



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. SOL ESTEFANY CHAMBI QUISPE

Bach. CONCEPCION EMILY CONDORI MAMANI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2024



NOMBRE DEL TRABAJO

ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOL

AUTOR

SOL ESTEFANY (1) CONCEPCIÓN EM CHAMBI QUISPE(1) CONDORI MAMANI(2)

RECuento DE PALABRAS

21751 Words

RECuento DE CARACTERES

116477 Characters

RECuento DE PÁGINAS

115 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

3.0MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 19, 2024 10:09 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 19, 2024 10:10 AM GMT-5

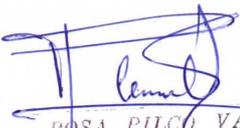
● **10% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


ROSA PILCO VARGAS
ENFERMERA
SEP. 1944



DEDICATORIA

Agradecer al Todopoderoso por permitirme alcanzar este momento, por otorgarme su inagotable generosidad y afecto.

A mis amados padres, Emiliana y Sinforiano, por ofrecerme su amor sin límites, por sus sabios consejos, por acompañarme en cada paso crucial y ser mi mayor fuente de inspiración.

A mis pequeñas Massiel y Sharell por enseñarme el lado dulce de la vida, por ser mi mayor fortaleza, quienes me impulsan a seguir siempre adelante a pesar de los infortunios.

A las maravillosas personas que conocí Yunior, Estefy y Aracely, gracias por siempre tener una palabra de aliento, por tenderme una mano y brindarme su apoyo incondicional.

A todos mis familiares y amigos que me apoyaron durante este camino de formación profesional.

Emily



DEDICATORIA

A Dios por iluminar mi camino, darme fuerzas para superar los obstáculos, brindarme fortaleza y haberme permitido llegar hasta este momento tan importante de mi vida académica.

A mi amada madre Silvia que fue un pilar fundamental para mi desarrollo profesional, por su cariño, amor, sacrificio, paciencia y dedicación quien ha sido motivo de seguir adelante a pesar de las adversidades.

Agradezco a mi hermano André por su respaldo constante, además de ser la razón que impulsa mi superación y ser fuente de ejemplo en su futuro.

Sol.



AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional del Altiplano, que constituyó un pilar fundamental en nuestra educación anterior y que nos brindó oportunidades sin igual para lograr el avance hacia nuevas metas.

A la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos, a los directores y su plana docente que nos brindaron la facilidad de ejecutar el proyecto de investigación.

A los estudiantes y padres de familia de esta prestigiosa Institución por acceder y ser partícipes de esta investigación.

A nuestra asesora, Dra. Rosa Pilco Vargas a quien agradecemos por habernos orientado durante este proceso y por habernos brindado la oportunidad de beneficiarnos de su experiencia y conocimiento.

Agradezco a los integrantes del panel evaluador, Dra. Filomena Lourdes Quicaño de López, D.Sc. Julia Belizario Gutiérrez y M.Sc. Julieta Chique Aguilar, por sus comentarios y observaciones, disposición de tiempo y aportes que nos brindaron para fortalecer y culminar esta investigación.

A todas las personas que brindaron facilidades y acceso a la información para llevar a cabo este estudio.

Emily y Sol.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 12

ABSTRACT..... 13

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACION 14

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 18

1.3 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN..... 19

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 MARCO TEÓRICO 20

2.1.1 Adolescente 20

2.1.2 Estilos de vida 20

2.1.3 Hábitos nutricionales..... 26

2.2 MARCO CONCEPTUAL 32



2.3 ANTECEDENTES	33
2.3.1 Antecedentes internacionales	33
2.3.2 Antecedentes nacionales	39
2.3.3 Antecedentes locales	45

CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	48
3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO	49
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA	49
3.4 VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN.....	51
3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	53
3.5.1 Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes.....	53
3.5.2 Cuestionario de Hábitos Nutricionales	54
3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	56
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	57
3.8 PRUEBA DE HIPOTESIS GENERAL	58

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS	59
4.2 DISCUSIÓN	65
V. CONCLUSIONES.....	75
VI. RECOMENDACIONES	76



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 78

ANEXOS..... 86

Área: Salud del niño, escolar y adolescente.

Tema: Estilo de vida y hábitos nutricionales.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 24 de enero del 2024.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de Índice de Masa Corporal	27
Tabla 2. Numero de estudiantes aptos por grado	50
Tabla 3. Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescente de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023. ...	59
Tabla 4. Nivel de estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.	60
Tabla 5. Nivel de hábitos nutricionales de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.	61
Tabla 6. Dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.	62
Tabla 7. Dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.....	63
Tabla 8. Dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.	64



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de estilos de vida	105
Figura 2. Nivel de hábitos alimenticios	105



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

OMS	Organización Mundial de la Salud.
MINSA	Ministerio Nacional de Salud.
GUESC	Gran Unidad Escolar “San Carlos”
EEVA	Evaluación de Estilos de Vida en Adolescentes.
IMC	Índice de masa corporal.
Kg	Kilogramo.
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales)
TOE	Tutoría y Orientación Educativa



RESUMEN

El propósito de la investigación fue determinar la correlación entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes pertenecientes a la Institución Educativa Secundaria “Gran Unidad Escolar San Carlos” en Puno, en el año 2023. El método del estudio fue correlacional, es decir, se evaluó la relación estadística entre las variables citadas, además, contó con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, descriptivo. El estudio estuvo compuesto por 450 estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria de la mencionada institución, de los cuales 350 estudiantes se ajustaron a los requerimientos del estudio, seleccionados bajo criterios de exclusión e inclusión. En cuanto a la recopilación de información, se empleó una encuesta, usando los instrumentos que fueron: la Escala de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA), validado en Perú por Ninatanta y Garcia mediante un juicio de expertos con una confiabilidad de 0.824 mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach y el Cuestionario de Hábitos Nutricionales, validado en España por Castro Bellido y Pertega, con una confiabilidad de 0.872 mediante Alfa de Cronbach, para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS versión 25. Los resultados revelaron que, sobre los estilos de vida, un 7.4% de los encuestados obtuvo puntuaciones bajas, un 36.9% obtuvo puntuaciones moderadas y un 55.7% obtuvo puntuaciones altas. En cuanto a los hábitos nutricionales, el 14.3% de los adolescentes presentó niveles bajos, el 46.6% mostró niveles moderados y un 39.1% demostró un alto nivel de hábitos nutricionales. Se llegó a la conclusión de que existe una conexión importante entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes.

Palabras Clave: adolescentes, cognitivo, comportamental, emocional, estilo de vida, hábitos nutricionales.



ABSTRACT

The purpose of the research was to determine the assessment between the lifestyles and nutritional habits of adolescents belonging to the Secondary Educational Institution “Gran Unidad Escolar San Carlos” in Puno, in the year 2023. The study method was correlational, that is That is, the statistical relationship between the aforementioned variables was evaluated, in addition, it had a quantitative approach, non-experimental cross-sectional, descriptive design. The study was made up of 450 4th and 5th grade high school students from the aforementioned institution, of which 350 students met the requirements of the study, selected under exclusion and inclusion criteria. Regarding the collection of information, a survey was used, using the instruments that were: the Adolescent Lifestyle Scale (EEVA), validated in Peru by Ninatanta and García through an expert judgment with a reliability of 0.824 through the Cronbach's Alpha coefficient and the Nutritional Habits Questionnaire, validated in Spain by Castro Bellido and Pertega, with a reliability of 0.872 through Cronbach's Alpha, the SPSS version 25 program was used for statistical analysis. The results revealed that, on the lifestyles, 7.4% of respondents obtained low ratings, 36.9% obtained moderate ratings and 55.7% obtained high ratings. Regarding nutritional habits, 14.3% of adolescents presented low levels, 46.6% showed moderate levels and 39.1% demonstrated a high level of nutritional habits. It was concluded that there is an important connection between lifestyle and nutritional habits of adolescents.

Keywords: adolescents, behavioral, cognitive, emotional, lifestyle, nutritional habits.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACION

Los hábitos de vida saludable están estrechamente ligadas al concepto de bienestar, ya que representan actitudes y comportamientos relacionados con la salud que generan un impacto positivo en el bienestar corporal, mental y social de quienes las adoptan. Se ha observado que estas actitudes y comportamientos en los adolescentes están fuertemente influenciados por el entorno familiar y las instituciones educativas (1).

En la última década, se ha observado un aumento en los hábitos no saludables de los adolescentes, coincidiendo con el crecimiento de la globalización y el progreso tecnológico. Esta tendencia ha llevado a la pérdida de vidas de numerosos individuos debido a un estilo de vida inactivo que provoca obesidad y pautas alimenticias inadecuadas, generando un deterioro en la salud. Según la OMS, en 2016 se informó que aproximadamente 340 millones de niños y adolescentes experimentaban el problema de exceso de peso (2).

La obesidad y el exceso de peso son consecuencias de estilos de vida inadecuados, y en los adolescentes, esto se refleja en la cantidad de tiempo dedicado a ver televisión y jugar videojuegos; ingesta de comestibles ricos en sodio, grasas saturadas y azúcares; falta de actividad física adecuada; y dificultades en las relaciones interpersonales. Estas manifestaciones se reflejan en el hecho de que aproximadamente el 80% de las personas mayores de 15 años en Chile, México y Estados Unidos lleva una vida sedentaria, y más del 50% de la población presentaba exceso de peso. Además, el 41% de la población consume alcohol en exceso, y el 50% tiene una ingesta elevada de comestibles con alto



contenido de azúcares (3).

A partir de esto, se demuestra que el bienestar resulta impactado por los modos de vida de los adolescentes, lo que engloba: ejercicio físico, interacciones sociales, alimentación, aspectos psicológicos y emocionales. La adolescencia es un ciclo en el que se estipula y consolida su identidad, pero también es un cambio en la que adquiere nuevas prácticas que pueden ser saludables o no. Conforme al informe correspondiente al Ministerio de Salud de Perú, un 19,8% referido a estudiantes mostraban exceso de peso y el 3% de ellos padecían obesidad (4).

Dada esta circunstancia, los estudios se enfocan en aspectos vinculados con el fomento de estilos de vida saludables entre los adolescentes, incluyendo sus modelos conceptuales, métodos de intervención, tácticas para impulsar el movimiento físico y una alimentación apropiada, programas de prevención y promoción dirigidos a abordar la obesidad, estrategias para cambiar actitudes y enfoques específicos con los adolescentes, resaltando la importancia de fomentar modos de bienestar a través de la publicidad de la salud (5).

Según la Organización Mundial de la Salud, se indica que una alimentación beneficiosa contribuye a prevenir la desnutrición en todas sus manifestaciones, así como patologías no transmisibles, como la diabetes, patologías cardíacas, sinistros cerebrovasculares y cáncer. A nivel global, las dietas poco beneficiosas y la carencia de ejercicio físico se ubican dentro de los elementos primordiales de peligro para la salud (2).

Los patrones alimentarios saludables se estipulan desde los inicios de vida; la lactancia materna impulsa un desarrollo óptimo y potencia el progreso cognitivo; también, puede tener efectos beneficiosos más adelante, incluyendo la disminución de la probabilidad de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas en ciclos subsecuentes de



la vida (2).

En una investigación elaborada en el año 2023 a nivel global, se predijo que alrededor de un 20% de la población masculina entre los 5 y 19 años sufrirá de sobrepeso u obesidad en el año 2035, en comparación al 10% aproximado que se predijo en 2020. El actual porcentaje es también superior al de la población femenina que alcanzaría un 18% (6).

En Chile, se evidencia una realidad problemática a nivel internacional en relación con los estilos de vida y costumbres nutricionales de los educandos. La prevalencia de una alimentación poco saludable, caracterizada por una ingesta excesiva de comestibles altos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, ha traído como consecuencia un incremento alarmante en los niveles de obesidad y enfermedades vinculadas, como la diabetes tipo 2.

Además, el sedentarismo y la ausencia de actividad física se han convertido en una tendencia preocupante entre los jóvenes, quienes pasan largas horas frente a pantallas y tienen una disminución en la práctica de ejercicio regular. Todos estos hábitos poco saludables tienen consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo, impactando en el bienestar y elevando el riesgo de contraer enfermedades crónicas a medida que pasan los años (4).

En Perú, nos encontramos con una situación problemática a nivel nacional en lo que respecta a los modos de vida y las prácticas alimenticias de los adolescentes. Aunque el país dispone de una amplia variedad de alimentos saludables, como granos, frutas y verduras, se observa un preocupante incremento en la ingesta de comestibles ultra procesados, que son altos en grasas saturadas, azúcares y sodio. Esta tendencia se ve agravada por la falta de educación alimentaria y la promoción de hábitos poco saludables en los entornos escolares y comunitarios.



Por su parte, los adolescentes peruanos enfrentan obstáculos como la falta de acceso a espacios seguros para realizar actividades físicas y la influencia de la publicidad de alimentos poco nutritivos. Todos estos factores contribuyen al incremento alarmante de la obesidad y patologías relacionadas, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, en esta población (7).

En la Institución Educativa en estudio, se identificó los modos de vida y costumbres nutricionales de los adolescentes, se observó que tienen un deseo intenso de emanciparse, adaptando nuevos estilos de vida incluido los hábitos nutricionales, influenciados por las referencias sociales; la falta de conciencia, el desinterés por el autocuidado, la venta de productos poco saludables en los espacios escolares, así como la limitada oferta de alimentos nutritivos, dificultando que los estudiantes accedan a opciones saludables durante su jornada educativa. Además, por el hecho de vivir a una considerable distancia, algunos vienen temprano para acudir a sus labores académicas probablemente omitiendo sus comidas principales, lo que conduciría al consumo de alimentos procesados y envasados, las cuales pueden conllevar a afecciones de mayor gravedad como la obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiacos, las cuales pueden prolongarse a lo largo de la vida adulta.

Estas observaciones contribuyen a los hábitos poco saludables aumentando el riesgo de problemas de salud en los adolescentes en estudio. Por lo tanto, es fundamental conocer el estado actual de los adolescentes por ello se hizo las siguientes preguntas. ¿Existe relación entre estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la I. E. GUE “San Carlos” de Puno, 2023?, ¿Cuál es el nivel de estilo de vida en los adolescentes de la I. E. GUE “San Carlos” de Puno, 2023?, ¿Cuáles son los niveles de hábitos nutricionales de los adolescentes de la I. E. GUE “San Carlos” de Puno, 2023?, ¿Cuál es la relación entre la dimensión cognitiva del estilo de vida y los hábitos nutricionales en



los adolescentes de la I. E. GUE “San Carlos” de Puno, 2023?, ¿Cuál es la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la I. E. GUE “San Carlos” de Puno, 2023?, ¿Cuál es la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la I. E. GUE “San Carlos” de Puno, 2023?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de estilo de vida en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.
- Identificar el nivel de hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los



hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.

1.3 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1 HIPÓTESIS GENERAL

Existe una relación significativa entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023

1.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Existe una relación significativa entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.
- Existe una relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.
- Existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Adolescente

La adolescencia es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa vital compleja, que marca la transición de la infancia a la edad adulta, es un periodo de cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales (62).

Además, esta época es muy propensa a conductas de riesgo, que pueden ocurrir individual o colectivamente, con consecuencias sanitarias, económicas y sociales. (63).

Pero la adolescencia no es solo una etapa de vulnerabilidad sino también un periodo de oportunidades, es el tiempo en que es posible contribuir y fortalecer su desarrollo, ayudarlo a enfrentar los riesgos y las vulnerabilidades, así como prepararlos para que sean capaces de desarrollar sus potencialidades (63).

2.1.2 Estilos de vida

Es necesario promover un estilo de vida saludable en el transcurso de toda la vida como una forma de mantener una condición física óptima, preservar la salud, y reducir la discapacidad y el sufrimiento en la edad adulta avanzada. Para lograr esto, es importante contar con un entorno que se ajuste a las necesidades de las personas, así como implementar medidas de prevención de enfermedades, detección temprana y tratamiento, todo lo cual contribuye al bienestar general de las personas. Si no se toman medidas, el envejecimiento de la sociedad puede obstaculizar el logro de los fines socioeconómicos y de desarrollo del país (8).

La idea de estilo de vida nació en 1939 como una respuesta a la evolución hacia sociedades más homogéneas. El sociólogo Bourdieu desarrolló su teoría basada en la



noción de “habitus”, la cual hace referencia a un conjunto de acciones, pensamientos y sentimientos que se relacionan con el estatus social. Esto implica que los hábitos aseguran que las personas que pertenecen a un entorno social similar adopten estilos de vida similares (9).

De la Huerta (2018) El estilo de vida se compone de las tendencias y predilecciones elementales de una persona, las cuales son consecuencia de la asociación de factores genéticos, neurobiológicos, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y ambientales. Estos elementos forman un triángulo arquitectónico compuesto por la familia, la escuela y las amistades. Dentro de este contexto, surgen tanto malos hábitos, como beber con amigos, como buenos hábitos, como mantener una buena salud física, que se adquieren en las clases de deporte en la escuela. Las prácticas alimentarias se forman en el seno del hogar y la responsabilidad en la vida sexual también puede ser influenciada por la escuela. Cada persona crea su propio estilo de vida único y específico a través de la expresión amplia de ciertos componentes y la casi ausencia de otros (10).

En Canadá, en el encuentro de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se ratificó la Carta de Ottawa, un documento que reconoce la complejidad del tema de la salud que no solo está influenciado por la intervención médica o directamente relacionado con el sistema de atención médica, sino que también es determinado por una serie de condiciones sociales. En esta perspectiva, se reconoce que la forma de vida juega un rol crucial en la decisión y condicionamiento del estado de salud de un ser. La Carta de Promoción de la Salud de Ottawa destaca las formas de vida beneficiosas como un enfoque central para abordar la promoción de la salud (11).



