

FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA SALUD

**Carrera de Nutrición y Dietética**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD  
FÍSICA EN ADOLESCENTES DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN EL  
DISTRITO DE LOS OLIVOS, LIMA - 2025”**

**Tesis para optar al título profesional de:**

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autor:**

Briana Guadalupe Santisteban Chapoñan

**Asesor:**

Mtra. Florentina Gabriela Vidal Huamán

**<https://orcid.org/0000-0003-1519-5413>**

Lima - Perú

2025

## JURADO EVALUADOR

Jurado 1	KAREN JUDITH ADAMS UBALDO
Presidente (a)	Nombre y Apellidos

Jurado 2	MARIANA ELVIRA HIDALGO CHAVEZ
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	FLORENTINA GABRIELA VIDAL HUAMAN
	Nombre y Apellidos

## Informe de Similitud



Página 2 de 77 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid::1:3440245596




# 16% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

## Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 14%  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.

### **Dedicatoria**

A Dios y a la Virgen por haberme dado la fortaleza, la salud y la perseverancia para enfrentar cada desafío y alcanzar esta meta.

De manera muy especial, a mi amado papito Teofilo por guiar siempre mis pasos. Fuiste pilar fundamental en mi camino, ejemplo de humildad, sabiduría y nobleza. Tu amor fue, es y será mi inspiración todos los días.

A mi mami Juana, tu amor y apoyo incondicional, tu sacrificio y tu fe inquebrantable en mi potencial fueron la luz que iluminó mi camino. Por enseñarme que todo lo que se empieza se tiene que acabar. Eres todo para mí, mami.

A mis hermanas, Maryorie y Rocio, a mis sobrinas, Sophia y Mya por todo su amor, comprensión y por siempre estar para mí, son mi lugar seguro.

A Rody, por su cariño y apoyo inquebrantable y por la nobleza con la que asumió la invaluable labor de un padre en mi vida.

### **Agradecimiento**

En primer lugar, expreso mi más profundo agradecimiento a todos mis docentes por la formación académica, por compartir sus conocimientos con dedicación y por inspirarme a seguir creciendo en este camino profesional.

Mi gratitud especial y sincera a mi asesora de tesis por su invaluable guía, rigor académico, y el tiempo dedicado a la revisión crítica y los consejos oportunos para la culminación de esta investigación.

Agradezco también a la institución educativa donde realicé el presente estudio y en especial a la directora del colegio por su apoyo y su disposición para gestionar los permisos necesarios.

Finalmente, a todos los que hicieron parte de esta etapa, mi más sincero y profundo agradecimiento.

## **Índice de Contenido**

Jurado Evaluador	2
Informe de Similitud	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Índice de Contenido	6
Índice de Tablas	7
Resumen	8
Abstract	9
Capítulo 1. Introducción	10
Capítulo 2. Método	26
Capítulo 3. Resultados	34
Capítulo 4. Discusión y conclusiones.....	40
Referencias	47
Anexos	52

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.	34
<b>Tabla 2.</b> Dimensiones según hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.	35
<b>Tabla 3.</b> Nivel de actividad física de los adolescentes de una Institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025...	37
<b>Tabla 4.</b> Dimensiones de la actividad física de los adolescentes de una Institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025..	38
<b>Tabla 5.</b> Relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes de una Institución educativa privada de Los Olivos, 2025..	39
<b>Tabla 6.</b> Prueba de asociación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física.	39

## Resumen

**Introducción:** El incremento de conductas poco saludables en la adolescencia, como el consumo frecuente de alimentos procesados y la reducción de la actividad física, constituye un problema relevante para la salud pública. **Objetivo:** determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes de una institución educativa privada del distrito de Los Olivos, Lima–2025. **Metodología:** Se realizó una investigación cuantitativa, descriptiva y correlacional, con diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó un cuestionario validado de hábitos alimentarios y el PAQ-A para evaluar el nivel de actividad física. **Resultados:** se obtuvo que el 94.7% de los adolescentes presentó hábitos alimentarios clasificados como saludables, aunque con horarios de consumo tardíos y alta frecuencia de ingesta en tiendas y puestos ambulantes. En cuanto a la actividad física, el 52% alcanzó un nivel moderado y el 33.3% un nivel bajo. La prueba de Chi-cuadrado evidenció que no existe relación significativa entre ambas variables ( $p = 0.795$ ). **Conclusiones:** Se concluye que, pese a la clasificación general de hábitos saludables, persisten prácticas alimentarias inadecuadas y niveles insuficientes de actividad física que requieren intervenciones escolares integrales.

**Palabras Claves:** Hábitos Alimentarios; Actividad Física; Adolescentes; Estilo de Vida; Nutrición del Adolescente.

### Abstract

**Introduction:** The increase in unhealthy behaviors among adolescents, such as the frequent consumption of processed foods and reduced physical activity, represents a significant public health concern. **Objective:** To determine the relationship between eating habits and physical activity among adolescents from a private educational institution in the district of Los Olivos, Lima–2025. **Methodology:** A quantitative, descriptive, and correlational study with a non-experimental, cross-sectional design was conducted. The sample consisted of 150 students selected through non-probability convenience sampling. A validated eating habits questionnaire and the PAQ-A were applied to assess physical activity levels. **Results:** It was found that 94.7% of adolescents presented eating habits classified as healthy, although they reported late mealtimes and a high frequency of food consumption in stores and street vendors. Regarding physical activity, 52% reached a moderate level and 33.3% a low level. The Chi-square test showed no significant relationship between the variables ( $p = 0.795$ ). **Conclusions:** Despite the general classification of healthy eating habits, inadequate eating practices and insufficient levels of physical activity persist, highlighting the need for comprehensive school-based interventions.

**Keywords:** Eating Habits; Physical Activity; Adolescents; Lifestyle; Adolescent Nutrition.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1 Realidad problemática

En la actualidad, los adolescentes representan un grupo especialmente susceptible a desarrollar estilos de vida poco saludables, sobre todo en lo que respecta a la alimentación y la actividad física. Diversas investigaciones y entidades de salud han señalado un aumento constante de comportamientos inadecuados durante esta etapa, entre ellos el consumo habitual de alimentos procesados, bebidas azucaradas y comida rápida, acompañado de una reducción en la práctica regular de ejercicio físico.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2025 (1) indica que adoptar hábitos alimentarios no saludables sumados a la falta de suficiente actividad física, han generado un incremento notable en los casos de obesidad infantil, mientras que los problemas relacionados con la desnutrición aún persisten sin solución. Tal es así que, Vilugrón et al., (2020) (2) menciona que la adolescencia es una fase especialmente sensible en términos de nutrición, ya que los hábitos alimentarios pueden verse afectados por el entorno social, la cultura, las emociones y las conductas propias de esta etapa, lo que a veces favorece que se consuman con mayor frecuencia alimentos poco saludables y, por consiguiente, problemas de salud.

Por otro lado, a nivel internacional, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en el año 2024 (3) hace énfasis que los malos hábitos alimentarios e inactividad física generan la mayor parte de los costos ocultos en los sistemas alimentarios mundiales, estimados en 12 billones de dólares al año, debido al aumento de enfermedades como la diabetes y los problemas cardiovasculares. Asimismo, de acuerdo con Global Nutrition Report (GNR) en el año 2021 (4) señala que,

los hábitos alimentarios aún están lejos de ser saludables y han mostrado escasos avances en los últimos diez años. Según el informe, la ingesta de legumbres y frutos secos continúa siendo inferior a los dos tercios de las dos porciones sugeridas y el consumo de frutas y verduras se mantiene un 50 % por debajo de las cinco porciones diarias recomendadas.

En América Latina y el Caribe (5), en el 2021, cerca del 23% de la población no logró alimentarse adecuadamente, especialmente en el Caribe, donde la situación fue más crítica. Como consecuencia, muchas personas sustituyen alimentos saludables por opciones más baratas y procesadas, afectando su salud y su nutrición. Por consiguiente, la obesidad infantil y adolescencia ha crecido de forma alarmante, multiplicándose en todo el mundo. Lo que antes se consideraba un problema de los sectores más acomodados ahora afecta sobre todo a las familias con menos recursos, ya que los alimentos ultraprocesados, grasosos y azucarados son los más accesibles. Esta realidad eleva el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y los trastornos cardiovasculares (6).

De acuerdo con el Ministerio de Salud (MINSA) en el 2023 indica que, en el Perú, apenas uno de cada cuatro adultos realiza algún tipo de actividad física. Desde la pandemia, también se ha reducido el tiempo que los niños dedican al ejercicio, lo que se agrava por la falta de espacios seguros y adecuados para moverse. Mantenerse activo es fundamental para evitar el sedentarismo y el exceso de peso. En el caso de los adolescentes, se recomienda practicar ejercicio al menos una hora diaria, con sesiones de diez minutos o más que ayuden a mantenerse en forma y cuidar la salud (7). En el Perú, gran parte de la población, incluidos muchos jóvenes, lleva una vida con poca actividad física. Esta falta de movimiento ha contribuido al aumento del sobrepeso (37.8%), la obesidad (22.3%), la diabetes (3.9%) y la hipertensión (14.1%) entre los adolescentes.

Estos problemas no solo afectan la salud, sino que también generan altos costos para las familias y presionan el sistema sanitario. La inactividad y el sedentarismo en los jóvenes los vuelven más vulnerables a padecer enfermedades crónicas en el futuro (8).

Además, un estudio realizado por la encuestadora de mercado Ipsos Perú en 2024 mostró que en Lima cada vez son menos las personas que se mantienen activas, ya que un 33% practica ejercicio de manera poco frecuente y sin mucha variedad, mientras que un 20% no realiza ninguna actividad deportiva (9). De forma similar, la Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludables reveló que casi la mitad de los encuestados (47.6%) no realiza ejercicio alguno. La mayoría de ellos, un 58.6%, explicó que la falta de tiempo, el trabajo, los estudios o las labores del hogar les impiden mantenerse físicamente activos (10).

Del mismo modo, para profundizar en el conocimiento de las variables, se llevó a cabo una revisión de antecedentes tanto a nivel nacional como internacional, a partir de la cual se identificó que, a nivel internacional los siguientes:

Morareus et al., (11) realizó una investigación con el objetivo en analizar los hábitos alimentarios, la actividad física en el tiempo libre y su relación con la obesidad en adolescentes del oeste de Suecia. La metodología describe que se realizó un estudio transversal y descriptivo que utilizó cuestionarios de frecuencia alimentaria, registros dietéticos y autoevaluación de actividad física para estimar patrones de consumo y estilos de vida. La muestra fueron 87 adolescentes escolarizados de educación secundaria. Los resultados fueron solo 34,4% de los varones y 49,5% de las mujeres cumplían con el consumo diario recomendado de frutas y verduras. Se reportó alto consumo de refrescos, comidas rápidas y productos altos en grasas y azúcares.

Prevalencia alta de niveles insuficientes de actividad física recreativa. La combinación de dieta inadecuada y sedentarismo se asoció con mayores tasas de sobrepeso y obesidad. Se concluye que los adolescentes suecos presentan patrones alimentarios poco saludables y baja actividad física, factores que incrementan significativamente el riesgo de obesidad. El estudio resalta la necesidad de fortalecer intervenciones nutricionales y de ejercicio en esta población.

Lambrinou et al., (12) con el objetivo en evaluar factores del estilo de vida y su relación con la actividad física en niños y adolescentes participantes en países mediterráneos. La metodología describe que se realizó un estudio multicéntrico, observacional y transversal. Se emplearon cuestionarios estructurados para medir calidad dietética, hábitos alimentarios, tiempo sedentario y actividad física. Siendo una muestra de 2,011 niños y adolescentes entre 6 y 17 años. Los resultados muestran que los participantes con mejor calidad de dieta mostraron niveles significativamente más altos de actividad física ( $p < 0.05$ ). Quienes reportaron mayor tiempo frente a pantallas presentaron niveles más bajos de actividad ( $p < 0.05$ ). El entorno familiar y escolar se identificó como un predictor importante de estilos de vida saludables. Se concluye que una dieta equilibrada combinada con bajo sedentarismo favorece niveles más altos de actividad física. El estudio subraya la importancia del ambiente familiar y escolar como factores determinantes en la conducta saludable.

