



Universidad Norbert Wiener

UNIDAD ACADÉMICA DE ESTUDIOS GENERALES

Proyecto de Investigación

Alimentación saludable y estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria,
Lima - 2025

Presentado por:

Autores:

1. Cari Sumi, Sonia Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9035-3806> 100%
2. Escobar Ancalle, Ines Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1863-9160> 100%
3. Flores Minaya, Tania Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2858-0213> 100%
4. Flores Paredes, Geraldine Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8574-8879>
100%
5. Rodriguez Ramos, Jennifer Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0570-855X>
100%

Docente: Dr. Valenzuela Fernández, Luis Alex

Código ORCID : <https://orcid.org/0000-0002-8743-4092>

Lima - Perú

2025

ÍNDICE

1. Contextualización del problema	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Formulación del problema	5
1.2.1 Problema general	5
1.2.2 Problemas específicos	5
1.3 Justificación de la investigación	6
1.3.1 Fundamentación Teórica	6
1.3.2 Fundamentación Teórica	7
1.3.3 Fundamentación Metodológica	7
1.3.4 Fundamentación Práctica	8
1.4 Objetivos de la investigación	9
1.4.1 Objetivo general	9
1.4.2 Objetivos específicos	9
1.5 Formulación de hipótesis	10
1.5.1 Hipótesis general	10
1.5.2 Hipótesis específicas	10
2. Marco Teórico	11
2.1 Antecedentes	11
2.1.1 Antecedente Global	11
2.1.2 Antecedente Latinoamericano	11
2.1.3 Antecedente Nacional	11
2.2 Bases teóricas	12
a) Teoría del Conocimiento en Salud	12
b) Modelo Ecológico de la Nutrición	12
c) Enfoque de la Salud Pública y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)	12
2.3 Definiciones	13
2.3.1 Adolescencia	13
2.3.2 Madre adolescente	13
2.3.3 Estado nutricional	13
2.3.4 Nivel de conocimiento nutricional	13
2.3.5 Malnutrición	13
3. Metodología	14
Enfoque de la investigación (con sustento teórico)	14
Tipo de estudio (con sustento teórico)	14
Diseño de investigación (con sustento teórico)	14
Población y criterios de selección	14
Muestra y muestreo (si corresponde)	14

Variables	15
Procedimientos y técnicas	15
Plan de análisis	15
Aspectos éticos y de integridad científica	15
3. Recursos y presupuesto	16
4. Cronograma de actividades	16
5. Referencias	17
6. Anexos	20

1. Contextualización del problema

1.1 Planteamiento del problema

A nivel mundial, la maternidad en la adolescencia continúa siendo un desafío de salud pública y desarrollo social. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 12 millones de adolescentes de 15 a 19 años dan a luz cada año, y en su mayoría residen en países de ingresos bajos y medios. Este escenario representa una preocupación porque gran parte de estas adolescentes no alcanzan a cubrir sus propios requerimientos nutricionales, lo cual repercute negativamente en el crecimiento fetal y en su salud reproductiva. La malnutrición en este grupo se asocia con complicaciones como anemia, parto prematuro y bajo peso al nacer, que aumentan la morbilidad materna e infantil. A ello se suma la falta de conocimientos sobre nutrición, que condiciona hábitos alimentarios poco saludables y limita la adopción de prácticas de autocuidado adecuadas. [\(1\)](#)

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), cerca del 30% de las adolescentes en países en vías de desarrollo padecen anemia y más del 20 % tienen sobrepeso u obesidad, lo que refleja la “doble carga” de la malnutrición. Esta situación se ve reforzada por la escasa educación nutricional recibida en la adolescencia, así como por el limitado acceso a alimentos de calidad y servicios de salud que promuevan conductas saludables. Por ello, las instituciones internacionales recomiendan la implementación de intervenciones educativas, preventivas y de apoyo en nutrición, especialmente en adolescentes gestantes y madres jóvenes, con el fin de reducir riesgos en la salud materna e infantil. [\(2\)](#)

En la región de América Latina y el Caribe, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) reporta que la tasa de embarazo adolescente es una de las más altas del mundo después del África subsahariana. En 2020, aproximadamente el 15% de los nacimientos corresponden a adolescentes de entre 15 y 19 años, siendo este un indicador que refleja desigualdades sociales y deficiencias en el acceso a información y educación en salud. [\(3\)](#) En el contexto, los problemas relacionados con la nutrición se hacen más evidentes: las adolescentes embarazadas presentan mayores probabilidades de tener déficit de hierro y deficiencia de micronutrientes, mientras que un número creciente padece exceso de peso, lo que aumenta el riesgo de hipertensión gestacional, diabetes y complicaciones en el parto.