La salud incluye la inexistencia de afecciones, pero también la satisfacción física, psicológica y social. Al adoptar una forma de vida beneficiosa, podemos convertirnos en modelos positivos para nuestras familias, especialmente para los niños (12).

Del Águila (2017) El Departamento de Salud Pública y Bienestar Social establece que un estilo de vida beneficioso se caracteriza por reducir el riesgo de afecciones o defunción prematura, mejorar la salud y brindar la oportunidad de disfrutar plenamente de diferentes aspectos de la vida (13).

2.1.2.1 Estilos de vida saludable

Implica una variedad de patrones de comportamiento y actitud que reflejan el impacto en nuestra salud y dan forma a las elecciones que hacemos todos los días en función de nuestro conocimiento, limitaciones y capacidades (28).

Las principales pautas de vida saludable:

- a) Controlar conductas de riesgo.
- b) Contar con aspiraciones y metas.
- c) Conservar una autoestima adecuada.
- d) Preservar la autonomía y ganas de progreso.
- e) Experimentar integridad y regocijo sobre la vida.
- f) Fomentar y poner en práctica una convivencia con valores.
- g) Contar con una buena capacidad de autocuidado.
- h) Goce y uso apropiado del tiempo libre.
- i) Poseer una comunicación afectiva y efectiva con las personas alrededor.
- j) Acudir a capacitaciones y programas de enseñanza acerca de la gestión apropiada con respecto a la salud.



2.1.2.2 Estilos de vida no saludable

Implica una variedad de patrones de comportamiento y actitud que reflejan el impacto en nuestra salud y dan forma a las elecciones que hacemos todos los días en función de nuestro conocimiento, limitaciones y capacidades (28).

- a) Incorrecta alimentación.
- b) Escasa información y práctica de higiene inapropiada.
- c) Perturbación de la cantidad y la calidad de sueño.
- d) Inapropiada gestión de conflictos psicológicos.
- e) Falta de movimiento físico.
- f) Uso de sustancias dañinas.
- g) Mantener relaciones interpersonales perjudiciales.

2.1.2.3 Nutrición saludable

La combinación precisa de una dieta diversa, equilibrada y saludable dependerá del individuo, considerando su edad, género, necesidades personales y situación económica. Comer suficientes alimentos brinda numerosos beneficios para la salud en el futuro, sin embargo, los hábitos alimenticios se han modificado a través de los años a causa de la integración mundial y la industrialización (14).

El entendimiento de la nutrición sana es reducido y algunas personas no tienen clara la cuantía, la proporción entre alimentos y la regularidad de determinadas comidas; sin embargo, los alumnos de nivel universitario pueden acceder a estos datos y deben usarla en su día a día. Una alimentación apropiada implica la inclusión de frutas, vegetales, legumbres y cereales. El plan de cada día de comidas debe incluir siquiera una porción de fruta al día, así como verduras. Además, se recomienda limitar la alimentación de azúcares libres inferiores del 10% de las calorías totales, obtener aproximadamente un



tercio de las calorías a partir de carbohidratos y reducir la ingesta de sodio a menos de 5 gramos (14).

2.1.2.4 Actividad física

La actividad física es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales, sin embargo, la prevalencia del sedentarismo sigue presente y en aumento (15).

La actividad física beneficia el bienestar físico, mental y van más allá de prevenir ganancia de peso, evitando aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes relacionados con la inactividad (como enfermedad del corazón y diabetes), reduciendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, y decreciente, ansiedad, depresión y soledad. Los efectos beneficiosos de la actividad física regular ayuda a proteger contra la ganancia de peso en las personas enfermas. En la dirección de sobrepeso y obesidad, puede ayudar a prevenir ganancia de peso, prevenga las consecuencias de la obesidad para la salud y, en combinación con una dieta apropiada, la reducción de peso (16).

2.1.2.5 Relaciones interpersonales

Desde nuestra perspectiva, abordamos constantemente el medio ambiente en función de nuestras habilidades e intereses, estableciendo conexiones sociales en el proceso. Como resultado, algunos autores Han identificado tres relaciones principales que definen estas interacciones (17).



2.1.2.6 Dimensiones de la variable estilos de vida

2.1.2.6.1 Cognitivo

El enfoque cognitivo es una concepción teórica, resultante de la evolución de las recientes ideas lingüísticas que ponen su interés en los procedimientos de entendimiento y elaboración de significaciones en distintas circunstancias. Posee una naturaleza interdisciplinaria y está basada en teorías lingüísticas y didácticas (18).

Durante la adolescencia, experimentan procesos de pensamiento más complejos, como el desarrollo de operaciones lógicas formales, el pensamiento abstracto, la capacidad de razonar según principios conocidos, lo que significa generar nuevas ideas y preguntas, considerar múltiples perspectivas y comparar ideas. y análisis de los procesos de pensamiento, que implica la conciencia del acto de procesar el pensamiento (15).

2.1.2.6.2 Comportamental:

El comportamiento consta de un grupo de respuestas que expone una persona sobre su entorno. Es la manera de actuar de cada individuo. De alguna manera, es una categoría superior que simboliza una modalidad de categorizar las conductas de una persona, puede ser consciente o no, voluntario o no (19).

El comportamiento adolescente se define como una forma de actuar o reaccionar está influenciado por las interacciones con otros individuos, las cuales no sólo determinarán sus acciones, sino también cómo se siente, estas pueden ser positivas o negativas para quienes los rodean y para ellos (18).

2.1.2.6.3 Emocional:

Son las habilidades que posee el individuo que lo lleva a mantener óptimas relaciones interpersonales, las que son esenciales no solo para una buena actuación laboral, sino también para alcanzar la dicho personal en el medio familiar y social. El



secreto está en comunicarse de manera asertiva, así mismo poder expresar y gestionar propias emociones y de los demás (20).

En la adolescencia, aprenden a comprender y gestionar sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, construir relaciones positivas y tomar decisiones responsables. Se cree que la dimensión emocional tiene varios dominios: conciencia emocional, autoestima y autoconocimiento, regulación de las emociones, conciencia/empatía social y habilidades de relación y resolución de conflictos(20).

2.1.3 Hábitos nutricionales

Mantener un estado nutricional adecuado requiere un equilibrio de nutrientes y la alimentación, asimilación y uso de los nutrientes que se encuentran en los comestibles. Para evaluar el estado nutricional de un ser, Se emplea el Índice de Masa Corporal (IMC), obtenido al dividir el peso corporal entre el cuadrado de la altura. Es importante tener en cuenta que el IMC puede variar según la edad y el género (12) .

Debido a diversas formas de desnutrición como la obesidad, el sobrepeso y el bajo peso, el estado nutricional de la juventud peruana está cambiando con el tiempo. Los dos primeros van en aumento relacionado a la forma de vida no saludables, exponiéndose a complicaciones en cuanto al exceso de peso (21).

La clasificación de la evaluación nutricional mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), conocido como índice de Quetelet, es una proporción común del peso corporal fraccionado por la altura al cuadrado para establecer si una persona es obesa, sobrepeso, bajo peso o normal. En 2007, la OMS creó una tabla que calcula el grado de sobrepeso, obesidad y bajo peso en función del desarrollo físico.

Tabla 1. Clasificación de Índice de Masa Corporal

CLASIFICACION	PUNTOS DE CORTE (DED)
Obesidad	>2
Sobrepeso	> 1 a 2
Normal	1 a 2
Delgadez	< -2 a -3
Delgadez Severa	<a -3

Fuente: World Health Organization, 2021.

2.1.3.1 Valoración del estado nutricional

Hallar la condición en cuanto a nutrición de un ser evaluando los requerimientos y anticipando las posibles amenazas para la salud. La estimación de la condición nutricional incluye la ejecución de observaciones antropométricas (22).

- a) Antropometría: Según el estudio de un conjunto limitado de medidas corporales, las principales medidas físicas utilizadas para evaluar a los adolescentes son el peso y la altura. Asimismo, las medidas relacionales más comúnmente empleadas incluyen la altura en vinculación a la edad, el peso en relación a la edad, el peso en relación a la altura y (IMC) (23).
- b) Peso: se refiere a la medida de la cantidad de masa corporal en kg.
- c) Talla: se trata de la estatura de un ser en postura vertical, medida desde la cabeza a los pies, y se representa en cm.
- d) Índice de Masa Corporal para Edad: se obtiene al dividir el valor del Índice de Masa Corporal (IMC) entre el IMC correspondiente a la edad del individuo.

2.1.3.2 Interpretación de los valores del IMC:

- a) Bajo peso (IMC < -2 desviaciones estándar), los estudiantes con un Índice de Masa Corporal menor a -2 desviaciones estándar se consideran nutricionalmente en una situación de delgadez, reconocida como malnutrición notoria, y presentan un



- peligro reducido de desarrollar cuadros clínicos asociadas con enfermedades crónicas. Sin embargo, presentan un elevado riesgo de sufrir enfermedades de órganos que participan en la respiración y la digestión (24).
- b) Bajo peso extremo o severo ($IMC < -3$ desviaciones estándar), los estudiantes con un Índice de Masa Corporal menor a -3 desviaciones estándar se consideran nutricionalmente en estado de delgadez severa, y tienen un mayor riesgo de contraer infecciones respiratorias agudas y patologías del tracto digestivo (24).
- c) Peso normal ($IMC \geq -2$ desviaciones estándar y ≤ 1 desviación estándar), todos los estudiantes que se encuentran dentro de este rango de desviaciones estándar son considerados adecuados desde el punto de vista nutricional (24).
- d) Exceso de peso ($IMC > 1DE$ a $\leq 2 DE$), los educandos ubicados dentro de estas desviaciones estándar se consideran con sobrepeso, lo que indica una mala nutrición debido al consumo excesivo de grasas saturadas, malos hábitos alimentarios, falta de actividad física, entre otros. Están expuestos a patologías cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y otras condiciones (24).
- e) Obesidad ($IMC > 2 DE$), los educandos hallados entre estas desviaciones estándar se consideran con obesidad, esto indica una mala nutrición debido al consumo excesivo de grasas saturadas, malos hábitos alimentarios, falta de actividad física, entre otros. Están expuestos a patologías cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y otras condiciones (24).

2.1.3.3 Dimensiones de la variable hábitos nutricionales

2.1.3.3.1 Alimentación saludable:

La alimentación saludable debe ser completa, contener todos los macros, micronutrientes, agua y fibra dietética, ser moderada, incorporar porciones apropiadas de los grupos de alimentos, los que, al ser mezclados, deben proporcionar la cantidad de



nutrientes para fomentar el desarrollo y la conservación de la salud, esta debe contener suficiente energía y nutrientes que estimule el crecimiento de los niños (25).

2.1.3.3.2 Conocimiento y control

La ingesta de una alimentación completa y sana a diario es menor a causa de la falta de saberes e inclinaciones sobre los alimentos, por esta razón es complejo conservar un estado nutricional adecuado. Es esencial tener conocimiento y control sobre la alimentación para sostener la salud y defensa a múltiples enfermedades, ésta debe ser integral y diversa, además debe comprender los nutrientes imprescindibles según la edad, sexo, estado físico y la condición de salud (26).

2.1.3.3.3 Perfil calórico:

La valoración calórica de un comestible es proporcionada a la cuantía de energía que suministra. Se cuantifica en calorías, que es el número de calor requerido con el fin de elevar en un grado la temperatura de un gramo de agua. Cada grupo de nutrientes energéticos posee una capacidad calórica distinta y homogénea en todos los grupos (27).

2.1.3.3.4 Tipos de alimentos

Monteiro y Cols propusieron una clasificación de alimentos, para una mejor comprensión de la relación entre la forma de comer y el acceso a la salud para todos.

La categorización NOVA considera los procedimientos físicos, biológicos y químicos a los que fue sometido un alimento antes de ser consumido, esta clasificación presenta 4 grupos, en el primero están alimentos no procesados o mínimamente procesados, en el segundo grupo están los ingredientes culinarios producidos a partir del primer grupo, el tercer grupo tiene alimentos del grupo 1 modificados con el propósito de acompañar a otros comestibles, el grupo 4 comidas ultra procesadas (28).



- a) Grupo 1: Es el que engloba los alimentos no procesados (semillas, frutas, partes comestibles de plantas y animales, huevos, leche, hongos, algas, agua) o mínimamente procesados, que son alimentos naturales a los que se les eliminan partes no comestibles o se somete a procesos de secado, aplastamiento, molienda, fraccionamiento, filtración, tostado, ebullición, fermentación no alcohólica, pasteurización, refrigeración, enfriamiento, congelación o empaquetado. Estos procesos se realizan para alargar la vida útil de estos alimentos y hacerlos aptos para el consumo humano (67).
- b) Grupo 2: Es el que incluye ingredientes culinarios procesados y derivados del primer grupo. Se utilizan para acompañar alimentos del grupo 1. Entrarían en este grupo los aceites, la mantequilla, el azúcar y la sal (67).
- c) Grupo 3: Incluye comidas procesadas. Se trata de alimentos del grupo 1 modificados con la intención de acompañar a otros alimentos. Algunos ejemplos son el pan, el queso o las verduras en conserva (67,68).
- d) Grupo 4: es el de las comidas ultra procesadas, que suelen incluir en su composición azúcares, grasas, aceites, sal y aditivos que proceden de otros alimentos, como maltodextrinas, proteínas de soja, lactosa, caseína, suero y gluten. Los alimentos ultra procesados contienen también otros aditivos: saborizantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, humectantes, agentes antiapelmazantes, endurecedores. Además, los productos resultantes suelen ir envasados de manera atractiva. Algunos ejemplos son: helados, chocolates, caramelos, ciertos panes, galletas, tartas, barritas "energéticas", margarinas, yogures de "fruta", pizzas, hamburguesas, perritos calientes, noodles, nuggets, postres industriales, etc (67.68).



2.1.3.3.5 Consumo de azúcar

La ingesta de azúcar se ha relacionado con el aumento del tejido graso, la consiguiente obesidad, las perturbaciones en el nivel lipídico y la presión sanguínea, a parte de la subida de peso, con la evolución de afecciones al corazón, con el desgaste de la salud mental y una mayor probabilidad de padecer trastornos anímicos, lo que repercute de forma perjudicial en la salud (29).

2.1.3.3.6 Bienestar psicológico

Se centra en alcanzar la mayor potencialidad de las virtudes propias, buscando más que el equilibrio de las emociones positivas. Según Ryff y Singer, se trata del valor que le damos a nuestras vidas, en seis dimensiones (30).

2.1.3.3.7 Ejercicio físico

Esta actividad mejora la calidad de vida integral y previene el desarrollo de afecciones en niños y adolescentes sin enfermedades de manera innegable. Además, sirve como parte de la terapia para enfermedades crónicas más comunes en la niñez. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) respaldan iniciativas como "Exercise is Medicine", junto con la Asociación Española de Pediatría (AEP), que ofrece pautas sobre cómo mejorar la salud mediante el ejercicio, reduciendo el riesgo de obesidad, mejorando el rendimiento escolar y estabilizando el estado de ánimo (31).

2.1.3.3.8 Consumo de alcohol

Su forma nociva es un factor de riesgo para diversas enfermedades a nivel mundial, por lo tanto, tiene consecuencias directas sobre varias de los propósitos asociados con la salud en relación a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). De acuerdo a la información de la Organización Mundial de la Salud en el 2018, ocurren 3



millones de muertes cada año como consecuencia de la ingesta nociva de alcohol, esto representa un 5,3 % de todos los decesos en el grupo de edad de 20 a 39 años. Además, se sabe que es un elemento causal de 200 enfermedades y trastornos aproximadamente (32).

2.2 MARCO CONCEPTUAL

2.2.1 Adolescente

La adolescencia es una etapa que comprende desde la infancia a la edad adulta, entre los 12 y 17 años, 11 meses y 29 días (65). Esta es una etapa esencial e importante, una fase significativa para establecer las bases de una buena salud, a la vez padecen de un espontaneo crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial, que a la vez influyen en sus emociones, pensamientos y la toma de decisiones para interactuar con su entorno (66).

2.2.2 Estilo de vida

Hace referencia a una mezcla de elementos físicos, psicológicos y culturales que integran el modo en la que se desenvuelve una persona o un conjunto de ellas (33).

2.2.3 Hábitos nutricionales

Son prácticas que corresponden a nuestras conductas y cultura de bienestar que, al realizarlas durante un periodo de mediano a largo plazo, tienen consecuencias positivas sobre nuestra salud física, mental, nutricional y social (33).

2.2.4 Cognitivo

Está relacionado con el estudio de los procesos mentales que tienen repercusiones en el comportamiento de cada persona y en su evolución intelectual (18).



2.2.5 Comportamental

Se designa como comportamiento todas aquellas respuestas que tienen los seres vivos en correlación con su medio (34).

2.2.6 Emocional

Es el conjunto de capacidades psicológicas para entender, manifestar y regular las emociones propias y las de los otros (20).

2.2.7 Alimentación saludable

Implica que consumimos todos los nutrientes esenciales para nuestro cuerpo. Los que han decidido regular lo que comen ahora pueden gozar de salud óptima y una sobresaliente calidad de la vida (12).

2.2.8 Conocimiento

Hace referencia al hecho de conocer, se trata de obtener datos provechosos para entender el contexto a través de la lógica, el discernimiento y el intelecto. Es decir, pues, es el resultado de un procedimiento de aprendizaje (35).