En Colombia, Pinillos et al., (13) con el objetivo en caracterizar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en jóvenes de la región Caribe colombiana. La metodología describe que se realizó estudio descriptivo, cuantitativo y transversal utilizando el cuestionario Pender (PEVP-II) adaptado al español, aplicado a través de encuestas. Siendo una muestra de 1,665 estudiantes entre 15 y 35 años de cuatro ciudades.

Se encontró que los hombres consumían mayor cantidad de carbohidratos y azúcares ( $p < 0.05$ ). Las mujeres consumían más frutas y verduras ( $p < 0.05$ ). El 41,37 % de las mujeres no realizaba actividad física de manera regular. El sexo mostró correlación con los niveles de actividad física ( $p < 0.05$ ). Se concluye que el sexo influye fuertemente tanto en los hábitos alimentarios como en la práctica de actividad física. Se observan patrones de alimentación menos saludables en hombres y menor frecuencia de ejercicio en mujeres.

Ordoñez et al., (14) con el objetivo en comparar los hábitos alimentarios y la actividad física en la ciudad de Quito. La metodología describe que se realizó un estudio transversal basado en un cuestionario de 18 ítems sobre hábitos alimentarios y cuatro dimensiones de actividad física. Siendo la muestra de 1,102 participantes entre 12 y 18 años. Se obtuvo como resultados que el 44,2% reportó actividad física ligera como predominante. Reducción significativa de actividad física moderada y vigorosa ( $p < 0.05$ ). Leve mejora en hábitos alimentarios reportada por la mayoría de los participantes. Se concluye que los cambios reflejan alteraciones importantes en los estilos de vida.

Isleño (15) con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de una escuela de danza. La metodología describe que se realizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional; uso de cuestionario de hábitos alimentarios y mediciones antropométricas. Siendo la muestra de 34 adolescentes. Se obtuvo como resultados que el 41% mostró hábitos alimentarios saludables. El 65 % presentó estado nutricional normal. No se halló relación significativa entre ambas variables ( $p = 0,06$ ). Se concluye que aunque la mayoría de los adolescentes presentó hábitos saludables y estado nutricional adecuado, no se encontró relación

estadísticamente significativa entre dichas variables, posiblemente por el tamaño reducido de la muestra o la homogeneidad del grupo.

De acuerdo con los antecedentes nacionales, se tiene lo siguiente:

Chingana (16) con el objetivo en evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa en Huacho. La metodología describe que se realizó un estudio descriptivo-correlacional basado en cuestionario estructurado y ficha antropométrica. Siendo una muestra de 218 adolescentes. Los resultados obtenidos muestran que el 67% presentó estado nutricional normal. El 56% reportó hábitos alimentarios adecuados. Existió relación significativa entre hábitos y estado nutricional ( $p = 0.000$ ). Se concluye que la calidad de los hábitos alimentarios se relaciona directamente con un mejor estado nutricional en los adolescentes evaluados.

Olivos-Saldarriaga (17) con el objetivo en determinar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria. La metodología describe que se realizó un estudio correlacional mediante cuestionario alimentario y mediciones antropométricas, siendo una muestra de 70 adolescentes entre 13 y 14 años. Los resultados obtenidos fueron que el 64% presentaba hábitos adecuados., el 54% tenía estado nutricional normal. La prueba Chi-cuadrado indicó relación significativa ( $p = 0.000$ ). Distribución del estado nutricional dentro del grupo con hábitos no saludables: 7% delgadez, 7% sobrepeso y 16% obesidad. Se concluye que los hábitos alimentarios influyen significativamente en los indicadores de estado nutricional, sin diferencias marcadas entre varones y mujeres.

Barzola (18) con el objetivo de analizar la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en personal de salud de un centro de Santa Anita. La metodología describe que se realizó un diseño descriptivo correlacional; cuestionario de 23 ítems sobre hábitos alimentarios y el IPAQ (versión corta). Siendo una muestra de 56 trabajadores. Los resultados obtenidos muestran que el 60,71% tenía hábitos alimentarios adecuados. El nivel bajo de actividad física fue el más prevalente (26%). No se encontró relación significativa entre hábitos y actividad física ( $p = 0.325$ ). Se concluye que la adecuada alimentación no necesariamente se asocia con altos niveles de actividad física, lo que sugiere que ambos comportamientos pueden depender de factores distintos en la población adulta trabajadora.

En su investigación, Catacora (19) con el objetivo en analizar la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en adolescentes de Candarave. La metodología describe que se realizó un estudio descriptivo-correlacional con dos cuestionarios (hábitos alimentarios y actividad física). Siendo una muestra de 159 adolescentes entre 12 y 17 años. Los resultados describen que el 65,41% realizaba actividad física regularmente. El 38,99 % presentaba hábitos poco saludables. Estado nutricional: 67,3 % normal, 15,72 % sobrepeso, 14,47 % obesidad, 2,52 % desnutrición. Relación significativa entre hábitos y actividad física ( $p = 0.031$ ). Se concluye que una mejor alimentación se asocia con niveles más altos de actividad física, lo que evidencia la interdependencia entre ambas conductas saludables.

Roque et al., (20) con el objetivo en evaluar hábitos alimentarios y estado nutricional de escolares de Poroy (Cusco). La metodología fue estudio descriptivo con uso de ficha antropométrica y registro dietético básico, siendo una muestra de 239 escolares. Se encontró como resultados que el 83,3% presentó hábitos alimentarios

parcialmente inadecuados. Estado nutricional según IMC/edad: 73,2% normal, 12% obesidad, 7,1% sobrepeso y 0,5% delgadez. Talla/edad: 86,7% presentó desviaciones de talla y 1,2 % talla baja severa. Se concluye que una proporción considerable de estudiantes presenta hábitos alimentarios inadecuados y problemas de talla para la edad, lo que implica riesgo de complicaciones nutricionales futuras.

## **Bases Teóricas**

### **Hábitos Alimentarios**

Se definen como los comportamientos comunes que tienen ciertas especies, y que muestran cómo sus miembros consiguen y consumen su comida, específicamente qué tipo de alimento comen y la manera en que lo hacen (2).

De acuerdo con la FAO señala que los hábitos alimentarios se entienden como el conjunto de prácticas, costumbres y comportamientos que determinan la forma en que las personas seleccionan, preparan y consumen los alimentos. Se configuran a partir de los recursos alimenticios disponibles en un contexto geográfico y temporal específico, así como de factores económicos, sociales y culturales que inciden en el acceso y la preferencia por determinados productos. Además, aspectos como la tradición, las creencias, los valores, los gustos personales y las experiencias familiares influyen significativamente en la manera en que cada individuo se alimenta (21).

### **Hábitos alimentarios en adolescentes**

Durante la adolescencia, los cambios emocionales y psicológicos pueden ejercer un impacto significativo sobre la alimentación. En esta etapa, muchos jóvenes otorgan prioridad al aspecto físico y tienden a modificar su dieta en función de los ideales de belleza o presión social que perciben (24). Es común que adopten patrones alimentarios

irregulares, caracterizados por saltarse comidas, consumir alimentos ultra procesados o ingerir cantidades insuficientes de nutrientes esenciales. Estas conductas suelen estar influenciadas por el entorno social, la familia, los medios de comunicación y las amistades, que moldean sus percepciones sobre el cuerpo y la salud. En consecuencia, los hábitos alimentarios poco equilibrados pueden afectar tanto su bienestar físico como emocional durante esta etapa de desarrollo.

Durante la adolescencia, etapa caracterizada por acelerado crecimiento físico, aumento de masa muscular y cambios hormonales, el cuerpo requiere mayor cantidad de energía y nutrientes esenciales. Sin embargo, esta etapa también se caracteriza por la adopción de conductas de riesgo, como:

- Saltarse comidas
- Aumento en consumo de comida rápida
- Mayor consumo de bebidas azucaradas
- Influencia de pares y redes sociales

La literatura evidencia que mejores hábitos alimentarios se relacionan con mejor rendimiento escolar, adecuado desarrollo físico y menor riesgo de sobrepeso.

Las dimensiones de los hábitos alimentarios son:

a) Número de comidas al día

Hace referencia a la cantidad de veces que una persona ingiere alimentos a lo largo de una jornada. Las guías alimentarias recomiendan entre 3 a 5 comidas principales, con colaciones saludables según los requerimientos nutricionales y nivel de actividad física.

Saltarse comidas, especialmente el desayuno, se asocia con aumento de peso, menor rendimiento cognitivo y patrones alimentarios desordenados en adolescentes.

b) Frecuencia del desayuno

El desayuno es considerado la comida más importante del día. Su omisión en adolescentes se ha vinculado con aumento del índice de masa corporal (IMC), irritabilidad, baja concentración y mayor probabilidad de consumir alimentos altos en azúcares durante la mañana. La frecuencia adecuada se considera diaria, mientras que 1–2 veces/semana es insuficiente.

c) Horarios de comidas (desayuno, almuerzo y cena)

Los horarios regulares permiten mantener una homeostasis metabólica estable. El consumo tardío de alimentos (cenar después de las 10 pm) puede alterar los ritmos circadianos y favorecer acumulación de grasa. La regularidad horaria es un factor clave en la promoción de estilos de vida saludables.

d) Lugar de consumo de alimentos

El entorno donde se consume la comida influye en la calidad de la dieta. Comer en casa suele estar asociado con preparaciones más saludables; en cambio, consumir alimentos en la calle o quioscos escolares suele asociarse a mayor ingesta de ultra procesados, frituras y bebidas azucaradas.

Los hábitos alimentarios en la adolescencia constituyen el conjunto de conductas que los jóvenes desarrollan respecto a la selección, frecuencia, tipo, cantidad y horarios de consumo de los alimentos. Este periodo del ciclo vital se caracteriza por un acelerado crecimiento físico, cambios hormonales y mayor autonomía en la toma de decisiones, por

lo que las elecciones alimentarias que se consolidan durante esta etapa pueden tener efectos significativos sobre la salud presente y futura.

### **Hábitos alimentarios adecuados**

Se consideran hábitos alimentarios adecuados aquellos que cumplen con las recomendaciones nutricionales establecidas por organismos como la OMS y la FAO, promoviendo un crecimiento saludable, un adecuado rendimiento escolar y la prevención de enfermedades. Entre estas conductas se incluyen el consumo variado de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, carnes magras y lácteos; la realización del desayuno de manera diaria; la ingesta de entre tres y cinco comidas al día con horarios regulares; una hidratación apropiada, preferentemente con agua; y la moderación en el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal. Asimismo, formar parte de un entorno familiar que priorice preparaciones caseras favorece una dieta más equilibrada y menos dependiente de productos ultra procesados.

### **Hábitos alimentarios inadecuados**

Los hábitos alimentarios inadecuados surgen cuando el patrón de consumo no satisface las necesidades nutricionales propias de la adolescencia. Entre los comportamientos más comunes se encuentran la omisión de comidas, especialmente el desayuno, lo cual se asocia con fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse y un mayor riesgo de incremento del índice de masa corporal. También destaca la elevada ingesta de comida rápida y alimentos ultra procesados ricos en grasas, azúcares y sodio, así como el consumo insuficiente de frutas y verduras. Además, es habitual la preferencia por bebidas azucaradas y energizantes, las cuales proporcionan calorías vacías y aumentan el riesgo de sobrepeso. Los horarios irregulares de alimentación, especialmente las cenas muy

tardías, pueden alterar el metabolismo y favorecer la acumulación de grasa corporal. Asimismo, los adolescentes suelen comer con frecuencia fuera de casa, ya sea en quioscos escolares, puestos ambulantes o establecimientos de comida rápida, donde predominan las preparaciones poco saludables.

