

Eficacia del programa educativo “Alimentarse es un Arte” en la mejora de los hábitos alimentarios en estudiantes de nivel secundario de una institución privada

Jharim Maiz Ubaldo¹; Bertha Chanducas - Lozano²

(Recibido: julio 04, 2025; Aceptado: octubre 03, 2025)

<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol9iss17.2025pp136-144p>

Resumen

El objetivo del presente trabajo de investigación fue determinar la eficacia del programa educativo “Alimentarse es un Arte” para mejorar hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio Adventista Salvador. Mediante un estudio experimental, de corte longitudinal y de tipo preexperimental, se aplicó un cuestionario sobre hábitos alimentarios. La selección de la muestra se realizó mediante el método no probabilístico por conveniencia, conformado por 39 estudiantes de cuarto año de secundaria, con edades comprendidas entre 15 a 17 años durante el año 2024. Antes de la aplicación del programa se obtuvo 84,6% de escolares con hábitos alimentarios no saludables y 15,4% con hábitos alimentarios saludables. Después del programa se evidenció 17,9% con hábitos alimentarios no saludables y 82,1% con hábitos alimentarios saludables. Según los datos estadísticos obtenidos $p < 0.01$ se pudo comprobar estadísticamente la efectividad del programa educativo Alimentarse es un Arte.

Palabras clave: programa educativo y hábitos alimentarios.

Effectiveness of the 'Alimentarse es un Arte' educational program on improving eating habits among high school students at a private institution

Abstract

The objective of this research was to determine the effectiveness of the educational program Feeding is an Art to improve eating habits in fourth year high school students of Salvador Adventist School. An experimental, longitudinal and pre-experimental study was carried out by means of a questionnaire on eating habits. The sample was selected using the non-probabilistic method by convenience, made up of 39 students in the fourth year of high school, aged between 15 and 17 years, during the year 2024. Before the application of the program, 84.6% of the students had unhealthy eating habits and 15.4% had healthy eating habits. After the program, 17.9% had unhealthy eating habits and 82.1% had healthy eating habits. According to the statistical data obtained $p < 0.01$, it was possible to statistically prove the effectiveness of the educational program Feeding is an Art.

Keywords: educational program and eating habits.

¹ Bachiller en Nutrición Humana. Universidad Peruana Unión, Perú. Email: jharimnutri@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1357-4339>

² Magíster en Salud Pública. Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión, Perú. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7008-1278>

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que los adolescentes presentan diversos cambios físicos, cognitivos y psicosociales (1), además de incrementarse las necesidades de energía, proteínas, calcio, hierro y zinc (2). Por lo tanto, los hábitos alimentarios juegan un papel muy importante en la salud y estos se forman desde la infancia y están relacionados al consumo de alimentos que la persona adquiere por la práctica constante (3). Por ello, el poco o mucho conocimiento sobre nutrición influirá en el tipo de hábito, abriendo camino a un estado de completo bienestar o enfermedades (4).

También señala que una alimentación inadecuada incrementa el riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles (ENT) (5); a la vez, una ingesta calórica por encima de los requerimientos conlleva padecer de sobrepeso. En el 2022, el 20% de niños y adolescentes entre las edades de 5 a 19 años presentaron sobrepeso y obesidad, aumentando así un 12% desde 1990 (6). A nivel de Latinoamérica, en el 2023, 49 millones de niños y adolescentes presentaron sobrepeso (7) y, a nivel nacional, el mismo año, el 37,2% y 24,1% de individuos >15 años de edad presentaron sobrepeso y obesidad, respectivamente (8).

Actualmente, se ha comprobado que existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios (9–12). Por ello, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) señala que cada país es responsable de velar por la educación nutricional, porque no basta con la seguridad alimentaria, sino que es necesario enseñar a las personas en qué consiste una alimentación saludable, de tal forma que puedan ellos mismos elegir de forma adecuada los alimentos (13).

Por otro lado, para la OMS, los establecimientos públicos, incluidos los colegios, deberían promover una alimentación saludable, de tal manera que los alimentos ofrecidos contribuyan a la salud de las personas (14). Por ello, el Ministerio de Salud (MINSA), a través de la Ley N° 30021, busca promover la alimentación saludable en los colegios, por medio de kioscos

que brinden alimentos con bajo contenido de azúcar, sodio y grasas (15).

