de información por interacción presencial y como instrumento, un cuestionario para medir los conocimientos previos a la intervención y post intervención sobre alimentación y hábitos saludables. Obtuvo como resultados que el 92.3% de los jóvenes púberes revelaron un bajo grado de conocimiento en nutrición mientras que solo el 1,1% pudo superar al resto con una nota aprobatoria posicionándose en el grado alto de conocimiento en nutrición; en su diagnóstico nutricional en IMC, el 50.6% de estudiantes obtuvo normopeso, mientras que el 47.3% de estudiantes presentaron una malnutrición por exceso. Se concluye la no asociación estadísticamente significativa entre el conocimiento en nutrición y el estado nutricional en adolescentes de Yurimaguas - Loreto, pero aun así existe un muy bajo valor de conocimiento nutricional que se puede reflejar en datos por exceso.

**Luis F. (2022)**<sup>(35)</sup>, desarrolló un estudio cuyo fin fue analizar el estado nutricional mediante antropometría y el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de una academia de futbol, Huaral 2022. Se desarrolló con un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo. El cálculo de muestra fue de 26 jóvenes púberes deportistas de la academia “Amigos de Jesús”, Huaral; como instrumento se generó un cuestionario que constaba de 12 preguntas y la técnica que se aplicó fueron las mediciones antropométricas de la cual nos evidencia que en IMC el 84.6% de adolescentes obtuvo normopeso mientras que el 15.38% obtuvo sobrepeso y respecto a su conocimiento el 61.5% de los adolescentes presentaron un grado regular de conocimiento sobre alimentación saludable y un 30.77% obtuvo un grado bueno de conocimiento por lo cual se afirma que existe relación entre ambas variables considerados idóneos

ya que se detectó un alto porcentaje de jóvenes con un estado nutricional dentro de los parámetros adecuados.

**Larico Y, (2024)** <sup>(13)</sup>, realizó un estudio de investigación cuyo objetivo fue evaluar el nivel de conocimientos de alimentación saludable y hábitos alimentarios relacionados al estado nutricional en estudiantes del nivel primario en la I.E.P 72229 del distrito de Huancané, 2023. Utilizó para ello la metodología con enfoque correlacional, descriptivo y analítico. Su muestra conformó 102 académicos de 2°, 3° y 4° del nivel primario de la I.E.P 72229 del Distrito de Huancané en el departamento de Puno, aplicó un muestreo probabilístico estratificado, planteó como instrumento un cuestionario que constó de 11 ítems sobre alimentación saludable y aplicó el método antropométrico registrándolo en un formulario de recopilación de información empleando los instrumentos, tallímetro y balanza de la cual nos evidencia que la mayoría de los estudiantes (78.4%) poseen un alto grado de conocimiento sobre alimentación saludable mientras que el 21.6% tiene un regular grado de conocimiento; respecto a su estado nutricional en antropometría, el 52.0% de los escolares se hallan en un peso normal, por otro lado se hallan resultados con diagnóstico de sobrepeso y obesidad con 28.4% y 18.6% respectivamente. Se concluye la asociación entre ambas variables ya que tanto el estado nutricional antropométrico como el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares de la institución educativa son los adecuados.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Conocimiento**

Implica la comprensión y familiaridad con una amplia gama de información incluyendo hechos, conceptos, teorías y experiencias, que se adquieren mediante la educación formal, la experiencia personal, la investigación y el intercambio de ideas. El proceso de la obtención del

conocimiento abarca la percepción, el pensamiento crítico, la memoria y la reflexión, además es útil para tomar decisiones informadas, resolver problemas, comunicarse efectivamente con los demás, así como desarrollar habilidades y competencias; por último, tiende a mejorar la calidad de vida <sup>(25)</sup>.

### **2.2.2 Niveles de conocimiento**

Es la adquisición de saberes donde el individuo se involucra activamente en el estado natural de los objetos para comprender y apropiarse de ella, esta realidad se manifiesta en diversas etapas de complejidad, según Neill y Cortez <sup>(21)</sup> los individuos son capaces de captar y comprender un conocimiento en tres niveles: sensible, conceptual y holístico.

#### **2.2.2.1 Nivel de conocimiento sensible o sensorial**

Es la capacidad de captar y procesar data por medio de los sentidos humanos. Bermúdez y Rodríguez <sup>(40)</sup> sostienen que la percepción sensorial es la base del conocimiento que adquirimos por medio de nuestros sentidos, donde se incluye sensaciones, percepciones y representaciones; se efectúa a través de los sentidos básicos (visión, audición, tacto, gusto, olfato) con la cual se adquiere conocimientos, habilidades e interacción con el entorno de manera efectiva. Finalmente son disposiciones que le permite al ser humano entender que nuestros conocimientos y capacidades intelectuales se derivan de la información que recibimos a través de nuestros sentidos.

#### **2.2.2.2 Nivel de conocimiento conceptual**

Es la facultad que el ser humano posee para comprender, estipular y aplicar principios y/o teorías expresadas a través del lenguaje, en este nivel las personas pueden transmitir, analizar y evaluar información en un área específica permitiendo mejorar la comprensión, el desarrollo de

habilidades analíticas y les prepara a un pensamiento crítico, ya que tiene por objeto lograr englobar los conceptos y elementos para crear una comprensión compartida en el mismo lenguaje, permitiendo la absolución de problemas<sup>(40)</sup>.

### **2.2.2.3 Nivel de conocimiento holístico**

Hace mención al entendimiento íntegro y completo de un tema característico, englobando todas sus partes y relaciones, este tipo de conocimiento requiere entender como los diferentes elementos se relacionan e influyen mutuamente para formar un conjunto coherente, algunas ventajas que brinda es la comprensión más profunda de la realidad, promueve la búsqueda de soluciones integrales e innovadoras. Este conocimiento nos ayuda a involucrarnos en la realidad de las cosas para descubrir su verdad profunda e íntegra, permitiendo a los sujetos profundizar y emplear el saber para con ello adaptarse al medio <sup>(40)</sup>.

### **2.2.3 La adolescencia**

Es una fase del proceso del ser humano que involucra variaciones significativas en la fisionomía, cambios emocionales, intelectuales y sociales; esta etapa sucede en el transcurso entre 10 a 19 años de edad <sup>(41)</sup>.

#### **2.2.3.1 Etapas de la adolescencia**

- ✓ Adolescencia prematura (10-13 años): Calificado como proceso de maduración de la niñez a la juventud, caracterizado por cambios en la fisionomía y variaciones emocionales.
- ✓ Adolescencia intermedia (14-16 años): Definido por la consolidación de la identidad, la búsqueda de la independencia y por el desarrollo de las habilidades sociales.

- ✓ Adolescencia tardía (17-19 años): Es la preparación a la vida adulta, la toma de decisiones trascendentales, el fortalecimiento de la identidad y la independencia <sup>(41)</sup>.

#### **2.2.4. Alimentación saludable**

Es la que suministra los nutrientes y la energía esencial para la supervivencia, tomando como ingesta los grupos de alimentos de manera balanceada que aporta nutrientes y energía para lograr y mantener una buena salud, además que promueven el crecimiento y desarrollo somático, así como también minimizar la probabilidad de padecer enfermedades crónicas.

Dentro de los principios básicos de una alimentación saludable es que debe ser variada, equilibrada, evitar excesos como déficits y elegir entre los alimentos más frescos y mínimamente procesados, seguidamente dentro de los grupos de alimentos saludables que incluyen las frutas y verduras, cereales integrales, proteínas, grasas y lácteos con bajo contenido de grasa, además del consumo de agua natural <sup>(26)</sup>.

Actualmente existen tendencias para mejorar el estilo de vida y tener una alimentación saludable, Salazar y Pedrañez <sup>(42)</sup> realizaron un estudio “La Dieta mediterránea como modelo de dieta saludable y su impacto sobre el sistema inmunitario y la microbiota intestinal” determinando el impacto positivo de la dieta mediterránea en la microbiota intestinal y el sistema inmunitario.

Otra alternativa es la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) en situaciones específicas, indicada para reducir las cifras de presión arterial, para la mejora de la digestión y para mantener un control óptimo de las concentraciones de azúcar en sangre por lo que ayuda a minimizar el padecer de diabetes tipo 2, revelado en el estudio por Mayorga <sup>(43)</sup>.

### **2.2.5 Conocimientos sobre alimentación saludable**

Es la disposición del sujeto para saber controlar su estado alimenticio, permitiendo de esta manera obtener estados adecuados en la salud a través del consumo de nutrientes fundamentales para el funcionamiento óptimo de los sistemas corporales asociados a la alimentación saludable <sup>(27)</sup>. En general, el grado de comprensión sobre alimentación saludable está relacionado con una dieta idónea en macronutrientes y micronutrientes.

Tener conocimientos en alimentación saludable es comprender y aplicar principios como conocer los nutrientes esenciales (macronutrientes y micronutrientes) y sus fuentes alimentarias; además de comprender las exigencias dietéticas individuales según la edad, género, movimiento físico y estado de salud; de igual modo es saber preparar comidas saludables, incluyendo técnicas de cocción y conservación de alimentos <sup>(28)</sup>. En base a esto, al entender qué alimentos son saludables y cómo prepararlos de manera saludable, podemos elegir opciones más saludables y reducir nuestra exposición a alimentos procesados y dañinos. En términos generales, la comprensión de la alimentación saludable es crucial para lograr una dieta balanceada, promover la salud y el bienestar <sup>(29)</sup>.