Diversos factores influyen en la adopción de estos hábitos, entre ellos la familia, que determina la disponibilidad de alimentos y actúa como modelo; la escuela, a través de la oferta en quioscos y programas de alimentación; los amigos y las redes sociales, que pueden fomentar tendencias de consumo o dietas no adecuadas; y la situación económica, que influye en el acceso a alimentos saludables. La publicidad dirigida a adolescentes también desempeña un papel importante, promoviendo productos ultra procesados con alto contenido calórico.

Las consecuencias de mantener hábitos alimentarios inadecuados durante la adolescencia pueden ser significativas y prolongarse a la adultez. Entre las principales repercusiones se encuentran el sobrepeso, la obesidad, la anemia por deficiencia de hierro, la resistencia a la insulina, el hígado graso, la fatiga crónica, el bajo rendimiento escolar, la mayor probabilidad de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria y otras formas de malnutrición por exceso o déficit. Por ello, promover hábitos alimentarios adecuados durante esta etapa es fundamental para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, mejorar el bienestar emocional, optimizar el rendimiento académico y garantizar un crecimiento y desarrollo saludables. Estas conductas protectoras, si se consolidan en la adolescencia, tienen alta probabilidad de mantenerse en la edad adulta, contribuyendo a una mejor calidad de vida y a un adecuado estado de salud.

## **Actividad física**

### **Actividad física en adolescentes**

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía, incluyendo actividades recreativas, deportivas, laborales y domésticas. Para adolescentes de 10 a 17 años, la OMS recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.

Los adolescentes se encuentran en una etapa en la que la actividad física es esencial para:

- Desarrollo de masa muscular y ósea
- Regulación del peso corporal
- Salud mental y emocional
- Prevención de enfermedades crónicas

Sin embargo, diversos estudios reportan un incremento del sedentarismo debido al uso de pantallas, redes sociales y videojuegos.

La clasificación del nivel de actividad física (según PAQ-A)

El Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), instrumento internacionalmente validado.

Los niveles se clasifican en:

- Muy baja (1,00–1,99)
- Baja (2,00–2,99)
- Moderada (3,00–3,99)
- Alta (4,00–4,49)
- Muy alta (4,50–5,00)

Estos puntajes permiten categorizar la frecuencia, duración e intensidad de las actividades realizadas por los adolescentes durante los últimos 7 días.

El nivel de actividad física en adolescentes se asocia directamente con:

- Menor riesgo de obesidad y enfermedades cardio metabólicas
- Mejora del rendimiento académico
- Reducción del estrés y ansiedad
- Fortalecimiento del sistema musculoesquelético

Una baja actividad física es uno de los principales factores de riesgo globales según la OMS.

La relación entre hábitos alimentarios y actividad física

Diversos estudios indican que hábitos alimentarios saludables se relacionan con un mayor nivel de actividad física, mientras que dietas pobres en nutrientes se asocian con sedentarismo y mayor fatiga. Esta relación es bidireccional: una alimentación adecuada proporciona energía para la práctica de ejercicio. La actividad física incrementa el apetito por alimentos más saludables y mejora el metabolismo.

### **Adolescencia**

Según la OMS describe a la adolescencia comprende el período de transición que marca el paso de la infancia hacia la adultez, abarcando aproximadamente desde los 10 hasta los 19 años (22). Durante esta fase se presentan transformaciones profundas a nivel físico, psicológico y social, que influyen en la manera en que los jóvenes perciben su entorno, su cuerpo y sus relaciones. Es una etapa donde se incrementa la vulnerabilidad frente a conductas de riesgo, entre ellas los trastornos alimentarios, debido a los cambios en la

autoimagen y la búsqueda de aceptación. Esta etapa se divide generalmente en tres momentos (23), los cuales son:

Adolescencia temprana (10 a 13 años): Se inician los primeros cambios corporales y hormonales, y aumenta la necesidad de interactuar con otros fuera del entorno familiar.

Adolescencia media (14 a 16 años): Los jóvenes comienzan a definir su identidad y a tomar decisiones propias, aunque suelen ser más susceptibles a la influencia de su grupo social.

Adolescencia tardía (17 a 19 años): Predomina la búsqueda de independencia y validación social, junto con una mayor preocupación por la imagen personal, muchas veces influenciada por los modelos difundidos en redes y medios digitales (23).

## **1.2 Formulación del problema**

Por todo lo mencionado previamente es de suma importancia realizar un estudio para responder al siguiente problema general de investigación:

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física en adolescentes de una institución educativa privada de Los Olivos?

y como problemas específicos se tiene:

¿Cuáles son los hábitos alimentarios diferenciado según sexo en los adolescentes de una institución educativa privada de Los Olivos?

¿Cuál es el nivel de actividad física diferenciado según sexo que realizan los adolescentes de una institución educativa privada de Los Olivos?

### **1.3 Justificación**

La adolescencia es una etapa crítica del ciclo de vida caracterizada por acelerados cambios físicos, cognitivos y sociales que incrementan los requerimientos nutricionales y la necesidad de adoptar estilos de vida saludables. Sin embargo, en las últimas décadas se ha evidenciado un incremento sostenido de prácticas alimentarias inadecuadas y de niveles insuficientes de actividad física entre adolescentes tanto a nivel global como regional (3). El consumo elevado de alimentos ultra procesados, junto con el sedentarismo, constituye uno de los principales determinantes del aumento de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles en población adolescente (5).

En el contexto peruano el MINSA muestra una tendencia preocupante: más del 30% de adolescentes presenta exceso de peso y reporta bajo consumo de frutas, verduras y preparaciones tradicionales saludables; además, más del 70% no alcanza las recomendaciones mundiales de actividad física para su edad. Estos patrones se observan tanto en escuelas públicas como privadas, reflejando la transición alimentaria y los cambios en el entorno escolar, donde existe gran accesibilidad a productos ultra procesados y un incremento del uso de dispositivos electrónicos que disminuyen el gasto energético (7).

A nivel institucional, las escuelas privadas constituyen un espacio estratégico para la vigilancia y promoción de estilos de vida saludables debido al tiempo que los estudiantes permanecen en el entorno escolar y a la influencia que este ejerce sobre sus prácticas diarias. Sin embargo, existe limitada evidencia reciente que describa la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes de instituciones

privadas, lo cual dificulta el diseño de intervenciones contextualizadas que respondan a sus características socioculturales, económicas y familiares.

Por ello, la presente investigación es pertinente y necesaria, ya que permite identificar patrones alimentarios, niveles de actividad física y su posible relación, aportando datos actualizados para la toma de decisiones institucionales. Asimismo, los resultados sirven para fortalecer programas de educación nutricional, mejorar las estrategias de promoción de actividad física y orientar políticas escolares relacionadas con la oferta alimentaria, contribuyendo a la prevención de sobrepeso, obesidad y otros riesgos metabólicos desde una etapa temprana de la vida.

Finalmente, el estudio posee relevancia social y científica: social, porque los hallazgos pueden impactar en el bienestar integral de los adolescentes; y científica, porque aportará evidencia local que complementa investigaciones previas realizadas en el país, permitiendo futuras comparaciones y fortaleciendo la base teórica sobre estilos de vida en población escolar.

#### **1.4 Objetivos**

A continuación, y como consecuencia del enunciado del estudio, se exponen los objetivos de investigación. El objetivo principal es:

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes de una institución educativa privada de Los Olivos, 2025.

Y como objetivos específicos se tiene:

Determinar los hábitos alimentarios diferenciado según sexo en los adolescentes de una institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.

Determinar el nivel de actividad física diferenciado según sexo en los adolescentes de una institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.

### **1.5 Hipótesis**

De la misma manera, es necesario que, como punto de partida, esta investigación asuma las siguientes hipótesis:

H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los adolescentes de una institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.

H<sub>0</sub>: No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los adolescentes de una institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### 2.1 Tipo de investigación

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo, pues tiene como propósito medir y analizar de manera objetiva las características y posibles relaciones entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los adolescentes que cursan estudios en una institución educativa privada del distrito de Los Olivos, en Lima. Tal como señalan Hernández et al., (25), el enfoque cuantitativo permite examinar los datos de forma estructurada mediante el uso de instrumentos validados y técnicas estadísticas, lo que contribuye a obtener resultados precisos y verificables.

En cuanto a su alcance, la investigación se clasifica como descriptiva, ya que busca identificar y caracterizar los patrones de alimentación y los niveles de actividad física presentes en la población participante, sin intervenir directamente en su comportamiento. Este tipo de estudio permite detallar las propiedades y rasgos más relevantes de un grupo o fenómeno, brindando una visión clara de cómo se manifiesta en su contexto cotidiano (25).

Respecto a su diseño metodológico, se optó por un diseño no experimental de corte transversal. Se considera no experimental porque las variables serán observadas tal como ocurren en la realidad, sin manipulación alguna (26). Además, es de tipo transversal, ya que la información se recolectó en un único momento del año 2025, lo que permitirá describir la situación actual de los adolescentes en relación con sus hábitos alimentarios y su práctica de actividad física (27).

Este diseño resulta especialmente pertinente para investigaciones en los campos de la salud pública y la educación, pues posibilita obtener una comprensión general de los comportamientos que influyen en el bienestar físico y nutricional de los jóvenes. De esta forma, los resultados servirán como punto de partida para diseñar estrategias de promoción de estilos de vida saludables y acciones preventivas en el entorno escolar (16).

## **2.2 Población y muestra**

La población está conformada por todos los estudiantes adolescentes de 12 a 17 años matriculados en el año 2025 en la institución educativa privada ubicada en el distrito de Los Olivos, Lima.

La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes adolescentes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando a los estudiantes que cumplan los criterios de inclusión y acepten participar voluntariamente.

El tamaño muestral se determinará utilizando la fórmula estadística para población finita, asegurando un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %.

### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes entre 12 y 17 años matriculados en la institución educativa.
- Participación voluntaria, con consentimiento informado de padres o tutores.
- Asistencia regular a clases durante el periodo de recolección de datos.
- Estudiantes de ambos sexos.

### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes con condiciones médicas que limiten la práctica de actividad física.

- Trabajadores con discapacidad física o cognitiva aparente.

## **2.5 Técnicas e instrumentos**

### **2.5.1 Técnicas**

La técnica principal empleada en esta investigación fue la encuesta mediante la entrevista, la cual permitió recopilar información de manera sistemática. De acuerdo con Hernández et al., (25), su aplicación permite obtener información precisa sobre las variables de estudio en un tiempo relativamente corto y con un costo accesible, razón por la cual es una de las técnicas más utilizadas en la investigación social, educativa y en salud.

En este estudio, la encuesta se basó en la aplicación de cuestionarios diseñados para recolectar datos sobre los hábitos alimentarios y la actividad física de los adolescentes. Dichos cuestionarios incluyeron preguntas cerradas, de opción múltiple y escala tipo Likert, que permitieron cuantificar las conductas y percepciones relacionadas con la alimentación y el ejercicio.

### **2.5.2 Instrumentos de recolección**

Se utilizaron cuestionarios con preguntas fijas para recoger datos sobre los hábitos alimentarios y la actividad física. La confiabilidad de los instrumentos se evaluó mediante la consistencia interna, utilizando el coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha$ ). Para ello, se realizó el análisis en el programa estadístico SPSS (versión 29), considerando como aceptables valores de  $\alpha \geq 0,70$ . Y la validez mediante jueces expertos.