2.2.9 Bienestar psicológico

Es la condición en la que la persona no solo está libre de problemas mentales, sino que, además tiene la capacidad de aceptarse a sí mismo y a su vida pasada (12).

2.3 ANTECEDENTES

2.3.1 Antecedentes internacionales

Espinoza (2022) llevaron a la práctica un estudio con el fin de definir los patrones alimentarios y formas de vida de los educandos. La indagación se diseñó como un estudio transversal descriptivo multicéntrico y contó con la asistencia de 886 estudiantes de la facultad de medicina de la universidad científica de Chile. Se observó un predominio de



las mujeres, con un 81,49% (n = 722) frente a los varones, que representó el 18,51% (n = 164). En cuanto a la sensación de salud, solo el 4,51% (n = 40) de los participantes la puntuaron como baja, mientras que el 95,49% que queda la calificó como satisfactoria (n = 111), buena (n = 495), muy buena (n = 200) y excelente (n = 40). Las practicas beneficiosos más comunes entre los estudiantes fueron la abstención de fumar, que fue reportada por el 91,08% (n = 807) de los participantes, y la ejecución de actividad física, en la cual el 78,78% (n = 698) de los estudiantes se involucraban. No obstante, durante la pandemia, se notó una reducción en el ejercicio físico, alcanzando un 53,95% de los educandos. En conclusión, los estudiantes adoptaron patrones alimentarios regularmente saludables y comportamientos preventivos. Sin embargo, la actividad física cada día fue mayormente baja (36).

El objetivo del estudio realizado por Niño (2021) fue evaluar las alteraciones en los patrones alimentarios y formas de vida en los hogares de los educandos de la Institución Educativa Magdalena (IEM) de Sogamoso, Boyacá, Colombia. La recopilación de datos se efectuó de manera digital a través de una encuesta, en la cual asistieron un total de 611 personas. El 94% de los hogares son de categorías socioeconómicos bajos, y la gran parte depende de empleos informales como fuente de ingresos. Durante la etapa de aislamiento social, el 27% de los hogares informó haber experimentado un incremento en su peso corporal. Se observó un incremento en la ingesta de huevos (59,1%), cereales (44,5%) y legumbres (49,6%), mientras que, bajo la ingesta de comestibles envasados, dulces y postres, entre otros. Además, se observó un aumento en el tiempo dedicado a la exposición frente a pantallas y una reducción en la práctica del ejercicio físico. En conclusión, el virus ha traído consigo efectos tanto a su economía como en las costumbres alimentarias y la forma de vida beneficiosa. Sin embargo, el



94,4% de los hogares se favorecieron de las asistencias alimentarias proporcionadas por las autoridades durante este periodo (37).

Martínez (2021) realizó una investigación con el fin de caracterizar los patrones alimentarios y formas de vida en los educandos de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá. El estudio se diseñó como observacional, descriptivo y transversal. La muestra estudiada se conformó por 50 educandos, de los cuales treinta (30) estaban realizando su trabajo de grado y veinte (20) estaban en la etapa de práctica integrada. Los datos se recolectaron durante el periodo académico. Entre los resultados destacados, se encontró que un 92,3% de los participantes consideraban que lo aprendido a lo largo de la carrera había contribuido a optimizar sus prácticas alimentarias y estilos de vida. Un 23,1% afirmó que había sido de gran ayuda, mientras que un 69,2% indicó que había sido bastante útil. En cuanto a la ingesta de bebidas embriagantes, un 42,3% de los encuestados afirmó que los conocimientos conseguidos durante su formación académica les habían permitido reducir su consumo. También se evidenció una reducción en el uso de cigarrillos, aunque en menor grado (19,2%). Se recomienda fomentar una mayor involucración de los alumnos en la fase de ejercicio combinado, con el fin de cotejar adecuadamente de las prácticas alimentarias y modos de vida con educandos de otros periodos académicos (38).

Según Plaza (2021) que llevó por objetivo, determinar la condición nutricional de los adolescentes que asisten al subcentro de salud Unidos Somos Más de la ciudad de Esmeraldas, Ecuador en el lapso de enero a julio del 2021 que llegaron a las siguientes la metodología empleada de enfoque mixto, transversal y descriptivo, la población estuvo compuesta por 200 personas entre los 12 a 19 años, se concluyó, que el exceso de peso y la obesidad son preocupaciones a nivel global, como lo indica este estudio, que muestra una mayor prevalencia de sobrepeso, seguido por obesidad, en una población



mayoritariamente femenina. Este estudio también proporcionó información sobre el nivel de conocimiento de los adolescentes en relación con el estado nutricional y sus variaciones, y se concluyó que los adolescentes tienen un alto nivel de comprensión en esta área. Además, se observó que la mayor parte de los adolescentes goza de un nivel socioeconómico y de salud satisfactorio, ya que cuentan con los recursos necesarios. Sin embargo, existe una población intermedia cuyas circunstancias son menos favorables, ya que sus padres carecen de empleo estable para cubrir requerimientos básicos, como una nutrición adecuada y medicaciones que no se hallan a disposición en los establecimientos de salud. No obstante, de la misma forma hay un grupo minoritario que se encuentra en una situación económica excelente, ya que disponen de recursos suficientes (39).

Veramendi (2020) llevaron a cabo una indagación con el propósito de examinar la conexión de los estilos de vida y el bienestar. Se realizó un análisis correlacional, observacional y transversal, aplicada en una muestra de 163 educandos. En el estudio estadístico, se ejecutó la evaluación por medio de Rho de Spearman para determinar la relación. Entre los primordiales descubrimientos se revelan que los educandos presentaron una forma de vida beneficiosa con una puntuación media de 81,9, así como una sensación positiva de bienestar con una puntuación media de 152,5; donde se enfatiza el bienestar emocional. Además, se halló una vinculación importante entre los estilos de vida y el bienestar. En conclusión, se evidencia una asociación positiva de los patrones de vida y el bienestar, lo que indica que a medida que los modos de vida son más sanos, se aprecia un mejor bienestar en la población estudiada (40).

Caicedo (2019) llevó a efecto un estudio con la finalidad de identificar los patrones alimentarios, analizar la frecuencia de las provisiones y evaluar el estado nutricional de los educandos de la escuela fisco misional de Cristo Rey, Ecuador. El enfoque utilizado en la indagación fue descriptivo y transversal. La muestra fue elaborada



por 103 niños en edad escolar. Los instrumentos de investigación empleados fueron encuestas y entrevistas mediante cuestionarios estructurados. Los datos recopilados fueron analizados e interpretados mediante métodos estadísticos. Los resultados revelaron un porcentaje significativo de niños con delgadez severa, indicando una proximidad a la desnutrición, dentro de un rango considerado patológico. Los porcentajes de sobrepeso en niños y niñas fueron bajos, sin diferencias significativas entre los géneros. Este estudio proporciona recomendaciones importantes a los padres de familia, instándolos a enseñar hábitos alimentarios saludables y promover actividades físicas en el ámbito familiar, con el objetivo de evitar riesgos futuros. Asimismo, se sugiere a la institución educativa ejercer un mayor control en los bares y áreas cercanas a la institución, además de fomentar programas integrales de alimentación para los estudiantes (41).

Fernández y Lacunza (2019) que lleva como objetivo de investigación reconocer las asociaciones entre los rasgos de personalidad, costumbres alimenticias y el diagnóstico nutricional de adolescentes en Monteros, Tucumán, Argentina fue realizado utilizando un enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional, tipo básico y no experimental, la población estuvo formada por 172 adolescentes y la muestra por 172 adolescentes. Se llegó a la conclusión, el 41,9% tenían sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida. La regularidad de ingesta de comida y sus costumbres fueron apropiados en los dos grupos, en tanto que el ejercicio físico y modo de vida no fueron apropiados en el grupo que está siendo estudiado y fue apropiado con los participantes clínicos. Como resultado es demostrable una notoria subida de sobrepeso y obesidad frente a investigaciones anteriores como la relación de personalidad, costumbres alimenticias, el ejercicio físico y estilo de vida (42).

Ibarra (2019) Que lleva como propósito de investigación examinar la relación entre rendimiento académico y las costumbres alimenticias de un grupo de adolescentes



estudiantes de Chile, los hallazgos y conclusiones de este estudio indican la demanda de mejorar los patrones alimenticios de los alumnos, particularmente incentivando el consumo de desayunos, que es escaso en nuestra población. Se propone una metodología de naturaleza descriptiva y de diseño transversal y correlacional, con una muestra compuesta por 2116 educandos, el procedimiento utilizado fue el análisis documental y el instrumento fueron los documentos planteados se llegó la conclusiones esencial también concienciar sobre la importancia de una alimentación equilibrada, en conformidad con las directrices del Ministerio de Salud y que satisfaga las necesidades nutricionales esenciales de los estudiantes en etapa de crecimiento. Esto, a su vez, reducirá los riesgos de padecer enfermedades relacionadas con la sobrealimentación. Estos programas deben ser inclusivos para la comunidad, adaptados a su contexto, de fácil acceso y orientados a la educación de género entre los estudiantes, con el propósito de estimular la adopción de costumbres alimenticias sanas (43).

Según Danny (2018) Ecuador, con el propósito de investigación, en cuanto al aprendizaje, la alimentación adecuada y la salud son elementos fundamentales. El método fue cuantitativo, descriptivo correlacional, básico y no experimental, la población fue conformada por 180 adolescentes y la muestra por 83 adolescentes. La condición nutricional se alcanza de acuerdo al equilibrio y calidad de los nutrientes consumidos en la comida que se llegó a la relación, revela que alrededor del 20 % de los alumnos muestran un estado nutricional menos óptimo, siendo alrededor de la mitad de ellos afectados por la obesidad, especialmente entre los varones; sin embargo, ninguno se encuentra en situación de desnutrición. En cuanto a la talla/edad (T/E), el 78,32 % presenta una altura normal y el 8,43 % tiene una estatura baja, pero no hay estudiantes con una baja estatura extrema (44).



Por otro lado, según Barahona (2017) Que tiene como finalidad, determinar los patrones de alimentación y su relación con el estado nutricional de los profesores de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador, en el año 2015, presentó la metodología enfoque mixto, nivel transversal, descriptivo, diseño no experimental y la población fueron 121 docentes de nombramiento y contrato y la muestra con el mismo número que se llegó a la conclusión, permitió analizar los patrones alimenticios saludables y su asociación con la condición nutricional de estos profesores. Se notó que hay una predominancia de mujeres en contraste con hombres, y la población docente se compone principalmente de adultos en edad media, además de un grupo de profesores más jóvenes y Según los resultados del IMC, se observa que hay una proporción mayor de sobrepeso y obesidad en varones, especialmente en los grupos de jóvenes y adultos de mediana edad. Esto indica que, según los datos evaluados, la obesidad es más prevalente en los hombres en comparación con las mujeres (34).

2.3.2 Antecedentes nacionales

Luis y Rosales (2023) llevaron a cabo una indagación con el fin de investigar la vinculación de las practicas alimentarias y el estado nutricional antropométrico en educandos de la Universidad Daniel Alcides Carrión de Tarma. El enfoque utilizado fue cuantitativo, de nivel relacional, con un diseño transversal y no experimental. La prueba estadística utilizada fue el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. La población de estudio estuvo compuesta por 158 estudiantes, y se escogió una muestra censal no probabilística de 75 educandos. Se utilizaron dos instrumentos para cada variable: un cuestionario para evaluar las practicas alimentarias y un registro para medir el estado nutricional antropométrico. Los hallazgos evidenciaron que gran parte de los estudiantes (68%) tenían un estado nutricional antropométrico habitual, mientras que un pequeño porcentaje (2.7%) presentaba bajo peso. En cuanto a las costumbres alimentarios, el



65.3% de los educandos tenían practicas beneficiosas, el 26.7% presentaba practicas alimentarias poco saludables, y solo el 8% mostraba practicas alimentarios muy beneficiosas. En cuanto a las dimensiones específicas de las practicas alimentarias, la mayoría de los estudiantes (66.7%) tenían un consumo saludable en cuanto al número de comidas, puesto que la mayoría de los estudiantes contaban con condiciones económicas favorables. En cuanto a la frecuencia del tipo de la clase de comestibles, más del 50% de los educandos mostraban un consumo muy beneficioso. En la dimensión de la elaboración de los comestibles primordiales, predominaba una elaboración muy saludable (40%). En cuanto a la ingesta de bebidas, la mayoría lo realizaba de manera beneficiosa. En conclusión, no se encontró una vinculación importante entre las rutinas alimentarias y el estado nutricional antropométrico de los educandos de enfermería, según el valor $p = 0.380$, que es mayor que el nivel de significancia establecido ($\alpha = 0.05$) (45).

Castro y Gamarra (2023) en su investigación tuvo como fin evidenciar la vinculación que hay entre costumbres nutricionales, actividad física y rendimiento académico en educandos del colegio Blenkir, Huancayo. La investigación fue de naturaleza cuantitativa, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional y transversal. La muestra estuvo compuesta por 61 estudiantes. La recopilación de datos se llevó a cabo mediante el uso del Cuestionario de Hábitos Alimentarios (CHA) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), administrados a través de la plataforma virtual de la institución, mientras que la información académica fue proporcionada por la misma institución. El análisis estadístico se realizó utilizando el coeficiente gamma de Goodman y Kruskal, así como la estadística Z de Gauss. Los resultados indicaron que el 77% de los estudiantes exhiben hábitos alimentarios saludables, el 55.7% presenta un nivel medio de actividad física y el 70.5% tiene un rendimiento académico dentro de lo esperado. Concluyendo así que se halla una



vinculación directa significativa de las practicas alimentarias, actividad física y el desempeño académico en los educandos (35).

Según Tito (2022) que tiene por finalidad identificar los estilos de vida de los adolescentes que acuden al Centro de Salud de Huancan, Huancavelica 2019. Se utilizó un método de enfoque cuantitativo, descriptivo y observacional en el estudio. La población consistió en 555 adolescentes, de los cuales se seleccionó una muestra de 80. La técnica empleada fue la encuesta, utilizando un cuestionario como medio. Como resultado, se llegó a la conclusión sobre los estilos de vida de los adolescentes: 1,3%, poco sanos, el 10,0%, sanos, en un-75,0% y muy sanos en un-13,7% (46).

Según Pinto (2022) que tiene por finalidad conocer los hábitos alimenticios de riesgo en los adolescentes de 11 – 17 años en la I.E Villa los Reyes Ventanilla – Callao que presenta una método de enfoque cuantitativo, tipo básico, diseño no experimental, corte transversal la población estuvo conformada por adolescentes entre 13 a 17 años de edad, la muestra fue constituida por 92 alumnos entre las edades de 13 a 17 años donde la técnica usada fue el estudio de datos, el instrumento fue los datos recogidos se llegó a la conclusión, En cuanto al propósito general que fue establecer las costumbres alimenticias de riesgo de los adolescentes entre 11 y 17 años se demuestra que la mayor parte de este grupo lleva una alimentación equilibrada (47).

Según Zavaleta (2022) que tuvo el propósito de identificar el estado nutricional y lo hábitos alimentarios en los estudiantes de la EEPLT, Lima. que presento la metodología enfoque cuantitativa, tipo básica, diseño no experimental la población estuvo conformada por 105 estudiantes de los semestres sexto, séptimo y octavo ciclo correspondientes la técnica utilizada fue la encuesta que consto de 38 preguntas y el instrumento fue la encuesta se llegó al resultado, según la técnica del IMC el 55,8% mostraron un peso adecuado y el 31,2% sobrepeso, sobre las costumbres alimenticias el 49,3% fue medio y



el 27,3%, malo y de acuerdo a la dimensión generalidad el 66,2% fue medio, según el tipo de comestibles el 40,2% fue medio, según la constancia el 63,6% fue medio y según la cantidad el 71,4% fue medio según la técnica. Se concluyó que la mayor parte de los alumnos tuvieron un-IMC de peso adecuado y costumbres alimenticias medias (21).

Según Macedo (2022) que tuvo el propósito de conocer la condición nutricional mediante mediciones físicas y el nivel de información sobre alimentación saludable en adolescentes de una academia de futbol, Huaral, 2022 que tuvo como método de tipo descriptivo, transversal, no experimental, donde la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario se llegó al resultado, los adolescentes presentaron una condición nutricional adecuada un 84.62%, con sobrepeso el 15.38%, no se encontraron obesos ni delgados. Sobre el nivel de información sobre nutrición sana se encontró que el 61.54% mostró un nivel de información medio, el 30.77% un nivel óptimo y finalmente un 7.69% con un nivel inapropiado. Se concluyó que la condición nutricional y el nivel de información sobre alimentación sana son óptimos en dichos adolescentes (48).

Rondón y Deza (2021) ejecutaron una indagación con el fin de evidenciar la vinculación de las formas de vida y las costumbres nutricionales en educandos. Se empleó un método cuantitativo, descriptivo, correlacional, de corte transversal, prospectivo y no experimental en el estudio. La muestra estuvo conformada por 102 estudiantes de la Universidad Nacional San Martín, Tarapoto, y se efectuó una encuesta como técnica de captación de datos, ejecutando un cuestionario como instrumento. En cuanto a los datos sociodemográficos, se observó que el 50% de los educandos tenían entre 20 y 24 años, el 75% eran mujeres, el 47% provenía de la ciudad de Tarapoto, solo el 4% eran padres, el 42% practicaba la religión católica y el 31% se encontraba en el tercer ciclo, mientras que el 71% convivía con sus padres. Con respecto a las dimensiones de los estilos de vida, se observó que la nutrición (56%), la actividad física (86%), la responsabilidad en la salud



(84%) y la gestión del estrés (75%) exhibían prácticas no saludables, mientras que el soporte interpersonal (83%) y la auto actualización (86%) eran considerados beneficiosos. En conclusión, se halló que no había una vinculación importante de las formas de vida y las practicas alimentarias en los educandos, de acuerdo con la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, se obtuvo un resultado de 0.577 y una significancia asintótica de 0.447. Sin embargo, se observó que la dimensión con mayor vinculación era el manejo del estrés en relación a los hábitos alimenticios, con una virtud de 4.776 y una relevancia asintótica de 0.029 ($\alpha < 0.05$) (49).