Sin embargo, las comidas chatarras son todavía una realidad en los colegios, por ello, es importante educar a los estudiantes en temas de nutrición, así lo mencionan diversos estudios quienes señalan los beneficios de realizar una intervención educativa en este grupo etario. Por ejemplo, Montenegro et al. (16) (2023), llevaron a cabo una intervención educativa en México, el objetivo fue modificar los hábitos alimentarios en 14 adolescentes durante un mes, sus resultados mostraron que antes de la intervención ningún estudiante tenía hábitos alimentarios adecuados, después de la implementación del programa el 7,14% de los estudiantes mejoró sus hábitos alimentarios. De igual forma, Palacios (17) (2022), realizó una intervención educativa virtual para mejorar los conocimientos de 53 estudiantes que oscilaban entre 15 a 17 años, la intervención duró 3 semanas, en el pre test solo el 13,2% presentó un nivel de conocimiento alto, después del programa el 50, 9% mejoró. También, Laurente y Taipe (18) (2022), realizaron una intervención educativa para mejorar los hábitos alimentarios en 191 estudiantes los cuales mostraron que antes de la intervención el 7.3% presentó hábitos buenos, luego aumentó a un 11%. Así mismo, Alemán et al. (19) (2022), realizaron una intervención educativa con el objetivo de enseñar a los escolares sobre nutrición, la edad de los niños osciló entre 8 a 11 años y la intervención duró 14 semanas. Al terminar la intervención se observó que el grupo experimental disminuyó calorías, proteínas, carbohidratos y azúcar y aumentó el consumo de cereales integrales, verduras, frijoles y pan integral. Finalmente, Ortiz (20) (2022) realizó una intervención educativa a estudiantes de cuarto año de secundaria con edades de 14 a 17 años, encontró que después de una intervención educativa, el 84% de los estudiantes mejoraron sus hábitos alimenticios.

Por lo tanto, el objetivo del estudio fue mejorar los hábitos alimentarios mediante el programa educativo Alimentarse es un Arte en estudiantes de nivel secundario de una institución privada.

METODOLOGÍA

Diseño, tipo de investigación y participantes

El diseño de esta investigación es experimental, de tipo pre experimental y de enfoque cuantitativo con un corte longitudinal, la población de estudio estuvo conformada por 50 estudiantes del cuarto año de nivel secundaria entre las edades de 15 a 17 años pertenecientes al Colegio Adventista Salvador de Villa el Salvador. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y se estableció una muestra de 39 estudiantes teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión: Padres que firmen el consentimiento informado y estudiantes que no hayan participado de por lo menos 6 sesiones educativas. Además, se aplicó el consentimiento informado a los padres, madres y/o apoderados por medio de los alumnos.

Cuestionario de hábitos alimentarios "Adolescent Food Habits Checklist"

En cuanto a los instrumentos, se utilizó el cuestionario creado por Johnson y colaboradores en el año 2001, mostrando un coeficiente de confiabilidad de 0,82 según Alfa de Cronbach, adaptado transculturalmente al español por Morales y colaboradores en el año 2012, el mismo con un coeficiente de confiabilidad de 0,863 según Alfa de Cronbach. Finalmente, fue modificado por Cano en el año 2021, quien cambió la terminología para que los estudiantes peruanos puedan entender los ítems del cuestionario con un Alfa de Cronbach de 0,856. Así mismo, este instrumento consta de 18 ítems con 3 dimensiones: Evasión de alimentos densamente calóricos, consumo de frutas y vegetales, consumo de bajas cantidades de grasas; además, clasifica los hábitos alimentarios en saludables (> 43 puntos) y no saludables (<= 43 puntos). El puntaje asignado a cada ítem es el siguiente: nunca = 0 puntos, rara vez = 1 punto, a veces = 2 puntos, casi siempre = 3 puntos y siempre = 4 puntos (21,22). Para las dimensiones se usó la escala ordinal, con un puntaje en cuestión a la cantidad de ítems por dimensión y clasificados de la siguiente manera: para la dimensión "evasión de alimentos

densamente calóricos", se calificó los hábitos alimentarios saludables cuando se obtenía >20 puntos y no saludables <= a 20 puntos; así mismo, para la dimensión "Consumo de frutas y verduras" se calificó los hábitos alimentarios saludables cuando se obtenía >10 puntos y no saludables <= a 10 puntos y, finalmente, para la dimensión "consumo de bajas cantidades de grasas", se calificó los hábitos alimentarios saludables cuando se obtenía >6 puntos y no saludables <= a 6 puntos. El cuestionario se realizó en el salón de clases antes y después del programa educativo y el tiempo estimado para responder el cuestionario fue de 15 minutos. Este cuestionario tiene el propósito de brindar información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Programa educativo "Alimentarse es un arte"

Para aplicar el instrumento, se elaboró un programa con la metodología ARDE. Constó de 8 sesiones con una duración de 90 minutos por sesión. Inició con la animación, luego la reflexión, después la demostración y, finalmente, la evaluación. Las sesiones fueron las siguientes: hábitos alimentarios, el sistema digestivo, leyes de la alimentación, nutrientes, clasificación de los alimentos, octógonos, consumo de agua y lonchera saludable. El programa tuvo una duración de cuatro semanas; inició el 18 de noviembre y terminó el 18 de diciembre de 2024.

Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes

Con respecto a los datos sociodemográficos, se elaboró una ficha para recoger sexo, edad, cantidad de hermanos y el tipo de lonchera.

Análisis estadístico

Para el análisis estadístico se utilizó el software IBM SPSS Statistics versión 28, mediante el cual se evaluó la normalidad de los datos a través de la prueba de Shapiro-Wilk, dado que la muestra fue menor a 50 participantes. Los resultados indicaron que las variables correspondientes a las dimensiones General, D1 (alimentos calóricos) y D2 (frutas y vegetales) presentaron

una distribución normal ($p > 0.05$), mientras que la dimensión D3 (bajo consumo de grasas) no presentó normalidad en el posttest ($p < 0.05$). En consecuencia, se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas en las dimensiones que cumplieron con el supuesto de normalidad (General, D1 y D2), y la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión D3, debido a la no normalidad de los datos.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra que la mayoría de los 39 estudiantes participantes tenía entre 15 y 16 años, con una distribución equilibrada por sexo. En cuanto al número de hermanos, se observó una proporción similar entre quienes tienen uno o menos y quienes tienen más de uno. Respecto al tipo de lonchera, predominó la opción varia (48.72%), seguida por quienes reciben tanto lonchera preparada como propina (38.46%), mientras que las demás opciones fueron menos frecuentes.

Tabla 1. Tabla de los datos sociodemográficos

Características	Total	Mujeres	Hombres
Edad			
15 años	19 (48.72%)	8 (47.06%)	11 (50%)
16 años	19 (48.72%)	9 (52.94%)	10 (45.45%)
17 años	1 (2.56%)	0 (0%)	1 (4.55%)
Numero de Hermanos			
<= 1 Hermano	20 (51.28%)	9 (52.94%)	11 (50%)
>1 Hermanos	19 (48.72%)	8 (47.06%)	11 (50%)
Loncheras			
Preparada	3 (7.69%)	0 (0%)	3 (13.64%)
Propina	1 (2.56%)	0 (0%)	1 (4.55%)
Ambos	15 (38.46%)	9 (52.94%)	6 (27.27%)
Varia	19 (48.72%)	8 (47.06%)	11 (50%)
Ninguna	1 (2.56%)	0 (0%)	1 (4.55%)

En la Tabla 2, se observa que solo el 15,4% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios saludables antes de implementar el programa educativo “Alimentarse es un arte”; sin embargo, después del programa, el 82,1% presentó hábitos alimentarios saludables.

Tabla 2. Hábitos alimentarios antes y después del programa educativo

Hábitos alimentarios	Pre		Post	
	n	%	n	%
No saludables	33	84,6	7	17,9
Saludables	6	15,4	32	82,1
Total	39	100,0	39	100

La Tabla 3 muestra la clasificación de los hábitos alimentarios en categorías de “saludables” y “no saludables”, antes y después de la aplicación del programa educativo. En todas las dimensiones se evidenció una mejora en la proporción de estudiantes con hábitos saludables.

En la evasión de alimentos densamente calóricos (D1), solo el 28.2% de los estudiantes presentaban hábitos saludables en la medición pretest; tras la intervención, esta cifra aumentó a 87.2%. En la dimensión consumo de frutas y verduras (D2), el porcentaje de estudiantes con hábitos saludables pasó de 56.4% a 89.7%. En la dimensión bajo consumo de grasas (D3), se identificó el cambio más drástico: en el pretest, ningún estudiante presentó hábitos saludables (0%), mientras que en el posttest el 89.7% alcanzó esta categoría.

Tabla 3. Hábitos alimentarios antes y después del programa educativo por dimensiones

Dimensiones	Hábitos alimentarios	Pre		Post	
		n	%	n	%
Evasión de alimentos densamente calóricos	No saludables	28	71.8	5	12.8
	Saludables	11	28.2	34	87.2
Consumo de frutas y verduras	No saludables	17	43.6	4	10.3
	Saludables	22	56.4	35	89.7
Consumo de bajas cantidades de grasas	No saludables	39	100	4	10.3
	Saludables	0	0	35	89.7

Los resultados obtenidos en la Tabla 4 muestran diferencias estadísticamente significativas en todas las dimensiones de hábitos alimentarios evaluadas antes y después de la intervención. Se observó un aumento en los puntajes medios tras la aplicación del programa educativo “Alimentarse es un arte”, lo cual indica una

mejora en los hábitos alimentarios de los estudiantes.

En la dimensión *General*, el puntaje medio aumentó de 34.28 a 50.87, con una diferencia significativa ($t = -11.319$, $p < 0.01^a$), en *D1 (evasión de alimentos densamente calóricos)*, el incremento fue de 10.49 puntos ($t = -9.495$, $p <$

0.01^a), en *D2 (consumo de frutas y vegetales)*, el aumento fue de 3.62 puntos ($t = -7.243$, $p < 0.01^a$), finalmente, en *D3 (bajo consumo de grasas)*, se identificó una mejora de 2.49 puntos, la cual también fue significativa según la prueba de Wilcoxon ($Z = -5.105$, $p < 0.01^b$).

Tabla 4. Diferencias en los hábitos alimentarios antes y después del programa educativo por dimensiones

Variable	Media	DE	Dif. de medias	Estadístico	P valor
General					
Pre	34.28	8.578	+16.59	-11.319 ^a	< 0.01**
Post	50.87	8.442			
D1: Alimentos calóricos					
Pre	16.66	5.576	+10.49	-9.495 ^a	< 0.01**
Post	27.05	5.876			
D2: Frutas y vegetales					
Pre	11.05	3.755	+3.62	-7.243 ^a	< 0.01**
Post	14.67	3.123			
D3: Bajo consumo de grasas					
Pre	6.67	2.698	+2.49	-5.105 ^β	< 0.01**
Post	9.15	2.266			

**Significancia al nivel $p < 0.01$, ^aPrueba t de Student para muestras relacionadas, ^b

Estos resultados demuestran que el programa educativo tuvo un impacto positivo y significativo en los hábitos alimentarios de los estudiantes participantes.

DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar la eficacia del programa educativo Alimentarse es un Arte para mejorar hábitos alimentarios en los estudiantes del cuarto año de nivel secundaria del Colegio Adventista Salvador, el cual demostró ser significativo (P valor < 0.01). Por lo tanto, frente a lo mencionado, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación, lo que indica que el programa educativo Alimentarse es un Arte es eficaz para mejorar hábitos alimentarios en los estudiantes de cuarto año de nivel secundario de este colegio. Esto quiere decir que la educación nutricional tiene impacto en los cambios de hábitos alimentarios, así lo mencionan Laurente y Taipe (18) quienes a su vez también hicieron un estudio con adolescentes en una muestra de 191 estudiantes, la cual también

demostró ser estadísticamente significativa (P valor < 0.01). Así mismo, de acuerdo con la tabla 2, podemos observar que antes de aplicar el programa educativo solamente el 15,4% presentó hábitos alimentarios saludables, después de la intervención, aumentó a 82,1%, similar a Laurente y Taipe (18) quienes obtuvieron 54,9% y 87,4% en hábitos alimentarios bueno-regular antes y después de aplicar el programa educativo, respectivamente. Esto podría darse porque, en cuanto al número de hermanos, más del 50% de estudiantes tiene uno o menos, lo cual podría indicar que los apoderados tienen menos gastos económicos y mayor factibilidad para educar en comparación con los que tienen más hijos.

Como segundo objetivo se buscó analizar la eficacia del programa educativo Alimentarse es un Arte para mejorar hábitos alimentarios en la dimensión “Evasión de alimentos densamente calóricos” en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio Adventista Salvador”. De acuerdo con la Tabla 4, se pudo encontrar el valor (P valor < 0.01) a través de la prueba

t de Student, lo cual indica que hay diferencia estadísticamente significativa. Esto quiere decir que los estudiantes tomaron conciencia en evitar consumir alimentos con un alto contenido de calorías en relación con su peso. Así mismo, en la Tabla 3 se observó que mejoró de un 28,2% a un 87,2% los hábitos alimentarios saludables. Por lo tanto, frente a lo mencionado, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación, lo que indica que el programa educativo “Alimentarse es un arte” es eficaz para mejorar hábitos alimentarios en la dimensión “Evasión de alimentos densamente calóricos” en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria de este colegio. Estos resultados son corroborados por Almanza (23) (2024) quien realizó una intervención nutricional en una muestra de 812 estudiantes entre 7 y 12 años de edad durante 16 semanas; sus resultados mostraron una reducción del consumo de calorías. Los estudiantes del grupo de intervención consumían 15,43 g de azúcares y, luego de la educación nutricional, redujeron su consumo a 13,18g. También los carbohidratos se redujeron de 52,05g a 48,81g. Igualmente, Rakhshani et al. (24) realizaron sesiones educativas en una muestra de 180 estudiantes entre 15 y 18 años de edad durante 2 meses; sus resultados mostraron una disminución del consumo de comida rápida en el grupo experimental en comparación con el grupo control. Antes de la intervención, el 88,88% de estudiantes del grupo experimental consumía comida rápida; después disminuyó a 37,77%. Estos estudios indican que las intervenciones educativas en las escuelas mejoran los hábitos alimentarios. En el presente estudio, esto se debió a que se concientizó a los estudiantes sobre las enfermedades ocasionadas por una mala alimentación.

Como tercer objetivo se buscó analizar la eficacia del programa educativo Alimentarse es un Arte para mejorar hábitos alimentarios en la dimensión “Consumo de frutas y verduras” en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria del Colegio Adventista Salvador. De acuerdo con los resultados presentados en la Tabla 4, el valor (p valor < 0.01) a través de

la prueba t de Student, lo cual indica que hay diferencia estadísticamente significativa. Esto quiere decir que los estudiantes comenzaron a incluir como parte de su alimentación diaria frutas y vegetales. Así mismo, en la Tabla 3 se observó que mejoraron de un 56,4% a 89,7% los hábitos alimentarios saludables. Por lo tanto, frente a lo mencionado, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación, lo que indica que el programa educativo Alimentarse es un Arte es eficaz para mejorar hábitos alimentarios en la dimensión “Consumo de frutas y verduras” en los estudiantes de cuarto año de secundaria de este colegio. Estos resultados son corroborados por Alemán et al. (19) quienes hicieron un estudio con estudiantes de primaria en una muestra de 1569 niños, sus resultados mostraron que en el pre test para el grupo experimental el 20,7% de los escolares incluía frutas y verduras en sus loncheras y después de aplicar el programa aumentó a 26,7% mejorando en un 6%, de igual forma, Aygun y Muslu (25) realizaron un estudio en estudiantes de nivel secundario con el objetivo de promover el consumo de frutas y verduras, la intervención educativa duró 24 semanas y la muestra estuvo conformada por 378 participantes, sus resultados mostraron que después de 6 y 12 meses de haber realizado la intervención el consumo de frutas y verduras del grupo intervención fue significativamente mayor (P valor < 0.01) comparado con el grupo control. Bajo lo referido anteriormente, y al analizar estos resultados, concluyo que los programas educativos ayudan al aumento del consumo de frutas y verduras de los estudiantes. En el presente estudio esto se debió a que se abordaron temas como loncheras saludables y clasificación de los alimentos, donde se explicaron las bondades de las frutas y las verduras y de su frecuencia de consumo. Como cuarto y último objetivo se buscó analizar la eficacia del programa educativo Alimentarse es un Arte para mejorar hábitos alimentarios en la dimensión “Consumo de bajas cantidades de grasas” en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio Adventista Salvador. De acuerdo con los resultados de la Tabla 4, se pudo encontrar el valor (P valor < 0.01) a través

de la prueba t de Student, lo cual indica que hay diferencia estadísticamente significativa. Esto quiere decir que los estudiantes disminuyeron su consumo de grasas; así mismo, en la tabla 3 se observó que mejoró de un 0% a un 89,7% los hábitos alimentarios saludables. Por lo tanto, frente a lo mencionado, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación, lo que indica que el programa educativo "Alimentarse es un arte" es eficaz para mejorar hábitos alimentarios en la dimensión "Consumo de bajas cantidades de grasas" en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria de este colegio. Estos resultados son corroborados por Ponnambalam et al. (26) quienes realizaron un estudio con estudiantes entre 11 a 14 años de edad en una muestra de 280 participantes, los estudiantes recibieron 18 sesiones educativas en 9 meses, sus resultados mostraron que la ingesta de calorías y de grasas se redujeron significativamente (P valor < 0.001) en el grupo de estudio al final de los 9 meses, igualmente, Andueza et al. (27) realizaron una intervención nutricional durante 2 meses con el objetivo de mejorar la calidad de la dieta en estudiantes de 6 a 12 años de edad en una muestra de 55 participantes, sus resultados mostraron que posterior a la intervención los estudiantes redujeron su consumo de calorías (P valor < 0.046), grasas totales (P valor < 0.016) y grasas saturadas (P valor < 0.011), además disminuyeron el consumo de carne grasa (P valor < 0.014), grano refinado (P valor < 0.008), pastelería (P valor < 0.001), comida rápida (P valor < 0.001) y azúcar (P valor < 0.001). En relación a lo mencionado anteriormente y al analizar los resultados, confirmó que el conocimiento de nutrición proporcionado por la educación nutricional en escolares contribuye a la disminución del consumo de grasas. En el presente estudio esto se debió a que se utilizó como estrategia el incentivo de mejora en la calificación del curso de Ciencia y Tecnología de los estudiantes.

CONCLUSIONES

El programa educativo "Alimentarse es un Arte" demostró ser eficaz para mejorar los hábitos

alimentarios de los estudiantes, evidenciado por una diferencia estadísticamente significativa entre las evaluaciones pre y post intervención (p < 0,01). Los resultados revelaron un incremento sustancial en la proporción de estudiantes con hábitos alimentarios saludables, pasando de 15,4% a 82,1%, mientras que los hábitos no saludables disminuyeron de 84,6% a 17,9%. Estos hallazgos confirman que la intervención educativa constituyó un medio efectivo para generar cambios positivos en el comportamiento alimentario.

La efectividad del programa se manifestó específicamente en tres dimensiones fundamentales: evasión de alimentos densamente calóricos, incremento en el consumo de frutas y verduras, y reducción en la ingesta de grasas. Estos cambios representan modificaciones sustanciales en patrones alimentarios clave para la promoción de la salud. Para futuras investigaciones se recomienda: (1) evaluar variables antropométricas complementarias como el índice de masa corporal (IMC) y el índice cintura/cadera (ICC) para valorar el impacto integral del programa; (2) ampliar el tamaño muestral para incrementar la validez externa de los hallazgos; (3) extender la duración de la intervención a más de seis meses con evaluaciones periódicas (pre-intervención, intermedia y post-intervención) que favorezcan la consolidación y mantenimiento de los conocimientos adquiridos; y (4) incorporar en el diseño de estudio a profesores y padres de familia, reconociendo su rol fundamental en la formación de hábitos alimentarios sostenibles en los estudiantes.

Declaración de financiamiento y de conflicto de interés. El estudio fue financiado por el autor, quien declara no tener ningún tipo de conflicto de interés en la investigación realizada.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. OMS. Available from: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
2. Salazar J, Martínez V. Nutrición en el ado-

- lescente. Asociación Española de Pediatría y Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. 2023. p. 467–80.
3. García P. Fundamentos de Nutrición. 2000. 104 y 105. Available from: https://www.google.com.pe/books/edition/Fundamentos_de_Nutrición/Canubde1Z6k-C?hl=es&gbpv=1&dq=habitos+alimentarios&pg=PA104&printsec=frontcover
4. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. OMS. 2018. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. OMS. 2023. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
6. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. OMS. 2024. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
7. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Crece la ola de sobrepeso en la niñez. UNICEF. 2023. p. 6. Available from: https://www.unicef.org/lac/media/43026/file/Reporte_sobrepeso_ninez_america_latina_caribe_2023_UNICEF.pdf
8. Ministerio de Salud. En el Perú, una de cada cuatro personas mayores de 15 años tiene obesidad. MINSA. 2024. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1040352-en-el-peru-una-de-cada-cuatro-personas-mayores-de-15-anos-tiene-obesidad>
9. Changana AA. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho. Trabajo de Grado. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Perú. 2023.
10. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. 2020. Available from: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_d38e5609e7c081e114d6c15b25a5bbd9/Description#tabnav
11. Villafuerte C, Aragon M. Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional de escolares del colegio de Ciencias San Andrés del distrito de Hunter en Arequipa 2019. Trabajo de Grado. Universidad Pública en Arequipa, Perú. 2021.
12. León S, Obregón S, Ojeda H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021. Trabajo de Grado. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. 2021.
13. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. La importancia de la Educación Nutricional. FAO.
14. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. OMS. 2021.
15. Ministerio de Salud. Documento técnico: lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas de la educación básica. MINSA. 2019. p. 27. 16. Montenegro-Bonilla DM, Flores-Flores NL, Rodríguez-Lira BM, Arriaga-Montiel NI, Yáñez-Chávez DI, Fernández-Cortés TL. Hábitos alimentarios: Intervención educativa nutricional en adolescentes de Huichapan, Hidalgo. *Educ y Salud Boletín Científico Inst Ciencias la Salud Univ Autónoma del Estado Hidalgo*. 2023;12(23):167–74
16. Palacios L. Efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, en adolescentes de una institución educativa de Lima. Trabajo de Grado. 2022.
17. Laurente JP, Taipe EA. Efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022. Trabajo de Grado. Universidad César Vallejos, Perú. 2022.

18. Alemán SE, Perales AL, Gonzales AL, Ríos C, Bacardí M, Jiménez A, et al. Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México/Estados Unidos. *Glob Health Promot.* 2022;29(3):178–87.
19. Ortiz SK. Programa de nutrición y hábitos alimenticios en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa “Javier Heraud” de Huancán. Trabajo de Grado. Universidad Nacional del Centro del Perú, Perú. 2022.
20. Morales A, Montilva M, Gómez N, Cordero M. Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes: “adolescent food habits checklist.” *An Venez Nutr.* 2012;25(1):25–33.
21. Cano J. Asociación entre hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en adolescentes mujeres de una institución educativa pública de Lima 2021. Trabajo de Grado. Universidad Científica del Sur, Perú. 2021
22. Almanza O, Alemán S, Castillo O, Perales A, Bezares V del R, Rodríguez G. Efecto de una intervención nutricional sobre el contenido de nutrientes de los refrigerios escolares en escuelas de educación pública de México. *Nutr Hosp.* 2024;41(5):955–62.
23. Rakhshani T, Asadi S, Kashfi SM, Sohrabi Z, Kamyab A, Jeihooni AK. The effect of education based on the theory of planned behavior to prevent the consumption of fast food in a population of teenagers. *J Heal Popul Nutr.* 2024;43(1):1–8.
24. Aygun O, Muslu GK. The effect of a school-based fruit and vegetable promotion program on adolescents’ fruit and vegetable consumption behavior in Turkey. *J Pediatr Nurs.* 2022;66:e27–36.
25. Ponnambalam S, Palanisamy S, Singaravelu R, Janardhanan HA. Effectiveness of a school-based nutrition education program on waist circumference and dietary behavior among overweight adolescents in Puducherry, India. *J Educ Health Promot.* 2022;11(1):323.
26. Andueza N, Calvo NM, Carretero SN, Cuervo M. The ALINFA Intervention Improves Diet Quality and Nutritional Status in Children 6 to 12 Years Old. *Nutrients.* 2023;15(10):2375.