En el Perú, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2022 mostró que el 12,1 % de las adolescentes entre 15 y 19 años ya son madres o están embarazadas por primera vez [\(4\)](#). Este grupo presenta vulnerabilidades nutricionales notorias: el 22,7% padece anemia, el 9% se encuentra en estado de desnutrición y cerca del 23% presenta sobrepeso. Estos datos revelan que la malnutrición en adolescentes peruanos adopta diversas formas y afecta directamente el bienestar materno-infantil. Asimismo, diversos estudios nacionales evidencian que el nivel de conocimiento sobre nutrición en este grupo es limitado, lo que influye en el consumo inadecuado de alimentos ricos en hierro, proteínas y vitaminas, repercutiendo en la salud de las madres y en la de sus hijos. [\(5\)](#)

A nivel local, en regiones rurales y urbano-marginales, la situación se intensifica debido a la pobreza, la inseguridad alimentaria y la escasez de programas educativos focalizados en madres adolescentes. En algunas zonas de la selva y la sierra peruana, la tasa de embarazo adolescente supera el 16% y se ha identificado que muchas de estas jóvenes desconocen la importancia de una dieta balanceada en la etapa reproductiva. Estudios realizados en centros de salud regionales han demostrado que las madres adolescentes no cuentan con conocimientos suficientes sobre la ingesta adecuada de hierro, ácido fólico y proteínas, lo que impacta directamente en su estado nutricional y en el de sus hijos.

En este sentido, la relación entre el conocimiento nutricional y el estado nutricional en madres adolescentes se convierte en un tema prioritario para la salud pública y, especialmente, para la enfermería. Explorar esta relación permitirá identificar brechas en el conocimiento que condicionan prácticas alimentarias inadecuadas, y establecer intervenciones educativas orientadas a mejorar los hábitos nutricionales. La investigación en este campo contribuirá a generar evidencia que respalde políticas y programas de promoción de la salud materna, en concordancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que buscan reducir las desigualdades, eliminar la malnutrición y promover el bienestar en todas las etapas de la vida [\(6\)](#).

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Existe relación entre alimentación saludable y estado nutricional en madres adolescentes del distrito de la Victoria, Lima - 2025?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Existe relación entre la dimensión grupo de alimentos y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima - 2025?
- ¿Existe relación entre la dimensión pirámide alimentaria nutricional y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima - 2025?
- ¿Existe relación entre la dimensión preparación e higiene y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima - 2025?

1.3 Justificación de la investigación

1.3.1 Fundamentación Teórica

La investigación actual sobre cómo el conocimiento en nutrición se relaciona con la condición nutricional de madres jóvenes tiene fundamentos teóricos sólidos, ya que se enfoca en un problema crítico de salud pública que ha sido destacado por diversos organismos globales y estudios recientes. A fin de fortalecer el argumento, se abordan las inquietudes formuladas por Rodríguez y colaboradores (2024).

1. ¿Se cubrirá algún hueco en el conocimiento?

Sí. Aunque se han realizado investigaciones sobre la maternidad adolescente y la mala nutrición, la mayoría se enfoca en aspectos biomédicos o epidemiológicos, sin adentrarse en la conexión entre el entendimiento nutricional y el estado nutricional de las madres jóvenes.

Estudios en América Latina han indicado que este grupo presenta niveles elevados de malnutrición (tanto por carencia como por exceso), pero hay poca evidencia que relate estos desafíos con el nivel de conocimiento (FAO, OPS y UNICEF, 2023). Por lo tanto, este estudio

ayudará a llenar un vacío científico en el ambiente peruano, donde la ENDES (2022) informa que el 22,7% de las adolescentes sufre de anemia y el 23% de sobrepeso.

2. ¿Son los resultados aplicables a contextos más amplios?

Sí. Los hallazgos de esta investigación podrán extrapolarse a entornos similares en otras áreas de Perú y América Latina, donde el embarazo en adolescentes se asocia con problemas de nutrición y limitado acceso a información sobre nutrición (OPS, 2022). Así, el estudio proporcionará evidencia científica útil para iniciativas de salud materna tanto a nivel nacional como internacional, reforzando políticas públicas que se alinean con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 2 y 3), que buscan disminuir la malnutrición y mejorar la salud de madres e infantes (ONU, 2021).

3. ¿Ofrece la oportunidad de una exploración productiva de algún fenómeno?

Sin duda. Esta investigación permitirá indagar cómo los niveles de conocimiento afectan los hábitos alimentarios y la salud nutricional de las madres jóvenes, un fenómeno poco investigado en el ámbito científico. Asimismo, abrirá la puerta para examinar la doble carga de la malnutrición (deficiencia y sobrepeso) en este grupo, así como el impacto de factores sociodemográficos como edad, educación y situación marital (OMS, 2022; Rodríguez et al., 2024). Esta perspectiva facilitará la creación de futuras intervenciones educativas y preventivas tanto en salud pública como en el ámbito de la enfermería comunitaria.

1.3.2 Fundamentación Teórica

Este estudio pretende abordar una brecha en el conocimiento existente, ya que son escasas las investigaciones que establecen una conexión directa entre el nivel de conocimiento sobre nutrición y el estado nutricional en madres adolescentes, particularmente en entornos de vulnerabilidad social y económica. Los hallazgos podrían ser aplicables a poblaciones similares en Latinoamérica, donde el embarazo en la adolescencia constituye un desafío significativo para la salud pública. De esta manera, se contribuiría a generar evidencia científica que pueda guiar el diseño de políticas y programas enfocados en la educación nutricional, tal como lo sugieren recientes investigaciones (Gonzales y colaboradores, 2023).

Además, la investigación permitiría explorar de manera detallada cómo el conocimiento nutricional impacta las decisiones alimentarias de las madres adolescentes, su salud materna y la prevención de complicaciones durante el embarazo (Ramírez y colaboradores, 2022).

1.3.3 Fundamentación Metodológica

El estudio debe ser útil para desarrollar y validar herramientas que permitan medir de forma confiable los conocimientos nutricionales en este grupo poblacional, así como su relación con indicadores como el índice de masa corporal, el peso y la talla (Silva y colaboradores, 2021). Asimismo, ayudaría a delimitar conceptos clave como "nivel de conocimiento nutricional" y "estado nutricional", lo que facilita la comparación entre diferentes estudios y contextos.

Los resultados obtenidos podrían servir de base para implementar estrategias de educación nutricional en el primer nivel de atención sanitaria, dirigidas específicamente a madres adolescentes, con el objetivo de mejorar su propio estado nutricional y el de sus hijos, en línea con recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021).

1.3.4 Fundamentación Práctica

Los resultados permiten fortalecer a los profesionales de salud donde se centran en este caso en enfermería, implementar charlas o afiches para que las madres adolescentes tengan mejor conocimiento de una nutrición balanceada. Esta planificación ayudará aún más al impacto positivo en la nutrición de los niños, disminuyendo las estadísticas de anemia, bajo peso,etc. Las investigaciones están apoyando en las decisiones del programa de salud materno-infantil, que fomenta la promoción y prevención en poblaciones rurales o vulnerables.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar si existe relación entre alimentación saludable y estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima - 2025.

1.4.2 Objetivos específicos

1. Determinar si existe relación entre la dimensión grupo de alimentos y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima - 2025?
2. Determinar si existe relación entre la dimensión pirámide alimentaria nutricional y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima - 2025?
3. Determinar si existe relación entre la dimensión, preparación e higiene y el estado nutricional en maduras adolescentes del distrito de La Victoria, Lima - 2025?

1.5 Formulación de hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

H0: No existe relación significativa entre alimentación saludable y estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima - 2025

Ha: Existe relación significativa entre alimentación saludable y estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima - 2025

1.5.2 Hipótesis específicas

1. Sobre la dimensión grupo de alimentos

- H0₁: No existe relación significativa entre la dimensión grupo de alimentos y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima – 2025.
- Ha₁: Existe relación significativa entre la dimensión grupo de alimentos y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima – 2025.

2. Sobre la dimensión pirámide alimentaria nutricional

- H0₂: No existe relación significativa entre la dimensión pirámide alimentaria nutricional y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima – 2025.
- Ha₂: Existe relación significativa entre la dimensión pirámide alimentaria nutricional y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima – 2025.

3. Sobre la dimensión preparación e higiene

- H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión preparación e higiene y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima – 2025.
- H_a : Existe relación significativa entre la dimensión preparación e higiene y el estado nutricional en madres adolescentes del distrito de La Victoria, Lima – 2025.

2. Marco Teórico

2.1 Antecedentes

Internacional

Jaime y colaboradores at al.(2015) tuvieron por objetivo describir la prevalencia de marcadores de consumo de alimentos saludables y su asociación con variables sociodemográficas entre adultos brasileños .Su metodología fue Estudio transversal y descriptivo con datos de la Encuesta Nacional de Salud (PNS 2013) en 64.348 hogares. Los marcadores saludables de alimentación fueron el consumo regular de porotos y pescado y el consumo recomendable de frutas y verduras. Se estimó la prevalencia de estos marcadores en porcentajes (%) e intervalos de confianza de 95% para la población.Los resultados revelaron que el consumo de porotos fue informado por 71.9% (IC95%: 71.2-72.6), las frutas y hortalizas por 37.3% (IC95%: 36.4-38.1) y el pescado por 54.6% (IC95%: 53.7-55.5) de la población. La distribución de los marcadores de alimentación es influenciada por la edad, sexo, nivel educativo, raza/color y lugar de residencia de los encuestados .En conclusión los resultados confirman una alta prevalencia de consumo de porotos, pescado y frutas y verduras en la dieta de los adultos brasileños.

Norte y Ortiz . (2011) el estudio tuvo como objetivo determinar la calidad de la dieta española mediante el Índice de Alimentación Saludable (IASE) y su relación con variables geográficas y socioeconómicas. Se realizó un estudio descriptivo transversal basado en la Encuesta Nacional de Salud 2006 (ENS-2006), con una muestra de 29.478 personas (15.019 mujeres y 14.459 hombres) que respondieron el Cuestionario de Frecuencia de Consumo (CFC). El IASE se elaboró con 10 variables alimentarias según las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004), clasificando la alimentación en tres categorías: saludable (>80 puntos), necesita cambios (50–80) y poco saludable (<50).Los resultados mostraron que el 72% de la población necesita cambios en su alimentación. La puntuación media fue de 73.7 ± 10.5 en

mujeres y $69,9 \pm 11,3$ en hombres ($p < 0,001$). El grupo de mayores de 65 años (38.8%) y las mujeres (28.3%) alcanzaron mayor proporción de dieta saludable frente a los hombres (18.4%). Las clases sociales más altas (I, II y III) presentaron mejores índices de alimentación saludable ($p < 0,001$). Las comunidades con mayor proporción de dieta poco saludable fueron la Comunitat Valenciana (5.4%), Illes Balears (4.6%) y Andalucía (4.3%). En conclusión, el IASe se considera un instrumento rápido y económico para evaluar la calidad de la dieta poblacional, útil para la planificación de políticas nutricionales en España.

Fajardo y col.(2020) establecieron el objetivo de Caracterizar los hábitos alimentarios de una población pediátrica de cuatro instituciones educativas colombianas, con el fin de conocer las prioridades infantiles en cuanto a la escogencia de los alimentos, y por ende generar recomendaciones. Metodológicamente fue el estudio descriptivo multicéntrico que presenta los resultados de encuestas dirigidas a escolares entre 8 y 18 años, usuarios de tiendas escolares. Se realizó un análisis descriptivo de acuerdo con las preferencias de alimentación por institución, género, edad, entre otros .En su resultado se incluyeron en total 512 escolares. La distribución por género y edad fue similar en las cuatro instituciones educativas. Entre los alimentos de preferencia predominaron los empaquetados, la pizza, los helados y, en menor proporción, las frutas. En cuanto a las bebidas sobresalen la gaseosa y el té en botella. En las razones para elegir los alimentos predominó “el sabor” seguido de la “facilidad y rapidez”, en tanto que entre las razones para no elegir se encontró el precio como el motivo principal. Dieron por conclusión que es necesario hacer intervención desde temprana edad para generar hábitos de alimentación saludable y equilibrada. Así mismo, es prioritario diseñar un programa para la detección de hábitos alimentarios inadecuados en las instituciones escolares con el fin de combatirlos.

Nacional

Tarazona et al. (2019) tuvo como objetivo determinar la relación entre el conocimiento materno sobre alimentación saludable y el estado nutricional en niños preescolares de una institución educativa de Lima Metropolitana. Su metodología fue observacional, analítico, correlacional y prospectivo con una muestra de 132 madres de niños preescolares, utilizando el análisis de correlación de Spearman. Los resultados mostraron que el 47% de las madres presentó buen nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. En los niños de 3 a 5 años, el 94.4% tuvo

peso para la edad (P/E) normal, el 88.2% peso para la talla (P/T) normal y el 94.4% talla para la edad (T/E) normal; además, se encontró una correlación significativa inversa débil entre el nivel de conocimiento materno y el P/E ($p=0,015$, $\text{Rho}=-0,327$), así como con el P/T ($p=0,003$, $\text{Rho}=-0,397$). En los niños mayores de 5 años, el 92.3% presentó T/E normal y el 56.4% IMC para la edad (IMC/E) normal; se evidenció una correlación significativa directa débil entre el nivel de conocimiento y la T/E ($p=0,025$, $\text{Rho}=0,253$) y una correlación significativa inversa débil con el IMC/E ($p=0,016$, $\text{Rho}=-0,273$). Se concluye que el nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable presentó relación significativa e inversa con el P/E y P/T en niños de 3 a 5 años, y con el IMC/E en niños mayores de 5 años, además de una relación directa con la T/E en los mayores de 5 años.

Gonzales y N. (2025) desarrollaron una investigación que tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre la alimentación saludable y el rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa pública de Comas. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, correlacional y transversal, en una muestra de 21 estudiantes. Para medir la alimentación saludable se aplicó el cuestionario de Silvera y Honorato (2018), con alta confiabilidad (alfa de Cronbach = 0.913). El análisis estadístico se realizó mediante pruebas descriptivas e inferenciales, obteniéndose un valor de significancia de 0.592 ($p > 0.05$), lo que indica que no existe relación significativa entre la alimentación saludable y el rendimiento académico. En conclusión, los resultados sugieren que, en esta muestra pequeña, la relación observada podría deberse al azar o a la variabilidad muestral, por lo que se recomienda realizar estudios con muestras más amplias y representativas para obtener conclusiones más sólidas.

Rivas y colaboradores (2019) sus estudios se basaron en determinar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable y su relación con el IMC en adolescentes de una institución educativa de Lima, 2019. Metodológicamente la investigación fue de enfoque cuantitativo, de corte transversal, diseño no experimental y de tipo descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 360 adolescentes de 11 a 18 años de una institución educativa de Lima. El instrumento que se utilizó fue un cuestionario de preguntas sobre conocimientos y actitudes y prácticas sobre alimentación saludable; además, se evaluó el peso y la talla en función al IMC y se empleó un registro de datos antropométricos. Resultados: los resultados indicaron que el 69% de los estudiantes tuvo un IMC dentro de los rangos normales; el 50.6% de los

encuestados presentaron un nivel regular de conocimientos; el 87.7% presentaron niveles de actitudes favorables; y el 69.9% de los adolescentes presentan adecuadas prácticas sobre alimentación saludables. Con respecto a la correlación efectuada mediante la prueba estadística de Rho de Spearman, se demostró que existe relación estadísticamente significativa entre los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable y el IMC ($p<.05$). En Conclusión los adolescentes de la institución educativa de Lima poseen conocimientos regulares, actitudes y prácticas adecuadas frente a una alimentación saludable y se relacionan con el IMC.

Reyes & Canto. (2020) tuvieron como su objetivo evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Estudio transversal en 136 estudiantes seleccionados por un muestreo aleatorio con afijación proporcional de las escuelas profesionales de Enfermería, Obstetricia, Contabilidad, Derecho, Ingeniería Agrónoma, Ingeniería de Industrias Alimentarias e Ingeniería Civil a los que se aplicó un cuestionario estructurado. En los resultados se observa que el porcentaje mayor (41,2%) tiene nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable y el (38,2%) nivel bajo. Según escuelas profesionales, la escuela de enfermería (66,7%) y obstetricia (26,7%) presentan un mayor nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, seguido de los alumnos de Industrias alimentarias (14,3%), Ingeniería civil (13,5%), Derecho (12,5%), Contabilidad y finanzas (9,1%) y Agronomía (5,3%). La prueba de Chi cuadrado demuestra que el nivel de conocimiento tiene relación con su especialidad ($p<0,001$). Se concluye que los estudiantes del área de salud como enfermería y obstetricia tienen mayores conocimientos sobre alimentación saludable.

2.2 Bases teóricas

Izquierdo y colaboradores (2004) señala que la alimentación comprende una cadena de procesos que inicia con el cultivo, selección y preparación de los alimentos hasta su presentación y consumo. Destacan que una alimentación saludable puede prevenir o mejorar diversas enfermedades, y que, según el cuadro epidemiológico de Cuba, es necesario promover una dieta variada y equilibrada. Mediante una revisión bibliográfica realizada en 2002, basada en libros, revistas, folletos y consultas con expertos, se resaltó la importancia de una alimentación saludable y su relación con una nutrición adecuada. Los vegetales se presentan como los

principales aportadores de vitaminas, minerales y fibras, esenciales para el funcionamiento del organismo y el desarrollo físico e intelectual. Asimismo, se exponen las guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años, las formas de producción de hortalizas y vegetales en el país, y la intervención de enfermería en la educación nutricional y la promoción de la salud, complementadas con una clasificación gráfica de frutas y vegetales según su aporte nutricional.

Dimensión: Grupo de alimentos

Ana y Consuelo(2016) definen que la alimentación es esencial para la vida, la socialización y la relación con el entorno, ya que permite obtener los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo. Estos se dividen en macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), además del agua y la fibra. Algunos nutrientes deben obtenerse de la dieta porque el cuerpo no puede producirlos, llamados esenciales. Los alimentos se agrupan en seis categorías: cereales, grasas, proteínas animales y vegetales, lácteos, verduras y frutas. La dieta debe ajustarse a cada etapa de la vida, especialmente en la infancia, cuando el crecimiento y desarrollo exigen una nutrición equilibrada.

Según Liquid.(2025)define que la alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo cual los alimentos se clasifican en grupos alimenticios según su composición nutricional y su beneficio en el organismo .Por lo cual tenemos los Carbohidratos:cereales, tubérculos, panes y pastas integrales, su beneficio principal es la fuente de energía y mejorar la digestión al aportar fibra, Proteínas(carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres, tofu y frutos secos)sus beneficios son reparar tejidos, formar músculos y participar en la producción de enzimas y hormonas, Grasas(aceite de oliva, aguacate, frutos secos, mantequilla y carnes grasas moderación)entre sus beneficios tenemos aportar energía, ayudar a absorber vitaminas y formar membranas celulares,Vitaminas y Minerales: (frutas, verduras, mariscos, lácteos, hígado)ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, huesos y cerebro, y equilibran líquidos corporales. Fibra:(frutas con piel, verduras, legumbres y cereales integrales)va ayudar a mejorar la digestión, regula el colesterol , azúcar, y promueve saciedad y por último el Agua:(agua, infusiones, caldos, frutas y verduras ricas en agua)vital para todas las funciones corporales, regula la temperatura y elimina toxinas.Podemos concluir que Para mantener una alimentación equilibrada, es importante incluir alimentos de todos los grupos alimenticios en proporciones

adecuadas. Esto asegura que el cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios para funcionar correctamente, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Dimensión: Pirámide alimentaria

Bartrina y colaboradores (2016) actualizó su guía alimentaria, analizó estudios, revisiones y metaanálisis sobre la relación entre dieta y salud, los hábitos alimentarios en España y el impacto ambiental de la alimentación, destacando la importancia de la actividad física, el equilibrio emocional, el control del peso corporal, el uso de métodos culinarios saludables y una adecuada hidratación. Promueven una dieta equilibrada y sostenible, basada en cereales integrales, frutas, verduras, legumbres, lácteos, pescado, huevos y carnes magras, con el aceite de oliva virgen extra como grasa principal. En conclusión, la evidencia respalda la necesidad de reforzar e implementar estas recomendaciones para mejorar la adherencia a una alimentación saludable y sostenible en la población española.

Dimensión: Preparación e higiene de los alimentos

2.3 Definiciones

Alimentación Saludable: “La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para mantener el funcionamiento adecuado del organismo, promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.” Organización Mundial de

la Salud (OMS, 2020).

Estado Nutricional :“El estado nutricional es la condición de salud de una persona determinada por el equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades metabólicas del organismo, evaluado a través de indicadores clínicos, bioquímicos, antropométricos y dietéticos.” Gibson, R. S. (Principles of Nutritional Assessment, 2021).

Grupo de Alimentos:“Los grupos de alimentos son categorías que agrupan a los alimentos según sus características nutricionales predominantes, con el fin de facilitar la planificación de dietas equilibradas.” FAO/OMS (Food-Based Dietary Guidelines, 2019).

Pirámide Alimentaria:“La pirámide alimentaria es una representación gráfica que organiza los alimentos en diferentes niveles, según la frecuencia y cantidad en que deben consumirse, para orientar a la población hacia una dieta equilibrada.”Harvard T.H.(Healthy Eating Plate & Pyramid, 2020).

Preparación e higiene de los alimentos:“La preparación e higiene de los alimentos son el conjunto de prácticas que aseguran que los alimentos se manipulen, almacenen y cocinen en condiciones seguras, evitando la contaminación y garantizando su inocuidad para el consumo humano.”Organización Mundial de la Salud (WHO, Five Keys to Safer Food, 2019).

3. Metodología

Enfoque de la investigación (con sustento teórico)

Indica el enfoque de la investigación: Cualitativo, cuantitativo o mixto. Justificando teóricamente en base a autores y el tema de investigación.

Tipo de estudio (con sustento teórico)

Indica el tipo de la investigación: Básica o aplicada. Justificando teóricamente en base a autores y el tema de investigación.

Diseño de investigación (con sustento teórico)

Indica el diseño de la investigación: No experimental o experimental. Justificando teóricamente en base a autores y el tema de investigación.

Población y criterios de selección

Indica la población de estudio, en concordancia con el problema de investigación, indicando los criterios de inclusión y exclusión de las unidades de análisis.

Criterios de inclusión:

Criterios de exclusión:

Muestra y muestreo (si corresponde)

Muestra:

Se indica la fórmula utilizada para el cálculo del tamaño de la muestra, con los criterios adecuados en cuanto a precisión, nivel de confianza, proporción o media, según corresponda.

Muestreo:

Se indica el tipo de muestreo a utilizar para seleccionar a las unidades de estudio de la muestra a partir de la población de estudio: Probabilístico y no probabilístico, justificando su uso.

Variables

Se debe definir operacional y conceptualmente a cada variable, indicando sus dimensiones y la escala de medición de cada variable. Se realiza por cada variable que corresponda.

Procedimientos y técnicas

Procedimientos

Se indicarán los procedimientos que se seguirán para la recolección de los datos describiendo cada una de las actividades a realizar, desde la aprobación del comité de ética.

Técnica

Se debe indicar la técnica para recolectar los datos: Documental, Entrevista, Observación o Encuesta.

Descripción de instrumentos de medición

Debe describir detalladamente cada instrumento, indicando quién lo diseñó, las dimensiones, los indicadores, número de preguntas, escala de respuesta, baremos, entre otros.

Validación

Se debe elegir instrumentos de preferencia ya validados, de no ser así se debe indicar detalladamente todo el proceso de diseño hasta la validación, que incluya: Validación de Contenido, validación de criterio y validación de constructo.

Confiabilidad

Se debe indicar cómo será el proceso de medición de la confiabilidad, seleccionando el estadístico apropiado en concordancia con los ítems de respuesta: Kuder-Richardson, Alfa de Cronbach, Omega de Mc Donalds, etc.

Plan de análisis

Debe detallar el procedimiento para el procesamiento de la base de datos y el software a utilizar. Debe indicar la prueba estadística a utilizar para la comprobación de los objetivos y/o hipótesis si corresponde, con la justificación correspondiente.

Aspectos éticos y de integridad científica

Debe indicar los aspectos éticos a tomar en cuenta en la investigación haciendo referencia al Reglamento del Comité de ética para la aprobación del proyecto, al Código de ética la investigación con seres humanos y el reglamento de Propiedad Intelectual de la universidad para evitar el plagio. Se debe recalcar que no falsificarán ni fabricarán datos.

3. Recursos y presupuesto

Tabla 01: Recursos y presupuestos

TIPOS	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD	TOTAL
RECURSOS HUMANOS			
RECURSOS MATERIALES Y EQUIPOS (BIENES)			
SERVICIOS			
GASTOS ADMINISTRATIVOS Y/O IMPREVISTOS			

TOTAL			

4. Cronograma de actividades

Tabla 02: Cronograma de actividades

Actividad	AÑO.....											
	ME S 1	ME S 2	ME S 3	ME S 4	ME S 5	ME S 6	ME S 7	ME S 8	ME S 9	MES 10	MES 11	MES 12
1. Revisión Bibliográfica												
2. Elaboración del proyecto de investigación												
3. Aprobación del proyecto de Investigación												
4. Recolección de datos: prueba piloto.												
5. Recolección de datos												
6. Procesamiento de datos												
7. Resultados												
8. Discusión												
9. Conclusiones y recomendaciones												
10. Elaboración del primer borrador.												
11. Presentación de Informe de investigación												
12. Sustentación												

5. Referencias

- FAO, UNICEF, WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2021. Rome: FAO; 2021. Disponible en: <https://www.fao.org>

2. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Encuesta Demográfica y de Salud Familiar –ENDES 2022. Lima: INEI; 2022. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe>
3. Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo Sostenible. Informe 2023. New York: ONU; 2023. Disponible en: <https://sdgs.un.org>
4. Organización Panamericana de la Salud. La salud de los adolescentes en las Américas. Washington, D.C.: OPS; 2020. Disponible en: <https://www.paho.org>
5. Producción Científica LUZ. Estado nutricional y conocimientos sobre alimentación en madres adolescentes. *Rev Nutr Des.* 2021;12(3):45-53. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org>
6. World Health Organization. Adolescent pregnancy. Geneva: WHO; 2021. Disponible en: <https://www.who.int>
7. Gonzales-Castillo J, Medina-Rivera A, Paredes-López M. Conocimiento nutricional y estado nutricional en adolescentes embarazadas de zonas urbanas de Perú. *Rev Chil Nutr.* 2023;50(3):345–52.
8. Ramírez-Cárdenas Y, Herrera-Mendoza D, Rojas-López A. Factores asociados al estado nutricional en madres adolescentes: un estudio transversal en Colombia. *Rev Salud Pública.* 2022;24(2):159–68.
9. Silva R, Torres M, Gutiérrez A. Relación entre conocimientos alimentarios y estado nutricional en adolescentes gestantes. *Nutr Hosp.* 2021;38(6):1350–7.
10. Organización Mundial de la Salud (OMS). Nutrición en la adolescencia: orientaciones para la acción. Ginebra: OMS; 2021.
11. FAO. (2021). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org>

12. Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022). Encuesta Democrática y de Salud Familiar – ENDES 2022. INEI. <https://www.inei.gob.pe>
13. Naciones Unidas. (2023). Objetivos de Desarrollo Sostenible: Informe 2023. ONU. <https://sdgs.un.org>
14. Organización Panamericana de la Salud. (2020). La salud de los adolescentes en las Américas. OPS. <https://www.paho.org>
15. Producción Científica LUZ. (2021). Estado nutricional y conocimientos sobre alimentación en madres adolescentes. Revista de Nutrición y Desarrollo, 12(3), 45–53. <https://produccioncientificaluz.org>
16. Historia, M., Neumark-Sztainer, D. y French, S. (2008). Influencias individuales y ambientales en las conductas alimentarias de los adolescentes. Revista de la Asociación Dietética Estadounidense, 102(3), S40–S51.
17. Organización Mundial de la Salud. (2021). Embarazo adolescente. QUIEN. <https://www.who.int> Rayo de nuez, D.

internacional

Jaime, P. C., Stopa, S. R., Oliveira, T. P., Vieira, M. L., Szwarcwald, C. L., & Malta, D. C. (2015). Prevalencia y distribución sociodemográfica de marcadores de alimentación saludable, Encuesta Nacional de Salud (PNS), Brasil 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24, 267-276. <https://www.scielo.br/j/ress/a/FNmww74jSWy5WJZn8jFHFZD/abstract/?format=html&lang=es>

Norte Navarro, A. I., & Ortiz Moncada, R. (2011). Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria*, 26(2),

330-336.https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112011000200014&script=sci_arttext&tlng=en

Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista colombiana de cardiología*, 27(1), 49-54<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563319301706>.

nacionales

Tarazona Rueda, G. D. P. (2021, October). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 82, No. 4, pp. 269-274). UNMSM. Facultad de Medicina.<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v82n4/1025-5583-afm-82-04-00269.pdf>

Gonzales Almeyda, N. Y. (2025). Alimentación saludable y rendimiento académico en estudiantes de primaria.<https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/1063>

Rivas Pajuelo, Madeleine Soledad; Rodríguez Vásquez, Mery(10219)<https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6356169a-4522-4046-be9d-487eb05a7334/content>

Reyes Narvaez, Silvia, & Canto, María Oyola. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>

bases teoricas

Izquierdo Hernández, A., Armenteros Borrell, M., Lancés Cotilla, L., & Martín González, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista cubana de enfermería*, 20(1), 1-1 http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-03192004000100012&script=sci_arttext

Ana Belén Martínez Zazo, Consuelo Pedrón Giner.(2016)<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Liquid BrandLab(2025)Grupos de Alimentos y Beneficios Nutricionales<https://centromedico.com/articulos/los-grupos-alilos-grupos-alimenticios-y-sus-beneficios-nutricionalesmenticios-y-sus-beneficios-nutricionales>

Bartrina, J. A., Val, M. V. A., Aldalur, E. M., de Victoria Muñoz, E. M., Anta, R. M. O., Rodrigo, C. P., ... & Majem, L. S. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016): la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria: Órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE)*, 33(8), 1-48.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6098246>

6. Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Formato de consentimiento informado (en página nueva de corresponder)

Anexo 4: Programa de intervención (para estudios experimentales en página nueva)

Anexo 6: Reporte de Turnitin (en página nueva)