Barbara y Romero (2021) llevaron a cabo una indagación con el fin de caracterizar las formas de vida de los educandos. El enfoque metodológico utilizado fue cuantitativo y descriptivo. La muestra fue constituida por 100 estudiantes del Colegio Señor de los Milagros, Yungay - Huaraz, a quienes se les efectuó un instrumento tipo Likert. Se utilizaron técnicas de entrevista. El análisis se realizó mediante la elaboración de tablas de frecuencias de una sola casilla, lo que permitió llegar a los hallazgos y conclusiones: en vinculación a las formas de vida de los educandos, se mostró que en su gran parte presentan formas que no son beneficiosas dentro del transcurso de la vida. Con respecto a la dimensión en cuanto a la comida, más del 50% de los participantes mostraron tener formas de vida poco beneficiosas. En cuanto al movimiento físico y el ejercicio, también se halló que más del 50% de los educandos tienen estilos de vida poco beneficiosos. En cuanto al manejo del estrés, la gran parte de los educandos no presentan formas de vida beneficiosas. En relación al apoyo interpersonal, más del 50% de los involucrados tienen estilos de vida no beneficiosos. En cuanto a la autorrealización y satisfacción la gran parte de los educandos también presentan formas de vida poco beneficiosos. Y finalmente, en lo que es referente a la salud y lo responsable que debemos de ser, en la mayoría de educandos se percibe estilos poco beneficiosos durante su desarrollo. Resumiendo, los



hallazgos obtenidos revelan que la gran parte de los educandos manifiestan estilos de vida no beneficiosas (50).

Munares A. (2019) realizó un estudio con el fin de investigar la vinculación de las formas de vida y las practicas alimentarias de los educandos. El enfoque metodológico utilizado fue descriptivo y correlacional, diseño no experimental y corte transversal. La población objetivo se constituyó por 65 educandos IE Amistad, SJL - Perú, y la muestra tuvo la totalidad de los educandos, tanto hombres como mujeres. Para la captación de información se efectuó la técnica de encuesta, ejecutando como instrumento un cuestionario. Los hallazgos obtenidos revelaron que la gran parte de los participantes de cuarto grado de secundaria presentaban un estilo de vida poco beneficioso, con un 74.4% de los 39 participantes, lo cual representa aproximadamente tres cuartas partes de la muestra. Por otro lado, el 25.6% restante de los educandos mostró tener una forma de vida beneficiosa, correspondiendo a aproximadamente una cuarta parte de la muestra. En relación a los hábitos nutricionales, se halló que aquellos educandos que tenían estilos de vida beneficiosas presentaban costumbres nutricionales inadecuadas en un 50% de los 26 educandos, mientras que la otra mitad mostraba tener hábitos nutricionales adecuados, lo que indica cierta equidad en este aspecto. En conclusión, se evidenció una vinculación importante entre el estilo de vida y las practicas alimentarias en los educandos (51).

Según Carmen (2019) En la tesis que tiene la finalidad de establecer la asociación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho – 2019. que presenta el método cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo correlacional y básico, la población considerada son 65 adolescentes de dicha institución, se evidencia que los adolescentes que adoptan un estilo de vida no saludable también presentan hábitos nutricionales inadecuados. De los 39 evaluados, el 74.4%, equivalente



a las tres cuartas partes, exhibieron este patrón, mientras que el 25.6% restante mostró modos de vida saludables, la 4ta parte. Por otra parte, los alumnos que tienen modos de vida sanos, resultaron mostrar costumbres alimenticias inadecuadas con el 50% de los 26 examinados, y la mitad faltante muestra modo de vida óptimo, manifestando cierto equilibrio y compensación (52).

2.3.3 Antecedentes locales

Uscamayta (2023) en su investigación tenía como objetivo determinar el perfil de estilo de vida de los estudiantes de la UNA – PUNO, utilizando el modelo de Nola Pender. Se empleó una metodología descriptiva, de diseño no experimental y corte transversal, con una población de 1636 estudiantes de 36 escuelas profesionales divididas en 4 áreas. Se aplicó un muestreo estratificado seleccionando dos escuelas por área. La encuesta utilizada fue la Escala Valorativa en Niveles según Nola Pender, compuesta por 36 ítems en seis dimensiones. Los resultados indicaron que el 51.9% de los estudiantes presentan un modo de vida no sano, mientras que el 48.1% tiene un modo de vida sano. Las dimensiones de responsabilidad en salud, actividad física y nutrición saludable mostraron predominantemente un estilo de vida no saludable, con porcentajes de 90.9%, 84.9%, 62.3%, y 50.6%, respectivamente. En cambio, en las dimensiones de crecimiento espiritual y relaciones sociales, se observó un modo de vida sano con porcentajes de 79.9% y 57.5%, respectivamente. En resumen, la mayor parte de los estudiantes manifiesta un modo de vida no sano en la mayoría de las dimensiones según el modelo de Nola Pender (53).

Mamani (2022) realizó el estudio cuyo fin fue identificar los estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno, Perú. La metodología se basó en un tipo descriptivo y diseño transversal, la muestra estuvo conformada por 265 adolescentes. En cuanto a los resultados se consiguió que el



45,2 % muestra un modo de vida bajo y el 38,9 % un modo de vida apropiado; sobre el dominio social, el 40,1 % presentan un modo de vida bajo y el 16,5 % un modo de vida en zona de amenaza, finalmente se concluyó que la mayor parte de adolescentes muestran un modo de vida bajo y el dominio más comprometido es el social, resaltando la importancia de las emociones frente a las relaciones interpersonales (54).

Surco (2019) en su estudio que tuvo como finalidad identificar la relación entre la actividad física, costumbres alimenticias en el IMC de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agrícola de La Universidad Nacional del Altiplano – Puno. En relación a la metodología, el tipo de estudio es transaccional y con diseño descriptivo, el estudio estuvo formada por 440 estudiantes. Se obtuvo como resultado que en relación al IMC se observa que un 45.7% de los alumnos presentan un sobrepeso mínimo, un 15.2% de alumnos tienen un sobre peso regular, un 6% de alumnos tienen pre obesidad y un 3.2% presentan obesidad en primer grado, de acuerdo a nuestra examinación se concluye que la mayor parte de los alumnos tienen un nivel de ejercicio físico moderado y muestran un IMC adecuado, por otra parte, la mayor parte de los estudiantes muestran costumbres alimenticios regularmente óptimos y también un IMC óptimo, en cuanto al ejercicio físico, en los estudiantes es moderado, debido a que dedican su tiempo a distintos entretenimientos en el hogar o incluso llevan una vida con mucho reposo (55).

Acero y Castro (2018) tuvieron como finalidad exponer los estilos de vida asociados al índice de masa corporal (IMC) en adolescentes de la Institución Educativa Comercio 32 de la Ciudad de Puno entre julio y setiembre de 2017. Utilizando una metodología descriptiva, analítica y transversal, con un diseño no experimental, la muestra incluyó a 123 estudiantes. Los resultados revelaron que los estilos de vida asociados con el IMC en estos adolescentes incluyen factores como el sexo, antecedentes familiares de enfermedades, hábitos de sueño, práctica de deportes, consumo de alimentos



y bebidas, tiempo frente a la pantalla y otros hábitos nocivos. El IMC de los adolescentes mostró que el 79.67% tenía un peso normal, el 17.89% tenía sobrepeso y el 2.44% presentaba obesidad. Se concluyó que los modos de vida, incluyendo aspectos generales, movimientos físicos, costumbres alimenticias y costumbres dañinas, están vinculadas con el IMC en los adolescentes referidos (56).

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

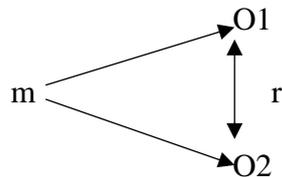
a) Tipo de investigaciones

La indagación es de naturaleza correlacional, ya que su objetivo es establecer una conexión entre los estilos de vida y hábitos nutricionales. Siguiendo la perspectiva de Hernández y Mendoza, estas investigaciones buscan establecer vínculos entre conceptos, fenómenos, hechos o variables. Se miden las variables y su relación se evalúa mediante análisis estadísticos (57).

b) Diseño de investigación

El diseño utilizado fue no experimental, de corte transversal y correlacional, debido a que los datos se recopilaron en un único momento del estudio con el fin de identificar la vinculación existente. Según la perspectiva de Hernández y Mendoza, el tipo de investigación implica la observación de fenómenos en su ámbito natural, sin alterar las variables para confirmar su influencia sobre otras. Además, la captación de datos mediante instrumentos se lleva a cabo en un momento específico y de forma única (57).

Se explica en el siguiente diagrama:



Donde:

m: Muestra de estudio: Adolescentes de Instituciones Educativas Secundaria de 4to y 5to grado de la Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.



O1: observación variable 1: Estilos de vida.

O2: observación variable 2: Hábitos nutricionales.

r: Correlación de dichas variables.

3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente estudio fue ejecutado en la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, el cual se encuentra ubicado en el Jr. El Puerto S/N con Jr. Tacna S/N del barrio Porteño de gestión pública directa, en el departamento de Puno, provincia de Puno y distrito de Puno, los estudiantes de esta institución provienen de zonas urbanas y rurales, los cuales tienen diferentes estructuras familiares de nivel socioeconómico media baja, cuenta con una mayor cantidad de estudiantes de sexo masculino y una pequeña cantidad de sexo femenino.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Este estudio está constituido por 450 estudiantes pertenecientes al 4° y 5° grado de la I.E. secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023, de los cuales 350 estudiantes del 4° y 5° grado de la I.E. se ajustaron a los requerimientos del estudio cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión.

Tabla 2. Número de estudiantes aptos por grado

INSTITUCION	SECCION	4TO GRADO	5TO GRADO
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE PARTICIPANTES
I.E. Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.	A	15	13
	B	13	19
	C	15	16
	D	16	14
	E	14	12
	F	19	13
	G	15	12
	H	17	11
	I	19	15
	J	14	12
	K	15	15
	L	16	10
	TOTAL		188

Fuente: Base de datos de la investigación.

3.3.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la I.E. Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.
- Estudiantes pertenecientes al 4° y 5° grado de secundaria.
- Estudiantes que decidieron participar en la indagación.
- Estudiantes que presenten su asentimiento informado debidamente firmado.

3.3.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan al 4° y 5° grado de secundaria.
- Estudiantes que decidieron no involucrarse en la investigación.
- Estudiantes que no presenten su asentimiento informado debidamente firmado.

3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE 1. ESTILOS DE VIDA						
Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Índice	Tipo por su naturaleza	Escala de medición
Los estilos de vida son definidos como patrones de conducta individuales, y que demuestran cierta consistencia en el tiempo, y bajo condiciones más o menos constantes, que pueden comportarse como favorecedoras de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (35).	Está constituida por 3 dimensiones, las cuales miden el nivel de estilo de vida por medio de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA), en una escala de Likert (59).	Cognitivo	1, 3, 6, 8, 10, 14, 15, 18, 22, 23	Saludable 34 – 40 Medianamente saludable 30 – 33 No saludable Menor de 33	Cuantitativa	Ordinal
		Comportamental	2, 5, 11, 13, 16, 17, 19, 24	Saludable 28 – 40 Medianamente saludable 22 – 28 No saludable Menor de 22		
		Emocional	4, 7, 9, 12, 20, 21, 25	Saludable 21 – 25 Medianamente saludable 17 – 20 No saludable Menor de 16		



VARIABLE 2. HABITOS NUTRICIONALES						
Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Índice	Tipo Por Su Naturaleza	Escala De Medición
Se refieren a las prácticas de consumo donde se elige la alimentación para tener una buena salud. Para lograrlo, incluye todos los grupos de alimentos y respeta los horarios y tiempos de comida (36).	Para la medición de la variable hábitos nutricionales se empleará un cuestionario conformado por 8 dimensiones y que consta de 22 ítems, en una escala Likert de 5 puntos sobre la frecuencia de ciertos hábitos alimenticios (33).	Alimentación saludable	1-9	Saludable 35 – 45 Moderado 24 – 34 No saludable menor a 23	Cuantitativa	Ordinal
		Conocimiento y control	10-14	Saludable 19 – 25 Moderado 14 – 18 No saludable menor a 13		
		Contenido calórico	15-19	Saludable 19 – 25 Moderado 14 – 18 No saludable menor a 13		
		Tipo de alimentos	20-24	Saludable 19 – 25 Moderado 14 – 18 No saludable menor a 12		
		Consumo de azúcar	25-28	Saludable 14 – 20 Moderado 12 – 13 No saludable menor a 11		
		Bienestar psicológico	29-31	Saludable 13 – 15 Moderado 9 – 12 No saludable menor a 8		
		Ejercicio físico	32-34	Saludable 13 – 15 Moderado 9 – 12 No saludable menor a 8		
		Consumo de alcohol	35 - 36	Saludable 8 – 10 Moderado 6 – 7 No saludable menor a 5		

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica

En esta indagación, se efectuó la técnica de encuesta para recopilar información relacionada con el estilo de vida, así como las prácticas de nutrición de los participantes. Además, se obtuvieron datos específicos de las diferentes dimensiones de cada variable estudiada.

Instrumento

Se utilizaron dos instrumentos en esta investigación: un cuestionario para revelar los estilos de vida, que consta de 25 ítems y se divide en tres dimensiones: cognitiva, comportamental y emocional, además, otro cuestionario para analizar los hábitos de nutrición, compuesto por 36 ítems y ocho dimensiones: alimentación saludable, conocimiento y control, contenido calórico, tipo de alimentos, consumo de azúcar, bienestar psicológico, ejercicio físico y consumo de alcohol. Ambos cuestionarios se basan en una escala Likert.

3.5.1 Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes

La adaptación de esta escala realizada por Ninatanta y García, fue construida y validada en 271 adolescentes de 12 a 17 años en una Institución Educativa Pública de la ciudad de Cajamarca en 2018. Sobre los baremos, se tomaron en cuenta los percentiles 25 y 75 como puntos de inflexión, cada ítem cuenta con cuatro opciones de respuesta: 1 para nunca, 2 para a veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. En consecuencia, el nivel de estilo saludable presenta puntajes directos desde 84 a 99, el nivel de estilo de vida medianamente saludable desde 71 a 83 y el nivel de estilo de vida no saludable tiene puntajes menores a 71 (59)

Confiabilidad

Exhibe una adecuada fiabilidad interna ($\alpha = 0.824$) tanto en la escala general como en sus subescalas o dimensiones secundarias, presentando niveles de fiabilidad óptimos. Esto facilitara saber que el instrumento utilizado es confiable. Además, todos los índices de fiabilidad muestran valores altos o fuertes. En consecuencia, se puede afirmar que el instrumento es confiable (59).

Validez

La escala fue expuesta a una evaluación de validez de información utilizando el método de criterio de jueces expertos, quienes poseen amplia experiencia y titulaciones de maestría y doctorado. Se realizaron ajustes a los ítems según las ideas de los jueces especialistas y los hallazgos del coeficiente V de Aiken. Aquellos ítems que no alcanzaron un coeficiente adecuado fueron eliminados, lo que resultó en una versión inicial con 69 ítems reduciéndose a 25 ítems como versión final. Se logró una validez importante en todos los ítems, con un valor de 0,05. (59).

La evaluación de la validez de constructo se llevó a cabo mediante el análisis de ítems y el análisis factorial, lo que permitió determinar la importancia de cada ítem para la variable en estudio. La prueba de comunalidades revela el coeficiente de correlación múltiple - R2 entre una variable y las demás, indicando la fuerza de la relación lineal entre estas variables. La mayoría de los ítems contribuye significativamente a medir la variable, alcanzando un valor superior al 0.30%. Todos los ítems son relevantes para la medición de la variable en cuestión (59).

3.5.2 Cuestionario de Hábitos Nutricionales

La elaboración y validación de un nuevo cuestionario de hábitos nutricionales realizada por Castro, Bellido y Pertega en 2019 en España, atravesó 3 procesos, en primer lugar, se examinó un cuestionario previo, después se produjo un cuestionario nuevo en el



que se incluyeron nuevos ítems y finalmente se formularon baremos para su respectiva interpretación clínica. En cuanto a los baremos, se consideraron los percentiles 10, 25, 50, 75 y 90. El cuestionario cuenta con 36 ítems y cada uno cuenta con una escala de respuesta de 5 opciones: 1 para nunca, 2 para pocas veces, 3 para a veces, 4 para muchas veces y 5 para siempre. La puntuación total se puede obtener como el promedio de los puntajes de todas las preguntas. Las preguntas 6, 13, 14, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 35 y 36 se puntúan en forma inversa: 5 para nunca; 4 para pocas veces; 3 para a veces; 2 para muchas veces y 1 para siempre. Las preguntas 20, 21, 22, 23 y 24 se puntúan de la siguiente manera: 5 para a veces; 3 para pocas veces y muchas veces, y 1 para nunca y siempre. En consecuencia, la puntuación se clasifica de la siguiente manera: Se considera no saludable desde 0 a 93 puntos, moderado desde 94 a 139 puntos y saludable desde 140 a 180 puntos (33).

Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad del cuestionario, en un subconjunto específico, se logró un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,872, el cual es superior a los valores obtenidos en las dos evaluaciones previas con el mismo cuestionario. Los niveles de confiabilidad de cada factor, a excepción del factor de ingesta de alcohol, exhiben índices alrededor de 0,700 o más, considerados como buenos. En términos generales, todos los factores del nuevo cuestionario de hábitos nutricionales han mostrado valores de confiabilidad más elevados que los obtenidos con el cuestionario inicial. A partir de estos resultados, se concluye que el nuevo cuestionario de hábitos alimentarios es confiable. El factor de consumo de alcohol arrojó un valor más bajo (0,584), similar a los análisis anteriores, posiblemente debido a un sesgo de deseabilidad social que podría surgir al preguntar a los participantes sobre su consumo de alcohol (33).



Validez

Después de realizar el análisis factorial, se disminuyó el número de preguntas del cuestionario provisional de 47 a 36 en el cuestionario definitivo. Las conclusiones nuevamente señalaron que la composición de factores, tales como el factor de conocimiento y el control que tienen los participantes sobre qué y cuánto consumen, ratifican la misma estructura factorial identificada en análisis previos. Esto sugiere que el nuevo cuestionario posee validez de constructo (33).

3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Coordinación

- Se solicitó a los directivos de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno. la autorización para la ejecución del proyecto de tesis.
- Se solicitó al decanato de la Facultad de Enfermería, la carta de presentación destinado al director de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.
- Se presentó la carta de presentación y el plan de trabajo a la secretaria de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno.
- Se coordinó con los dirección, subdirección y plana docente de la I.E.S para poder dar a conocer los objetivos de la investigación, así también agendar la fecha para ejecución de recolección de datos.

Ejecución

- Previa coordinación con la dirección, subdirección y plana docente se realiza la entrega de los consentimientos informados dirigido a los padres de familia en las fechas y horas pactadas.
- Las fechas que se nos brindó para la ejecución dieron inicio el día lunes 11 de setiembre del 2023 y culminó el 15 de setiembre del mismo año, las horas durante



el turno mañana fuerón de 08:00 a 08:30, 10:30 a 11:00, y de 11:30 a 12:00 mientras que durante el turno tarde de 13:30 a 14:00 y de 17:00 a 17:30.

- Se ingresó a las aulas iniciando con la presentación seguida de los propósitos del proyecto de investigación y finalmente se procede a la distribución de los asentimientos informados e instrumentos.
- Se brindó una breve inducción para el llenado de los instrumentos de investigación.
- Los instrumentos de investigación tuvieron un tiempo de desarrollo de 30 minutos.
- Seguidamente se recolectó los instrumentos, agradeciendo la colaboración de los educandos.

Consideraciones éticas

- Se brindó los consentimientos y asentimientos informados donde tanto los padres o apoderados como los estudiantes autorizaron su participación en el estudio.

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El proceso de estudio de los datos recolectados se llevó a cabo de manera sistemática y rigurosa. Una vez recopilados, los datos fueron registrados en una hoja de cálculo utilizando el programa Microsoft Excel, garantizando su correcta organización y facilitando su posterior procesamiento.

Posteriormente, los datos fueron exportados al paquete estadístico SPSS 25 en español. Este software permitió realizar diversos análisis descriptivos e inferenciales, así como calcular medidas de centralidad, dispersión y asociación entre variables.

Una vez introducidos los datos al SPSS, se llevó a cabo un análisis descriptivo para tener una visión general de las características de las variables estudiadas. Esto implicó la determinación de medidas de centralización, además de medidas de dispersión. Se realizó la prueba de normalidad, a través del estadístico de Kolmogorov- Smirnov porque la muestra fue mayor a 50. Así también, la correlación se calculó utilizando el

coeficiente de correlación de Spearman para evidenciar si hay una vinculación importante entre las dimensiones de los estilos de vida y los hábitos de nutrición evaluados en los cuestionarios. La regla de decisión se basó en la significancia del p-valor, considerando que existe significancia cuando está por debajo de 0.05, con ello se acepta o rechaza la hipótesis.

Los resultados obtenidos son presentados de manera clara y concisa mediante tablas y gráficos, que facilitan la visualización e interpretación de los datos. Estas representaciones gráficas permitieron identificar patrones, tendencias y posibles asociaciones entre las variables citadas.

3.8 PRUEBA DE HIPOTESIS GENERAL

Hipótesis nula (H₀):

No existe una relación significativa entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.

Hipótesis alterna (H_a):

Existe una relación significativa entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.

Nivel de significación

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión

Si el valor $p \geq \alpha$ se acepta H₀ y se rechaza la hipótesis alterna (H_a)

Si el valor $p < \alpha$ se acepta la H_a y se rechaza la hipótesis nula (H₀)



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS

O.G

Tabla 3. Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescente de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.

		Estilo de vida	Hábitos nutricionales
Estilo de vida	Correlación de Spearman	1,000	,949**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	350	350
Hábitos nutricionales	Correlación de Spearman	,949**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	350	350

Fuente: Resultados Obtenidos de EEVA y cuestionario de hábitos nutricionales aplicados a los estudiantes de la GUESC Puno 2023.

Se obtuvo que el valor de P es 0,000, que es inferior a 0,05. Esto permitió aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, determinando la existencia de una correlación directa en un grado muy alto entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales (Rho= .949, $p < .000$).

O.E.1

Tabla 4. Nivel de estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.

ESTILO DE VIDA	No saludable		Medianamente saludable		Saludable	
	N	%	N	%	N	%
DIMENSIONES						
Cognitivo	44	12.6	175	50.0	131	37.4
Comportamental	16	4.6	93	26.6	242	68.9
Emocional	36	10.3	121	34.6	193	55.1
TOTAL	26	7.4	129	36.9	195	55.7

Fuente: Resultados Obtenidos de EEVA aplicados a los estudiantes de la GUESC Puno 2023.

En la tabla, se muestra que un 7.4% de los estudiantes reportaron un nivel no saludable, predominando la dimensión cognitiva; así también un 36.9% presentaron un nivel medianamente saludable y 55.7% de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno manifestaron un nivel saludable de estilos de vida.

O.E.2**Tabla 5.** Nivel de hábitos nutricionales de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.

HABITOS NUTRICIONALES	No saludable		Medianamente saludable		Saludable	
	N	%	N	%	N	%
Alimentación saludable	26	7.4	181	51.7	143	40.9
Conocimiento y control	60	17.1	168	48.0	122	34.9
Contenido calórico	47	13.4	183	52.3	120	34.3
Tipo de alimentos	101	31.2	189	58.3	34	10.5
Consumo de azúcar	47	13.4	119	34.0	184	52.6
Bienestar psicológico	32	9.1	186	53.1	132	37.7
Ejercicio físico	50	14.3	132	37.7	168	48.0
Consumo de alcohol	33	9.4	82	23.4	235	67.1
TOTAL	50	14.3	163	46.6	137	39.1

Fuente: Resultados Obtenidos del cuestionario de hábitos nutricionales aplicados a los estudiantes de la GUESC Puno 2023.

La tabla muestra que un 14.3% (50) de los participantes presentaron hábitos nutricionales no saludables, el 46.6% (163) exhiben un nivel moderado y el 39.1% (137) de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno mostraron hábitos nutricionales saludables.

O.E.3**Tabla 6.** Dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.

		Cognitivo	Hábitos nutricionales
Cognitivo	Correlación de Spearman	1,000	,898**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	350	350
Hábitos nutricionales	Correlación de Spearman	,898**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	350	350

Fuente: Resultados Obtenidos de EEVA y cuestionario de hábitos nutricionales aplicados a los estudiantes de la GUESC Puno 2023.

Se obtuvo que el propósito de significancia valor de P fue 0,000, que es inferior a 0,05. Esto permitió aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, así también se aplicó la prueba estadística de Correlación de Spearman para verificar la relación entre las variables, determinando que existe una correlación directa en un grado muy alto entre el estilo de vida cognitivo y los hábitos nutricionales ($Rho = .898$, $p < .000$), lo que indica que existe una relación significativa entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.

O.E.4**Tabla 7.** Dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.

		Comportamental	Hábitos nutricionales
Comportamental	Correlación de Spearman	1,000	,885**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	350	350
Hábitos nutricionales	Correlación de Spearman	,885**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	350	350

Fuente: Resultados Obtenidos de EEVA y cuestionario de hábitos nutricionales aplicados a los estudiantes de la GUESC Puno 2023.

Se obtuvo que el propósito de significancia valor de P fue 0,000, siendo menor a 0,05. Este resultado respaldó la aceptación de la hipótesis alterna y el rechazo de la hipótesis nula, así también se aplicó la prueba estadística de Correlación de Spearman para verificar la relación entre las variables, indicando que hay una correlación directa de grado muy elevado entre el estilo de vida comportamental y los hábitos nutricionales (Rho= .885, $p < .000$). lo que nos muestra que hay una relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno en el año 2023.

O.E.5**Tabla 8.** Dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno - 2023.

		Emocional	Hábitos nutricionales
Emocional	Correlación de Spearman	1,000	,864**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	350	350
Hábitos nutricionales	Correlación de Spearman	,864**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	350	350

Fuente: Resultados Obtenidos de EEVA y cuestionario de hábitos nutricionales aplicados a los estudiantes de la GUESC Puno 2023.

Se obtuvo que el propósito de significancia valor de P fue 0,000, siendo menor a 0,05. Esto condujo a la aceptación de la hipótesis alterna y al rechazo de la hipótesis nula, así también se aplicó la prueba estadística de Correlación de Spearman para verificar la relación entre las variables, indicando que existe una correlación directa de grado muy elevado entre el estilo de vida emocional y los hábitos nutricionales ($Rho = .864$, $p < .000$). lo que evidencia que existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno en el año 2023.



4.2 DISCUSIÓN

A partir de los hallazgos encontrados a través de la evidencia estadística se encontró un $-Rho$ de Sperman de 0.949 y $P = 0.000 < 0.005$ indicando la existencia de una correlación directa en un grado muy alto entre las variables, rechazando así la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna, por consiguiente, se demuestra que existe una asociación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Gran Unidad Escolar “San Carlos”. Esto indicaría que los estilos de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes van de la mano, una práctica nutricional va a ser caracterizada por las condiciones de vida que se adopten.

De la misma manera, Munares (51), encontró también una relación entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en adolescentes que cursan el cuarto grado de nivel secundario. En la misma línea, Castro y Gamarra (29), confirmaron una relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes durante el año 2020. Según Barbara y Romero (30), los estilos de vida engloban las conductas cotidianas destinadas a preservar la salud mental y física de los adolescentes, tales como la adopción de una dieta saludable y la participación en actividad física. Veramendi (25), recomiendan implementar programas centrados en fomentar el ejercicio físico y la educación nutricional a fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Por último, Caicedo (24), sugiere que los padres promuevan hábitos alimenticios saludables y actividad física en familia para prevenir riesgos futuros, además de implementar programas integrales de alimentación para los estudiantes. Sin embargo, difiere de, Rondón y Deza (26), quienes concluyeron que no hay una correlación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios. La adolescencia es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales, surgen las apariciones de conductas de



riesgo, las cuales pueden encontrarse por sí solas o concurrir y traer consecuencias para la salud, económicas y sociales, pero también es una etapa de oportunidades, es el tiempo en que es posible contribuir a su desarrollo, a ayudarla a enfrentar los malos hábitos, así como prepararlos para que sean capaces de desarrollar su propio bienestar impactando su crecimiento y bienestar. Los estilos de vida y costumbres alimenticias, en particular, influyen en la energía, concentración, salud física y socioemocional, sin embargo estilos de vida no saludables a mediano o largo plazo conllevan a numerosas enfermedades, causando daños irreversibles, incrementando los casos de morbilidad; por ello es fundamental fomentar una alimentación saludable desde temprana edad, modificar los estilos de vida insanos por estilos saludables desde edades tempranas para conseguir una longevidad satisfactoria con una buena calidad de vida.

Respecto al nivel de estilos de vida de los adolescentes se halló que en su mayoría se encuentran en un nivel saludable, seguido de medianamente saludable y finalmente no saludable, siendo estas dos últimas cruciales para la investigación, estos resultados se asemejan al estudio realizado por Munares (51), quien destacó un alto porcentaje de los adolescentes encuestados en su estudio mantenían estilos de vida saludables. A pesar de esto, se observó que la mitad de esos estudiantes con estilos de vida saludables exhibían hábitos nutricionales inadecuados. De manera similar, Castro y Gamarra (35), encontraron estilos de vida saludables, sin embargo, la actividad física era mínima, de la misma forma Niño (37), encontró que la práctica de actividad física disminuyó en los adolescentes durante la pandemia, lo que resultó en estilos de vida no saludables. Así también Martínez (38), resalta la importancia de la formación académica en la adopción de modos de vida saludables, Además, Tito (46), llegó a la conclusión de que los comportamientos determinan estilos de vida saludable. Ibarra (43), aboga por mejorar los patrones alimentarios para favorecer el desempeño, el rendimiento académico y las



relaciones interpersonales, de la misma forma Caicedo (41), realizó importantes recomendaciones, estas incluyeron instar a los padres de familia a enseñar hábitos alimenticios saludables y promover actividades físicas en familia para evitar riesgos futuros; también recomendó a la institución educativa fomentar programas de alimentación integral. Según la revisión literaria un estilo de vida es el resultado de un conjunto de hábitos que permiten un “estado de bienestar holístico: física, mental y social”. Involucrando patrones nutricionales, actividad física, prevención de enfermedades, trabajo, relaciones interpersonales, entorno familiar, recreación adecuada y actividades sociales (18). El enfoque principal es identificar la población en riesgo es decir aquellos adolescentes que presenten estilos de vida no saludables y medianamente saludables, se sabe que la adolescencia es una etapa de gran importancia porque determinará la forma en que vivirán su vida como adultos, así también es una etapa donde se consolida una cantidad significativa de hábitos las cuales pueden conllevar a daños irreversibles a la salud a mediano y largo plazo tales como enfermedades cardiovasculares, sedentarismo, presión arterial alta, sensación de cansancio, mayor riesgo de padecer trastornos como obesidad, anorexia; por tal motivo es crucial la intervención durante esta etapa, prevenir y erradicar estas conductas de riesgo a través de programas que tengan como objetivo promover estilos de vida saludables.

Acerca del nivel de hábitos nutricionales en estudiantes se encontró un nivel medio esto indicaría que ingieren dietas regulares. Según el estudio de Niño (21), se reportó un incremento de su peso corporal durante la pandemia. Se aumentó el consumo de huevo, cereales, y legumbres, mientras que se redujo la ingesta de productos empaquetados, dulces y postres. Por otro lado, el estudio de Caicedo (24), destacó un alto índice de delgadez severa, cercano a la desnutrición, considerado patológico, sin diferencias significativas de género en el sobrepeso. En el estudio de Rondón y Deza (26),



se encontró una cantidad mayor a la mitad de los participantes que tenían prácticas nutricionales no saludables, mientras que la cantidad restante mostraba hábitos nutricionales saludables. En otra investigación llevada a cabo por Luis y Rosales (27), se observó que la mayoría de estudiantes adoptaban hábitos alimentarios saludables, seguido por hábitos alimentarios poco saludables, y una cantidad pequeña mantenía hábitos alimentarios muy saludables. De acuerdo con el estudio de Castro y Gamarra (29), una gran proporción de estudiantes presentaba hábitos alimentarios saludables, más de la mitad mantenía nivel de actividad física moderado, y un gran número de educandos alcanzaba un rendimiento académico esperado. Por último, Veramendi (25), sugiere la implementación de programas centrados en promover la actividad física y la educación nutricional como parte de un estilo de vida saludable para mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Sin embargo se halló un pequeño grupo de estudiantes que cuentan con patrones alimenticios no saludables esto evidenciaría que los adolescentes tienen conocimientos escasos sobre los requerimientos diarios de los nutrientes necesarios para una adecuada alimentación, lo cual también podría estar sucediendo debido a que los estudiantes llegan a tener menos supervisión conforme van creciendo, además influye de manera importante el acompañamiento de los progenitores sin embargo muchos de los estudiantes tienen estructuras familiares diferentes que dan lugar a conductas de riesgo y problemas de bienestar, por otro lado se encontró que los jóvenes experimentan una desorientación para elegir los tipos de alimentos, según la clasificación de NOVA el grupo 4 de comidas ultra procesadas (hamburguesas, helados, frituras, yogures de fruta, entre otros.) es el más escogidos seguido del grupo 3 comidas procesadas (pan, quesos, etc.) estas circunstancias naturales impropias en torno a la comida pueden ayudar a la elevación de los problemas de nutrición, así como la exposición a los medios sociales en el avance de los problemas dietéticos, donde estereotipan a las personas por su condición



física, son algunos de los factores que alteran las conductas alimenticias. Por otro lado, los campos sociales, culturales y económicos también son decisivos al momento de consumir alimentos. Es importante brindar información de manera correcta acerca de la de la buena nutrición, as llegar a tener respuestas positivas, en consecuencia, podemos disminuir muchas enfermedades no transmisibles a las que se estaría propenso y posteriormente tener una adecuada salud en la vida adulta.