#### **2.2.5.1 Niveles de conocimiento sobre alimentación saludable**

- Nivel superior: Escala efectiva de conocimiento que resuelve el adolescente sobre alimentación saludable, con idóneo entendimiento relacionados con prácticas alimentarias.
- Nivel intermedio: Escala de conocimiento intermedio que resuelve el adolescente sobre alimentación saludable, con reducido entendimiento relacionados con prácticas alimentarias

- Nivel inferior: Escala de conocimiento que resuelve el adolescente sobre alimentación saludable, con deficiente entendimiento relacionados con prácticas alimentarias <sup>(30)</sup>

### **2.2.6. Estado nutricional**

Hace mención al equilibrio entre los nutrientes ingeridos y las demandas nutricionales del organismo, siendo la evaluación del estado nutricional uno de los factores principales para detectar anticipadamente posibles afecciones médicas; en el desarrollo de la valoración nutricional una de las técnicas más utilizadas es la medición de la composición corporal<sup>(31)</sup>, esta evaluación dependerá de las demandas, requerimientos del individuo y en lo que concierne a diversos elementos particulares como la edad, género, situación fisiológica como patológica y educación cultural; en esencia una dieta balanceada y variada es elemental para sostener un buen estado nutricional <sup>(32)</sup>.

Hoy en día muchos países afrontan desafíos como obesidad, desnutrición, enfermedades crónicas asociados con la dieta, por este motivo, la educación nutricional es esencial para la superación de estos desafíos e impulsar hábitos alimentarios saludables.

Sin embargo, la interacción entre el consumo de productos procesados y el crecimiento urbano genera un aumento en las causas de riesgo y han llevado a una modificación en las prácticas alimentarias <sup>(33)</sup>.

### **2.2.7 Indicadores Antropométricos**

Es la medición precisa del esqueleto, una de los parámetros cuantitativos más básicos del estado nutricional; las medidas antropométricas indican el estado de las reservas de proteínas y de la masa grasa del organismo. Se utiliza en todos los grupos de edad, nos permiten evaluar a los sujetos personalmente para hallar un resultado más preciso y comparar sus valores con rangos de

referencia aceptados internacionalmente y así clasificar el estado nutricional, en categorías de salud óptima, desnutrición, con sobrepeso u obesidad <sup>(34)</sup>.

Una de las principales ventajas de los indicadores antropométricos es que son accesibles y fáciles de aplicar ya que se realizan con un equipo de bajo costo. Entre sus desventajas es que requieren de personal capacitado, también debe haber precisión y exactitud para su confiabilidad <sup>(35)</sup>.

### **2.2.7.1 Indicadores antropométricos en adolescentes:**

Hace mención a los parámetros corporales del púber que se utilizan para evaluar el crecimiento y desarrollo somático durante la adolescencia. Estos indicadores a continuación, son primordiales para detectar posibles procesos patológicos y nutricionales durante este periodo de desarrollo <sup>(44)</sup>.

- Talla/ Edad: Se refiere a la medición de la estatura relacionado con la edad en niños y adolescentes, este indicador es usado para evaluar si la estatura es apropiada para su edad, se clasifican en las tablas de valoración nutricional antropométrica de los adolescentes según la Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente (CENAN) con el fin de prever sobre algún problema de crecimiento y desarrollo del adolescente a largo plazo <sup>(36)</sup>.
- IMC/Edad: Para calcular, se divide el peso corporal en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado, es una medición de la estructura corporal para valorar el peso y la estatura del sujeto. El IMC/Edad es una técnica utilizada para evaluar niños y adolescente en relación con su edad y calificándolo en el nivel que se encuentra según. Esta medida es utilizada en el adolescente para monitorear el crecimiento, desarrollo saludable y para detectar categorías que puedan desencadenar problemas de salud. <sup>(36)</sup>

## **2.3 Formulación de Hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis general**

**Hi:** Existe relación entre el Estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.

**Ho:** No existe relación entre el Estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Método de la Investigación**

La investigación se desarrolló siguiendo el método hipotético-deductivo para la formulación de hipótesis y contrastarlas con la realidad.

### **3.2 Enfoque de la investigación**

De enfoque cuantitativo, ya que utiliza métodos estadísticos para analizar los datos de las variables a través de la encuesta y medición antropométrica de las adolescentes de la escuela "Máster volleyball club", Surco.

### **3.3 Tipo de investigación**

De tipo básico, puesto que pretende contribuir a nuevos conocimientos teóricos sobre el nivel de conocimiento y su relación con el estado nutricional en adolescentes mujeres que practican voleibol en la escuela "Máster volleyball club".

### **3.4 Diseño de la investigación**

- **No experimental:** Es un tipo de investigación empírica y sistemática en el cual no se manipulan las variables, dado que el manipulador solo observa e interpreta los resultados.
- **Corte transversal:** La observación y la colecta de la data se ejecutó en un tiempo definido y determinado.
- **Correlacional:** Este diseño de estudio relaciona estadísticamente dos variables fundamentales, propio de un estudio cuantitativo.

### **3.5 Población, muestra y muestreo**

#### **3.5.1 Población**

Formada por 60 adolescentes mujeres matriculadas en la escuela "Máster Volleyball Club", en el distrito de Surco durante abril y mayo de 2025.

#### **3.5.2 Muestra**

La muestra censal estuvo compuesta por la totalidad de la población, es decir 60 adolescentes del género femenino matriculadas en la escuela "Máster Volleyball Club" en Surco durante abril y mayo de 2025.

### **Criterios de inclusión**

- Adolescentes matriculados en la escuela "Máster Volleyball Club", Surco.
- Adolescentes que desean participar voluntariamente en el estudio.
- Adolescentes nacionales y extranjeros.
- Padres y/o apoderados que aprueben el consentimiento informado.
- Adolescentes que acepten el asentimiento informado.

## **Criterios de exclusión**

- Adolescentes que no deseen participar voluntariamente en el estudio.
- Adolescentes que no pertenecen a la escuela.
- Adolescentes que tienen un problema de salud crónico preexistente.
- Padres y/o apoderados que rechacen firmar el consentimiento informado.
- Adolescentes que se nieguen a aceptar el asentimiento informado.

### **3.5.3 Muestreo**

Para la investigación se consideró un muestreo no probabilístico.

### 3.6 Variables y Operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA
<b>V1</b> <b>Conocimiento sobre alimentación saludable</b>	Es el grado de información sobre temas que involucran diversos aspectos generales en cuanto a una alimentación adecuada y/o saludable.	Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	- Nivel alto - Nivel intermedio - Nivel bajo	Ordinal	- Nivel alto [9,12] puntos - Nivel intermedio [5,8] puntos - Nivel bajo [0,4] puntos
<b>V2</b> <b>Estado Nutricional</b>	Es el cálculo del peso (kg) del individuo entre el cuadrado de la talla (metros) con relación a su sexo y edad con la finalidad de clasificar su estado nutricional según las tablas de valoración antropométricas indicado para adolescentes.	Antropométrica (IMC/Edad)	- Delgadez - Normal - Sobrepeso - Obesidad	Intervalo	- Delgadez < -3DE a ≥ -3DE - Normal ≥ -2DE y 1DE - Sobrepeso ≤ 2DE - Obesidad ≤ 3DE y >3DE

## **3.7 Técnicas e instrumentos de recolección**

### **3.7.1 Técnica**

Se empleó el método de encuesta para demostrar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el método observacional para medir el estado nutricional antropométrico en los participantes.

### **3.7.2 Descripción de instrumentos**

Para esta investigación se utilizó como instrumento un cuestionario diseñado por Leyva<sup>(21)</sup>, mismo que fue validado por su autor con la participación de expertos colegiados nutricionistas evaluando el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable que consta de 12 preguntas de respuesta única, con un punto por cada respuesta correcta, para un total de 12 puntos. Cada respuesta correcta se puntúa con 1 punto, mientras que las respuestas incorrectas se puntúan con 0 puntos. La clasificación final está comprendida en tres categorías, conocimiento alto ([9,12] puntos), conocimiento medio ([5,8] puntos) y conocimiento bajo ([0,4] puntos), el cual permite categorizar el nivel de conocimiento en alto, medio y bajo.

Para la valoración del estado nutricional, se realizaron mediciones de peso y estatura, se empleó un formulario de recolección de datos para capturar los datos necesarios como nombre, edad, peso y estatura; para obtener el peso (kg) se empleó una báscula digital calibrada; para la estatura (metros) se empleó un tallímetro portátil de madera de tres bloques adaptado a las normas y estándares técnicos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN); el índice de masa corporal (IMC) se calculó a partir de los datos de peso y estatura, y se clasificó según las tablas de valoración nutricional antropométricas para adolescentes.

### **3.7.3 Validación**

La encuesta que se aplicó es de autoría de Leyva <sup>(21)</sup> creada para su investigación con el propósito de hallar la relación del conocimiento sobre alimentación saludable y el estado nutricional antropométrico en jóvenes de Trujillo, la cual fue validada por juicio de expertos, los que aportaron observaciones correspondientes para el perfeccionamiento del cuestionario antes de su aplicación.

### **3.7.4 Confiabilidad**

Para verificar la calidad del instrumento, se consideraron los resultados de la prueba piloto realizada por Leyva <sup>(21)</sup> con 15 adolescentes de Trujillo obteniendo un coeficiente de consistencia interna de 0.75 mediante el método Alfa de Cronbach, lo que confirma la confiabilidad del instrumento.

## **3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos**

Se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad utilizando los datos obtenidos. Para determinar el estado nutricional, se aplicó la guía técnica del Ministerio de Salud (MINSA) para la valoración nutricional antropométrica del adolescente.

El análisis de datos se realizó utilizando una combinación de Microsoft Excel 2019 y SPSS versión 26. Los resultados finales se presentaron mediante estadística descriptiva, que incluyó una prueba de normalidad para determinar la distribución de los datos. En función de los resultados de esta prueba, se seleccionó el coeficiente de correlación Rho de Spearman como el estadístico más adecuado para evaluar las hipótesis planteadas.

### 3.9 Aspectos éticos

La investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener. Previamente se solicitó autorización a la escuela deportiva mediante un documento de representación en nombre de la UPNW dirigido al presidente de la institución. Para garantizar la confidencialidad, no se divulgaron los datos de identificación de los adolescentes, protegiendo así su privacidad.

Durante la investigación se respetaron los principios de la Declaración de Helsinki y los principios bioéticos de beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía, asegurando la veracidad y confiabilidad de los datos recolectados. A través del principio de beneficencia, se logró identificar y comprender el estado de los estudiantes en relación con la problemática planteada. El principio de no maleficencia se aseguró mediante la protección de los participantes frente a cualquier riesgo físico o psicológico, tomando todas las precauciones necesarias para evitar cualquier daño o lesión. La participación fue voluntaria y se contó con la presencia y supervisión de un padre de familia y/o entrenador para minimizar posibles incomodidades. Además, se mantuvo la confidencialidad de los datos personales. En cuanto al principio de justicia, se proporcionó un entorno de igualdad, ya que todas las participantes eran del sexo femenino, y se aseguró que los beneficios y riesgos fueran independientes de su origen social o étnico. Finalmente, el principio de autonomía se respetó mediante el uso de consentimiento y asentimiento informado, lo que permitió a los participantes decidir de forma autónoma y voluntaria su participación en el estudio.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Objetivo general: Evaluar la relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.

**Tabla 1.** Estado nutricional y conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.

		Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable					
		Bajo		Medio		Alto	
Estado nutricional	Normal	7	13%	32	60%	14	26%
	Sobrepeso	0	0%	5	100%	0	0%
	Obesidad	0	0%	1	50%	1	50%
Total		7	13%	38	210%	15	76%

En la tabla 1, en 2025, de un total de 60 participantes, se analizó la relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes. Reflejando que la mayoría de los adolescentes que presentan un estado nutricional considerado normal, poseen un (60%) de conocimiento como nivel medio, lo que tienen sobrepeso presentan conocimiento de nivel medio (100%) y por último los que presentan obesidad tienen dominio de conocimiento a un nivel moderado 1(50%) y alto de 1 (50%).

Objetivo específico 1: Analizar el estado nutricional mediante el IMC para la edad en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.

**Tabla 2.** *IMC para la edad en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.*

		Rango de Edad					
		<14		14-16		>16	
IMC	Normal	17	32%	26	49%	10	19%
	Sobrepeso	1	20%	2	40%	2	40%
	Obesidad	0	0%	1	50%	1	50%
	Total	18	52%	29	139%	13	109%

En la tabla 2. De un total de 60 encuestados, se halló que el (32%) menores de 14 años presentan un IMC considerado como normal y 1 (20%) con sobrepeso, en el grupo de 14 a 16 años con una cifra mayor de 26 (49%) como normal, otro grupo fue de 2 (40%) con sobrepeso y 1 (50%) con obesidad. En cuanto a la obesidad los adolescentes considerado mayores de 16 años están en 10 (19%) como normal, otro grupo fue de 2 (40%) con sobrepeso y por último un 1 (50%) con obesidad.

Objetivo específico 2: Identificar el nivel de conocimiento mediante un cuestionario sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball

**Tabla 3.** Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable mujeres adolescentes de la escuela Máster Volleyball Club.

Nivel de Conocimiento sobre alimentación saludable	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	12%
Medio	38	63%
Alto	15	25%

Nota: SPSS v 26

En la tabla 3. De un total de 60 encuestados, se halló que los adolescentes presentan un nivel de conocimiento medio con un 63%, con un dominio alto es de 25% y por último que poseen un conocimiento bajo es de 12%.

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis

Posterior al análisis descriptivo, se realizó el análisis inferencial, respondiendo a la hipótesis general del estudio, con la prueba de normalidad de esta forma sugerir el estadístico a utilizar.

**Tabla 4.** Prueba de normalidad de las variables

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
<b>Estado Nutricional</b>	0.515	60	0.000
<b>Nivel de conocimiento</b>	0.339	60	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 4. De acuerdo a la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> se obtuvo un ( $p < 0.05$ ) entre las variables de estado nutricional y nivel de conocimiento, indicando que no siguen una distribución normal de los datos, lo que sugiere el uso del Rho de Spearman como estadístico no paramétrico, para responder a la hipótesis.

## Hipótesis general

**Hipótesis alterna (Hi):** Existe relación entre el Estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025.

**Hipótesis nula (Ho):** No existe relación entre el Estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025

**Tabla 5.** *Relación entre el Estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025*

		Estado Nutricional	Nivel de Conocimiento
	Coeficiente de correlación	1.000	,531**
<b>Estado Nutricional</b>	Sig. (bilateral)		0.000
<b>Rho de Spearman</b>	N	60	60
	Coeficiente de correlación	,531**	1.000
<b>Conocimiento sobre alimentos saludables</b>	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	60	60

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 5. De acuerdo a las variables de estado nutricional y conocimiento sobre alimentos saludables en mujeres adolescentes se halló un valor de  $p < 0.05$ , rechazando la hipótesis nula e indicando una correlación positiva moderada de 0.531. Sugiriendo que, a mayor conocimiento sobre alimentos saludables, será mejor el estado nutricional.

### 4.1.3. Discusión de resultados

De acuerdo al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, la mayoría de adolescentes presentó un nivel medio (63%) de conocimiento sobre alimentación saludable que indica cierta base de conocimientos pero puede no ser suficientes para una comprensión profunda de los principios de una alimentación saludable, seguido de un 25% con nivel alto y un 12% de adolescentes presentó nivel bajo de conocimientos, es decir una pequeña proporción de estudiantes puede estar en riesgo de tomar decisiones alimentarias poco saludables. Según la teoría de niveles de conocimiento de Neill y Cortéz, los adolescentes manejan información básica y general sobre principios nutricionales, pero no alcanzan necesariamente un conocimiento holístico que les permita integrar y aplicar esa información en su contexto cotidiano<sup>(21)</sup>. En ese sentido, Domínguez y Rosa dentro de una población femenina mayoritaria, exponen que el 51% presentaban una alimentación poco variada reflejando su escaso conocimiento sobre alimentación saludable, además se encontró una relación con otros factores como el padecimiento de enfermedades, el asma bronquial, el consumo de tabaco, café y alcohol<sup>(8)</sup>, señalando una relación no sólo por el conocimiento nutricional sino con el estilo de vida.

Por otro lado, también en una población con una mayoría de participantes femeninas, Plaza reportó que un 84% de adolescentes tenía buen conocimiento en alimentación saludable. Sin embargo, a pesar de ello, no lo ponían en práctica debido a bajos ingresos económicos y a una percepción de la alimentación saludable como poco atractiva a diferencia de las comidas rápidas<sup>(27)</sup>, señalando que el conocimiento no es el único factor que influye en la alimentación saludable.

Avilés et al. en un grupo de estudio con predominio de mujeres encontraron que los universitarios nicaragüenses tenían bajo conocimiento nutricional (88,4%), debido a que los estudiantes que vivían en residencias universitarias y en zonas urbanas tenían una mayor

diversidad alimentaria en comparación con aquellos que vivían en zonas rurales y fuera de residencias universitarias <sup>(4)</sup>. Esto sugiere que factores como la ubicación geográfica y el acceso a recursos pueden influir en la alimentación.

Alonzo et al. evidenciaron que el 53% de los adolescentes estudiados que se atienden en un centro de salud no tenían una condición nutricional óptima debido a la falta de conocimientos sobre alimentos saludables y la práctica alimentaria idónea. En contraste con resultados de este estudio, la mayoría de los adolescentes consideraban que los macronutrientes y las comidas rápidas eran opciones saludables reflejando una falta de educación nutricional en esa población, lo que contrasta con el conocimiento demostrado por las jóvenes en de este estudio, quienes mayoritariamente identificaron correctamente las comidas no saludables.

En general, los resultados de este estudio se alinean con la literatura previa en cuanto a la relación entre el conocimiento y la alimentación saludable en adolescentes. Sin embargo, es importante destacar que otros factores como los ingresos económicos, la accesibilidad a alimentos nutritivos y la ubicación geográfica también juegan un papel importante en la alimentación saludable. Los resultados respaldan las aportaciones de Plaza y Alonzo et al., quienes señalan que la disponibilidad de información sobre alimentación saludable no garantiza la adopción de hábitos saludables ni un estado nutricional óptimo.

Respecto al estado nutricional, el análisis del índice de masa corporal (IMC) por rangos de edad reveló que la mayor proporción de adolescentes con normopeso se concentró en dos grupos como aquellos menores de 14 años (32%) y aquellos entre 14 y 16 años (49%) señalando que, con el aumento de la edad, los adolescentes pueden desarrollar una mayor conciencia sobre la importancia de mantener un buen estado nutricional, resaltando una mayor proporción de normopeso en el segundo grupo lo que coincide con los hallazgos de Leyva en un estudio realizado

en adolescentes de la ciudad de Trujillo (14 a 18 años) de la cual evidencia que el 53.42% de los jóvenes presentó un estado antropométrico normal lo que indica que más de la mitad de la población estudiada tuvo un peso saludable sin embargo un porcentaje significativo presentó sobrepeso (38.36%).

Por otro lado, un estudio realizado por Cárdenas en adolescentes (11 a 13 años) de un colegio en Yurimaguas encontró que el 50.6% de estudiantes tenía normopeso, mientras que el 47.3% presentaba malnutrición por exceso, es interesante destacar que las mujeres presentaron una mayor prevalencia de estado nutricional normal en comparación con la cantidad total de alumnas con sobrepeso y obesidad, sugiriendo que las mujeres en este grupo de edad pueden tener una mayor conciencia sobre la importancia de mantener un buen estado nutricional, lo que coincide con el hallazgo de este estudio.

Un estudio realizado por Luis F., en una academia de fútbol, encontró que el 84.6% de adolescentes deportistas presentaban normopeso lo que refleja una gran proporción significativa. Por otro lado, el 15.38% obtuvo sobrepeso, no existiendo obesos como factor positivo para diversas enfermedades crónicas. Sin embargo, los resultados de este estudio difieren con lo investigado por Luis F., ya que se encontró un porcentaje de obesidad en la escuela de voleibol. De manera similar, un estudio realizado por Larico en una población de adolescentes, encontró que el 52.0% de los escolares tuvo un peso normal, sin embargo, un porcentaje significativo de la población puneña presentó 28,4% de sobrepeso, un 18,6% con obesidad y un 1% con desnutrición. Estos resultados destacan el problema nutricional en la población adolescente y sugieren que la desnutrición no es necesariamente un problema menos común en esta población, aunque el porcentaje sea pequeño.

Referente al estado nutricional, la progresión coincide con la etapa de adolescencia tardía, en la cual los individuos enfrentan mayor independencia, menos supervisión parental y cambios hormonales que pueden afectar sus hábitos alimentarios <sup>(41)</sup>. Esto es coherente con autores como Salinas y Cárdenas, quienes encontraron mayor prevalencia de malnutrición por exceso en edades avanzadas de la adolescencia.

En cuanto a la relación directa entre las variables, se observó que las adolescentes con peso promedio normal, se ubicaron predominantemente en el nivel de conocimiento medio, mientras que las adolescentes con sobrepeso se agruparon completamente en el mismo nivel (100%). En el caso de las adolescentes con obesidad, el 67% mostró un nivel alto de conocimiento. Estos resultados, se alinea con las aportaciones de Leyva y Avilés et al., quienes destacan que el conocimiento nutricional puede no ser suficiente para mantener un estado nutricional adecuado si no va acompañado de prácticas concretas, habilidades aplicadas y condiciones sociales o ambientales que favorezcan su ejecución.

A partir del análisis inferencial, se encontró una correlación positiva moderada estadísticamente significativa entre ambas variables (0.531.) y un valor de  $p < 0.05$  lo que valida la hipótesis alterna de la investigación confirmando que existe una relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y el estado nutricional en esta población. Estos resultados se fundamentan en la premisa de Pérez R. y Julon E., quienes sostienen que el conocimiento permite a los individuos tomar decisiones informadas y adoptar comportamientos que impactan positivamente en su salud y bienestar <sup>(25)</sup>. En el ámbito alimentario, Rafael S., destaca que el conocimiento sobre nutrición implica comprender los nutrientes esenciales, sus fuentes, las necesidades dietéticas según edad y nivel de actividad, así como la correcta preparación de los

alimentos <sup>(28)</sup>. Esto sugiere que el conocimiento nutricional es un componente fundamental para promover hábitos alimenticios saludables. Sin embargo, los resultados mostraron que, si bien existe una asociación entre ambas variables, esta no es muy fuerte ( $Rho = 0.531$ ), lo que sugiere que el conocimiento por sí solo no garantiza un buen estado nutricional.

En suma, los hallazgos del estudio evidencian una relación significativa entre conocimiento y estado nutricional, aunque no de nivel alto, lo cual exige un abordaje más integral del fenómeno. La educación nutricional debe trascender la transmisión de conocimientos y enfocarse en el desarrollo de competencias prácticas, así como en el fortalecimiento del entorno familiar, escolar y comunitario para promover estilos de vida saludables desde las primeras etapas de la adolescencia.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

Se evidencia que la mayoría de los adolescentes con un estado nutricional normal tenían un nivel de conocimiento moderado sobre alimentación saludable (60%). De manera similar, todos los adolescentes con sobrepeso, aunque en una proporción mucho menor, mostraron un dominio moderado (100%). Por otro lado, los adolescentes con obesidad, que representaban una proporción mínima, tenían un conocimiento medio y alto sobre alimentación saludable.

Se determina que la mayoría de los adolescentes evaluados tuvieron un índice de masa corporal (IMC) normal, especialmente en los grupos de menor edad, con un 32% en menores de 14 años y un 49% en el rango de 14 a 16 años. Por otro lado, también se detectaron casos de sobrepeso y obesidad en los grupos de mayor edad.

Respecto al conocimiento sobre alimentación saludable, se encontró que la mayoría de adolescentes presentan un dominio moderado de 63%, lo que refleja un entendimiento adecuado de los saberes básicos, un 25% de los participantes mostraron un nivel alto de conocimiento, mientras que un 12% se ubicó en un nivel bajo.

Por último, se evidencia una correlación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y el estado nutricional en mujeres adolescentes de la escuela “Master Volleyball Club”. La relación fue directa y moderada, con un coeficiente de correlación de 0,531.

## **5.2 Recomendaciones**

A los responsables del club deportivo, a incorporar en sus programas actividades formativas sobre alimentación saludable para que los adolescentes puedan comprender la relevancia de una dieta balanceada en su rendimiento deportivo y en su salud integral. Recomendando la utilización de dinámicas grupales, elaboración de menús saludables, capacitación nutricional y acompañamiento de especialistas en nutrición deportiva que logren un vínculo entre el conocimiento y la práctica alimentaria.

A los formadores y entrenadores deportivos de organizaciones privadas y nacionales reciban capacitación continua en nutrición y evaluación del estado nutricional. Además de brindar apoyo en la adquisición de hábitos saludables y coordinar con especialistas de la salud para garantizar el bienestar emocional y físico de los adolescentes.

Al área de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud (MINSA), que diseñe estrategias nutricionales enfocadas en adolescentes deportistas a través de actividades escolares contextualizadas, las cuáles deberían enfocarse en mejorar el nivel de conocimiento nutricional

bajo la perceptiva integral, utilizando herramientas didácticas como plataformas virtuales, ferias de salud, sesiones presenciales que promuevan y fortalezcan hábitos saludables de alimentación en los adolescentes para prevenir sobrepeso y obesidad.

A los representantes del área de Desarrollo Social de la Municipalidad de Surco, promover políticas que fomenten un ambiente escolar y deportivo saludable en su localidad. Esto implica establecer normas para la venta de alimentos saludables en las zonas deportivas, así como implementar programas que motiven la asistencia a talleres y capacitaciones sobre alimentación, además de realizar coordinaciones con otras instituciones educativas y clubes deportivos para brindar intervenciones integrales que mejoren el estado nutricional de los deportistas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Alonzo O, Muepaz E, Zuly N. Adolescencia y Enfermería, Juntos por la promoción de hábitos nutricionales saludables. [internet]. Uniandes: Universidad Regional Autónoma de los Andes;2024[citado 2024 Dic 14].Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9872623.pdf>
2. Avellaneda R. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes de una Institución Educativa Privada Santa Anita- Lima. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería].Lima: Universidad Mayor de San Marcos; 2023 [citado 2024 dic 15] Obtenido de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/a0273a8a-14af-4173-8e58-07b3c736611f/content>
3. Ávila W. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y estilos de vida en adultos. Caserío de Paucamayo - Ichocán- San marcos 2019. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] Huaráz:Universidad Católica Los ángeles Chimbote; 2022 [citado 2024 dic 16]Obtenido de [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28945/ALIMENTACION\\_SALUDABLE\\_AVILA\\_LEZAMA\\_SHEYLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28945/ALIMENTACION_SALUDABLE_AVILA_LEZAMA_SHEYLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Avilés Y, Hernández L, Rojas-Roque C, et al. Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. [internet]Santiago: Revista chilena de Nutrición; 2023. [citado 2024 Dic 17] Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182023000200147](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182023000200147)
5. Cárdenas E. Intervención educativa sobre conocimiento en nutrición y el estado nutricional en adolescentes en Yurimaguas-Loreto 2021. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en nutrición y dietética].Lima: Universidad Privada del Norte; 2023[citado 2024 Dic17]Obtenidode<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35116/Cardenas%20Romero%2c%20Richard%20Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Casabona C. Alimentación en el adolescente: modos y modas. Revista de Formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia. [internet] Girona: Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia;2024[citado 2024 Dic 18]Obtenido de [https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-XII-n2-2024/2024-n2-74\\_84-Mesa-Actualizacion-II-Alimentacion-y-descanso-Alimentacion-en-el-adolescente-Modos-y-modas-C.Casabona.pdf](https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-XII-n2-2024/2024-n2-74_84-Mesa-Actualizacion-II-Alimentacion-y-descanso-Alimentacion-en-el-adolescente-Modos-y-modas-C.Casabona.pdf)

7. Congreso de la República. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. [internet]Lima: Revista El Peruano; 2013[citado 2024 Dic 18]. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/118470-30021>
8. Dominguez Y, Rosa L. Conocimiento de alimentación saludable en adolescentes, consultorio 13 policlínico Heroes del Corintia 2019-2021. [internet]La Habana: Convención internacional de salud ;2022[citado 2024 Dic 19].Obtenido de <https://convencionsalud.sld.cu/index.php/convencionsalud22/2022/paper/download/1569/656>
9. Gonzáles O, Expósito H. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. [internet]Salamanca:Revista oficial de la sociedad peruana española de pediatría extrahospitalaria y atención primaria. ;2022[citado 2024 Dic 19]Obtenido de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>
10. Guemes M, Ceñal M, Hidalgo M. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. [internet]Madrid:Centro de Salud Barrio del Pilar ;2017[citado 2024 Dic 19].Obtenido de <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
11. Guevara Z, Moreno X. Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería].Lima: Universidad César Vallejo; 2023.[citado 2024 Dic 20]Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116221/Guevara\\_FZC-Moreno\\_RXE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116221/Guevara_FZC-Moreno_RXE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
12. INEI. Encuesta demográfica de salud familiar ENDES 2020. [internet]Lima:Informe;2020[citado 2024 Dic 20]Obtenido de [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/INFORME\\_PRINCIPAL\\_2020/INFORME\\_PRINCIPAL\\_ENDES\\_2020.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/INFORME_PRINCIPAL_2020/INFORME_PRINCIPAL_ENDES_2020.pdf)

13. Larico Y. Relación del nivel de conocimiento de alimentación saludable, hábitos alimentarios con el estado nutricional en estudiantes del nivel primario en la IEP. 72229 del distrito de Huancané, 2023. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en nutrición humana]Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2024. [citado 2024 Dic 21]. Obtenido de [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22148/Larico\\_Quispe\\_Yandery\\_Yuliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22148/Larico_Quispe_Yandery_Yuliana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
14. Leyva L. Relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y el estado nutricional antropométrico en adolescentes de la ciudad de Trujillo 2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en nutrición].Trujillo: Universidad César Vallejo; 2021. [citado 2024 Dic 21].Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74828/Leyva\\_MLS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74828/Leyva_MLS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Martínez A, Pedrón C. Conceptos básicos de alimentación. Nutricia advance medical nutrition. [internet]Madrid:Nutricia Advance medical nutrition;s.[citado 2024 Dic 21] Obtenido de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
16. Mayorga C, Andrade M, Heredia S. Intervención nutricional, mediante dieta DASH, para mejorar el estado nutricional y cifras de tensión arterial. [internet]Chimborazo:Revista Cubana de Reumatología;2023[citado 2024 Dic 21]Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9501542.pdf>
17. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. [internet]Lima:Instituto Nacional de Salud;s.[citado 2024 Dic 22]Obtenido de <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>
18. Minsalud. Estrategia de promoción de alimentación saludable. [internet] Bogotá:Informe;2022[citado 2024 Dic 23].Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf>
19. Minsalud. Guía alimentaria para las y los adolescentes. [internet] La Paz:Documento técnico normativo;s.[citado 2024 Dic 23]Obtenido de [https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p344\\_g\\_dgps\\_uan\\_GUIA\\_ALIMENTARIA\\_PARA\\_LAS\\_ADOLESCENTES.pdf](https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p344_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_LAS_ADOLESCENTES.pdf)

20. Navero D, Hernández C, Llorente F. Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescencia. [internet] Sevilla: Universidad de Sevilla;s.f[citado 2024 Dic 23]. Obtenido de <https://munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/002DFB2B.pdf>
21. Neill D, Cortéz L. Procesos y fundamentos de la investigación científica. [internet] Machala: Universidad Técnica de Machala;s.f[citado 2024 Dic 24].Obtenido de <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14231/1/Cap.3-Niveles%20del%20conocimiento.pdf>
22. Núñez V. Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. [internet] Ambato: Journal científico ecuatoriano;2023[citado 2024 Dic 24].Obtenido de <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/download/519/2096/2509>
23. Organización Panamericana de la Salud. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. [internet] Lima:Organización mundial de la salud;2021[citado 2024 Dic 25].Obtenido de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/54861/OPSPER210004-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Pérez A. Nutrición y adolescencia. [internet] Granada: Hospital General de especialidades Virgen de la Nieves, Servicio de Pediatría;2020[citado 2024 Dic 25].Obtenido de <https://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf>
25. Pérez R, Julon E. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes del Colegio Nacional Chancay baños, Santa Cruz 2023. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería].Chota: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2024. [citado 2024 Dic 26].Obtenido de <https://repositorio.unach.edu.pe/server/api/core/bitstreams/24af3ca6-ebd5-4fbf-9edc-5b87447a1d27/content>
26. Pinzón O, Guatibonza M, Larrota P, et al. Manejo integral de sobrepeso y obesidad infantil y adolescente. [internet] Bogotá: Revista española nutricional comunitaria;2022[citado 2024 Dic 26]. Obtenido de <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0026.pdf>
27. Plaza C. Estado nutricional de los adolescentes que acuden al subcentro Unidos Somos Mas de la ciudad de Esmeraldas. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería].Esmeraldas: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2021. [citado 2024 Dic 26] Obtenido de <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/51868b58-352e-4008-bf6f-0222bc47d6e6/content>

28. Rafael S. Autopercepción de la imagen corporal y estado nutricional en adolescentes de un colegio de Lima 2018. [Tesis para optar el grado de maestro en gestión de negocios de nutrición].Lima: Universidad San Ignacio de Loyola; 2021 [citado 2024 Dic 26]. Obtenido de <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3e20e44a-5282-42f5-bf14-fa58ab3ef258/content>
  
29. Ramírez A. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual.. [internet] Lima: Análisis de la Facultad de Medicina;s.f[citado 2024 Dic 26] Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832009000300011](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832009000300011)
  
30. Ramos S, Silva T. Conocimiento y actitud en la aplicación de medidas preventivas frente al Covid-19 en estudiantes de estomatología de la Universidad Señor de Sipán 2022. [Tesis para optar el título profesional de cirujano dentista].Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2022.[citado 2024 Dic 27]Obtenido en <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11155/Ramos%20Vallejos%20Sarita%20%26%20Silva%20Millones%20Tatiana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  
31. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública peruana. [internet] Santiago: Revista chilena nutricional;2020[citado 2024 Dic 28];vol.47no.1.Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000100067](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067)
  
32. Rivas S, Saintila J, Rodriguez V, et al. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. [internet] Pamplona: Revista española Nutricional;2021[citado 2024 Dic 28] vol 25 no.1. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452021000100087](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100087)
  
33. Róbles A, León-Hernandez R, Gonzáles S, et al. Indicadores antropométricos en adolescentes mujeres y hombres del sur de Tamaulipas. Un estudio comparativo. [internet] Hidalgo: Boletín científico de la Universidad Autónoma del estado de Hidalgo;2020. [citado 2024 Dic 28] vol 8 No.16 123-128.Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/5566/7209/>
  
34. Rojas A. Estado nutricional y estilo de vida del personal de salud del Distrito 11D05 Espíndola-Salud. [Tesis para la obtencion del título de médico general].Loja: Universidad Nacional de Loja; 2022.[citado 2024 Dic 28].Obtenido de [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25615/1/AnaGinella\\_Rojas%20Delgado.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25615/1/AnaGinella_Rojas%20Delgado.pdf)

35. Luis F. Estado nutricional antropométrico y nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de una academia de fútbol, Huaral 2022. [Tesis para la obtención de licenciada en bromatología y nutrición].Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2022. [citado 2024 Dic 28].Obtenido de <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7434/TESIS%20-%20FLOR%20AZUCENA%20LUIS%20ROMERO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  
36. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima metropolitana. [Tesis para optar el grado académico de maestra en salud pública].Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2020. [citado 2024 Dic28].Obtenidode <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  
37. Salazar J, Crujeiras V. Nutrición en el adolescente. [internet] Sevilla: Sociedad española de gastroenterología;2023. [citado 2024 Dic 28] vol 1 467-480.Obtenido de [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38\\_nutricion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf)
  
38. Salazar P, Pedrañez A. La dieta mediterránea como modelo de dieta saludable y su impacto sobre el sistema inmunitario y la microbiota intestinal. [internet] Santiago: Universidad Autónoma de Chile;2023. [citado 2024 Dic 29] vol 10 n°3. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9107617.pdf>
  
39. Salinas J. Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la parroquia La Victoria de Imbana. [Tesis para la obtención del título de licenciada en enfermería].Loja: Universidad Nacional de Loja; 2023. [citado 2024 Dic 29]. Obtenido de [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27546/1/JesseniaAlexandra\\_Salinas\\_Armijos.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27546/1/JesseniaAlexandra_Salinas_Armijos.pdf)
  
40. Sánchez R. Estilo de vida de los adolecentes de 3ro a 5to de secundaria de la institución educativa Genes Los olivos 2022. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería].Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2023. [citado 2024 Dic 29]. Obtenido de <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/ead5115-cefb-4700-b75e-9e1e83bdf213/content>
  
41. Stanford Medicine Children´s Health. Alimentación sana durante la adolescencia. [internet] California: Foundation;s.f. [citado 2024 Dic 29].Obtenido de <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P04711>

42. Torres J, Contreras S, Lippi L, et al. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. [internet] Santiago: Revista Calidad en la educación;s.f. [citado 2024 Dic 29] no.50.Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-45652019000100357](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357)
43. Universidad de Buenos Aires. Evaluación nutricional. [internet] Buenos Aires: Facultad de medicina;s.f. [citado 2024 Dic 29].Obtenido de <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico%20Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202019.pdf>
44. UNICEF. Cada niña, niño y adolescente recibe una buena alimentación. [internet] Mexico: Informe anual;2020. [citado 2024 Dic 30].Obtenido de <https://www.unicef.org/mexico/cada-ni%C3%B1a-ni%C3%B1o-y-adolescente-recibe-una-buena-alimentaci%C3%B3n>
45. UNICEF. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú 2023. [internet] Lima: Informe;2023. [citado 2024 Dic 30].Obtenido de <https://www.unicef.org/peru/nutricion-ninez-adolescencia>
46. UNICEF. Niños, alimentos y Nutrición. [internet]Estado mundial de la Infancia- Informe;s.f.[citado 2024 Dic 30].Obtenido de <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
47. Universidad de Navarra. Valoración del estado nutricional. [internet] Pamplona:Clínica Universidad de Navarra;s.f.[citado 2024 Dic 30].Obtenido de <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/valoracion-estado-nutricional>.

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el estado nutricional en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025?</li> <li>• ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025?</li> </ul>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Evaluar la relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar el estado nutricional mediante el IMC para la edad en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025</li> <li>• Identificar el nivel de conocimiento mediante un cuestionario sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025</li> </ul>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p><b>H1:</b> Existe relación entre el Estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025</p> <p><b>H0:</b> No existe relación entre el Estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster Volleyball Club”, Surco 2025</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Conocimiento sobre alimentación saludable</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable</p> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Estado nutricional</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Antropométrica (IMC/Edad)</p>	<p><b>Tipo de investigación</b></p> <p><b>Tipo:</b> Básico</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Método y diseño de la investigación</b></p> <p><b>Método:</b></p> <p>Hipotético-Deductivo</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental</p> <p>Transversal</p> <p>Correlacional</p> <p><b>Población y muestreo:</b></p> <p><b>Población:</b></p> <p>60 adolescentes mujeres matriculadas en la escuela “Master Volleyball Club” durante abril y mayo de 2025”</p> <p><b>Muestreo:</b></p> <p>No probabilístico</p>

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

### **Cuestionario sobre “Relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela “Máster volleyball club”, Surco 2025”**

El presente documento es anónimo y su aplicación será de utilidad para mi investigación, este cuestionario fue diseñado con la finalidad evaluar la relación que existe entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes, por ello le solicito que responda con la mayor sinceridad posible de acuerdo a cada una de las preguntas, marca con un aspa (X) **solo una respuesta**. Si no conoce la respuesta de alguna pregunta, pasar a la siguiente pregunta. Cualquier consulta no dude en preguntar.

Edad: \_\_\_\_\_

**1.) El consumo en exceso de sal produce:**

- A. Hipertensión
- B. Aumento de masa muscular
- C. Ganancia de talla
- D. Cáncer al estómago

**2.) ¿Qué pescados tienen contenido en hierro?**

- A. Jurel, caballa
- B. Tollo, pampanito
- C. Lenguado, chita
- D. Tollo, chita

**3.) ¿Con qué frecuencia se debe consumir las menestras?**

- A. Todos los días
- B. 3 veces a la semana
- C. 2 veces a la semana
- D. 1 vez a la semana

**4.) ¿Qué alimentos ayudan en el crecimiento al ser humano?**

- A. Huevo, menestras, queso, pollo
- B. Papas, yuca, ollucos, plátano verde
- C. Mantequilla, arroz, maíz, avena
- D. Todas las anteriores

**5.) ¿Cuántas comidas debe tener un adolescente?**

- A. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más un refrigerio
- B. Solo 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena)
- C. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más 2 refrigerios
- D. 2 comidas (desayuno, almuerzo) más 1 refrigerio

**6.) ¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?**

- A. Leche, ajonjolí, soya, kiwicha
- B. Choclo, perejil, cebolla, apio
- C. Plátano, leche, piña, pera
- D. camote, pollo, plátano, papa

**7.) ¿Cuántos vasos de agua se debe consumir al día?**

- A. 3 vasos
- B. 2 vasos
- C. 1 vasos
- D. 4 a 6 vasos

**8.) ¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra y previenen el estreñimiento?**

- A. Frutas y verduras
- B. Cereales y pescados
- C. Leche y huevo
- D. Menstras y carnes

**9.) De las siguientes alternativas, marque cuáles son los alimentos saludables para un refrigerio.**

- A. Refresco de naranja, pan con pollo y papas fritas.
- B. Frugos, galleta y chocolate.
- C. Refresco de naranja, pan con pollo, tomate, lechuga y manzana.
- D. Gaseosa, pan con queso y mandarina

**10.) ¿Cuáles son los alimentos ricos en Vitamina C?**

- A. Pepinillo, caigua, espinaca, menstras
- B. Lúcumá, pera, granadilla, membrillo
- C. Piña, papaya, limón, naranja
- D. Leche, zanahoria, brócoli, cebolla

**11.) ¿Qué consecuencias tiene una inadecuada alimentación?**

- A. Baja estatura
- B. Sobrepeso u Obesidad
- C. Anemia y desnutrición
- D. Todas las anteriores

**12.) ¿Cuántas veces durante la semana se debe consumir frutas y verduras?**

- A. Una vez por semana
- B. Dos a tres veces por semana
- C. De cuatro a cinco veces por semana
- D. Todos los días



### Anexo 3: Validez del instrumento

#### VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO

##### Datos del Evaluador

**Nombres y Apellidos:** Agripina Reyes Espinola

**Número de Colegiatura:** 0664

##### **Objetivo**

La presente encuesta tiene como finalidad recoger información de manera veraz en “Conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes de la ciudad de Trujillo, 2020”. Es necesario enfatizar que este cuestionario es personal y confidencial con la finalidad de que las respuestas sea lo más honesta.

##### **Instrucciones**

Estimada licenciada/o a continuación se le presenta 15 preguntas para que las responda con veracidad, responda marcando con un check la alternativa que crea conveniente. Le pedimos conteste de forma espontánea y sincera, es importante que evalúe todas las afirmaciones del cuestionario.

N	ÍTEMS	ESENCIAL	ÚTIL PERO PRESCINDIBLE	INNECESARIA	OBSERVACIONES
1	El consumo en exceso de sal produce: A. Hipertensión B. Aumento de masa muscular C. Ganancia de talla D. Cáncer al estómago	✓			
2	¿Qué pescado tienen contenido en hierro? A. Jurel, caballa B. Tollo, pampanito C. Lenguado, chita D. Tollo, chita	✓			
3	¿Con qué frecuencia se debe consumir las menestras? A. Todos los días B. 3 veces a la semana C. 2 veces a la semana D. 1 vez a la semana	✓			
4	¿Qué alimentos ayudan en el crecimiento al ser humano? A. Huevo, menestras, queso, pollo B. Papas, yuca, ollucos, plátano verde C. Mantequilla, arroz, maíz, avena D. Todas las anteriores	✓			
5	<b>Cuántas comidas debe tener un adolescente?</b> A. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más un refrigerio B. Solo 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) C. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más 2 refrigerios D. 2 comidas (desayuno, almuerzo) más 1 refrigerio	✓			
6	¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio? A. Leche, ajonjolí, soya, kiwicha B. Choclo, perejil, cebolla, apio C. Plátano, leche, piña, pera D. camote, pollo, plátano, pap	✓			
7	¿Cuántos vasos de agua se debe consumir al día? A. 3 vasos B. 2 vasos C. 1 vasos D. 4 a 6 vasos		✓		

8	<p>¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra y previenen el estreñimiento?</p> <p>A. Frutas y verduras  B. Cereales y pescados  C. Leche y huevo  D. Menestras y carnes</p>	✓			
9	<p>De las siguientes alternativas, marque cuales son los alimentos saludables para un refrigerio.</p> <p>A. Refresco de naranja y pan con pollo y papas fritas.  B. Frugos, galleta y chocolate.  C. Refresco de naranja, pan con pollo, tomate, lechuga y manzana.  D. Gaseosa, pan con queso y mandarina</p>		✓		
10	<p>¿Cuáles son los alimentos ricos en Vitamina C?</p> <p>A. Pepinillo, caigua, espinaca, menestras  B. Lúcumá, pera, granadilla, membrillo  C. Piña, papaya, limón, naranja  D. Leche, zanahoria, brócoli, cebolla</p>	✓			
11	<p>¿Qué consecuencias tiene una inadecuada alimentación?</p> <p>A. Baja estatura  B. Sobrepeso u Obesidad  C. Anemia y desnutrición  D. Todas las anteriores</p>	✓			
12	<p>¿Cuántas veces durante la semana se debe consumir frutas y verduras?</p> <p>A. Una vez por semana  B. Dos a tres veces por semana  C. De cuatro a cinco veces por semana  D. Todos los días</p>	✓			

  
Agripina Espinola  
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA  
COLEGIO N° 0684

## VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO

### Datos del Evaluador

**Nombres y Apellidos:** Rosa M.Escalante Pezo

**Número de Colegiatura:** 4219

### **Objetivo**

La presente encuesta tiene como finalidad recoger información de manera veraz en "Conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes de la ciudad de Trujillo, 2020". Es necesario enfatizar que este cuestionario es personal y confidencial con la finalidad de que las respuestas sea lo más honesta.

### **Instrucciones**

Estimada licenciada/o a continuación se le presenta 15 preguntas para que las responda con veracidad, responda marcando con un check la alternativa que crea conveniente. Le pedimos conteste de forma espontánea y sincera, es importante que evalúe todas las afirmaciones del cuestionario.

N	ÍTEMS	ESENCIAL	ÚTIL PERO PRESCINDIBLE	INNECESARIA	OBSERVACIONES
1	El consumo en exceso de sal produce: A Hipertensión B. Aumento de masa muscular C. Ganancia de talla D. Cáncer al estómago	✓			
2	¿Qué pescado tienen contenido en hierro? A. Jurel, caballa B. Tollo, pampanito C. Lenguado, chita D. Tollo, chita		✓		
3	¿Con qué frecuencia se debe consumir las menestras? A. Todos los días B. 3 veces a la semana C. 2 veces a la semana D. 1 vez a la semana	✓			
4	¿Qué alimentos ayudan en el crecimiento al ser humano? A. Huevo, menestras, queso, pollo B. Papas, yuca, ollucos, plátano verde C. Mantequilla, arroz, maíz, avena D. Todas las anteriores	✓			
5	<b>Cuántas comidas debe tener un adolescente?</b> A. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más un refrigerio B. Solo 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) C. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más 2 refrigerios D. 2 comidas (desayuno, almuerzo) más 1 refrigerio	✓			
6	¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio? A. Leche, ajonjolí, soya, kiwicha B. Choclo, perejil, cebolla, apio C. Plátano, leche, piña, pera D. camote, pollo, plátano, pap		✓		
7	¿Cuántos vasos de agua se debe consumir al día? A. 3 vasos B. 2 vasos C. 1 vasos D. 4 a 6 vasos	✓			

8	<p>¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra y previenen el estreñimiento?</p> <p>A. Frutas y verduras  B. Cereales y pescados  C. Leche y huevo  D. Menestras y carnes</p>	✓			
9	<p>De las siguientes alternativas, marque cuales son los alimentos saludables para un refrigerio.</p> <p>A. Refresco de naranja y pan con pollo y papas fritas.  B. Frugos, galleta y chocolate.  C. Refresco de naranja, pan con pollo, tomate, lechuga y manzana.  D. Gaseosa, pan con queso y mandarina</p>		✓		
10	<p>¿Cuáles son los alimentos ricos en Vitamina C?</p> <p>A. Pepinillo, caigua, espinaca, menestras  B. Lúcumo, pera, granadilla, membrillo  C. Piña, papaya, limón, naranja  D. Leche, zanahoria, brócoli, cebolla</p>	✓			
11	<p>¿Qué consecuencias tiene una inadecuada alimentación?</p> <p>A. Baja estatura  B. Sobrepeso u Obesidad  C. Anemia y desnutrición  D. Todas las anteriores</p>	✓			
12	<p>¿Cuántas veces durante la semana se debe consumir frutas y verduras?</p> <p>A. Una vez por semana  B. Dos a tres veces por semana  C. De cuatro a cinco veces por semana  D. Todos los días</p>	✓			

*Rosa M.*  
Rosa M. Escalante Pezo  
Lic. Nutricionista  
CNP - 4219

## VALIDACION DE CUESTIONARIO

### Datos del Evaluador

**Nombres y Apellidos:** Norma L. Castro Flores

**Número de Colegiatura:** 0692

### **Objetivo**

La presente encuesta tiene como finalidad recoger información de manera veraz en "Conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes de la ciudad de Trujillo, 2020". Es necesario enfatizar que este cuestionario es personal y confidencial con la finalidad de que las respuestas sea lo más honesta.

### **Instrucciones**

Estimada licenciada/o a continuación se le presenta 15 preguntas para que las responda con veracidad, responda marcando con un check la alternativa que crea conveniente. Le pedimos conteste de forma espontánea y sincera, es importante que evalúe todas las afirmaciones del cuestionario.

N	ÍTEMS	ESENCIAL	ÚTIL PERO PRESCINDIBLE	INNECESARIA	OBSERVACIONES
1	El consumo en exceso de sal produce: A. Hipertensión B. Aumento de masa muscular C. Ganancia de talla D. Cáncer al estómago	✓			
2	¿Qué pescado tienen contenido en hierro? A. Jurel, caballa B. Tollo, pampanito C. Lenguado, chita D. Tollo, chita		✓		
3	¿Con qué frecuencia se debe consumir las menestras? A. Todos los días B. 3 veces a la semana C. 2 veces a la semana D. 1 vez a la semana	✓			
4	¿Qué alimentos ayudan en el crecimiento al ser humano? A. Huevo, menestras, queso, pollo B. Papas, yuca, ollucos, plátano verde C. Mantequilla, arroz, maíz, avena D. Todas las anteriores	✓			
5	<b>Cuántas comidas debe tener un adolescente?</b> A. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más un refrigerio B. Solo 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) C. 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más 2 refrigerios D. 2 comidas (desayuno, almuerzo) más 1 refrigerio	✓			
6	¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio? A. Leche, ajonjolí, soya, kiwicha B. Choclo, perejil, cebolla, apio C. Plátano, leche, piña, pera D. camote, pollo, plátano, pap		✓		
7	¿Cuántos vasos de agua se debe consumir al día? A. 3 vasos B. 2 vasos C. 1 vasos D. 4 a 6 vasos	✓			

8	<p>¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra y previenen el estreñimiento?</p> <p>A. Frutas y verduras  B. Cereales y pescados  C. Leche y huevo  D. Menestras y carnes</p>	✓			
9	<p>De las siguientes alternativas, marque cuales son los alimentos saludables para un refrigerio.</p> <p>A. Refresco de naranja y pan con pollo y papas fritas.  B. Frugos, galleta y chocolate.  C. Refresco de naranja, pan con pollo, tomate, lechuga y manzana.  D. Gaseosa, pan con queso y mandarina</p>		✓		
10	<p>¿Cuáles son los alimentos ricos en Vitamina C?</p> <p>A. Pepinillo, caigua, espinaca, menestras  B. Lúcumá, pera, granadilla, membrillo  C. Piña, papaya, limón, naranja  D. Leche, zanahoria, brócoli, cebolla</p>	✓			
11	<p>¿Qué consecuencias tiene una inadecuada alimentación?</p> <p>A. Baja estatura  B. Sobrepeso u Obesidad  C. Anemia y desnutrición  D. Todas las anteriores</p>	✓			
12	<p>¿Cuántas veces durante la semana se debe consumir frutas y verduras?</p> <p>A. Una vez por semana  B. Dos a tres veces por semana  C. De cuatro a cinco veces por semana  D. Todos los días</p>	✓			

Norma Flores Castro  
NUTRICIONISTA  
CNP- 0892

## Anexo 4: Aprobación del comité de ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 25 de abril de 2025

Investigador(a)  
Paola Gabriela Flores Becerra  
**Exp. N°:0739-2025**

---

De mi consideración:

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** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Master Volleyball Club", Surco 2025." con **fecha 19/04/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Paola Gabriela Flores Becerra

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:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

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

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega

**Presidente**

**Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
UPNW**



Av. Arequipa 440 – Santa Beatriz  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Teléfono: 706-5555 anexo 3290 Cel. 981-000-698  
Correo: [comite.etica@uvnieneredu.pe](mailto:comite.etica@uvnieneredu.pe)

## Anexo 5: Formato de consentimiento informado

 Universidad Norbert Wiener	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL          DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA</b>	<b>CÓDIGO:</b> UPNW-EES-MAN-001
		<b>VERSIÓN:</b> 05

### Anexo 4

<b>FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO</b> <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: "Relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Master Volleyball Club", Surco 2025"	
Autor Responsable: Paola Gabriela Flores Becerra	
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: "Relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Master Volleyball Club", Surco 2025", desarrollado por la investigadora 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	<b>Propósito del estudio:</b> El propósito de este estudio es determinar la relación que existe entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Master Volleyball Club". La ejecución de este proyecto permitirá al participante conocer su estado nutricional en relación con su IMC, lo que puede ayudarlo a identificar áreas de mejora para su salud.
2.2	<b>Duración del estudio:</b> 1 mes
2.3	<b>Número esperado de participantes:</b> 60
2.4	<b>Criterios de Inclusión</b> Adolescentes matriculadas en la escuela "Master Volleyball Club", Surco durante el año 2025. Adolescentes de entre 12 a 17 años de edad que asistirán al momento de realizar la encuesta. Adolescentes de entre 12 a 17 años de edad que desean participar voluntariamente en completar un cuestionario sobre alimentación saludable y someterse a mediciones de peso y talla. Adolescentes nacionales y extranjeros. Padres y/o apoderados que firmen el consentimiento informado. Adolescentes que aprueben el asentimiento informado. <b>Criterios de Exclusión</b> Adolescentes que no estén en el rango de 12 a 17 años de edad Adolescentes de entre 12 a 17 años de edad que no deseen participar voluntariamente en completar un cuestionario sobre alimentación saludable y someterse a mediciones de peso y talla. Adolescentes que no pertenecen a la escuela Adolescentes que no se encuentren presente al momento de realizar la evaluación. Adolescentes que estén en un régimen o tratamiento nutricional especial Adolescentes que tienen un problema de salud crónico preexistente Padres y/o apoderados que no firmen el consentimiento informado. Adolescentes que no aprueben el asentimiento informado
2.5	<b>Procedimientos del estudio:</b> Completar una encuesta sobre alimentación saludable y someterse a la medición antropométrica de peso y talla. La encuesta tendrá un tiempo estimado de 10 minutos y se llevará a cabo en la escuela "Master Volleyball Club" donde el adolescente practica este deporte. La información recopilada se guardará en absoluta reserva, solo la conocerá la investigadora del presente estudio.
2.6	<b>Riesgos:</b> No se esperan riesgos para los participantes en cuanto a la confidencialidad ya que sus datos serán almacenados de forma privada y segura, asimismo se tomarán todas las precauciones necesarias para evitar cualquier dolor o lesión; debido a la naturaleza de la investigación es posible que los

 Universidad Norbert Wiener	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL          DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA</b>	<b>CÓDIGO:</b> UPNW-EES-MAN-001
		<b>VERSIÓN:</b> 05

	participantes experimenten estrés o vulnerabilidad por lo tanto, se realizará de manera voluntaria, individual, privada y con presencia del tutor para minimizar posibles incomodidades al participante.
2.7	<b>Beneficios:</b> El participante se beneficiará con los resultados proporcionados de forma personalizada una vez haya concluido el estudio, lo que contribuirá a su educación y conciencia sobre su salud y nutrición.
2.8	<b>Costos e incentivos:</b> La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.
2.9	<b>Confidencialidad:</b> 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	<b>Derechos del participante:</b> 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	<b>Preguntas/Contacto:</b> Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Paola Gabriela Flores Becerra/ celular: 922023721 /correo: a2019200785@uwiener.edu.pe. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Raúl Antonio Rojas Ortega, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe
2.12	<b>Ocurrencias/Reclamos:</b> En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Raúl Antonio Rojas Ortega, 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__. <b>FECHA</b> (dd/mm/aaaa)
<b>FIRMA DEL PARTICIPANTE</b> <i>Nombre del Participante:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	<b>HUELLA DACTILAR</b>	
		19 / 04 / 2025. <b>FECHA</b> (dd/mm/aaaa)
<b>FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE</b> <i>Nombre del Autor Responsable: Paola Gabriela Flores Becerra</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros: 47386499</i>	<b>HUELLA DACTILAR</b>	
<b>FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda)</b> <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	<b>HUELLA DACTILAR</b>	___/___/202__. <b>FECHA</b> (dd/mm/aaaa)

 Universidad Norbert Wiener	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL          DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA</b>	<b>CÓDIGO:</b> UPNW-EES-MAN-001
		<b>VERSIÓN:</b> 05




		___/___/202__ <b>FECHA</b> (dd/mm/aaaa)
<b>FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL</b> <i>(en caso corresponda)</i> <i>Nombre del Testigo o Representante Legal:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	<b>HUELLA          DACTILAR</b>	
<b>NOTA:</b> - 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 6: Formato de asentimiento informado

 Universidad Norbert Wiener	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL                  DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA</b>	CÓDIGO: UPNW-EES-MAN-001
		VERSIÓN: 05

### Anexo 5

<b>FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO</b> <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren menores de edad)</i>		
Título del Proyecto de Investigación: "Relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Master Volleyball Club", Surco 2025"		
Autor Responsable: Paola Gabriela Flores Becerra		
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados):		
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener		
<b>I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO</b>		
El objetivo de dicho estudio es determinar la relación que existe entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Master Volleyball Club". Tu participación en el estudio implicará completar un cuestionario y someterse a una medición de peso y talla. El cuestionario se desarrollará de manera anónima que tardará aproximadamente 10 minutos, te solicito responder sinceramente para que la investigación arroje resultados válidos. La actividad se llevará a cabo en la escuela de voleibol donde actualmente practicas este deporte.		
<b>II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI</b>		
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 conocer tu estado nutricional en relación con tu IMC, lo que puede ayudarte a identificar áreas de mejora para tu salud.	
<b>III. ¿Quieres participar?</b>		
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: _____		
<b>FIRMA DEL PARTICIPANTE</b> <i>(opcional)</i> Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:		<b>HUELLA                      DACTILAR</b>
		____/____/202____. FECHA (dd/mm/aaaa)

	<b>MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA</b>	<b>CÓDIGO:</b> UPNW-EES-MAN-001
		<b>VERSIÓN:</b> 05
		___/___/202__ FECHA (dd/mm/aaaa)
<b>FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL</b> <i>(en caso corresponda)</i> Nombre del testigo o representante legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	<b>HUELLA DACTILAR</b>	
		19/04 / 2025. FECHA (dd/mm/aaaa)
<b>FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE</b> Nombre del Autor Responsable: Paola Gabriela Flores Becerra DNI/Carné de Extranjería/Otros: 47386499	<b>HUELLA DACTILAR</b>	
		___/___/202__ FECHA (dd/mm/aaaa)
<b>FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN</b> <i>(opcional)</i> Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	<b>HUELLA DACTILAR</b>	
<b>NOTA:</b> - Si otra persona del equipo de investigación es asignada para aplicar este asentimiento informado deberá <b>adicionar</b> sus datos personales y firmar en este documento, caso contrario dejar en blanco.		

## Anexo 7: Carta de aprobación de la Institución



### CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Cirilo Quispe Navarro, identificado con D.N.I. N° 41701491, en mi calidad de Presidente de la institución: MASTER VOLLEYBALL CLUB, con R.U.C. N°10417014913, ubicado en Jr. Ica N° 363, Urb. Nueva Esperanza, distrito de Villa María del Triunfo, provincia y departamento de Lima.

Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Srta. Paola Gabriela Flores Becerra, identificada con D.N.I. N° 47386499, del Programa Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A, para que ejecute su investigación titulada "Relación entre el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en mujeres adolescentes de la escuela "Master volleyball club", Surco 2025" dentro de las instalaciones ó utilice la información de nuestra institución MASTER VOLLEYBALL CLUB.

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

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la institución MASTER VOLLEYBALL CLUB, se determina:

- ( ) Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la institución MASTER VOLLEYBALL CLUB.
- (X) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la institución MASTER VOLLEYBALL CLUB.

Lima, 11 de marzo de 2025

**Cirilo Quispe Navarro**  
Representante Legal  
MASTER VOLLEYBALL CLUB  
D.N.I.: 41701491

DIR.: JR. ICA N° 363 URB. NUEVA ESPERANZA, VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, LIMA.  
CELULAR: 937051189; CORREO-E: MASTERVOLLEYBALLCLUB@GMAIL.COM

## Anexo 8: Turnitin






### 12% 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
- 3%  Publicaciones
- 10%  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.



## Anexo 9: Galería de fotos



Proporcionando orientación sobre como completar el formulario.



Realizando las mediciones antropométricas.



Durante la evaluación sobre el nivel de conocimiento en alimentación saludable.

## Anexo 10: Análisis estadístico spss 26

IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	EDAD	Númerico	6	0	EDAD	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
2	PESO	Númerico	5	1		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
3	TALLA	Númerico	5	2		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
4	IMC	Númerico	7	1		Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
5	NIVELDECONOCIMIENTO	Númerico	1	0	NIVEL DE CON...	{1, Bajo}...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
6	ESTADONUTRICIONAL	Númerico	1	0	ESTADO NUTR...	{1, Delgade...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada

IBM SPSS Statistics Visor

Resultado

Sig. (bilateral) .030  
N 60 60

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

NONPAR CORR  
/VARIABLES=NIVELDECONOCIMIENTO ESTADONUTRICIONAL  
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

**Correlaciones no paramétricas**

**Correlaciones**

Rho de Spearman	NIVEL DE CONOCIMIENTO	Coefficiente de correlación	NIVEL DE CONOCIMIENTO	ESTADO NUTRICIONAL
			1,000	,531*
		Sig. (bilateral)	.	,030
		N	60	60
	ESTADO NUTRICIONAL	Coefficiente de correlación	,531*	1,000
		Sig. (bilateral)	,030	.
		N	60	60

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).




# 12% 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
- 3%  Publicaciones
- 10%  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
- 3% Publicaciones
- 10% 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	Internet	
	hdl.handle.net	4%
2	Internet	
	repositorio.uwiener.edu.pe	1%
3	Trabajos entregados	
	Universidad Alas Peruanas on 2020-01-28	1%
4	Trabajos entregados	
	uwiener on 2024-06-14	<1%
5	Trabajos entregados	
	Universidad Cesar Vallejo on 2025-10-10	<1%
6	Trabajos entregados	
	Universidad Wiener on 2022-09-25	<1%
7	Trabajos entregados	
	Universidad Cesar Vallejo on 2024-05-22	<1%
8	Trabajos entregados	
	Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas on 2025-09-29	<1%
9	Trabajos entregados	
	Universidad Autónoma de Ica on 2017-04-17	<1%
10	Trabajos entregados	
	Universidad Wiener on 2025-12-01	<1%