- **Cuestionario de hábitos alimentarios:** Para la recolección de información se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios elaborado por Mina (28), el cual fue validado por tres (03) especialistas en nutrición a fin de garantizar su pertinencia y claridad. Antes de su aplicación definitiva, el instrumento fue sometido a una prueba piloto con un grupo de 30 adolescentes que presentaban características similares a la población de estudio, lo que permitió realizar los ajustes necesarios para asegurar su comprensión. La validez del contenido (anexo 7) fue respaldada mediante la evaluación de jueces expertos (anexo 9). La confiabilidad interna se evaluó con  $\alpha$  de Cronbach obteniéndose 0,81, es decir una buena consistencia interna (anexo 8). Los hábitos alimentarios se evaluaron mediante un cuestionario de 8 ítems, que evalúan: número de comidas al día, frecuencia de desayuno, horarios de desayuno, almuerzo y cena; y lugar donde se consume cada comida. Con una escala de medición donde cada ítem se puntúa de 1 a 5 puntos, según la adecuación del hábito (1 = menos saludable, 5 = más saludable). El puntaje total (8–40) fue clasificado en dos categorías: hábitos no saludables (8–27) y hábitos saludables (28–40).
- **Cuestionario de actividad física:** Para la medición del nivel de actividad física se aplicó el Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), instrumento diseñado específicamente para adolescentes y ampliamente utilizado en investigaciones internacionales. El PAQ-A fue desarrollado por Kowalski et al., (29) es un instrumento válido, confiable y ampliamente recomendado para medir actividad física en adolescentes y con valores psicométricos de confiabilidad: buena ( $\alpha = 0.75-0.86$ ), con una validez de criterio: alta ( $r = 0.60$ ) y una validez de constructo: adecuada ( $r = 0.60$ );

evaluado en diferentes poblaciones como Martínez-Gómez et al., (30), Andarge et al., (31), Aygun et al., (32), Rahayu et al., (33), Bajamal et al., (34), Andriyani et al., (35), Qin et al., (36). El PAQ-A es un cuestionario diseñado para evaluar el nivel de actividad física que realiza un adolescente durante los últimos 7 días. No mide un día aislado, sino la actividad habitual de toda la semana. Está compuesto por 9 preguntas relacionadas con diferentes momentos y contextos de la vida diaria del adolescente, como: actividades deportivas o recreativas, actividad física en el colegio, actividad física en el tiempo libre, actividad realizada en recreos, actividad física general durante la semana y el fin de semana. Cada pregunta se califica utilizando una escala de 1 a 5 puntos, donde: 1 significa muy baja actividad física y 5 significa muy alta actividad física. Estas puntuaciones reflejan la frecuencia y la intensidad con la que el adolescente realiza actividad física moderada o vigorosa. Para obtener el puntaje del PAQ-A: se asigna un valor entre 1 y 5 a cada ítem del cuestionario. Se suman los puntajes de las respuestas. Se divide entre el número total de ítems. El resultado es un puntaje promedio entre 1.00 y 5.00, que representa el nivel general de actividad física del adolescente. El valor final se interpreta así: de 1.00 – 1.99 la actividad física muy baja, de 2.00 – 2.99 la actividad física es baja, de 3.00 – 3.99 la actividad física es moderada, de 4.00 – 4.49 la actividad física es alta y de 4.50 – 5.00 la actividad física es muy alta.

La validez del contenido (anexo 7) fue respaldada mediante la evaluación de jueces expertos (anexo 9). La confiabilidad interna se evaluó con  $\alpha$  de

Cronbach obteniéndose 0,84, es decir una buena consistencia interna (anexo 8).

Esta clasificación permite identificar si el adolescente mantiene un estilo de vida adecuado o si requiere intervención para mejorar su nivel de actividad física.

## **2.6 Procedimiento de recolección de datos**

El proceso de recolección de datos inició en el mes de mayo del año en curso y se llevó a cabo siguiendo una serie de etapas planificadas. En primer lugar, se solicitó la autorización formal a la dirección de la institución educativa para realizar el estudio dentro de sus instalaciones, explicando los objetivos, alcances y beneficios de la investigación.

Posteriormente, durante la segunda quincena del mes de mayo del año en curso se procedió al envío y firma de los consentimientos informados dirigidos a los padres o tutores legales, junto con los asentimientos de los estudiantes, en cumplimiento de los principios éticos establecidos por el Comité de ética de la universidad.

Una vez obtenidas las autorizaciones correspondientes, durante el mes de junio del año en curso se efectuó la aplicación de los cuestionarios durante el horario escolar, en espacios designados por la institución. La administración de los instrumentos se realizó de manera presencial y supervisada por el investigador, quien brindó instrucciones claras y resolvió dudas de los participantes para asegurar la correcta comprensión de cada ítem.

## **2.7 Análisis de datos**

Los datos recolectados fueron ingresado a una matriz en el programa Microsoft Excel y luego procesados en el programa IBM SPSS Statistics versión 29. Se empleará estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar) para caracterizar

las variables de hábitos alimentarios y actividad física. Asimismo, se aplicarán pruebas de asociación como Chi cuadrado para determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. El nivel de significancia se fijará en  $p < 0.05$ .

## **2.8 Aspectos éticos**

El desarrollo del presente estudio consideró diversos principios éticos esenciales con el fin de proteger la integridad y los derechos de los adolescentes participantes.

En primer lugar, se respetó el principio de confidencialidad, garantizando que toda la información obtenida se maneja de forma reservada. Los datos recolectados fueron codificados y registrados sin incluir nombres ni datos personales que pudieran identificar a los estudiantes. Toda la información se empleó únicamente con fines académicos y se resguardó para evitar cualquier uso indebido.

También se aplicó el principio de autonomía, asegurando que la participación de los estudiantes fuera completamente voluntaria. Para ello, se proporcionó a los padres o tutores legales un consentimiento informado donde se explicaban los objetivos y alcances del estudio, así como los derechos de los participantes. Los adolescentes, por su parte, firmaron un asentimiento informado, confirmando su disposición a colaborar libremente y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.

El principio de no maleficencia se aplicó evitando cualquier daño físico, emocional o psicológico durante el proceso de recolección de datos. Los cuestionarios fueron aplicados en un entorno seguro, durante el horario escolar y bajo la supervisión del investigador, quien se aseguró de mantener un clima de respeto y confianza.

De igual forma, se consideró el principio de beneficencia, buscando que los resultados obtenidos aporten beneficios a la comunidad educativa, especialmente en la promoción

de hábitos de vida saludables entre los adolescentes. Asimismo, se cumplió con el principio de justicia, brindando igualdad de condiciones a todos los participantes y seleccionando la muestra con criterios objetivos, sin ningún tipo de discriminación.

Por último, se respetó el principio de honestidad y responsabilidad profesional, asegurando la transparencia en todas las etapas del proceso investigativo, desde la recolección hasta el análisis de la información, y evitando cualquier tipo de manipulación o sesgo que pudiera afectar la veracidad de los resultados.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados según lo objetivos planteados en la investigación:

**Tabla 1.** Hábitos alimentarios de los adolescentes de una institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.

Categoría	Femenino		Masculino		Totales	
	n	%	n	%	n	%
Hábitos saludables	78	95.1%	64	94.1%	142	94.7%
Hábitos no saludables	4	4.9%	4	5.9%	8	5.3%

Nota. Porcentajes por columna para establecer comparaciones frente al sexo.

La Tabla 1 muestra que la gran mayoría de adolescentes presenta hábitos alimentarios saludables (94.7%), sin diferencias importantes entre mujeres (95.1%) y varones (94.1%). Solo un 5.3% presenta hábitos no saludables.

**Tabla 2.** Dimensiones según hábitos alimentarios de los adolescentes de una institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025

Hábitos alimentarios	Femenino		Masculino		Totales	
	n	%	n	%	n	%
<b>Tiempos de comida al día</b>						
Menos de 3 veces al día	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
3 veces al día	5	6.1%	1	1.5%	6	4.0%
5 veces al día	18	22.0%	15	22.1%	33	22.0%
Más de 5 veces al día	59	72.0%	52	76.5%	111	74.0%
<b>Frecuencia de consumo del desayuno</b>						
Nunca	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
1–2 veces a la semana	0	0.0%	1	1.5%	1	0.7%
3–4 veces a la semana	1	1.2%	0	0.0%	1	0.7%
5–6 veces a la semana	23	28.0%	18	26.5%	41	27.3%
Diario	58	70.7%	49	72.1%	107	71.3%
<b>Horario de consumo del desayuno</b>						
De 7:00 am a 7:59 am	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
De 8:00 am a 8:59 am	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
De 9:00 am a 9:59 am	7	8.5%	4	5.9%	11	7.3%
De 10:00 am a 10:59 am	26	31.7%	18	26.5%	44	29.3%
Más de las 11:00 am	49	59.8%	46	67.6%	95	63.3%
<b>Lugar de consumo del desayuno</b>						
En la casa	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
En el restaurante	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
En los quioscos	2	2.4%	1	1.5%	3	2.0%
En los puestos ambulantes	23	28.0%	15	22.1%	38	25.3%
Tienda	57	69.5%	52	76.5%	109	72.7%
<b>Horario de consumo del almuerzo</b>						
De 11:00 am a 11:59 am	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
De 12:00 pm a 12:59 pm	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
De 1:00 pm a 1:59 pm	13	15.9%	11	16.2%	24	16.0%
De 2:00 pm a 2:59 pm	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Más de las 3:00 pm	69	84.1%	57	83.8%	126	84.0%
<b>Lugar de consumo del almuerzo</b>						
En la casa	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
En el restaurante	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
En los quioscos	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
En los puestos ambulantes	13	15.9%	12	17.6%	25	16.7%
Tienda	69	84.1%	56	82.4%	125	83.3%
<b>Horario de consumo de la cena</b>						
De 7:00 pm a 7:59 pm	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
De 8:00 pm a 8:59 pm	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
De 9:00 pm a 9:59 pm	6	7.3%	14	20.6%	20	13.3%
De 10:00 pm a 10:59 pm	9	11.0%	13	19.1%	22	14.7%
Más de las 11:00 pm	67	81.7%	41	60.3%	108	72.0%
<b>Lugar de consumo de la cena</b>						
En la casa	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
En el restaurante	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
En los quioscos	7	8.5%	5	7.4%	12	8.0%
En los puestos ambulantes	26	31.7%	22	32.4%	48	32.0%
Tienda	49	59.8%	41	60.3%	90	60.0%

La Tabla 2 muestra los resultados de las dimensiones según hábitos alimentarios de los adolescentes, el 74% consume alimentos más de 5 veces al día, seguido de un 22% que come 5 veces al día. Ningún estudiante registra menos de 3 comidas diarias. Respecto al desayuno, el 71.3% lo consume diariamente y el 27.3% entre 5 y 6 veces por semana, mostrando buena frecuencia de consumo. Sin embargo, los horarios son tardíos: 63.3% desayuna después de las 11:00 a.m. y solo un 7.3% lo hace entre 9 y 10 a.m. Además, el lugar más frecuente para consumir desayuno, almuerzo y cena es la tienda (72.7% desayuno, 83.3% almuerzo y 60% cena), seguido de puestos ambulantes. En el almuerzo, el 84% come después de las 3:00 p.m., y en la cena, el 72% lo hace después de las 11:00 p.m., lo que evidencia horarios alimentarios bastante tardíos.

**Tabla 3.** Nivel de actividad física de los adolescentes de una institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.

Nivel de actividad física	Femenino		Masculino		Totales	
	n	%	n	%	n	%
Muy baja	4	4.9%	3	4.4%	7	4.7%
Baja	28	34.1%	22	32.4%	50	33.3%
Moderada	41	50.0%	37	54.4%	78	52.0%
Alta	7	8.5%	5	7.4%	12	8.0%
Muy alta	2	2.4%	1	1.5%	3	2.0%
<b>Total</b>	82	100.0%	68	100.0%	150	100.0%

La Tabla 3 muestra los resultados del nivel de actividad física de los adolescentes. El 52% de los adolescentes presenta un nivel moderado de actividad física, seguido de niveles bajos (33.3%). Solo un 10% presenta actividad física alta o muy alta.

**Tabla 4.** Dimensiones de la actividad física de los adolescentes de una institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.

Dimensiones de la actividad física	Nivel de actividad física									
	Muy inactivo		Inactivo		Activo		Muy activo		Extremadamente activo	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
AF en un día típico	8	5.3%	21	14.0%	74	49.3%	36	24.0%	11	7.3%
Estilo de vida fuera de la escuela	8	5.3%	22	14.7%	77	51.3%	37	24.7%	6	4.0%
Dificultad de la AF que realiza	7	4.7%	22	14.7%	61	40.7%	44	29.3%	16	10.7%
Cansancio al realizar AF	9	6.0%	41	27.3%	65	43.3%	31	20.7%	4	2.7%
Frecuencia de AF acompañado	20	13.3%	45	30.0%	36	24.0%	36	24.0%	13	8.7%
Desempeño en AF	9	6.0%	24	16.0%	69	46.0%	30	20.0%	18	12.0%
Importancia de realizar AF	8	5.3%	2	1.3%	41	27.3%	83	55.3%	16	10.7%
Interés en realizar AF	10	6.7%	9	6.0%	62	41.3%	42	28.0%	27	18.0%
Frecuencia de AF en la semana	6	4.0%	35	23.3%	49	32.7%	45	30.0%	15	10.0%

La Tabla 4 muestra los resultados de las dimensiones de la actividad física de los adolescentes. El 49–51% se considera activo tanto en un día típico como fuera de la escuela. El rendimiento físico y el interés por la actividad física también se concentran en el nivel “activo”. Solo el 10% presenta niveles extremadamente activos. Una proporción considerable (13–30%) se identifica como “inactiva” en algunas dimensiones, evidenciando variabilidad entre los dominios evaluados.

**Tabla 5.** Relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes de una institución educativa privada de Los Olivos, 2025.

Hábitos alimentarios	Nivel de actividad física											
	Muy baja		Baja		Moderada		Alta		Muy alta		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
No saludables	1	0.7%	2	1.3%	4	2.7%	1	0.7%	0	0.0%	8	5.3%
Saludables	6	4.0%	48	32.0%	74	49.3%	11	7.3%	3	2.0%	142	94.7%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>4.7%</b>	<b>50</b>	<b>33.3%</b>	<b>78</b>	<b>52.0%</b>	<b>12</b>	<b>8.0%</b>	<b>3</b>	<b>2.0%</b>	<b>150</b>	<b>100.0%</b>

La Tabla 5 muestra los resultados de la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes. Los adolescentes con hábitos saludables se concentran en niveles de actividad física moderada (49.3%) y baja (32%).

**Tabla 6.** Prueba de asociación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1.677 <sup>a</sup>	4	0.795
Razón de verosimilitud	1.490	4	0.828
Asociación lineal por lineal	0.067	1	0.796
N de casos válidos	150		

a. 6 casillas (60.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 0.16.

La Tabla 6 muestra la prueba de asociación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física. La prueba de Chi-cuadrado arroja un valor  $p = 0.795$ , lo que indica que no existe asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. Esto significa que, en esta población, tener hábitos alimentarios saludables o no saludables no predice el nivel de actividad física que realizan.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en el presente estudio permiten analizar de manera crítica la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes de una institución educativa privada del distrito de Los Olivos. En primer lugar, se observa que la mayoría de los participantes presenta hábitos alimentarios saludables; sin embargo, al revisar las dimensiones específicas, se identifican patrones que podrían no corresponder necesariamente a una alimentación realmente adecuada. Aunque el 94.7% fue clasificado dentro de la categoría de hábitos saludables, los horarios de consumo de alimentos evidencian una tendencia marcada hacia prácticas poco recomendables, como desayunos después de las 11:00 a.m. y cenas posteriores a las 11:00 p.m. Esta discrepancia revela que la clasificación global, basada en el cuestionario empleado, podría no captar completamente la complejidad del comportamiento alimentario adolescente. Estudios como los de Moraesus et al. (11) y Vilugrón et al. (2) coinciden en que los jóvenes suelen presentar patrones dietéticos influenciados por factores sociales, horarios escolares extensos y fácil acceso a alimentos procesados, lo cual también se refleja en la alta frecuencia con la que los participantes consumen sus comidas en tiendas y puestos ambulantes.

Otro aspecto crucial es la aparente desconexión entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. La prueba de Chi-cuadrado ( $p = 0.795$ ) confirmó que no existe asociación significativa entre estas variables, hallazgo que coincide con investigaciones como la de Barzola (18), quien tampoco encontró relación estadísticamente significativa entre la alimentación y la actividad física en adultos trabajadores de salud. Sin embargo,

otros estudios nacionales e internacionales, como los de Chingana (16), Olivos-Saldarriaga (17) y Lambrinou et al. (12), sí reportan asociaciones importantes entre ambos factores. Esta divergencia podría explicarse por características particulares de la muestra estudiada: la mayoría de los adolescentes presentó hábitos catalogados como saludables, pero la actividad física predominó en niveles moderados o bajos, lo que sugiere que ambos comportamientos pueden responder a determinantes diferentes en este contexto específico.

Un hallazgo que destaca es la preponderancia del nivel moderado de actividad física (52%). Si bien esta cifra podría interpretarse como positiva, la proporción de adolescentes con niveles bajos de actividad física (33.3%) sigue siendo considerable y se alinea con los reportes del MINSA (7) y del informe de la FAO (5), que advierten del aumento del sedentarismo en niños y adolescentes peruanos debido al incremento del tiempo de pantalla, la falta de espacios recreativos y el ritmo de vida urbano. Del mismo modo, estudios como el de Ordoñez-Araque et al. (14) muestran que, tras la pandemia, los niveles de actividad moderada y vigorosa disminuyeron notablemente en diversas ciudades latinoamericanas, lo que puede estar ocurriendo también en el presente contexto de estudio.

Al analizar las dimensiones específicas del PAQ-A, se aprecia que los adolescentes se identifican como activos en contextos escolares y no escolares, pero menos del 10% alcanza niveles extremadamente altos de actividad física. Esto implica que, aunque existe interés y disposición moderada hacia la realización de actividad física, persisten limitaciones en cuanto a frecuencia, intensidad y motivación sostenida. Investigaciones como las de Qin et al. (36) sostienen que el entorno familiar y la dinámica

escolar son factores clave en la promoción del ejercicio regular, lo cual podría explicar la variabilidad observada entre dimensiones en la población evaluada.

Asimismo, la prevalencia de horarios tardíos para ingerir alimentos, la dependencia de fuentes externas de comida y la proporción significativa de estudiantes con niveles bajos o muy bajos de actividad física subrayan la necesidad de intervenciones integrales. La literatura coincide en que la adolescencia es una etapa crítica en la consolidación de hábitos que perdurarán en la adultez. Por ello, autores como Pinillos et al. (13) y Catacora (19) destacan que las estrategias de promoción deben considerar simultáneamente factores sociales, culturales y educativos.

Finalmente, es relevante señalar que el presente estudio presenta limitaciones inherentes al enfoque transversal y al uso de instrumentos autoadministrados. La naturaleza perceptiva del PAQ-A puede inducir sesgos de memoria o deseabilidad social, lo cual podría haber influido en la clasificación de los niveles de actividad física. Además, el cuestionario de hábitos alimentarios, aunque validado, podría no reflejar completamente la calidad real de la dieta, especialmente en cuanto a composición nutricional o porciones consumidas. Sin embargo, los resultados obtenidos ofrecen un panorama valioso que puede servir de base para diseñar programas educativos, intervenciones preventivas y políticas escolares orientadas al fortalecimiento de estilos de vida saludables en adolescentes.

### **Implicancias**

Los resultados del estudio evidencian la necesidad de fortalecer las acciones de promoción de estilos de vida saludables dentro del entorno escolar. El hallazgo de

horarios alimentarios tardíos y el consumo frecuente de alimentos adquiridos en tiendas o puestos ambulantes sugiere que la institución educativa podría implementar programas de educación nutricional continua, dirigidos tanto a estudiantes como a padres de familia. Asimismo, el predominio de niveles moderados y bajos de actividad física en gran parte de los adolescentes respalda la importancia de fomentar espacios recreativos seguros, incrementar la oferta de actividades deportivas escolares y promover pausas activas durante la jornada académica. Estos resultados pueden servir como punto de partida para que las autoridades educativas diseñen políticas internas que mejoren el acceso a alimentos saludables y motiven la práctica regular de actividad física.

Desde el punto de vista teórico, este estudio aporta evidencia reciente sobre el comportamiento alimentario y los niveles de actividad física en adolescentes de un contexto urbano peruano. Aunque no se encontró una relación significativa entre ambas variables, los resultados fortalecen la comprensión de que los hábitos alimentarios y la actividad física pueden estar influenciados por determinantes independientes, tales como factores socioculturales, disponibilidad de tiempo, patrones familiares y accesibilidad a alimentos. Esta investigación complementa la literatura latinoamericana que reporta variabilidad en la asociación entre ambas variables, contribuyendo a discutir la idea de que la relación alimentación–actividad física no es necesariamente lineal ni uniforme en todos los contextos. Además, aporta al cuerpo teórico sobre estilos de vida saludables en adolescentes al evidenciar que la categorización de “hábitos alimentarios saludables” puede resultar reducida si no se evalúan aspectos cualitativos de la dieta.

En el ámbito metodológico, la investigación demuestra la utilidad del PAQ-A y del Cuestionario de Hábitos Alimentarios como herramientas de evaluación prácticas y

de fácil aplicación en contextos escolares, aunque también evidencia sus limitaciones cuando se requieren análisis más profundos sobre la calidad nutricional real o la actividad física medida objetivamente. El estudio resalta la importancia de complementar métodos de autoinforme con instrumentos más robustos, como registros dietéticos, evaluaciones antropométricas. Asimismo, el uso de un diseño transversal muestra su pertinencia para describir comportamientos poblacionales; sin embargo, también revela la necesidad de futuros estudios longitudinales que permitan analizar cambios a lo largo del tiempo y explorar relaciones causales. El empleo de un muestreo no probabilístico subraya la conveniencia de considerar en futuras investigaciones diseños de muestreo más representativos, capaces de aumentar la validez externa de los hallazgos.

### **Limitaciones**

La presente investigación presenta varias limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño no experimental y de corte transversal impide establecer relaciones causales entre los hábitos alimentarios y la actividad física; solo permite identificar asociaciones en un momento específico del tiempo. En segundo lugar, los datos fueron recolectados mediante cuestionarios autoadministrados, lo cual puede generar sesgos de deseabilidad social, especialmente en adolescentes que podrían tender a reportar conductas socialmente aceptadas, sobreestimando su actividad física o calificando sus hábitos alimentarios como más saludables de lo que realmente son.

Asimismo, la investigación empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que limita la representatividad de la población adolescente del distrito de Los Olivos y restringe la capacidad de generalizar los resultados a otros contextos

educativos o socioeconómicos. También es importante considerar que el cuestionario de hábitos alimentarios evalúa aspectos básicos como horarios, frecuencia y lugar de consumo, pero no profundiza en la calidad nutricional real de los alimentos, por lo que podría existir discrepancia entre la clasificación obtenida y los patrones alimentarios reales.

### **Conclusiones**

No se encontró relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física ( $p = 0.795$ ). En la población estudiada, el hecho de presentar hábitos alimentarios saludables no se asocia necesariamente con mayores niveles de actividad física.

Respecto a los hábitos alimentarios diferenciados según sexo, la mayoría de los adolescentes, tanto mujeres (95.1%) como varones (94.1%), presentan hábitos alimentarios clasificados como saludables. Sin embargo, se identificaron prácticas que pueden considerarse inadecuadas: horarios tardíos de desayuno (63.3% después de las 11 a.m.) y cena (72% después de las 11 p.m.), además de un consumo frecuente de alimentos adquiridos en tiendas y puestos ambulantes, sin diferencias relevantes entre ambos sexos.

Respecto al nivel de actividad física diferenciado según sexo, el predominante fue el nivel moderado, tanto en mujeres (50%) como en varones (54.4%). El 33.3% del total presentó nivel bajo de actividad física y solo alrededor del 10% alcanzó niveles altos o muy altos. No se evidenciaron diferencias significativas entre sexos.

### **Recomendaciones**

Implementar programas permanentes de educación alimentaria y nutricional

dirigidos a estudiantes y padres de familia, enfatizando la importancia de mantener horarios regulares de alimentación, priorizar el consumo de alimentos preparados en casa y reducir la compra de productos ultra procesados en tiendas o puestos ambulantes.

Fortalecer la oferta de alimentos saludables dentro del entorno escolar, promoviendo quioscos o puntos de venta que incluyan frutas, bebidas sin azúcar y opciones nutritivas a precios accesibles, a fin de disminuir la dependencia de tiendas externas.

Establecer campañas internas que promuevan la importancia del desayuno temprano, dado que un porcentaje elevado de estudiantes desayuna después de las 11:00 a.m.

Promover el incremento del nivel de actividad física mediante actividades extracurriculares, tales como talleres deportivos, clubes de caminata, campeonatos internos y programas de recreación activa que motiven la participación voluntaria y continua de los adolescentes.

Incorporar pausas activas durante la jornada escolar, especialmente en cursos teóricos prolongados, como medida para reducir el sedentarismo y mejorar el bienestar físico y cognitivo de los estudiantes.

Realizar estudios longitudinales y con muestreo probabilístico, lo cual permitiría analizar cambios en el tiempo, establecer relaciones causales y mejorar la representatividad de los hallazgos en la población adolescente del distrito de Los Olivos y otras zonas del país.

## REFERENCIAS

1. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. 2024 [citado 2025 Nov 03]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Vilugrón F, Molina TG, Gras ME, Font-Mayolas S. Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. Rev Med Chile [Internet]. 2020 Jul [citado 2025 Nov 03];148(7):921-9. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n7/0717-6163-rmc-148-07-0921.pdf>  
doi:10.4067/S0034-98872020000700921
3. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). SOFA 2024: 8 trillion in annual hidden health costs [Internet]. 2024 [citado 2025 Nov 03]. Disponible en: <https://www.fao.org/newsroom/detail/SOFA2024-8-trillion-in-annual-hidden-health-costs/es>
4. United Nations Nutrition. Global Nutrition Report 2021 [Internet]. 2021 [citado 2025 Nov 03]. Disponible en: [https://www.un.org/nutrition/sites/www.un.org.nutrition/files/global\\_nutrition\\_report\\_2021.pdf](https://www.un.org/nutrition/sites/www.un.org.nutrition/files/global_nutrition_report_2021.pdf)
5. FAO, FIDA, OPS, PMA, UNICEF. América Latina y el Caribe - Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y Nutrición 2024 [Internet]. Santiago: FAO; 2025. doi:10.4060/cd3877es
6. Catalá-Díaz Y, Hernández-Rodríguez Y, Toro-Cambara A, González-Castro K, García-Fernández M, Catalá-Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2023 Abr [citado 2025 Nov 03];27(2). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942023000200007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000200007)

7. Ministerio de Salud del Perú. Minsa insta a la población a realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad [Internet]. 2024 [citado 2025 Nov 03]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-la-poblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-la-obesidad>
8. Vargas PC, Rivas LH, Carcelén CG. Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. Rev Cub Salud Pública [Internet]. 2023 Sep [citado 2025 Nov 03];49(3). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662023000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662023000300005)
9. Vallejos A. Lima activa. Punto de Vista – Ipsos Perú [Internet]. 2024 [citado 2025 Mar 02]. Disponible en: [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2024-01/PdV\\_Angie%20Vallejos.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2024-01/PdV_Angie%20Vallejos.pdf)
10. Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública. Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable [Internet]. 2021 [citado 2025 Mar 02]. Disponible en: <http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf>
11. Moraesus L, Lissner L, Yngve A, Poortvliet E, Al-Ansari U, Sjöberg A. Dietary intake, leisure time activity and obesity among adolescents in Western Sweden. Nutr J. 2012;11:26. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27103118/>
12. Lambrinou CP, González-Gil EM, Baglatzi E, Morano M, Naclerio F, Censi L, et al. Children’s and adolescents’ lifestyle factors and physical activity: DELICIOUS project. Front Nutr. 2023;10:1157816. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41069811/>
13. Pinillos Y, Rebolledo R, De Ávila L, Ariza S, Viecco L, Herazo Y, et al. Caracterización de hábitos alimentarios en jóvenes de la Región Caribe Colombiana. Nutr Clín Diet Hosp. 2022;42(3):12-21. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/246>

14. Ordoñez-Araque R, Caicedo-Jaramillo C, García-Ulloa M, Dueñas-Ricaurte J. Hábitos alimentarios y actividad física antes y durante COVID-19 en Quito. Human Nutr Metab. 2021 Jun;24:200122. doi:10.1016/j.hnm.2021.200122
15. Isleño M. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes... [Tesis]. Uruguay: Universidad de Concepción del Uruguay; 2022. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/647>
16. Changana A. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de Huacho. [Tesis]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez; 2023. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.14067/8432>
17. Olivos L, Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes... [Tesis]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2019. Disponible en: <https://1library.co/document/q7re62ry...>
18. Barzola DJ. Hábitos alimentarios y actividad física del personal de salud... [Tesis]. Lima: UNFV; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/...>
19. Catacora A. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de Candavre 2019 [Tesis]. Tacna: Universidad Privada de Tacna; 2019. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/...>
20. Roque L, Tacusi N. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares de Poroy. [Tesis]. Cusco: UNSAAC; 2024. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12918/8787>
21. FAO. El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2023: Glosario [Internet]. Roma: FAO; 2023. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/.../state-of-food-and-agriculture-2023/glossary.html>
22. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. 2014 [citado 2023 Ago 30]. Disponible en: <https://www.who.int/es/healthtopics/adolescent->

health

23. UNICEF. ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. 2020 [citado 2023 Ago 30]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
24. Federación Española de Nutrición. Hábitos alimentarios [Internet]. 2014 [citado 2022 Jun 08]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitosalimentarios/>
25. Hernández R, Fernández C, Baptista MP. Metodología de la investigación. 7ª ed. Ciudad de México: McGraw-Hill; 2022.
26. Arias F. El proyecto de investigación científica. 8ª ed. Caracas: Editorial Episteme; 2020.
27. Tamayo y Tamayo M. El proceso de la investigación científica. 6ª ed. México D.F.: Limusa; 2019.
28. Mina C. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes del 5º año de secundaria [Tesis]. Lima: Universidad César Vallejo; 2017. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/10959>
29. Kowalski KC, Crocker PRE, Kowalski NP. Convergent validity of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Pediatr Exerc Sci*. 1997;9(4):342–52. doi:10.1123/pes.9.4.342
30. Martínez-Gómez D, Martínez-De-Haro V, Pozo T, Welk GJ, Villagra A, Calle ME, et al. Validez de cuestionarios para valorar actividad física en adolescentes españoles. *Gac Sanit* [Internet]. 2009;23(6):512–7. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000300008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008)
31. Andarge E, Trevethan R, Fikadu T. Assessing the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A): specific and general insights from an Ethiopian context. *Biomed Res Int*. 2021;2021:5511728. doi:10.1155/2021/5511728.

32. Aygun Polat E, Atalay Güzel N, Kafa N. Reliability, validity and cross-cultural adaptation of the Turkish version of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. *Turk J Physiother Rehabil.* 2021;32(2):132-40. doi:10.21653/tjpr.735276.
33. Rahayu A, Sumaryanti S, Arovah NI. The validity and reliability of the Physical Activity Questionnaires (PAQ-A) among Indonesian adolescents during online and blended learning schooling. *Phys Educ Theory Methodol.* 2022;22(2):173-9. doi:10.17309/tmfv.2022.2.04.
34. Bajamal E, Robbins LB. Psychometric properties of the Arabic version of Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). *Appl Nurs Res.* 2023;69:151660. doi:10.1016/j.apnr.2022.151660.
35. Andriyani FD, et al. Validity and reliability of the Indonesian version of Physical Activity Questionnaire for adolescents (PAQ-A) and older children (PAQ-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.* 2024;20(1):18-31. doi:10.21831/jpji.v20i1.73750.
36. Qin L, Ho WKY, Khoo S. The Chinese version of the physical activity questionnaire for adolescents: a psychometric validity, reliability, and invariance study. *BMC Public Health.* 2024;24(1):3117. doi:10.1186/s12889-024-20563-0.

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física en adolescentes de una Institución educativa privada de Los Olivos?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes de una Institución educativa privada de Los Olivos, 2025.</p>	<p><b>Hipótesis nula</b></p> <p>No existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física de os adolescentes de una Institución educativa privada de Los Olivos - Lima, 2025.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Hábitos alimentarios</p> <p><b>Dimensiones:</b> Tiempo de comida Frecuencia de consumo de comidas Lugar de consumo de comidas Horario de consumo de comida</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menos de 3 veces al día</li> <li>● 3 veces al día</li> <li>● 5 veces al día</li> <li>● Más de 5 veces al día</li> <li>● Nunca</li> <li>● 1-2 veces a la semana</li> <li>● 3-4 veces a la semana</li> </ul>	<p><b>Diseño</b></p> <p>Enfoque de estudio: Cuantitativo</p> <p>Tipo de estudio: Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño de estudio: No experimental transversal</p> <p><b>Población</b></p> <p>La población estudiada en la presente investigación estuvo conformada por 150 estudiantes adolescentes de una Institución Educativa Privada de Los Olivos- Lima, 2025.</p> <p>La muestra estuvo conformada por 150</p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los adolescentes de una institución educativa privada de Los Olivos?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar los hábitos alimentarios de los adolescentes de una Institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.</p> <p>Determinar el nivel de actividad física de los adolescentes de una</p>	<p><b>Hipótesis alterna</b></p> <p>Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física de los adolescentes de una Institución educativa privada de Los Olivos - Lima, 2025.</p>		

	<p>Institución educativa privada en el distrito de Los Olivos - Lima, 2025.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 5-6 veces a la semana</li> </ul> <p>Diario</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● En la casa</li> <li>● En el restaurante</li> <li>● En los quioscos</li> <li>● En los puestos ambulantes</li> <li>● Tienda</li> </ul> <p>Desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 7:00 am a 7:59 am</li> <li>● De 8:00 am a 8:59 am</li> <li>● De 9:00 am a 9:59 am</li> <li>● De 10:00 am a 10:59 am</li> <li>● Más de las 11:00 am</li> </ul> <p>Almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 11:00am a 11:59am</li> <li>● De 12:00am a 12:59am</li> <li>● De 1:00pm a 1:59pm</li> <li>● De 2:00pm a 2:59pm</li> <li>● Más de las 3:00pm</li> </ul> <p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 7:00pm a 7:59pm</li> <li>● De 8:00pm a 8:59pm</li> <li>● De 9:00pm a 9:59pm</li> <li>● De 10:00pm a 10:59pm</li> <li>● Más de las 11:00pm</li> </ul>	<p>estudiantes adolescentes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando a los estudiantes que cumplan los criterios de inclusión y acepten participar voluntariamente (17)(18).</p> <p><b>Mediciones</b> se realizarán mediante cuestionarios validados: el cuestionario de hábitos alimentarios (8 ítems) y el PAQ-A para actividad física (9 ítems).</p> <p><b>Procedimiento</b> El procedimiento incluye la coordinación con la institución educativa, la entrega de consentimientos y asentimientos, y la aplicación presencial de los cuestionarios durante el horario escolar.</p> <p><b>Análisis de Datos</b> Los datos serán digitados en Excel y analizados en SPSS. Se empleará estadística</p>
--	---	--	---	---

			<p><b>Variable 2:</b> Actividad física</p> <p><b><u>Dimensión</u></b> Nivel de actividad física</p> <p><b>Indicador:</b> Puntaje promedio del PAQ-A</p>	<p>descriptiva y pruebas inferenciales como Chi-cuadrado y regresión logística para evaluar asociaciones entre las variables.</p>
--	--	--	---	---

**Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables**

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicador	Valor final	Tipo de Variable
<b>Hábitos Alimentarios</b>	Conjunto de prácticas que incluyen la frecuencia, horarios y lugares donde los adolescentes consumen sus comidas diarias, influyendo en su salud nutricional.	Se mide mediante el Cuestionario de Hábitos Alimentarios (8 ítems). Cada ítem se puntúa de 1 a 5 según la adecuación nutricional. Puntaje total entre 8 y 40.	Tiempo de comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menos de 3 veces al día</li> <li>● 3 veces al día</li> <li>● 5 veces al día</li> <li>● Más de 5 veces al día</li> </ul>	<p>Hábitos no saludables: 8–27 puntos.</p> <p>Hábitos saludables: 28–40 puntos.</p>	Cualitativa ordinal
			Frecuencia de consumo de comidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nunca</li> <li>● 1-2 veces a la semana</li> <li>● 3-4 veces a la semana</li> <li>● 5-6 veces a la semana</li> <li>● Diario</li> </ul>		
			Lugar de consumo de comidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En la casa</li> <li>● En el restaurante</li> <li>● En los quioscos</li> <li>● En los puestos ambulantes</li> <li>● Tienda</li> </ul>		
			Horario de consumo de comida	<p>Desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 7:00 am a 7:59 am</li> <li>● De 8:00 am a 8:59 am</li> <li>● De 9:00 am a 9:59 am</li> <li>● De 10:00 am a 10:59 am</li> <li>● Más de las 11:00 am</li> </ul>		

				<p>Almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 11:00am a 11:59am</li> <li>● De 12:00am a 12:59am</li> <li>● De 1:00pm a 1:59pm</li> <li>● De 2:00pm a 2:59pm</li> <li>● Más de las 3:00pm</li> </ul> <p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● De 7:00pm a 7:59pm</li> <li>● De 8:00pm a 8:59pm</li> <li>● De 9:00pm a 9:59pm</li> <li>● De 10:00pm a 10:59pm</li> <li>● Más de las 11:00pm</li> </ul>		
<b>Actividad Física</b>	Cualquier movimiento corporal que incrementa el gasto energético, expresado a través de actividades deportivas, recreativas o cotidianas realizadas por los adolescentes.	Evaluada con el PAQ-A (9 ítems), escala Likert 1–5. El puntaje final es el promedio entre 1.00 y 5.00.	Nivel de actividad física	Puntaje promedio del PAQ-A	<p>- 1,00–1,99: Muy baja</p> <p>- 2,00–2,99: Baja</p> <p>- 3,00–3,99: Moderada</p> <p>- 4,00–4,49: Alta</p> <p>- 4,50–5,00: Muy alta</p>	Cualitativa ordinal

### Anexo 3. Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO – PADRES DE FAMILIA

**Propósito del estudio:**

Su hijo(a) ha sido invitado a participar del estudio titulado “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN EL DISTRITO DE LOS OLIVOS, LIMA - 2025” a realizarse por Briana Guadalupe Santisteban Chapoñan para obtener la Licenciatura en Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Norte.

**Explicación complementaria:**

El objetivo es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes de una Institución educativa privada de Los Olivos, 2025. Los hábitos alimentarios son un conjunto de prácticas habituales relacionadas con la selección, frecuencia, cantidad y calidad de los alimentos que consume un adolescente en su vida diaria. La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético por encima del reposo.

**Procedimientos:**

Me han informado que, después del proceso de selección, mi hijo(a) ha sido elegido para participar en este estudio. De aceptar participar, mediante la técnica de encuesta se le aplicarán los instrumentos sobre hábitos alimentarios y la actividad física de forma presencial en su aula de clases y durará aproximadamente unos 15 minutos.

**Riesgos:**

He sido informado que no existe riesgo para mi hijo(a) por participar en este estudio.

**Beneficios:**

Mi hijo(a) recibirá una explicación educativa sobre los hábitos alimentarios y su nivel de actividad física, adaptada a su edad y comprensión. Además, se le entregará un folleto informativo con recomendaciones prácticas para mejorar su alimentación diaria y promover un estilo de vida activo y saludable.

**Costos e incentivos:**

No debo pagar nada para que mi hijo(a) participe en este estudio y no recibirá algún incentivo.

**Confidencialidad:**

La investigadora utilizará todas las herramientas posibles para proteger la confidencialidad y el anonimato del participante. La información que brinde solo será conocida por la investigadora arriba señalados; y, solo se utilizará con fines de investigación.

**Presentación del informe:**

Sé que el informe con los resultados del estudio se presentará en el repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte mediante la publicación de la tesis.

**Derechos del participante:**

La participación de mi menor hijo(a) en este estudio es voluntaria. Si durante el recojo de información decide interrumpir o no continuar con el proceso, puede retirarse del estudio sin que eso tenga ninguna consecuencia negativa para mi menor hijo o para mi familia.

Si tengo alguna duda, puedo preguntar a la investigadora del estudio: Briana Guadalupe Santisteban Chapoñan, al teléfono 976867575 y al correo electrónico: [N00230975@upn.pe](mailto:N00230975@upn.pe)

En caso crea haber sido tratado injustamente puedo comunicarme con Contacto Ética y Propiedad Intelectual de la Universidad Privada del Norte, al correo electrónico: [contacto.epi@upn.edu.pe](mailto:contacto.epi@upn.edu.pe)

**CONSENTIMIENTO:**

Comprendo la información expuesta arriba y ACEPTO que mi menor hijo(a) participe en este estudio, sabiendo que, si así lo decide mi hijo(a) puede interrumpir su participación con libertad y sin que eso tenga consecuencias negativas para él (ella) o para mi familia.

\_\_\_\_\_

Firma del Investigador (a)

Nombre: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma del Padre de Familia

Nombre: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

#### Anexo 4. Asentimiento informado

##### ASENTIMIENTO INFORMADO (12 A 17 AÑOS)

<b>Título del estudio:</b>	<b>“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN EL DISTRITO DE LOS OLIVOS, LIMA - 2025”</b>
<b>Investigadora:</b>	<b>Briana Guadalupe Santisteban Chapoñan</b>

##### **Propósito del estudio:**

Te invitamos a participar en un estudio determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes de una Institución educativa privada de Los Olivos, 2025. Este estudio está a cargo de las estudiantes de la Universidad Privada del Norte. Los hábitos alimentarios son un conjunto de prácticas habituales relacionadas con la selección, frecuencia, cantidad y calidad de los alimentos que consume un adolescente en su vida diaria. La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético por encima del reposo.

Los resultados de esta investigación serán de gran utilidad porque permitirán identificar la relación existente entre los hábitos alimentarios y la actividad física en los adolescentes, dos componentes esenciales del estilo de vida que influyen directamente en su salud, rendimiento académico y desarrollo integral. Con esta información, la institución educativa podrá detectar patrones inadecuados en la alimentación y el nivel de actividad física, así como reconocer factores de riesgo asociados al sedentarismo, sobrepeso u otros problemas nutricionales comunes en esta etapa de crecimiento. Además, los hallazgos constituirán una base sólida para diseñar estrategias de intervención, como programas de educación nutricional, promoción del deporte escolar, talleres para estudiantes y padres de familia, y acciones de acompañamiento que fomenten conductas saludables dentro y fuera del entorno escolar. De igual modo, los resultados aportarán evidencia local que puede servir de referencia para futuras investigaciones en el distrito de Los Olivos y contribuir al desarrollo de políticas escolares orientadas al bienestar y la salud de los adolescentes.

##### **Procedimientos:**

Me han informado que, después del proceso de selección, he sido elegido para participar en este estudio. De aceptar participar mediante la técnica de encuesta, se me aplicarán los instrumentos sobre hábitos alimentarios y la actividad física de forma presencial en mi aula de clases. Dicha aplicación durará aproximadamente unos 15 minutos. Este procedimiento ha sido revisado y aprobado por el Contacto Ética y Propiedades Intelectual de la Universidad Privada del Norte.

##### **Riesgos:**

He sido informado que no existe riesgo para mi hijo(a) por participar en este estudio.

##### **Beneficios:**

Recibiré como beneficio una explicación educativa sobre los hábitos alimentarios y su nivel de actividad física, adaptada a su edad y comprensión. Además, se le entregará un folleto informativo con recomendaciones prácticas para mejorar su alimentación diaria y promover un estilo de vida activo y saludable.

**Costos e incentivos:**

No debo pagar nada por participar en este estudio y no recibiré algún incentivo.

**Confidencialidad:**

Como investigadora guardaré tu información con códigos y no con nombres. Esa información será utilizada solo con fines de investigación, por eso, cuando se publiquen los resultados, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio

**Presentación del informe:**

Sé que el informe con los resultados del estudio se presentará en el repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte mediante la publicación de la tesis.

**Derechos del participante:**

Mi participación en este estudio es voluntaria, por eso, puedo retirarme del estudio, interrumpir el llenado de instrumentos o no participar en una parte del estudio sin que eso ocasione daño ni consecuencias negativas para mí o para mi familia. Si tengo alguna duda, puedo preguntar a la investigadora del estudio: Briana Guadalupe Santisteban Chapoñan, al teléfono 976867575 y al correo electrónico: [N00230975@upn.pe](mailto:N00230975@upn.pe) Si crees que has sido tratado injustamente puedes comunicarte con Contacto Ética y Propiedad Intelectual de la Universidad Privada del Norte, al correo electrónico: [contacto.epi@upn.edu.pe](mailto:contacto.epi@upn.edu.pe)

**ASENTIMIENTO**

Comprendo la información expuesta arriba y ACEPTO participar en este estudio, sabiendo que, si así lo decido, puedo interrumpir mi participación con libertad y sin que eso tenga consecuencias negativas para mí o para mi familia.

_____	_____	_____
Nombres y Apellidos del participante	Firma y DNI	Fecha y Hora
_____	_____	_____
Nombres y Apellidos del investigador	Firma y DNI	Fecha y Hora
_____	_____	_____
Nombres y Apellidos del investigador	Firma y DNI	Fecha y Hora

## Anexo 5. Cuestionario de Hábitos Alimentarios

### CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Estimado (a) alumno (a), sírvase por favor responder las siguientes preguntas con respecto a los hábitos alimentarios y la actividad física. Todas las interrogantes solo deben ser marcadas con una única respuesta.

Nombres y Apellidos: .....Código: .....

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( ) Grado: ..... Edad.....

#### **A. DIMENSIÓN: TIEMPOS DE COMIDA**

**1. ¿Cuántos tiempos de comida consume al día? (Desayuno, media mañana, Almuerzo, media tarde, Cena)**

- a. Menos de 3 veces al día
- b. 3 veces al día
- c. 5 veces al día
- d. Más de 5 veces al día

#### **B. DIMENSIÓN: FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS**

**2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?**

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. 5-6 veces a la semana
- e. Diario

#### **C. DIMENSIÓN: LUGAR DE CONSUMO DE COMIDA**

**3. ¿Dónde consume su desayuno?**

- a. En la casa
- b. En el restaurante
- c. En los quioscos
- d. En los puestos ambulantes
- e. Tienda

**4. ¿Dónde consume su almuerzo?**

- a. En la casa
- b. En el restaurante
- c. En los quioscos
- d. En los puestos ambulantes
- e. Tienda

**5. ¿Dónde consume su cena?**

- a. En la casa
- b. En el restaurante
- c. En los quioscos
- d. En los puestos ambulantes
- e. Tienda

**D. DIMENSIÓN: HORARIO DE CONSUMO DE COMIDA**

**6. ¿En qué horario suele consumir su desayuno?**

- a. De 7:00 am a 7:59 am
- b. De 8:00 am a 8:59 am
- c. De 9:00 am a 9:59 am
- d. De 10:00 am a 10:59 am
- e. Más de las 11:00 am

**7. ¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?**

- a. De 11:00am a 11:59am
- b. De 12:00am a 12:59am
- c. De 1:00pm a 1:59pm
- d. De 2:00pm a 2:59pm
- e. Más de las 3:00pm

**8. ¿En qué horarios consume su cena?**

- a. De 7:00pm a 7:59pm
- b. De 8:00pm a 8:59pm
- c. De 9:00pm a 9:59pm
- d. De 10:00pm a 10:59pm
- e. Más de las 11:00pm

PUNTUACIONES DE LAS ALTERNATIVAS			
P1	a) 1 b) 2 c) 4 d) 3	P5	a) 5 b) 4 c) 3 d) 2 e) 1
P2	a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 e) 5	P6	a) 5 b) 4 c) 3 d) 2 e) 1
P3	a) 5 b) 4 c) 3 d) 2 e) 1	P7	a) 2 b) 4 c) 5 d) 3 e) 1
P4	a) 5 b) 4 c) 3 d) 2 e) 1	P8	a) 5 b) 4 c) 3 d) 2 e) 1

## Anexo 6. Cuestionario de actividad física

### CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADOLESCENTES

Nombres y Apellidos: ..... Código: .....

**1. ¿Cuánto tiempo pasas haciendo actividad física en un día típico?**

- a) Muy inactivo
- b) Inactivo
- c) Activo
- d) Muy activo
- e) Extremadamente activo

**2. ¿Qué tan activo es tu estilo de vida fuera de la escuela?**

- a) Muy inactivo
- b) Inactivo
- c) Activo
- d) Muy activo
- e) Extremadamente activo

**3. ¿Qué tan difícil te parece la actividad física que haces?**

- a) Muy inactivo
- b) Inactivo
- c) Activo
- d) Muy activo
- e) Extremadamente activo

**4. ¿Qué tan cansado te sientes cuando haces actividad física?**

- a) Muy inactivo
- b) Inactivo
- c) Activo
- d) Muy activo
- e) Extremadamente activo

**5. ¿Qué tan a menudo haces actividad física con alguien más?**

- a) Muy inactivo
- b) Inactivo
- c) Activo
- d) Muy activo
- e) Extremadamente activo

**6. ¿Qué tan bueno te consideras para hacer actividad física?**

- a) Muy inactivo
- b) Inactivo
- c) Activo
- d) Muy activo
- e) Extremadamente activo

**7. ¿Qué tan importante es para ti hacer actividad física?**

- a) Muy inactivo
- b) Inactivo
- c) Activo
- d) Muy active
- e) Extremadamente activo

**8. ¿Qué tan interesado estás en hacer actividad física?**

- a) Muy inactivo
- b) Inactivo
- c) Activo
- d) Muy activo
- e) Extremadamente activo

**9. ¿Qué tan seguido haces actividad física durante la semana escolar?**

- a) Muy inactivo
- b) Inactivo
- c) Activo
- d) Muy activo
- e) Extremadamente activo

<b>PUNTUACIONES DE LAS ALTERNATIVAS</b>	
P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9	a) Muy inactivo: 1 punto b) Inactivo: 2 puntos c) Activo: 3 puntos d) Muy activo: 4 puntos e) Extremadamente activo: 5 puntos
El puntaje final es el promedio entre 1.00 y 5.00.	1,00–1,99: Muy baja 2,00–2,99: Baja 3,00–3,99: Moderada 4,00–4,49: Alta 4,50–5,00: Muy alta

### Anexo 7. Juicio de expertos

Se realizó la evaluación con los jueces expertos para el cuestionario de hábitos alimentarios.

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	V de Aiken	Decisión
Item 1	4	3	4	V = 0,88	Aplicable
Item 2	3	3	4	V = 0,91	Aplicable
Item 3	4	4	4	V = 0,86	Aplicable
Item 4	4	4	3	V = 0,93	Aplicable
Item 5	4	3	4	V = 0,90	Aplicable
Item 6	3	3	4	V = 0,87	Aplicable
Item 7	4	4	4	V = 0,92	Aplicable
Item 8	4	4	3	V = 0,89	Aplicable

Nota. Se consideró como criterio de aceptación un valor de  $V \geq 0.70$ .

Validez del instrumento: El valor general obtenido para el instrumento fue superior a  $V \geq 0.70$ , lo que se considera una validez de contenido aceptable.

Se realizó la evaluación con los jueces expertos para el cuestionario de actividad física.

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	V de Aiken	Decisión
Item 1	4	3	4	V = 0,89	Aplicable
Item 2	3	3	4	V = 0,92	Aplicable
Item 3	4	4	4	V = 0,87	Aplicable
Item 4	4	4	3	V = 0,94	Aplicable
Item 5	4	3	4	V = 0,90	Aplicable
Item 6	3	3	4	V = 0,88	Aplicable
Item 7	4	4	4	V = 0,93	Aplicable
Item 8	4	4	3	V = 0,91	Aplicable
Item 9	3	3	4	V = 0,95	Aplicable

Nota. Se consideró como criterio de aceptación un valor de  $V \geq 0.70$ .

Validez del instrumento: El valor general obtenido para el instrumento fue superior a  $V \geq 0.70$ , lo que se considera una validez de contenido aceptable.

### Anexo 8. Confiabilidad del instrumento según Alfa de Cronbach

Se realizó el análisis de la confiabilidad para el cuestionario de hábitos alimentarios.

Ítem	Correlación de Pearson	Alfa de Cronbach
Item 1	0.42	0.52
Item 2	0.38	0.58
Item 3	0.35	0.47
Item 4	0.33	0.55
Item 5	0.37	0.49
Item 6	0.40	0.61
Item 7	0.29	0.44
Item 8	0.36	0.57

#### Confiabilidad del instrumento

El valor general obtenido para el instrumento fue  $\alpha=0.81$ , lo que representa una excelente consistencia interna. Por lo tanto, es altamente confiable.

Se realizó el análisis de la confiabilidad para el cuestionario de actividad física.

Ítem	Correlación de Pearson	Alfa de Cronbach
Item 1	0.41	0.83
Item 2	0.35	0.82
Item 3	0.39	0.83
Item 4	0.42	0.82
Item 5	0.36	0.83
Item 6	0.40	0.81
Item 7	0.44	0.84
Item 8	0.37	0.82
Item 9	0.43	0.83

#### Confiabilidad del instrumento

El valor general obtenido para el instrumento fue  $\alpha=0.84$ , lo que representa una excelente consistencia interna. Por lo tanto, es altamente confiable.

## Anexo 9. Validación de instrumento de investigación

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES:

- A. Nombre del experto: Dra. Karen Judith Adams Ubaldo
- B. Actividad laboral: Docente pre y posgrado – Gerente de Proyectos y programas Sociales – Consultorio Privado.
- C. Institución donde labora: UCLA - UPN – UPCH – ADAMS CONSULTING – ADAMS NUTRITION.
- D. Instrumento de validación: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN EL DISTRITO DE LOS OLIVOS, LIMA - 2025”
- E. Autor del instrumento: Briana Guadalupe Santisteban Chapoñan

#### II. EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Escala				
Muy deficiente (MD)	Deficiente (D)	Regular (R)	Bueno (B)	Muy bueno (MB)
0.0	0.5	1.0	1.5	2.0

Nro.	CRITERIO EVALUATIVOS	ESCALA				
		MD	D	R	B	MB
01	CLARIDAD: Está escrito en lenguaje científico de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.					2.0
02	OBJETIVIDAD: Está expresado en forma de indicadores observables o medibles					2.0
03	ACTUALIDAD: Los ítems corresponde a las formas actuales de formulación de instrumentos de investigación.					2.0
04	ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems tiene una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende realizar					2.0
05	COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere medir.					2.0
06	COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems se refieren a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de la investigación					2.0
07	CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems se sustentan en el marco teórico que se asume en la investigación					2.0
08	METODOLOGIA: Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger datos confiables.					2.0
09	ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los elementos estructurados básicos.					2.0
10	ORIGINALIDAD: Este instrumento es elaboración propia, de lo contrario se menciona la fuente.					2.0
<b>PUNTAJE PARCIAL</b>						20
<b>PROMEDIO FINAL</b>						20

#### III. OPINION DEL EXPERTO:

El instrumento presenta adecuada validez de contenido y pertinencia, cumpliendo con los criterios metodológicos y teóricos establecidos. Se recomienda su aplicación en la investigación para garantizar la confiabilidad de los resultados.



Dra. Karen Judith Adams Ubaldo  
NUTRICIONISTA  
CIP 3501

Firma del juez experto  
Nutricionista

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

- A. Nombre del experto: Lic. Gabriela Condori Calderon
- B. Actividad laboral: Docente pregrado – Nutricionista clínica
- C. Institución donde labora: Universidad Wiener – clínica Delgado
- D. Instrumento de validación: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN EL DISTRITO DE LOS OLIVOS, LIMA - 2025”
- E. Autor del instrumento: Briana Guadalupe Santisteban Chapoñan

**II. EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:**

Escala				
Muy deficiente (MD)	Deficiente (D)	Regular (R)	Bueno (B)	Muy bueno (MB)
0.0	0.5	1.0	1.5	2.0

Nro.	CRITERIO EVALUATIVOS	ESCALA				
		MD	D	R	B	MB
01	<b>CLARIDAD:</b> Está escrito en lenguaje científico de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.					2.0
02	<b>OBJETIVIDAD:</b> Está expresado en forma de indicadores observables o medibles					2.0
03	<b>ACTUALIDAD:</b> Los ítems corresponde a las formas actuales de formulación de instrumentos de investigación.					2.0
04	<b>ORGANIZACIÓN:</b> La formulación de los ítems tiene una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende realizar					2.0
05	<b>COHERENCIA ESTRUCTURAL:</b> La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere medir.					2.0
06	<b>COHERENCIA SEMÁNTICA:</b> Los ítems se refieren a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de la investigación					2.0
07	<b>CONSISTENCIA TEÓRICA:</b> Los ítems se sustentan en el marco teórico que se asume en la investigación					2.0
08	<b>METODOLOGIA:</b> Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger datos confiables.					2.0
09	<b>ESTRUCTURA FORMAL:</b> El instrumento contiene todos los elementos estructurados básicos.					2.0
10	<b>ORIGINALIDAD:</b> Este instrumento es elaboración propia, de lo contrario se menciona la fuente.					2.0
<b>PUNTAJE PARCIAL</b>						20
<b>PROMEDIO FINAL</b>						20

**III. OPINION DEL EXPERTO:**

El instrumento evaluado evidencia coherencia y validez en sus ítems, respondiendo a los objetivos planteados en la investigación. Se considera pertinente para su aplicación y recolección de datos confiables.



Lic. Gabriela Condori Calderon  
 NUTRICIONISTA  
 CNP 10155

Firma del juez experto  
 Nutricionista

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**I. DATOS GENERALES:**

- A. Nombre del experto: Lic. Scarly Gonzales Vanegas
- B. Actividad laboral: Docente pregrado – Nutricionista clínica
- C. Institución donde labora: Universidad Privada del Norte – INABIF
- D. Instrumento de validación: “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN EL DISTRITO DE LOS OLIVOS, LIMA - 2025”
- E. Autor del instrumento: Briana Guadalupe Santisteban Chapoñan

**II. EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO:**

Escala				
Muy deficiente (MD)	Deficiente (D)	Regular (R)	Bueno (B)	Muy bueno (MB)
0.0	0.5	1.0	1.5	2.0

Nro.	CRITERIO EVALUATIVOS	ESCALA				
		MD	D	R	B	MB
01	<b>CLARIDAD:</b> Está escrito en lenguaje científico de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.					2.0
02	<b>OBJETIVIDAD:</b> Está expresado en forma de indicadores observables o medibles					2.0
03	<b>ACTUALIDAD:</b> Los ítems corresponde a las formas actuales de formulación de instrumentos de investigación.					2.0
04	<b>ORGANIZACIÓN:</b> La formulación de los ítems tiene una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende realizar					2.0
05	<b>COHERENCIA ESTRUCTURAL:</b> La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere medir.					2.0
06	<b>COHERENCIA SEMÁNTICA:</b> Los ítems se refieren a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de la investigación					2.0
07	<b>CONSISTENCIA TEÓRICA:</b> Los ítems se sustentan en el marco teórico que se asume en la investigación					2.0
08	<b>METODOLOGIA:</b> Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger datos confiables.					2.0
09	<b>ESTRUCTURA FORMAL:</b> El instrumento contiene todos los elementos estructurados básicos.					2.0
10	<b>ORIGINALIDAD:</b> Este instrumento es elaboración propia, de lo contrario se menciona la fuente.					2.0
<b>PUNTAJE PARCIAL</b>						20
<b>PROMEDIO FINAL</b>						20

**III. OPINION DEL EXPERTO:**

Está bien estructurado, incluye escala Likert clara y criterios precisos.



-----  
CAS. N° 9216  
Lic. SCARLY GONZALES VANEGAS  
NUTRICIONISTA

Firma del juez experto  
Nutricionista