Acerca de la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes se encontró una relación significativa. Tales resultados se asemejan, al estudio de Niño (37), quien destaca la influencia de la información difundida durante pandemia en los patrones alimentarios de los adolescentes, evidenciando cambios en la ingesta de alimentos y en las prácticas de vida. Es interesante observar cómo las circunstancias externas, como el aislamiento social, pueden tener un impacto significativo en la alimentación y el comportamiento de los adolescentes. Así mismo, Martínez (38), resalta la importancia de la formación académica en la adopción de prácticas alimentarias saludables, llego a la conclusión de que los conocimientos adquiridos durante la educación pueden influir en la reducción del consumo de alcohol y cigarrillos, destacando el papel crucial de la educación en la promoción de hábitos saludables. El estudio de Espinoza (36), proporciona una perspectiva específica sobre los hábitos alimentarios y las formas de vida de los estudiantes. Aunque la mayoría adopta patrones alimentarios saludables, estas se ven influenciadas por circunstancias externas; la pandemia, el confinamiento y cuarentena; cambió el estilo de vida, generando la reducción en la actividad física, minimizando las relaciones interpersonales e incrementando hábitos nutricionales nocivos. El estudio de Veramendi (40), subraya la conexión entre los patrones de vida y el bienestar, sugiriendo que un estilo de vida más saludable se asocia positivamente con un mejor bienestar en la población estudiada. Sin embargo, tales



resultados discrepan con el estudio de Rondón y Deza (26), quienes concluyeron que no hay una correlación entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales, lo cual puede deberse a que la población de este estudio fueron estudiantes universitarios donde las edades oscilan entre 20 y 24 años. Según la revisión de la literatura, la OMS considera que la adolescencia es una fase crucial para sentar las bases de la buena salud a través de pautas de comportamientos saludables, puesto que es una etapa donde se producen importantes cambios en el cerebro que afectan la forma en que los adolescentes procesan y comprenden la información (2). La relación entre factores cognitivos y hábitos nutricionales en adolescentes es un tema complejo que involucra diversos aspectos de la vida cotidiana de esta población puesto que el adolescente va adquiriendo conocimientos a través del aprendizaje y la experiencia, construyendo una imagen de sí mismo. A raíz de estos resultados el adolescente es capaz de elaborar un pensamiento abstracto y mantener una actitud crítica ante el mundo y las experiencias vividas tales como el entorno socioeconómico, la formación académica, la actividad física, la exposición a pantallas y la situación de salud, influyen en las costumbres de carácter nutritivo en los adolescentes. Adicionalmente, esta relación surge ya que, la concepción teórica de estilo de vida instaurada en un estudiante, da como respuesta un determinado tipo de hábito nutricional es decir la adquisición de esta nueva forma de pensar capacita al adolescente para afrontar en mejores condiciones las tareas evolutivas de la transición hacia la edad adulta, la cual se encuentra condicionada a la experiencia de procesos educativos que faciliten su desarrollo, a través de la instrucción de contenidos y propuestas didácticas que favorezcan aprendizajes saludables significativos. Así también se encontró que desconocen la importancia de las relaciones interpersonales, los peligros que acarrear las relaciones sexuales, la dismorfia corporal; las cuales provocan el sentimiento de soledad, aislamiento social, baja autoestima, embarazos adolescentes, enfermedades de



transmisión sexual y trastornos alimenticios, esto es debido a que durante la adolescencia se comportan de manera impulsiva, irracional o peligrosa y con falta de acompañamiento parental estos datos incrementan ,por ello es fundamental tener conocimiento de estos temas lo cual puede ayudar a los padres, maestros, a entender, anticipar y manejar el comportamiento de los adolescentes.

Respecto a la dimensión comportamental de la variable de estilos de vida y los hábitos nutricionales en dichos adolescentes se halló una conexión significativa, es decir que la forma de actuar de cada persona ya sea por un estímulo, momento o algún espacio determinado impacta las costumbres además de modificar la el patrón alimenticio. Niño (37), destaca la influencia de la pandemia en los patrones alimentarios, con un aumento en la ingesta de ciertos alimentos y disminución de la actividad física. Martínez (38), sugiere que la formación académica influye en la reducción del consumo de alcohol y tabaco, mientras que Espinoza et al. (36), señalan prácticas beneficiosas en estudiantes de medicina, aunque con reducción de la actividad física durante la pandemia. Por otro lado, Caicedo (41), resalta desafíos nutricionales en niños escolares y Veramendi et al. (40), establecen una conexión positiva entre estilos de vida y bienestar. Además, Camay (41), enfoca la influencia de la nutrición en el aprendizaje, Fernández y Lacunza (47), exploran la relación entre personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional, Barbara y Romero (30), destacan la importancia de mejorar los patrones alimentarios para el rendimiento académico. El comportamiento de un individuo al momento de ingerir alimentos está motivado de manera biológica, psicológica y sociocultural. Esta conducta se relacionaría con los estilos de vida y hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se consumen, las preparaciones que se aplican a éstos y las cantidades que se ingieren. Dicho comportamiento estaría influido por factores de distinto tipo, que van más allá del valor nutricional de la alimentación y de las necesidades dietéticas personales; puede



variar por estrés, por el sabor de lo ingerido y por distintos factores ambientales como genéticos. Además se observó que no practican el autocuidado ni uso adecuado del tiempo libre lo cual genera una mala Calidad de vida, estas se extienden por escasos ingresos económicos, tipo de trabajo, características de la vida familiar, el índice de delincuencia de la zona, desencadenando enfermedades físicas y mentales, por ello es fundamental fortalecer el acompañamiento parental, optimizar los factores que inciden en el bienestar para mantener la estabilidad en todos ellos con el fin de garantizar el desarrollo y la salud individual.

Finalmente, en la dimensión emocional de igual forma se evidencio una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes en estudio. Los estudios examinan la interconexión entre factores emocionales y hábitos nutricionales en adolescentes, investigaciones como las de Niño (37), Martínez (38) y Espinoza (36), resaltan cómo el aislamiento social y las condiciones económicas afectan la alimentación, el peso corporal y las relaciones interpersonales. Así también Plaza (39), identifico que una población sin recursos necesarios y circunstancias no favorables como el desempleo, disminuye la capacidad de cubrir requerimientos básicos como una nutrición adecuada, generando inestabilidad y preocupación en los estudiantes. En el estudio de Barbara y Romero (50), encontraron que gran parte de los educandos no presentan formas de vida beneficiosas debido al incremento de preocupación, frustración e irritabilidad. Ibarra (43), aboga por mejorar los patrones alimentarios para favorecer el desempeño, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales; mientras que Caicedo (41), identifica hábitos alimentarios adecuados, pero encuentran un aumento en sobrepeso y obesidad al examinar la relación entre personalidad y diagnóstico nutricional. Veramendi (40), encuentra asociaciones positivas entre patrones de vida saludables y bienestar, destaca la influencia de las



emociones en los patrones alimentarios e interacciones sociales. De la misma forma Mamani (54), encontró que los adolescentes muestran un modo de vida bajo cuyo predominio más comprometido es el social, dándole énfasis a la dimensión emocional puesto que juega un rol fundamental en el establecimiento y construcción de las relaciones interpersonales. En resumen, estos estudios abogan por un enfoque holístico para promover la salud y el bienestar en adolescentes, considerando la compleja relación entre factores emocionales y hábitos nutricionales. Sin embargo, tales resultados discrepan con Rondón y Deza (49), quienes no encuentran una conexión significativa entre estilos de vida y prácticas alimentarias, pero subraya la importancia del manejo de estrés. Así también Luis y Rosales (45), no encontraron una vinculación importante entre las practicas alimentarias y el estado nutricional, lo cual puede deberse a que la población estudiada fueron estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería, quienes tenían condiciones económicas favorables y a su vez conocimiento en promoción de la salud y estilos de vida saludable. Según la revisión de la literatura la relevancia del desarrollo emocional durante la adolescencia radica en que una buena comprensión y gestión de los estados emocionales conducirá a una mayor madurez emocional a medio y largo plazo, así también promueve el desarrollo humano general, que a su vez puede prevenir o reducir comportamientos problemáticos o riesgosos (6). La adolescencia es un periodo de redefinición de las capacidades emocionales, por lo que es muy importante mejorar y fomentar el autoanálisis de los estados de ánimo, con el objetivo de conocer y comprender mejor, así como ser comprendido, lo cual nos permite entender, expresar y regular adecuadamente los fenómenos emocionales, mientras que las deficiencias emocionales a menudo derivan en problemas personales como la frustración, autonomía, irritabilidad, formación de la identidad; problemas de relación como la mala convivencia, presión social, la autorregulación emocional, la dificultad para buscar ayuda, uso excesivo de



tecnología; así también problemas de salud como la ansiedad, el estrés, el sobrepeso, la anorexia, entre otras, las cuales conllevan a hábitos nutricionales no saludable generando el deterioro de la salud. Así también se observó que los adolescentes se sienten incapaces de tomar la responsabilidad de sus actos y la vida adulta, sienten el miedo de enfrentarse solo a las dificultades, a no salir de la zona de confort y esperar que otros resuelvan sus problemas, las cuales se deben al estilo educativo que ha recibido por parte de su familia y el exceso o falta de protección durante su desarrollo. Además, les cuesta mucho hablar sobre sus pensamientos, emociones, experiencias, conflictos, estados de ánimo, lo cual se debe a los cambios que atraviesan durante esta etapa, por ello la familia y el sistema educativo llegan a ser un pilar fundamental para la motivación y el desarrollo emocional de los adolescentes.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se encuentra una relación importante entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023, debido a que la manera de alimentarse forma parte fundamental de un estilo de vida.

SEGUNDA: Respecto al nivel de estilos de vida de los adolescentes en su mayoría presenta un nivel saludable, ya que presentan patrones de conducta que favorecen un estilo de vida apropiado.

TERCERA: El nivel de hábitos alimenticios en los adolescentes, en su mayoría fue de nivel moderado, esto como consecuencia de la falta de programas e información que contribuyan a optimizar los hábitos alimenticios.

CUARTA: Se determinó que existe una relación significativa entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes, se resalta que factores como la formación académica y la información recibida producen cambios en la manera de alimentarse.

QUINTA: Se decretó que hay una relación importante entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes, esto debido a que una circunstancia extraordinaria puede influir o determinar los hábitos nutricionales.

SEXTA: Se comprobó que existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes, esto se explica porque los factores emocionales tienen repercusión directa en problemas personales, de relación y de salud, por ende, en los hábitos nutricionales.



VI. RECOMENDACIONES

A LA DIRECCION DE LA I.E.S. GRAN UNIDA ESCOLAR “SAN CARLOS”

PUNO 2023

Se sugiere implementar capacitaciones y proyectos productivos en la I.E.S Gran Unidad Escolar San Carlos. con alianza del establecimiento de salud a fin de impulsar el consumo de hábitos alimenticios y estilos de vida saludables donde se incluya alimentos ricos en nutrientes, aumentando el consumo de frutas, verduras y hortalizas, de esta manera reducir el consumo de comidas rápidas; para fortalecer la salud física, emocional y social de los adolescentes; al mismo tiempo prevenir afecciones de mayor gravedad como la diabetes, hipertensión, obesidad entre otros.

A LOS PADRES DE FAMILIA

Se recomienda, trabajar organizadamente con la institución educativa con el fin de percibir información y asesoramiento a favor del adolescente. Así también involucrarse enérgicamente en las actividades diarias de sus hijos, tales como su alimentación, ejercicio físico, condición afectiva, vínculos interpersonales y salud integral, de esta manera, conseguir que las condiciones de vida y practicas nutricionales de los mismos se encuentre siempre entre los parámetros ideales.

A LOS ADOLESCENTES

Se aconseja, disminuir los malos estilos de vida y los nocivos hábitos nutricionales recurrentes como la omisión de las principales comidas, ingerir comidas rápidas y adoptar dietas sin orientación, las cuales conllevan a afecciones de mayor gravedad como la obesidad, diabetes, hipertensión, alcoholismo entre otros. Así también reforzar sus



habilidades interpersonales con el fin de mantener una buena relación con la familia, compañeros de la escuela y amigos garantizando un buen equilibrio.

AL PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Se recomienda realizar seguimiento a la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar “San Carlos” de los distintos niveles a través de los programas de promoción y prevención con el fin de promover estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes mediante la sensibilización para disminuir enfermedades nocivas que deterioren la salud, así también coordinar con el área de TOE para brindar asesoramiento a los docentes, padres de familia y estudiantes con el fin de mejorar los estilos de vida y hábitos nutricionales en pro de la salud.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*. 2019; 1(50).
2. OMS. Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud; 2018.
3. Sánchez M, Alejandro S, Bastidas C. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. *Revista Ciencia UNEMI*. 2017; 10(25).
4. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista chilena de nutrición*. 2017; 44(1): p. 57-62.
5. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Promoc. Salud*. 2019; 24(2).
6. Fernández R. Obesidad infantil: prevalencia mundial en niños y adolescentes por género 2020-2035. ; 2023.
7. Villavicencio Guardia MC, Deza y Falcón I, Dávila Soto RP. ESTILOS DE VIDA Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE UNA FACULTAD DE ENFERMERIA EN PERÚ. *Revista Conrado*. 2020; 16(74): p. 112-119.
8. Organización Panamericana de la Salud. Envejecimiento saludable. ; 2019.
9. Guerrero Montoya , León Salazar. Estilo de vida y salud. *Revista venezolana de educación*. 2010; 14(48).



10. Huerta J. Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de pre grado de la facultad de ingeniería industrial de la universidad "Alas Peruanas" Arequipa , año 2017 [Para optar el grado de maestros en docencia universitaria y Gestión educativa]: Universidad Alas Peruanas; 2018.
11. Ministerio de Salud y Bienestar Social de Canadá y de la Asociación Canadiense de Salud Public. Carta de Ottawa para a promoción de la salud. , Ottawa; 1986.
12. Ministerio de salud publica y bienestar social. Hábitos saludables para prevenir enfermedades, es la mejor manera de cuidarse. [Online].; 2020. Available from: <https://www.mspbs.gov.py/portal/21297/habitos-saludables-para-prevenir-enfermedades-es-la-mejor-manera-de-cuidarse.html>.
13. Del Águila C. Obesidad en el niño: Factores de riesgo y estrategias para su prevención en Perú. Rev Perú Med Exp Salud Publica. 2017.
14. Organización mundial de la salud. Alimentación sana datos y cifras adultos, lactantes y niños pequeños. [Online].; 2018 [cited 2022 06 6. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets>.
15. Conocimiento UANL & OMENT. 2016; 132 (6). <http://oment.uanl.mx/>.
16. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, World Health Organization, 2004.
17. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. [Para optar el grado de enfermera, Universidad de ciencias y Humanidades]. ; 2019.
18. Tinta M. Aplicación del enfoque cognitivo, comunicativo y sociocultural en la comprensión de textos literarios en estudiantes de secundaria. Revista Innova Educación. 2019 enero 27; 1(1).



19. Salud CDL. La Universidad En Internet. [Online].; 2022. Available from: <https://www.unir.net/salud/revista/diferencia-entre-conducta-y-comportamiento/>.
20. García C. La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. Revista Cubana de Educación Superior. 2020 agosto 1; 39(2).
21. Zavaleta D. Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios de los estudiantes. Universidad Ricardo Palma, Lima; 2019.
22. Vásquez E. Importancia de la antropometría en el diagnóstico nutricional. Proyecto nodriza. 2021.
23. Robert M. Antropometría. Revista Publice. 2016.
24. Centro de control y la prevalencia de enfermedades. Acerca del índice de masa corporal para adultos. [Online].; 2023 [cited 2023 06 6. Available from: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html.
25. Colmenares Y, Hernández K, Piedrahita M, Espinoza J, Hernández J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. Revista AVFT - Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica. 2020; 29(1).
26. Reyes S, Oyala M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Revista chilena de nutrición. 2020 febrero; 47(1).
27. Perea A. Análisis temático sobre impacto de los alimentos hipercalóricos en la salud de la población. 2021 octubre 24.
28. Marti A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultra procesados y obesidad: una revisión sistemática. Pamplona: Universidad de Navarra, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Fisiología; 2021 Abril 26. Report No.: 0212-1611.



29. Gómez G, Quesada D, Chinnok A, Nogueira A. Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: estudio latinoamericano de nutrición y salud ELANS - Costa Rica. 2019 setiembre; 61(3).
30. Bahamón M, Alarcón Y, Cudris L, Trejos A, Campo L. Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica. 2020; 38(5).
31. Alvarez J, Casajús J, Leis R, Lucía A, López D, Moreno L, et al. Ejercicio físico como "medicina" en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. Anales De Pediatría. 2020 enero 15; 92(3).
32. Fernández E, Molerio O, Garcia P, Rodríguez Y. Consumo de alcohol y factores relacionados en estudiantes universitarios cubanos. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2021 mayo 10; 20(2).
33. Castro P, Bellido D, Pertega S. Elaboración y validación de un nuevo cuestionario de hábitos alimentarios. Endocrinol Nutr. 2010; 57(4): p. 130–139.
34. Baharahona N. "ESTILOS DE VIDA, HÁBITOS DE ALIMENTACION Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO". Universidad Técnica de Ambato, Ambato; 2017.
35. Castro Capcha DE, Gamarra Chipana SP. Hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años del Colegio Blenkir, Chilca – 2020. Huancayo: 2023.
36. Espinoza Gutierrez G, Yance Cacñahuaray G, Runzaer Colmenares F. Hábitos alimentarios y Estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. Facultad de Medicina Humana URP|. 2022; 22(2): p. 319-326.



37. Niño Mora VA. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena. Sogamoso, Boyacá. Bogotá: 2021.
38. Martínez Barbosa K. Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021. Bogotá: 2021.
39. Plaza C. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL SUBCENTRO UNIDOS SOMOS MÁS DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS. Pontifica Universidad Católica del Ecuador; 2021.
40. Veramendi Villavicencios NG, Portocarero Merino E, Espinoza Ramos FE. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad. 2020; 12(6): p. 246-251.
41. Caicedo Santos A. Hábitos alimenticios en los estudiantes del primer año de educación básica de la escuela fiscomisional Cristo Rey. Esmeraldas: 2019.
42. Noelia, Fernández , Ana L. Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. SCIELO. 2019.
43. Mora J, Vall C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. 2018.
44. Danny L, Quintana M. Alimentación adecuada y la salud pilares para el incremento del aprendizaje 2018.
45. Luis Castillo DN, Rosales GI. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022. Tarma: 2023.



46. Tito E. ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, 2019. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica; 2019.
47. Claudia P. “Hábitos alimenticios de riesgo en adolescentes de 11 a 17 años de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla Región Callao 2018”. Universidad Cesar Vallejo, Lima; 2018.
48. Macedo E. ESTADO NUTRICIONAL-ANTROPOMETRICO Y NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE EN ADOLESCENTES DE UNA ACADEMIA DE FUTBOL, HUARAL,2022. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrion, Huacho; 2022.
49. Rondón Sánchez J, Deza Vela R. Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril-noviembre 2021. Tarapoto – Perú: 2021.
50. Barbara Diego LE, Romero Acevedo JH. Caracterización de los estilos de vida de los estudiantes del nivel secundario del colegio "Señor de los Milagros" Ranrahirca - Yungay, 2019. Huaraz: 2021.
51. Munares Avalos CJ. Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019. Lima: 2019.
52. Carmen M. "Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurignacho-2019. Universidad Cesar Vallejo, Lima; 2019.



53. Uscamayta P. Perfil de estilo de vida según el modelo de Nola Pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2020. Puno: Universidad nacional Del Altiplano, Facultad de enfermería; 2023.
54. Mamani Y. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Investigación E Innovación: Revista Científica De Enfermería*. 2022; 2(1).
55. Surco C. Actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional Del Altiplano - Puno. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación; 2019.
56. Acero N, Castro M. Estilos de vida asociados al índice de masa corporal en adolescentes de la institución educativa Comercio 32 de Puno, julio a setiembre 2017. Juliaca: Universidad Andina "Nestor Cáceres Velásquez", Facultad de Ciencias De La Salud; 2018.
57. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: Rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas México: Mc Graw Hill; 2018.
58. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. Sexta ed. México: McGRAW-HILL; 2014.
59. Ninatanta J, García S. Construcción de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) de Educación Secundaria. *Cajamarca*. 2017; 16(2): p. 101 - 110.
60. Organización Mundial de la Salud.. Actividad física datos y cifras de actividad física, cuanto se recomienda. [Online].; 2018 [cited 2022 06 6. Available from: <http://www.who.int/es/news-room/fact-she>.



61. Wong Solorzano KN. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos del 2do año de secundaria del colegio Los Naturales – Huaral – 2021. Huacho;; 2022.
- 62 de Salud Pública . Qué es la adolescencia. gob.mx. enero, 2024. Disponible en:
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
- 63 Salud del adolescente. Paho.org. [cited el 03 de enero de 2024]. Available from:
<https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- 64 Orcasita Pineda, L.T. y Uribe Rodríguez, A.F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia: avances de la disciplina*, pp 69-82. Recuperado de : <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v4n2/v4n2a07.pdf>
- 65 Ministerio de Salud. Norma técnica de atención integral del adolescente. RM N° 1001-2019/Minsa. 2019;1-74.
- 66 Organization WH. Salud del adolescente [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2022 [cited 2023 Jan 24]. Available from:
https://www.who.int/es/healthtopics/adolescent-health#tab=tab_1
- 67 Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition , the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr* 2018;21(1):5-17. DOI:10.1017/S136898001700023
- 68 Bleiweiss-Sande R, Chui K, Evans EW, Goldberg J, Amin S, Sacheck J. Robustness of Food Processing Classification Systems. *Nutrients* 2019;11(1344):1-21. DOI:10.3390/nu11061344 [Links]



ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

<u>PROBLEMA</u>	<u>OBJETIVOS</u>	<u>HIPÓTESIS</u>	<u>VARIABLES</u>	<u>METODOLOGÍA</u>
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe una relación significativa entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p>	<p>Variable 1: Estilo de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cognitivo • Comportamental • Emocional 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental - Transversal</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de estilo de vida en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el nivel de estilo de vida en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p> <p>Identificar el nivel de hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p> <p>Demostrar la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p> <p>Demostrar la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p> <p>Demostrar la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p>	<p>Variable 2: Hábitos nutricionales</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Conocimiento y control • Contenido calórico • Tipo de alimentos • Consumo de azúcar • Bienestar psicológico • Ejercicio físico • Consumo de alcohol 	<p>Población: 450 estudiantes del 4° y 5° de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p> <p>Muestra: 350 estudiantes del 4° y 5° de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, 2023.</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionarios</p> <p>Procesamiento de datos: SPSS 25 en español.</p>



ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA)

INSTRUCCIONES: Puede escribir o marcar con un aspa (x) la alternativa que Ud. Crea conveniente. Se le recomienda responder con la mayor sinceridad posible:

1= Nunca

2= A veces

3= Casi siempre

4= Siempre

Ítems	1	2	3	4
1. Recibo información sobre el cuidado de la salud				
2. Conozco lo que debo comer para estar sano				
3. Las drogas afectan la salud física y emocional				
4. El alcohol y el cigarro son drogas que afectan la salud				
5. Me interesa saber el aporte nutritivo de los alimentos que consumo				
6. Me considero de buen peso para mi edad				
7. Los ejercicios físicos producen diversos beneficios para la salud				
8. Gozo de buena salud				
9. Tener sexo es parte de la vida				
10. Tener sexo sin protección es un riesgo para la salud				
11. Hablo con mis padres sobre mis sentimientos				
12. Deseo crecer y envejecer saludablemente				
13. Debo cuidar de mi salud cuando tenga mayor edad				
14. Realizo actividad física regularmente				
15. El ejercicio físico me mantiene activo (a)				
16. Estoy dispuesto (a) aprender a cuidar mi salud				
17. Salgo a pasear en bicicleta				
18. Paseo con mis amigos (as)				
19. Me siento contento (a) y tranquilo (a), con lo que hago				
20. Mis sentimientos los expreso fácilmente				
21. Me gusta pasear cuando estoy preocupado				
22. Hacer deporte es divertido				
23. Me preocupo de cómo cuidar mi salud				
24. Tengo disposición para cuidarme				
25. Me gusta leer cosas nuevas				



Cuestionario de Hábitos Nutricionales

INSTRUCCIONES: Puede escribir o marcar con un aspa (x) la alternativa que Ud. Crea conveniente. Se le recomienda responder con la mayor sinceridad posible:

1= Nunca 2= Pocas veces 3= A Veces 4= Muchas veces 5= Siempre

Ítems	1	2	3	4	5
1. Cocino con poco aceite (o digo que pongan lo mínimo)					
2. Como verdura					
3. Como fruta					
4. Como ensaladas					
5. Como la carne y el pescado a la plancha o al horno (no frito)					
6. Como carnes grasas					
7. Cambio mucho de comidas (carne, pescado, verduras, ...)					
8. Consumo alimentos rico en fibra (cereales, legumbres, ...)					
9. Tomo alimentos frescos en vez de platos precocinados					
10. Si me apetece tomar algo me controlo y espero a la hora					
11. Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no					
12. Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda					
13. Como lo que me gusta y no estoy pendiente de si engorda					
14. Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco					
15. Reviso las etiquetas de los alimentos para saber que contienen					
16. Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen					
17. Si pico, tomo alimentos bajos en calorías (fruta, agua, ...)					
18. Si tengo hambre, tomo tentempiés de pocas calorías					
19. Las bebidas que tomo son bajas en calorías					
20. Como pastas (macarrones, pizzas, espaguetis, ...)					
21. Como carne (pollo, ternera, cerdo, ...)					
22. Como pescado (blanco, azul, ...)					
23. Como féculas (arroz, patatas, ...)					
24. Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas, ...)					
25. Como postres dulces					
26. Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas, ...)					
27. Como frutos secos (pipas, cacahuets, almendras, ...)					
28. Tomo bebidas azucaradas (Coca Cola, batidos, zumos, ...)					
29. Picoteo si estoy bajo de ánimo					
30. Picoteo si tengo ansiedad					
31. Cuando estoy aburrido (a) me da hambre					
32. Realizo un programa de ejercicio físico					
33. Hago ejercicio regularmente					
34. Saco tiempo cada día para hacer ejercicio					
35. Tomo debidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino, ...)					
36. Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, etc., ...)					



ANEXO 3

CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de familia, mediante la siguiente se solicita el consentimiento informado para que su menor hijo(a) participe de la investigación titulada "ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023", la cual será conducida por las bachilleras: Concepción Emily Condori Mamani y Sol Estefany Chambi Quispe, egresadas de la Universidad Nacional del Altiplano. Esta investigación nos permitirá determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes.

Es importante determinar si existe relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes, ya que es esencial para promover una salud óptima en esta etapa crucial de la vida, prevenir enfermedades a largo plazo y establecer patrones de comportamiento saludables que perduren en la edad adulta.

Para su conocimiento, le adjuntamos una copia de los cuestionarios con las preguntas a responder, las cuales serán privadas, anónimas y sencillas.

Yo _____, identificado(a) con el DNI N° _____ certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad respecto a la investigación realizada por las autoras, por tanto, doy mi consentimiento libre y voluntariamente, para que mi menor hijo(a) _____ participe de la investigación.

Firma del padre, madre o apoderado



ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante

Somos Concepción Emily Condori Mamani y Sol Estefany Chambi Quispe, egresadas de la Universidad Nacional del Altiplano, en esta oportunidad venimos realizando un estudio titulado "ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023", con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales.

Tu participación en el, estudio consistirá en completar dos cuestionarios, que no ocupará más de 30 minutos.

Este proceso es voluntario, es decir, aun cuando tus padres hayan dicho que debas participar, si tu no lo deseas, se respetara tu decisión.

Toda la información que nos proporcionaras nos ayudara a conocer la situación actual de tu institución, respecto a los estilos de vida y hábitos nutricionales.

Esta información será confidencial, esto quiere decir que los cuestionarios que conteste solo lo podrán ver las personas que forman parte del estudio. No se dará a conocer ningún tipo de información personal.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto participar voluntariamente en el estudio, comprendo que las actividades en las que participare serán con fines investigativos, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**Nombres y apellidos
Participante**

Fecha y hora



ANEXO 4 PRUEBAS DE NORMALIDAD

Pruebas de normalidad			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
ESTILO DE VIDA	,102	350	,000
Cognitivo	,082	350	,000
Comportamental	,145	350	,000
Emocional	,155	350	,000
HABITOS NUTRICIONALES	,063	350	,002
Alimentación saludable	,095	350	,000
Conocimiento y control	,074	350	,000
Contenido calórico	,072	350	,000
Tipo de alimentos	,101	350	,000
Consumo de <u>azúcar</u>	,110	350	,000
Bienestar psicológico	,142	350	,000
Ejercicio físico	,119	350	,000
Consumo de alcohol	,139	350	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como se observa, la prueba de normalidad corresponde a Kolmogorov-Smirnov, dado que la muestra es superior a 50 sujetos, cuya significancia fue corregida por Lilliefors y que reporta mediante su p-valor (significancia) un valor por debajo de .05, lo que implica la no normalidad de las variables. Por consiguiente, se empleará el estadístico de correlación de rangos Rho de Spearman para responder a los objetivos planteados y demostrar la hipótesis.



ANEXO 5

DOCUMENTOS PRESENTADOS Y OTORGADOS POR LA INSTITUCION



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Puno C.U., 11 de agosto de 2023

CARTA N° 093-2023-D-FE-UNA-PUNO

Señor Lic.
CARLOS DAVID MONJE JARICA
Director de la Institución Educativa Secundaria
GLORIOSO SAN CARLOS – Puno
Ciudad.-

ASUNTO: PRESENTA Y SOLICITA BRINDAR FACILIDADES A EGRESADAS
DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Es muy grato dirigirme a usted, para expresarle un afectuoso saludo, al mismo tiempo me permito presentar a las Bachilleres: Srta. CONCEPCIÓN EMILY CONDORI MAMANI y Srta. SOL ESTEFANY CHAMBI QUISPE, egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con el fin de solicitar a su digna representada se sirva autorizar y brindar las facilidades del caso para la recolección de datos y ejecución del Proyecto de Investigación de Tesis conforme se detalla, bajo la dirección de la Docente: Dra. ROSA PILCO VARGAS.

RESPONSABLES	PROYECTO DE INVESTIGACION DE TESIS
CONCEPCIÓN EMILY CONDORI MAMANI	"Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno – 2023".
SOL ESTEFANY CHAMBI QUISPE	

Agradeciendo de antemano su gentil apoyo, es oportuno renovar mi mayor consideración personal.

Atentamente,

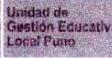


Dra. Rosa Pilco Vargas
DECANA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

C.c.
Archivo.
RPV/crle.






INSTITUCIÓN EDUCATIVA BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA
“GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS”
Fundada por el Libertador Don Simón José Antonio de la Santísima Trinidad Bolívar y Palacios, el 07 de Agosto de 1825

FORMULARIO ÚNICO DE TRÁMITES (FUT) 0001684

29 AGO 2023
 11703
 1675

I. SUMILLA: Solicitó acceso a la institución para ejecutar proyecto de investigación

SEÑOR DIRECTOR DE LA GRAN UNIDAD ESCOLAR “SAN CARLOS” PUNO

II. DATOS DEL SOLICITANTE:

Chambi	Quispe	Sol Estefany
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombres

Persona Jurídica: _____
 Razón Social: _____
 Tipo de Documento: _____
 DNI: 70828260 RUC: _____ C.E.: _____

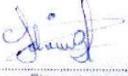
III. DIRECCIÓN: Avenida Jr. Calle: Pasaje: Carretera: Prolongación:
 Nombre de la Vía: Jr. Leoncio Prado N° 186
 Región: Puno Provincia: Puno Distrito: Puno
 Telf.: 951262090 E-mail: sol48274@gmail.com

Los datos consignados en el presente formulario los realizo con carácter de DECLARACIÓN JURADA

IV. FUNDAMENTACIÓN DEL PEDIDO: Que en nuestra calidad de tesisistas de la facultad de enfermería de la UNA-PUNO, teniendo la aprobación de nuestro proyecto de investigación titulado: "Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023", solicitamos a su persona el acceso a la institución educativa con la finalidad de ejecutar la investigación, así mismo comprometernos a hacerle alcance el respectivo informe de los resultados.

V. DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:
Carta de presentación de tesisistas
Plan de trabajo

Puno, 29 de Agosto del 202 3


Firma del Usuario

Jr. EL PUERTO N° 180
TELEF. 051- 620402 / 051 620401

“Don Quijote es un Caballero”



“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

CONSTANCIA DE EJECUCION DE PROYECTO DE INVESTIGACION

El que suscribe **CARLOS DAVID MONJE JARICA**, DIRECTOR de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar “San Carlos” de Puno. Otorga la presente constancia de ejecución del proyecto de investigación a:

Las bachilleres: **Srta. CONCEPCION EMILY CONDORI MAMANI** Y **Srta. SOL ESTEFANY CHAMBI QUISPE**, egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

Quienes han realizado la recolección de datos y ejecución de su proyecto de investigación de tesis titulado “ESTILOS DE VIDA Y HABITOS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023”, en la Institución mencionada, bajo mi autorización y supervisión durante el periodo de 5 días iniciando el día 11 de setiembre al 15 de setiembre del presente año.

Quienes culminaron de manera satisfactoria cumpliendo en todo momento con eficiencia, puntualidad, responsabilidad y buena formación académica.

Se expide la presente constancia para fines que las interesadas consideren conveniente.

Puno, 15 de setiembre de 2023



CDM|D. GUE.SC.
Lba./Sec
Cc/Archv

“Un Carolino, Un Caballero”

ANEXO 6

FRECUENCIAS Y PORCENTAJES DE LOS ESTILOS DE VIDA POR DIMENSIONES E ITEMS

DIMENSIONES	ITEMS	CATEGORIAS								TOTAL	
		NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
COGNITIVO	1. Recibo información sobre el cuidado de la salud.	14	4,0	49	14,0	88	25,1	199	56,9	350	100
	3. Las drogas afecta la salud física y emocional.	8	2,3	32	9,1	94	26,9	216	61,7	350	100
	6. Me considero de buen peso para mi edad.	45	12,9	90	25,7	97	27,7	118	33,7	350	100
	8. Gozo de buena salud.	17	4,9	48	13,7	138	39,4	147	42,0	350	100
	10. Tener sexo sin protección es un riesgo para la salud.	76	21,7	69	19,7	85	24,3	120	34,3	350	100
	14. Realizo actividad física regularmente.	35	10,0	78	22,3	155	44,3	82	23,4	350	100
	15. El ejercicio físico me mantiene activo(a).	33	9,4	53	15,1	114	32,6	150	42,9	350	100
	18. Paseo con mis amigos(as).	120	34,3	88	25,1	46	13,1	96	27,4	350	100
	22. Hacer deporte es divertido.	19	5,4	25	7,1	78	22,3	228	65,1	350	100
	23. Me preocupo de cómo cuidar mi salud.	22	6,3	67	19,1	95	27,1	166	47,4	350	100



DIMENSION	ITEMS	CATEGORIAS								TOTAL	
		NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
COMPORTA MENTAL	2. Conozco lo que debo comer para estar sano.	42	12,0	72	20,6	109	31,1	127	36,3	350	100
	5. Me interesa saber el aporte nutritivo de los alimentos que consumo.	23	6,6	21	6,0	83	23,7	223	63,7	350	100
	11. Hablo con mis padres sobre mis sentimientos.	13	3,7	38	10,9	68	19,4	231	66,0	350	100
	13. Debo cuidar de mi salud cuando tenga mayor edad.	15	4,3	33	9,4	108	30,9	194	55,4	350	100
	16. Estoy dispuesto (a) aprender a cuidar mi salud.	19	5,4	25	7,1	78	22,3	228	65,1	350	100
	17. Salgo a pasear en bicicleta.	22	6,3	67	19,1	95	27,1	166	47,4	350	100
	19. Me siento contento (a) y tranquilo (a), con lo que hago.	3	0,9	38	10,9	67	19,1	242	69,1	350	100
	24. Tengo disposición para cuidarme.	120	34,3	88	25,1	46	13,1	96	27,4	350	100



DIMENSION	ITEMS	CATEGORIAS								TOTAL	
		NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE		N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%		
EMOCIONAL	4. El alcohol y el cigarro son drogas que afectan la salud.	44	12,6	51	14,6	114	32,6	141	40,3	350	100
	7. Los ejercicios físicos producen diversos beneficios para la salud.	21	6,0	39	11,1	86	24,6	204	58,3	350	100
	9. Tener sexo es parte de la vida.	35	10,0	50	14,3	95	27,1	170	48,6	350	100
	12. Deseo crecer y envejecer saludablemente.	93	26,6	91	26,0	113	32,3	53	15,1	350	100
	20. Mis sentimientos los expreso fácilmente.	89	25,4	82	23,4	103	29,4	76	21,7	350	100
	21. Me gusta pasear cuando estoy preocupado.	33	9,4	53	15,1	114	32,6	150	42,9	350	100
	25. Me gusta leer cosas nuevas.	3	0,9	38	10,9	67	19,1	242	69,1	350	100

ANEXO 7

FRECUENCIAS Y PORCENTAJES DE LOS HÁBITOS NUTRICIONALES POR ÍTEMS

DIMENSION	ITEMS	CATEGORIAS										TOTAL	
		NUNCA		POCAS VECES		A VECES		MUCHAS VECES		SIEMPRE			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
ALIMENTACION SALUDABLE	1. Coci no con poco aceite (o digo que pongan lo mínimo)	14	4,0	49	14,0	88	25,1	111	31,7	88	25,1	350	100
	2. Como verduras	42	12,0	72	20,6	109	31,1	77	22,0	50	14,3	350	100
	3. Como fruta	8	2,3	32	9,1	94	26,9	123	35,1	93	26,6	350	100
	4. Como ensaladas	44	12,6	51	14,6	114	32,6	67	19,1	74	21,1	350	100
	5. Como la carne y el pescado a la plancha o al horno (no frito)	23	6,6	21	6,0	83	23,7	140	40,0	83	23,7	350	100
	6. Como carnes grasas	45	12,9	90	25,7	97	27,7	71	20,3	47	13,4	350	100
	7. Cambio mucho de comidas (carne, pescado, verduras...)	21	6,0	39	11,1	86	24,6	108	30,9	96	27,4	350	100
	8. Consumo alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres...)	17	4,9	48	13,7	138	39,4	106	30,3	41	11,7	350	100
	9. Tomo alimentos frescos en vez de platos precocinados	35	10,0	50	14,3	79	22,6	91	26,0	79	22,6	350	100



DIMENSION	ITEMS	CATEGORIAS										TOTAL	
		NUNCA		POCAS VECES		A VECES		MUCHAS VECES		SIEMPRE			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
CONOCIMIENTO Y CONTROL	10. Si me apetece tomar algo me controlo y espero a la hora	76	21,7	69	19,7	85	24,3	72	20,6	48	13,7	350	100
	11. Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no	13	3,7	38	10,9	68	19,4	100	28,6	13	37,4	350	100
	12. Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda	93	26,6	91	26,0	113	32,3	35	10,0	18	5,1	350	100
	13. Como lo que me gusta y no estoy pendiente de si engorda	15	4,3	33	9,4	108	30,9	104	29,7	90	25,7	350	100
	14. Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco	35	10,0	78	22,3	155	44,3	59	16,9	23	6,6	350	100



DIMENSION	ITEMS	CATEGORIAS										TOTAL	
		NUNCA		POCAS VECES		A VECES		MUCHAS VECES		SIEMPRE			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
CONTENIDO CALORICO	15. Reviso las etiquetas de los alimentos para saber que contienen	33	9,4	53	15,1	114	32,6	103	29,4	47	13,4	350	100
	16. Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen	19	5,4	25	7,1	78	22,3	106	30,3	12 2	34,9	350	100
	17. Si pico, tomo alimentos bajos en calorías (fruta agua...)	22	6,3	67	19,1	95	27,1	100	28,6	66	18,9	350	100
	18. Si tengo hambre, tomo tentempiés de pocas calorías	12 0	34,3	88	25,1	46	13,1	29	8,3	67	19,1	350	100
	19. Las bebidas que tomo son bajas en calorías	3	0,9	38	10,9	67	19,1	92	26,3	15 0	42,9	350	100



DIMENSION	ITEMS	CATEGORIAS										TOTAL	
		NUNCA		POCAS VECES		A VECES		MUCHAS VECES		SIEMPRE			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
TIPO DE ALIMENTO	20. Como pastas (macarrones, pizzas, espaguetis...)	89	25,4	82	23,4	103	29,4	43	12,3	33	9,4	350	100
	21. Como carne (pollo, ternera, cerdo...)	33	9,4	53	15,1	114	32,6	103	29,4	47	13,4	350	100
	22. Como pescado (blanco, azul...)	19	5,4	25	7,1	78	22,3	106	30,3	12 2	34,9	350	100
	23. Como féculas (arroz, patatas...)	22	6,3	67	19,1	95	27,1	100	28,6	66	18,9	350	100
	24. Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)	12 0	34,3	88	25,1	46	13,1	29	8,3	67	19,1	350	100



DIMENSION	ITEMS	CATEGORIAS										TOTAL	
		NUNCA		POCAS VECES		A VECES		MUCHAS VECES		SIEMPRE			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
CONSUMO DE AZUCAR	25. Como postres dulces	3	0,9	38	10,9	67	19,1	92	26,3	150	42,9	350	100
	26. Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...)	14	4,0	49	14,0	88	25,1	111	31,7	88	25,1	350	100
	27. Como frutos secos (pipas, cacahuets, almendras...)	42	12,0	72	20,6	109	31,1	77	22,0	50	14,3	350	100
	28. Tomo bebidas azucaradas (Coca-Cola, batidos, zumos...)	8	2,3	32	9,1	94	26,9	123	35,1	93	26,6	350	100



DIMENSION	ITEMS	CATEGORIAS										TOTAL	
		NUNCA		POCAS VECES		A VECES		MUCHAS VECES		SIEMPRE			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
EJERCICIO FISICO	32. Realizo un programa de ejercicio físico	21	6,0	39	11,1	86	24,6	108	30,9	96	27,4	350	100
	33. Hago ejercicio regularmente	17	4,9	48	13,7	138	39,4	106	30,3	41	9,6	350	100
	34. Saco tiempo cada día para hacer ejercicio	33	9,4	53	15,1	114	32,6	103	29,4	47	13,4	350	100
DIMENSIONES	ITEMS	CATEGORIAS										TOTAL	
		NUNCA		POCAS VECES		A VECES		MUCHAS VECES		SIEMPRE			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
CONSUMO DE ALCOHOL	35. Tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino)	19	5,4	25	7,1	78	22,3	106	30,3	12 2	34,9	350	100
	36. Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, etc.)	22	6,3	67	19,1	95	27,1	100	28,6	66	18,9	350	100

ANEXO 8

BAREMADO POR VARIABLES DE ESTUDIO

Figura 1. Nivel de estilos de vida

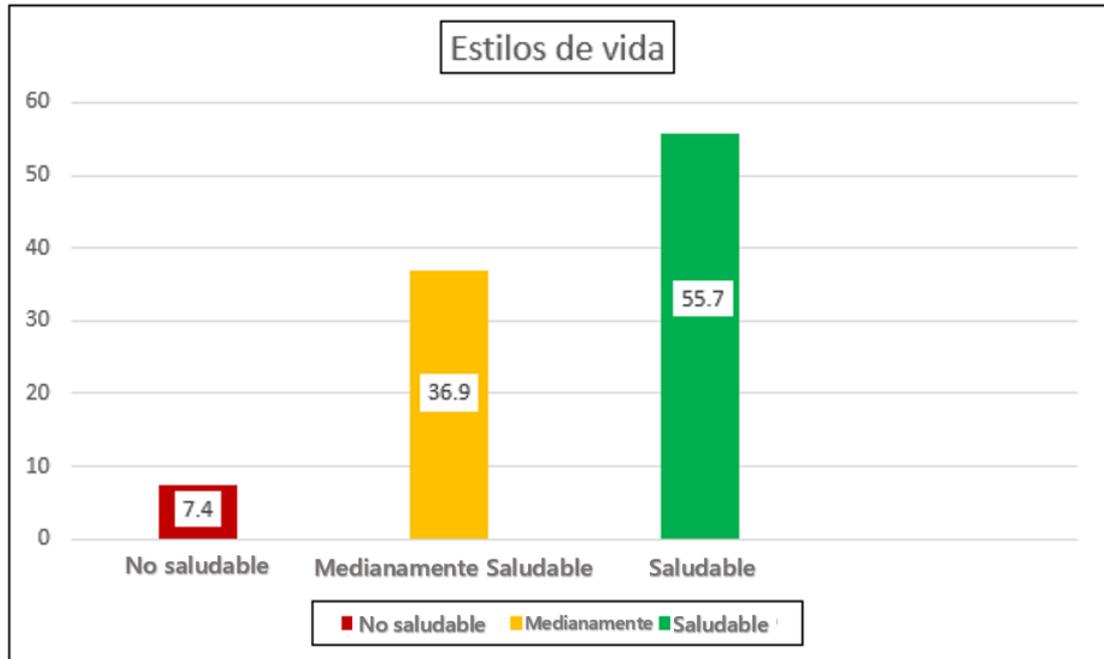
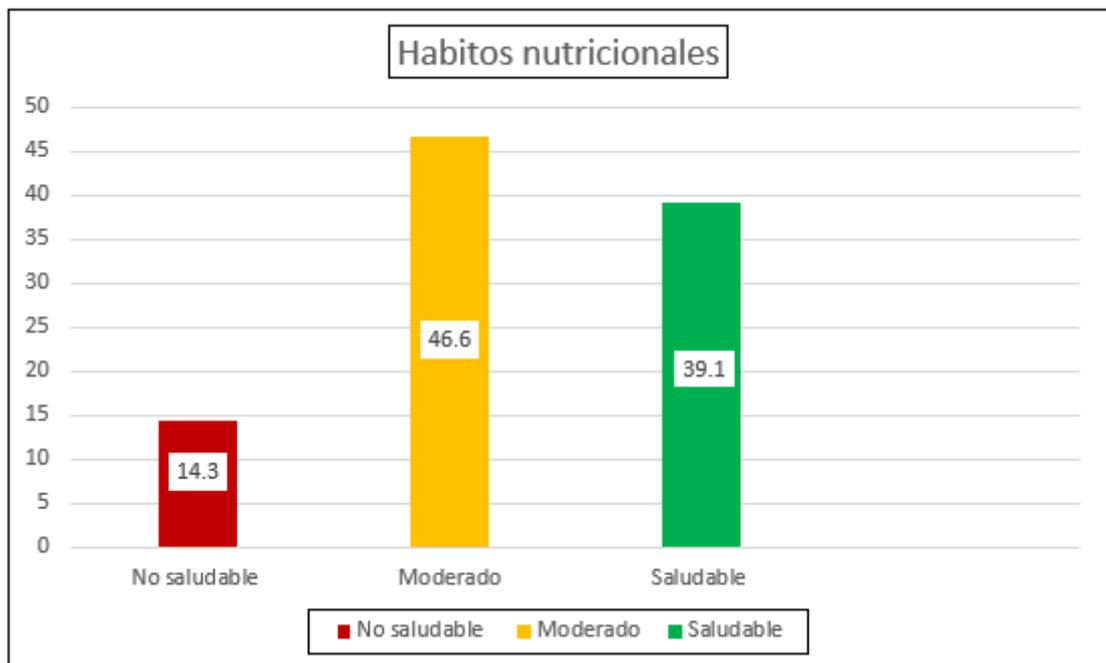


Figura 2. Nivel de hábitos alimenticios





ANEXO 9 BASE DE DATOS

Excel interface showing a spreadsheet titled "Data simulada_350 estudiantes (1) - Excel". The spreadsheet contains a grid of data with columns labeled "1" through "350" and rows labeled "1" through "350". The interface includes the Microsoft Excel ribbon with tabs: Archivo, Inicio, Insertar, Disposición de página, Fórmulas, Datos, Revisar, Vista, Ayuda, Acrobat, and ¿Qué desea hacer?. The ribbon is currently set to the "Inicio" tab, showing options for Font (Fuente), Paragraph (Párrafos), Styles (Estilos), and Editing (Edición). The spreadsheet content is a grid of numerical values, likely representing student data. The bottom status bar shows "Lito", "Buscar", "Preferencias", "Inferencias", and system information: "14°C Lluvia", "18:08", "ESP", "17/11/2023".

ANEXO 10
BASE DE DATOS DE LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA

ID	EV1	EV2	EV3	EV4	EV5	EV6	EV7	EV8	EV9	EV10	EV11	EV12	EV13	EV14	EV15	EV16	EV17	EV18	EV19	EV20	EV21	EV22	EV23	EV24	EV25		
1	4	4	4	4	3	4	2	3	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4
2	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	4	1	4	2	3	3	4	1	4
3	3	2	4	2	2	2	3	1	2	3	3	3	1	2	1	3	2	2	4	1	4	1	3	2	2	1	4
4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4
5	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4
6	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	1	4	4	2	4	4	3	1	4
7	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4
8	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	1	4
9	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	1	4	1	4	4	3	4	1	4
10	4	2	3	3	2	3	1	1	3	4	4	3	1	4	4	4	2	1	4	1	4	1	4	3	4	1	4
11	2	1	2	3	3	2	4	4	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2
12	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4
13	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	2	1	4	1	3	4	4	1	4	
14	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	2	1	4
15	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	4	2	2	1	2	2	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4
16	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	4	1	2	4	1	4	1	4	1	2
17	4	3	4	3	3	2	4	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	2	1	4	2	3	4	2	1	4	
18	4	2	4	2	4	2	4	1	3	4	4	2	4	3	4	2	4	1	4	1	4	1	4	2	4	1	4
19	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	3	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	4	
20	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4
21	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4
22	3	2	4	3	2	4	2	2	1	2	1	3	1	3	4	2	4	2	1	2	3	2	4	2	1	2	2
23	4	4	4	4	4	3	3	3	1	3	2	4	1	4	3	4	4	4	1	3	1	4	4	4	4	1	3
24	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	1	4	1	4	3	3	3	1	3	1	3	1	3	4	3	1	3
25	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4
26	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	2	1	4	3	2	3	2	1	4	
27	4	2	4	3	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	2	1	4	2	4	4	2	1	4	
28	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	1	4	1	3	4	3	1	4	
29	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	4	1	4	2	3	4	3	1	3	1	3	4	3	1	3	
30	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	3	3	4	4	4	3	1	4	3	4	4	3	1	4	
31	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	4	1	4	2	3	4	4	1	4	
32	2	4	4	4	4	2	3	3	2	4	2	4	1	2	1	2	1	4	1	2	2	1	4	4	1	2	2
33	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	3	3	2	4	3	1	3	3	3	2	4	3	1	3	
34	3	2	4	3	1	2	4	3	2	1	4	1	4	2	1	4	4	2	1	4	1	1	4	2	1	4	
35	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	4	1	4	2	4	4	4	1	4	
36	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	1	4
37	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1

ANEXO 12

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

IMAGEN N°1: Identificación del Centro Educativo.



IMAGEN N°2: Presentación hacia los estudiantes en compañía del docente para el recojo de datos.



IMAGEN N° 3: Orientación del llenado de instrumentos



IMAGEN N° 4: Recolección de datos de la Institución Educativa Gran Escolar San Carlos.



IMAGEN N°5: Tesistas absolviendo dudas de los estudiantes



IMAGEN N°6: Recojo de instrumentos y agradecimiento.





AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo CONCEPCION EMILY CONDORI MAMANI identificado con DNI 72800914 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS NUTRICIONALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023. ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

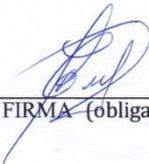
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 18 de ENERO del 20 24


FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Sol Estefany Chambi Quispe identificado con DNI 70828260 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Enfermería

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 18 de enero del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo CONCEPCION EMILY CONDORI MAMANI
identificado con DNI 72800914 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS NUTRICIONALES EN
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GRAN
UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023. ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 18 de ENERO del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Sol Estefany Chambi Quispe
identificado con DNI 70829260 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Enfermería

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución
Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023 ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 18 de enero del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella