



Universidad  
**Norbert Wiener**

**Facultad de Farmacia y Bioquímica**

“Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una  
Institución Educativa de Magdalena del Mar, 2022”

**Tesis para optar el título de especialista en Farmacia Hospitalaria**

Presentado por:

**AUTORA:** Machacuay Vilcatoma, Dora Janet

CODIGO ORCID: 0000-0001-9663-606X

Lima, Perú  
2022

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSION: 01</b> REVISIÓN: 01

Yo, Dora Janet Machacuay Vilcatoma egresado de la Facultad de Farmacia y Bioquímica y  Escuela Académica Profesional de Farmacia y Bioquímica /  Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Magdalena del Mar, 2022”. Asesorado por el docente: Dra. Emma Caldas Herrera DNI 08738787 ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1501-2090> tiene un índice de similitud de (15) (quince) % con código: oid:14912:236888832 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor  
 Dora Janet Machacuay Vilcatoma  
 DNI: 41071620



.....  
 Firma de la asesora  
 Dra. Emma Caldas Herrea  
 DNI: 08738787

Lima, 07 de Marzo de 2023

Tesis

“Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Magdalena del Mar, 2022”

Línea de Investigación

Salud y Bienestar

Asesora:

Mg. Dr. Enma Caldas Herrera.  
Código Orcid: 0000-0003-1501-2090

**Dedicatoria**

A Cristo, por darme la luz de vida  
A mi Madre por ser mi soporte de vida  
A mi hermana por ser ejemplo de  
fuerza  
A mis 04 pequeñas por su amor y  
cariño incondicional  
A mis maestros por su  
profesionalismo que permite mi  
crecimiento intelectual y personal

## **Agradecimiento**

A nuestro creador por darnos un día más de vida

A mi progenitora Yolanda por estar a mi lado

A mi hermana Gladys, por su apoyo incondicional

A mis niñas adoradas por su amor y paciencia

A la Dra. Emma Caldas Asesora de mi Tesis, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de esta.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice General	v
Índice de tablas	viii
Índice de gráficos	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
<b>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3 Objetivos de la investigación	6
1.3.1. Objetivo general	6
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.4 Justificación de la investigación	7
1.4.1. Teórica	7
1.4.2. Metodológica	7
1.4.3. Práctica	8
1.5 Limitaciones de la investigación	8

<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	9
2.1 Antecedentes de la investigación	9
2.2 Bases teóricas	13
2.3 Formulación de hipótesis	16
2.3.1 Hipótesis general	16
2.3.2 Hipótesis específicas	16
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA</b>	18
3.1. Método de investigación	18
3.2. Enfoque investigativo	18
3.3. Tipo de investigación	19
3.4. Diseño de la investigación	19
3.5. Población, muestra y muestreo	19
3.6. Variables y Operacionalización	21
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	22
3.7.1. Técnica	22
3.7.2. Descripción	22
3.7.3. Validación	22
3.7.4. Confiabilidad	23
3.8. Procesamiento y análisis de datos	24
3.9. Aspectos éticos	24
<b>CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	25
4.1 Resultados	25
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	25
4.1.2. Prueba de hipótesis	46

4.1.3. Discusión de resultados	53
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>57</b>
5.1 Conclusiones	57
5.2 Recomendaciones	58
REFERENCIAS	60
ANEXOS	67
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Validez del instrumento	
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	
Anexo 5: Formato de consentimiento informado	
Anexo 6: Formato de asentimiento informado	
Anexo 7: Carta para la recolección de los datos	
Anexo 8: Carta de Autorización	
Anexo 9: Tabla de valoración varones	
Anexo 10: Tabla de valoración mujeres	
Anexo 11: Informe del asesor de Turnitin	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Variable y operacionalización .....	21
<b>Tabla 2.</b> Interpretación de los valores del coeficiente de correlación.....	23
<b>Tabla 3.</b> Grado .....	25
<b>Tabla 4.</b> Relación entre estilos de vida y estado nutricional.....	27
<b>Tabla 5.</b> Nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria .....	30
<b>Tabla 6.</b> Nivel de estado nutricional en estudiantes de secundaria.....	31
<b>Tabla 7.</b> Hábitos alimentarios y estado nutricional.....	32
<b>Tabla 8.</b> Actividad física deporte y el estado nutricional .....	34
<b>Tabla 9.</b> Recreación, manejo del tiempo libre y estado nutricional.....	36
<b>Tabla 10.</b> Adecuado descanso y estado nutricional .....	38
<b>Tabla 11.</b> Estilos de vida y estado nutricional en su dimensión peso.....	40
<b>Tabla 12.</b> Estilos de vida y estado nutricional en su dimensión talla .....	42
<b>Tabla 13.</b> Estilos de vida y estado nutricional .....	44
<b>Tabla 14.</b> Prueba de normalidad .....	46
<b>Tabla 15.</b> Hábitos alimentarios y el estado nutricional.....	47
<b>Tabla 16.</b> Actividad física, deporte y el estado nutricional .....	48
<b>Tabla 17.</b> Recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional.....	49
<b>Tabla 18.</b> Adecuado descanso y el estado nutricional .....	50
<b>Tabla 19.</b> Dimensión peso, talla y el estilo de vida saludable .....	51
<b>Tabla 20.</b> Estilos de vida saludable y estado nutricional .....	52

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Grado.....	26
<b>Figura 2.</b> Edad .....	26
<b>Figura 3.</b> Sexo.....	27
<b>Figura 4.</b> Relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional .....	28
<b>Figura 5.</b> Nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria.....	30
<b>Figura 6.</b> Nivel de estado nutricional en estudiantes de secundaria .....	31
<b>Figura 7.</b> Hábitos alimentarios y estado nutricional .....	32
<b>Figura 8.</b> Actividad física deporte y el estado nutricional.....	34
<b>Figura 9.</b> Recreación, manejo del tiempo libre y estado nutricional .....	36
<b>Figura 10.</b> Adecuado descanso y estado nutricional .....	38
<b>Figura 11.</b> Estilos de vida y estado nutricional en su dimensión peso .....	40
<b>Figura 12.</b> Estilos de vida y estado nutricional en su dimensión talla.....	42
<b>Figura 13.</b> Estilos de vida y estado nutricional.....	44

## Resumen

La presente tesis, tuvo por objetivo evaluar la correlación entre las variables estilos de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022. La metodología fue no experimental, cuantitativo, hipotético deductivo, aplicada, correlacional y transversal, estudió a una población de 120 estudiantes en secundaria de una Institución educativa de Magdalena del mar, 2022. El instrumento fue un cuestionario desarrollado en formato estructurado de 25 preguntas para levantar información de las variables y se utilizó el “SPSS v-25” para el procesamiento de la información. Los resultados de esta tesis revelan que, la relación saludable de la variable estilos de vida se asocia al nivel normal de la variable estado nutricional en un 49.2% en 59 estudiantes, seguido de la relación no saludable de la variable estilos de vida con el nivel normal de la variable estado nutricional en un 43.3% en 52 estudiantes. Las otras relaciones son menores e iguales al porcentaje del 3.3%. En conclusión, el presente estudio demostró que existe relación estadísticamente significativa entre las variables estilos de vida saludable y estado nutricional.  $Rho=0,284$  y valor de la significancia  $p=0,002$

Palabras claves: estilos de vida, saludable, estado, nutricional, estudiantes.

### **Abstract**

The objective of this thesis was to evaluate the correlation between the variables of healthy lifestyles and nutritional status of high school students of an IE in Magdalena del Mar, 2022. The methodology was non-experimental, quantitative, hypothetical deductive, applied, correlational and cross-sectional, studied a population of 120 secondary school students from an educational institution in Magdalena del Mar, 2022. The instrument was a questionnaire developed in a structured format of 25 questions to collect information on the variables and the "SPSS v-25" was used. for information processing. The results of this thesis reveal that the healthy relationship of the lifestyle variable is associated with the normal level of the nutritional status variable by 49.2% in 59 students, followed by the unhealthy relationship of the lifestyle variable with the level normal of the nutritional status variable in 43.3% in 52 students. The other ratios are less than and equal to the percentage of 3.3%. In conclusion, the present study demonstrated that there is a statistically significant relationship between the variables of healthy lifestyles and nutritional status.  $Rho=0.284$  and significance value  $p=0.002$

Keywords: lifestyles, healthy, state, nutritional, students.

## **Introducción**

El presente trabajo de investigación de tesis denominado “Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Magdalena del Mar, 2022” busca aportar a la comunidad científica con nuevos conocimientos que apoyen al estado nutricional de los estudiantes.

Por tal motivo, este trabajo de tesis consta de 5 partes:

En la primera parte que corresponde al capítulo uno, se planteó los problemas (problema general y específicas), los objetivos (general y los específicas), la justificación y lo que limitó el estudio. En la segunda parte, está la teoría sustentatorio de esta tesis, las hipótesis (general y los específicos); En la tercera parte, comprende metodologías empleadas: método, enfoque, tipo, diseño, población y muestra, entre otros. En la cuarta parte, se exponen resultados de cada uno de los objetivos y se presentan en tablas y Figuras con su respectiva interpretación y luego las discusiones. En el quinto capítulo, se exponen conclusiones y recomendaciones. Finalmente, la presente tesis ha listado las referencias secuencialmente y adjunta los anexos que son parte esencial de esta tesis.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Luego de dos años de lucha contra la covid19, la humanidad se recupera de un desgaste físico y emocional nunca experimentado, incluso para muchos sus estilos de vida han cambiado. La literatura nutricional informó cuanto ha afectado los nutrientes individuales en la salud de las personas y que probablemente todavía la humanidad no es consciente de lo que significa para la salud el estado nutricional (1). El desconocimiento del estado nutricional y las dificultades relacionadas con estas interacciones en los componentes nutricionales también se reflejan en los patrones dietéticos, por ellos, los estilos de vida deberían incluir pautas nutricionales a fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (2).

Por otra parte, la prevalencia de enfermedades crónicas aumenta al mismo tiempo que los países se vuelven más industrializados. Estas enfermedades incluyen el sobre peso, problemas con el corazón, la diabetes, entre otros, donde los patrones dietéticos cumplen una función importante para la prevención de muchos males crónicas (3) y los patrones dietéticos podrían proporcionar una imagen más clara y precisa del comportamiento alimentario y estado nutricional de una persona (4). Estos modelos representan la interacción de todas las elecciones de alimentos que forman un patrón alimentario completo. Esos patrones están influenciados por muchos factores, como el clima, la demografía, la religión, la cultura y otros (3).

La OMS considera que el estado nutricional tiene el papel más importante en la prevención de enfermedades crónicas, enfatizando la importancia de comprender su complejidad y su relación con las enfermedades crónicas (5). En los últimos años, el estado nutricional de los individuos es reconocida como el reflejo de su estado de salud (6) y representa la proporción entre la ingesta adecuada de alimentos y actividad física, este último es importante en el funcionamiento del organismo, la fuerza de los músculos, la protección contra la infección, promoción de la inmunidad y buen estado psicológico (7).

Además, en los últimos años los factores en los estilos de vida del individuo ha sido el proceso de la modernización, que son cambios en los hábitos alimentarios, menor actividad física y largas horas de trabajo que aumentan el comportamiento sedentario y este comportamiento sedentario ha sido detectado como la principal en la salud de las personas, debido al aumentando en la tasa de mortalidad, la depresión psicológica, el sobrepeso, la obesidad, diabetes tipo 2, síndromes

metabólicos, entre otros (8).

A nivel de Latinoamérica, un estudio realizado en estudiantes de secundaria de Barranquilla Colombia por Campo et al., evidenció un 65,4 % de los estudiantes no realizan actividad física, un 16,6 % tienen problemas con la limpieza, 9,4 % tienen problemas con la limpieza y la comida y el 17,5 % no consumen frutas ni verduras (9).

Otro estudio realizado en Chile por Ibarra et al., revela que un 59,1% de los estudiantes desayuna, un 94,4% almuerza y el 71,4% consumen de 3 a 4 comida en el día y este último grupo tienen un alto rendimiento en comparación con los que se alimentan una sola vez. Los adolescentes han evidencias conductas alejadas de las recomendaciones (10).

En el Perú, estudios realizados por Mera (11) en el 2019 en la ciudad de Trujillo revela que, en un 24.1% los jóvenes llevan un estilo de vida son saludable, un 50% normal, 25.9% presenta sobre peso y el 8.6% presenta obesidad; respecto a las tallas por edad el 8.6% son bajos. Este estudio encontró relación en los modos de vida y la nutrición, en los adolescentes (11).

Otro estudio, realizado por Mendoza y Romero (12), en el 2019 en Chincha Ica revela que en un 57% (72) el modo de vida fue sano, 28% (36) fueron bajos y adecuado solo un 8% (10); y encontró relación entre modos de vida y su nutrición (12).

De acuerdo al nivel local, en la realidad actual del problema se observó en la Institución Educativa (en adelante IE) objeto del estudio, similares características problemáticas a las

anteriores, los cuales se vieron reflejados en los malos hábitos alimentarios porque se observó que los adolescentes bebían más cantidades de refrescos que agua o consumían productos dietéticos no adecuados para su edad; así, también se observó la poca actividad física y deporte entre los estudiantes porque en cada aula se halló un aproximado de 6 jóvenes con obesidad; además, se supo que, entre los cursos que más les agrada, el de educación física se encuentra en cuarto lugar; también observó que, los tiempos libres eran utilizados para encontrarse con sus amigos o salir a una fiesta; por otro lado, se supo que los adolescentes invierten solo un aproximado de 6 a 7 horas en dormir.

Ante esta realidad observada, resulta pertinente desarrollar la presente tesis para contribuir con la línea de investigación y también porque esta tesis podría servir de antecedentes en futuras investigación.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cómo será la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál será el estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022?

¿Cuál será el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?

¿Cuál será la relación entre los estilos de vida saludable en su dimensión hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?

¿Cuál será la relación entre los estilos de vida saludable en su dimensión actividad física deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?

¿Cuál será la relación entre los estilos de vida saludable en su dimensión recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?

¿Cuál será la relación entre los estilos de vida saludable en su dimensión adecuado descanso y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?

¿Cuál será la relación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional en su dimensión peso, talla en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?

¿En qué medida se dará la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Evaluar la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar el nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022.

Determinar el nivel de estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022.

Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022.

Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión actividad física deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022.

Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión recreación, manejo del tiempo libre y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022.

Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión adecuado descanso y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022.

Determinar la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en su dimensión peso, talla en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022.

Determinar en qué medida se dará la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

##### **1.4.1. Teórica**

Se expuso variables y dimensiones que se desagregan de estas, rutinas alimentarias, movimiento físico y ejercicio, recreación y conducción del tiempo libre y adecuado descanso para la primera variable; asimismo, antropometría, peso, talla y edad para la segunda variable, evidenciando un nuevo antecedente de estudio en forma relacional, el cual podrá servir para realizar futuras investigaciones similares a la investigación.

##### **1.4.2. Metodológica**

Según el contexto metodológico, el estudio se realizó para aportar información relevante e impulsar la continuación de la exploración, en la misma línea de exploración y bajo una investigación exacta, fiable y objetivo mediante la aplicación de instrumentos tipo

cuestionarios.

### **1.4.3. Práctica**

Según el contexto práctico, el estudio benefició directamente a los adolescentes de la IE estudiada, e indirectamente a otros escolares de colegios a nivel porque produjo información relevante e importante, donde adoptó acciones preventivas en beneficio de la salud nutricional de estudiantes adolescentes.

## **1.5. Limitaciones de la investigación**

Las limitaciones fueron con la población estudiada, que eran adolescentes y por ello, para aplicar el instrumento cuestionario previamente se tuvo que llegar a los padres para conseguir el consentimiento. Inicialmente, se entregó a los estudiantes el documento del consentimiento y muchos de ellos no consiguieron la autorización, luego se optó por llamar por teléfono a los padres, convencerlos y ya con la autorización se procedió aplicar el instrumento cuestionario y tomar las medidas Antropometría (Peso, Talla, Edad) de cada uno de los estudiantes que participó en el presente estudio.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes de la investigación**

#### **A. Antecedentes a nivel Internacional:**

Shanthi et al. (14), en 2022 India, comparó los factores de modo de vida y la nutrición entre niños y niñas. Metodología no experimental que estudio a 59 niños y 111 niñas y en total (n=170), se midieron el IMC. Según el IMC, los encuestados se clasificaron en obesos (n = 130) y no obesos (n = 40). Los encuestados tenían entre 17 y 25 años. La presión arterial se tomó en posición supina usando un esfigmomanómetro en las condiciones apropiadas. La ingesta de alimentos de los sujetos se recolectó mediante un recordatorio de 24 horas y mediante el cuestionario de Evaluación Rápida del físico (RAPA), el nivel físico. Luego, analizaron utilizando el software SPss y las herramientas utilizadas fueron prueba t de dos muestras y el modelo de regresión logística binaria. Los resultados un 25,4% niños y el 23,4% de las niñas no eran obesos y el 74,6% de los niños y el 76,6% de las niñas eran obesos. Los niveles de presión

arterial sistémica fueron significativamente más altos ( $p=0,000548$ ) en los niños que en las niñas. La ingesta total de energía ( $P=0,007$ ) y la ingesta total de grasas fue significativamente mayor ( $P=0,005$ ) en los niños. La ingesta de carbohidratos fue significativamente mayor ( $P=0,003$ ) en las niñas que en los niños ( $p=0,772$ ). El estudio concluyó que, la nutrición debe dirigirse a las generaciones más jóvenes, por parte de los organismos profesionales en este momento.

Kurnia et al (15), en el 2020 en Indonesia, explicó la correlación del modo de vida y la nutrición en la etapa de menarquia temprana en adolescentes en Surabaya, Indonesia. Metodología: no experimental y transversal. Poblacion 232 adolescentes tempranos. La muestra de estudio fue de 145 adolescentes tempranos en base a un muestreo propositivo con un periodo de estudio de 2 meses. El instrumento utilizado fue una hoja de cuestionario llenada por los adolescentes y se complementó con la medición del IMC. El análisis estadístico utilizó Spearman rho. Resultados: las variables se relacionaron positivamente con menarquia temprana en las adolescentes tempranas ( $p = 0,000$ ). Discusión: El estado nutricional con sobrepeso o IMC alto y un estilo de vida poco saludable tenderán a presentar una menarquia precoz. La menarquia temprana también puede conducir a una menopausia prematura, el riesgo de trastornos cardíacos y óseos.

Casco (16), en el 2018 en Nicaragua, realizó una investigación sobre los modos de vida y la nutrición de recursos humanos del IPS-UNAN Managua. Metodología observacional y transversal. Población 77 y aplicó a 57 trabajadores que querían ser parte de la investigación y a quienes se les administró una encuesta. Resultados: promedio de edad fue 38 años; entre estos, El 82% reside en la zona urbana, solo el 14% se encontró en estado normal IMC, el 86% padece sobrepeso y obesidad y cuando fue evaluado un 96% de los docentes presentó esta patología. Conclusiones: modo de vida deficiente, la tercera parte con problemas de sobrepeso y es el personal administrativo el más afectado. No encontró relación entre las variables.

#### A. Antecedentes a nivel nacional

Mera (11), en Trujillo, evaluó los modos de vida y la nutrición de los estudiantes de una IE de Trujillo, 2019. La población fue de 61 estudiantes y también la muestra fue de 61. Metodología fue no experimental, correlacional. Aplicó un cuestionario de Estilos de vida con 60 items y la evaluación del estado nutricional fue con el método antropométrico (observación, balanza, tallímetro y plicómetro). Los resultados del estudio revelan que, los estilos de vida fueron en un 24.1% saludable. En estado nutricional, encontró IMC un 0% delgadez, un 50% normal, un 25.9% sobre peso y 8.6% obesidad. En talla por edad un 8.6% talla baja. Conclusión. El estudio encontró correlación entre modo de vida y nutrición.

Mendoza y Romero (12), en el 2019 en Ica estudiaron la correspondencia entre los modos de vida y la nutrición de los estudiantes de la IE de Ica, 2019. Metodología: no experimental, correlacional, prospectivo y transversal. Población fue de 127 jóvenes del 3ero de secundaria, a

quienes se aplicó el instrumento “Fantástico”. Resultados: Los jóvenes del 3ero tiene un 57% (72) en zona de alto riesgo, bajo en un 28% (36) y Adecuado en un 8% (10). Los resultados de las dimensiones muestran en biológica un 42% (53) alto bajo, seguido de zona de riesgo en un 34% (43), adecuado en un 19% (24), buen trabajo en un 3% (4) y felicitaciones en un 2% (1). En social, revela un 35% (44) en algo bajo, seguido de en zona de riesgo 35% (44), adecuado en un 18% (23), bueno 11% (14) y enhorabuenas 1% (2). El estudio llegó a encontrar correlación en las variables modos de vida y la nutrición de los estudiantes.

Moya (13), en el 2019 en la ciudad de Abancay, logró comprobar la correlación entre modo de vida y la nutrición de los alumnos de IES-Roberti, Abancay, 2019. Metodología: no experimental, observacional y descriptivo. Aplicó un instrumento cuestionario a 150 participantes y también una antropometría (Balanza, talla y cinta métrica). Los resultados revelan, que consumen pan en un 66.9% se consumen más seguido de la papa con un 62,8%, tarwi 45,3%, cebollines 67,6%, bananos 61,5%, dulce 56.1%, entre otros. También, un 43.9% ha tenido actividad física bajo, en un 37.2% fue moderado y en un 18.9% fue alto. El IMC/E fue de 73.6% en estado normal, un 22.3% tienen sobrepeso, 3.4% obesidad y un 0.7% delgadez. El estudio llegó a la conclusión: no hay correlación entre modo de vida y la nutrición de los estudiantes.

## 2.2 Bases teóricas

### VARIABLE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

#### 2.2.1 Definición de estilo de vida

Manera como las personas cumplen una serie de patrones de conductas relacionados con su salud y de acuerdo con el ambiente social donde se desarrollan, de allí que se entiende como una conducta de prácticas habituales que afecta su vida (17). También es conocido como satisfacción personal con respecto a la salud, a sus necesidades fisiológicas, emocionales, entre otros (18).

#### 2.2.2 Dimensión del estilo de vida

**Hábitos alimentarios.** Viene a ser la manera como las personas administran y gobiernan su elección, elaboración y dispendio de sus alimentos en forma repetida. Tiene fuerte influencia social, económica y cultural, cuando están generalizados se denomina costumbres (19). Estas conductas nacen desde la infancia y perduran durante toda su vida, en este contexto se vincula el presente estudio con las conductas en la adolescencia (20).

**Actividad física y Deporte.** Son los movimientos que realiza el cuerpo que compromete el gasto de energía. El problema del sedentarismo alcanza a un 60% de la población mundial (21).

**Recreo y conducción de sus tiempos libres.** decisión que adoptan las personas en el momento que disponen para hacer algo. Los adolescentes mejor integrados socialmente disponen de un tiempo especial, un (91%), oír música (90%) y ver televisión (88%) (22).

**Adecuado descanso.** Los adultos deberían disponer de 7 a 8 horas de descanso para mantener una buena salud, porque en este proceso ocurren actividades neurovegetativas esenciales para una buena salud (23).

En los adolescentes existen factores intrínsecos y extrínsecos que van a influir y los más relevantes son los psicológicos, hormonales, genéticos, entre otros (24).

## **VARIABLE ESTADO NUTRICIONAL**

### **2.2.3 Definición de estado nutricional**

Condición que tiene los individuos y que están referidos al completo bienestar tanto de la parte física como mental, depende del consumo de nutrientes y se logra mediante el consumo suficiente, pero no excesivo, de fuentes de energía, nutrientes esenciales, entre otros (25).

El incremento de los índices por enfermedad asociada al estado nutricional de los adolescentes va en aumento y este crecimiento tiene comportamiento exponencial. Según

información de la OMS, este crecimiento en la última década fue por 10 y en este grupo población resaltan problemas como la obesidad en adolescentes (26).

#### 2.2.4 Dimensiones de estado nutricional

##### **Antropometría (Peso, Talla, Edad).**

La OMS, ha elaborado un referente que toma como base los datos del patrón de crecimiento para medir el IMC en el grupo de 5 a 19 años (27).

**Peso.** Viene a ser un indicador que se mide en kilogramos y en los adolescentes es fácil de obtener y de incrementarse (22).

**Talla.** tamaño o estatura de la persona, viene a ser el indicador para el desarrollo de las personas. Esta afectado por el estado nutricional, esto sucede mayormente en países económicamente pobre (22).

**Edad.** Es el indicador que resulta de comparar las tallas con los referentes que corresponde a la edad de las personas y con ello se logra valorar el crecimiento lineal de las personas (22).

## 2.3 Formulación de hipótesis

### 2.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.

### 2.3.2. Hipótesis específica

#### Hipótesis 1.

Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

#### Hipótesis 2.

Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: actividad física, deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

#### Hipótesis 3.

Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

#### Hipótesis 4.

Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: adecuado descanso y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

#### Hipótesis 5.

Existe relación entre estado vida nutricional en su dimensión peso, talla y el estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

## CAPITULO III: METODOLOGÍA

### 3.1. Método de la investigación

Fue hipotético – deductivo, porque partiendo de la hipótesis se buscó explicar provisionalmente el problema, se plantea y finalmente se contrasta la hipótesis (28).

### 3.2. Enfoque de la investigación

Cuantitativo, porque los datos fueron representados mediante números (cantidades) para ser analizados a través de métodos estadísticos. Todo el proceso fue secuencial y demostrable.

Según Arispe *et al.*, en el 2020 sostiene que este enfoque enmarca con paradigma positivista, porque se basó en el cálculo y es cuantitativo (29).

### **3.3. Tipo de investigación**

Tipo aplicada debido a que resolvió el problema planteado en la presente tesis. Para Lozada, en tipo aplicada se busca generar conocimientos reales que se sustentan en aplicación directa a un problema social (30).

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

Fue no experimental de nivel correlacional y transversal. Respecto al nivel correlacional, Hernández y Mendoza (31) refiere que en la ruta cuantitativa el alcance correlacional tiene como propósito conocer la existencia de relaciones entre las variables con cierto grado de predicción.

### **3.5. Población, muestra y muestreos**

Fueron estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, en el 2022. Para la población se constituyeron todos los elementos que son fenómeno de observación (32).

Debido a que no fue posible estudiar a todos, se trabajó con una parte o muestra de acuerdo con los siguientes criterios:

#### **Criterios de inclusión y exclusión**

Inclusión:

- Estudiantes registrados en la IE y que estén cursando secundaria

- Educandos presentes en el momento de la encuesta
- Estudiantes con voluntad de participar y que firme el documento de asentimiento informado

Exclusión:

- Educandos que no asistan regularmente nivel Secundaria de la IE.
- Educandos que no han sido autorizados por sus padres para participar en esta investigación.
- Estudiantes que presenten alguna dificultad para comunicarse

### 3.6. Variables y operacionalización

**Tabla 1.** Variable y operacionalización

<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>	<b>ESCALA VALORATIVA</b>
V1: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.	Hábitos alimentarios, actividad física y deporte, Recreación y manejo del tiempo libre y adecuado descanso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alimentos.</li> <li>- La preparación</li> <li>- Consumos</li> <li>- Actividades físicas</li> <li>- Duraciones</li> <li>- Deportivas</li> <li>- Culturales</li> <li>- Sociales</li> <li>- Adecuado descanso</li> </ul>	NOMINAL	NO SALUDABLE Y SALUDABLE
V2: ESTADO NUTRICIONAL.	Antropometría (Peso, Talla, Edad)	Índice de masa corporal.	ORDINAL	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad

*Nota:* Elaboración propia.

### **3.7. Técnica e instrumento para recolectar dato**

#### **3.7.1. Técnicas**

Fue una encuesta y consistió en interrogar a los educandos de secundaria del IE., en su modo de vida y su nutrición.

#### **3.7.2. Descripción del instrumento**

Cuestionario desarrollado en formato estructurado de 25 preguntas, para levantar información, de las variables por medio de los estudiantes que cursan nivel secundario, sobre la relación entre modo de vida y nutrición. En el anexo n° 2 se adjunta el instrumento.

#### **3.7.3. Validación**

El instrumento que se aplicó cuenta con la validación de tres (03) jueces expertos. Los jueces evaluaron de manera íntegra las apreciaciones referidas a la congruencia de los ítems, en términos de pertinencia, relevancia y claridad, en el marco de las dimensiones y las variables.

Los expertos coincidieron en que el instrumento era apropiado para medir las variables y se logró el acuerdo máximo entre los jueces en los contenidos evaluados. Los certificados que validan el contenido del instrumento se adjuntan en el anexo n° 3

### 3.7.4. Confiabilidad

Se utilizó el Alfa de Cronbach, Según Arispe *et al* (29), un instrumento es confiable por el método Alfa de Cronbach cuando las respuestas del cuestionario son de tipo Liket (politomicas) y estos valores oscilan desde cero a uno (totalmente confiables).

**Tabla 2.** Interpretación de los valores del coeficiente de correlación

<b>Coeficiente de correlación</b>	<b>Magnitud</b>
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

*Nota:* Tabla tomado de Arispe *et al* (29)

### **3.8. Procesamientos y análisis de datos**

Previo al procesamiento se envió la encuesta en forma virtual, a través de la plataforma Google Forms, los Google cuestionarios. Luego de finalizar el periodo de las encuestas, se descargó la base de datos de la plataforma Google Forms a un archivo Excel. Luego se exportó el archivo Excel al programa SPSS v-25. En el SPSS, se determinó la escala de medición y la escala valorativa, los análisis estadísticos y la contratación de las hipótesis.

### **3.9. Aspectos éticos**

En todo el proceso investigación, la conducta del investigador estuvo dentro de la ética universitaria y en ese sentido todos los resultados de la tesis fueron obtenidos lo más éticamente posible. Por ello, los participantes optaron en aceptar el documento “Formato de consentimiento informado”, donde de manera voluntaria y con conocimiento aceptaron participar. Asimismo, el presente estudio fue sometido al detector de plagio académico, el programa Turnitin y aceptado con valores menores al 20% de similitud.

Anexo 4: Formato de consentimiento.

## CAPÍTULO IV.

### PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

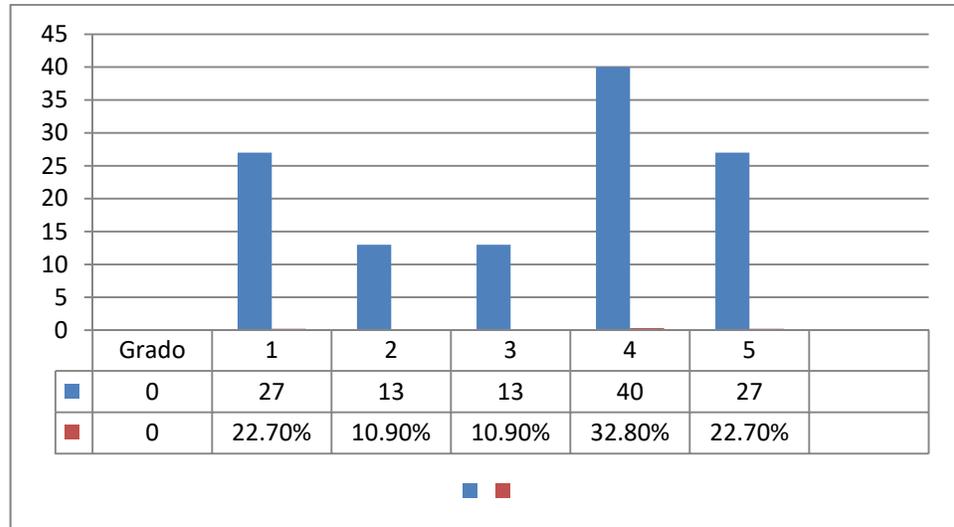
#### 4.1 Resultados

##### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

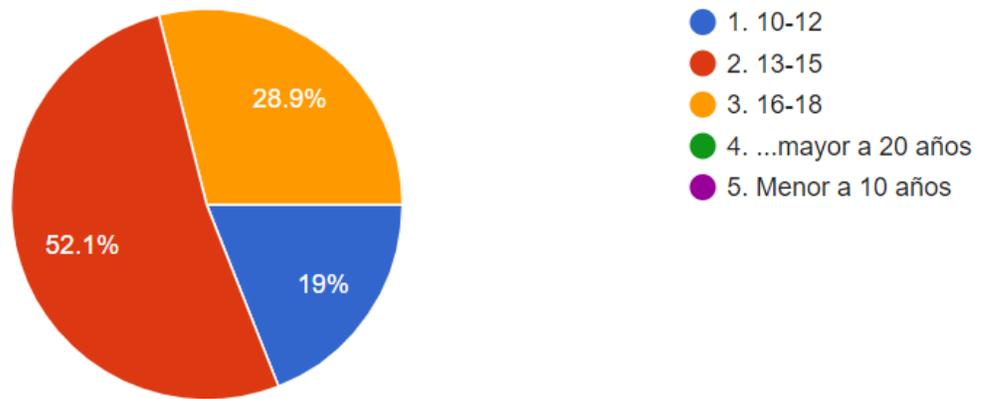
**Tabla 3.** Grado

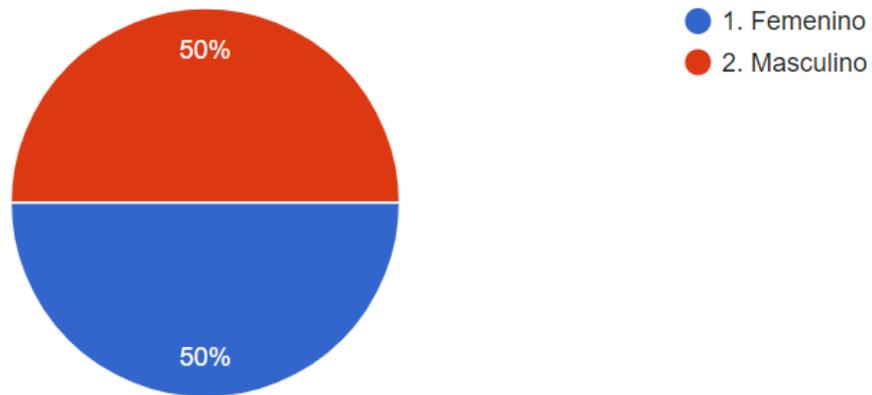
<b>Grado</b>	<b>Cant.</b>	<b>%</b>
1	27	22.7%
2	13	10.9%
3	13	10.9%
4	40	32.8%
5	27	22.7%

**Figura 1. Grado**



**Figura 2. Edad**



**Figura 3. Sexo****TABLAS CRUZADAS**

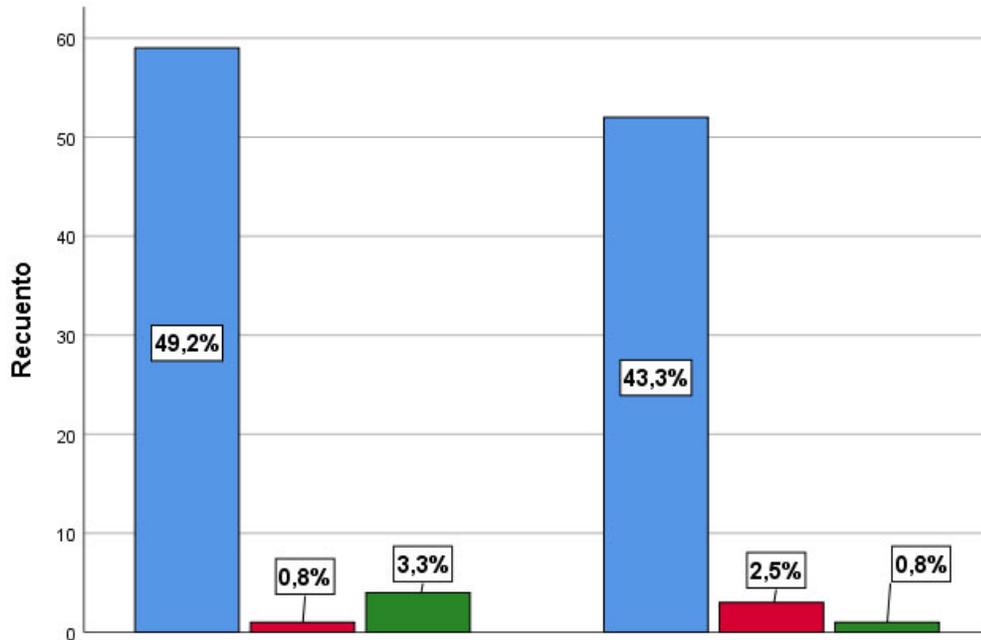
El análisis de las tablas cruzadas de las dimensiones y las variables que responden a cada uno de los objetivos planteados en la presente investigación se muestran a continuación:

Objetivo general: “Evaluar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022”.

**Tabla 4. Relación entre estilos de vida y estado nutricional**

Estilos_de_Vida (Agrupada)			Estado_Nutricional			Total
			Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Saludable	Recuento	59	1	4	64	
	% del total	49,2%	0,8%	3,3%	53,3%	
	No Saludable	Recuento	52	3	1	56
		% del total	43,3%	2,5%	0,8%	46,7%
Total	Recuento	111	4	5	120	
	% del total	92,5%	3,3%	4,2%	100,0%	

**Figura 4.** Relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional



**Interpretación:** La frecuencia de respuesta de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, con respecto a la variable estilos de vida predomina el nivel saludable en un 53,3% siendo 64 los estudiantes que se ubican en este nivel y fue no saludable en un 46,7% siendo 56 los estudiantes que se ubican en este nivel

Respecto a la variable estado nutricional de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, predomina el nivel normal con un 92,5% en 111 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel sobrepeso en un 3.3% en 4

estudiantes que se ubican en este nivel y fue obesidad en un 4.2% en 5 estudiantes que se ubican en este nivel.

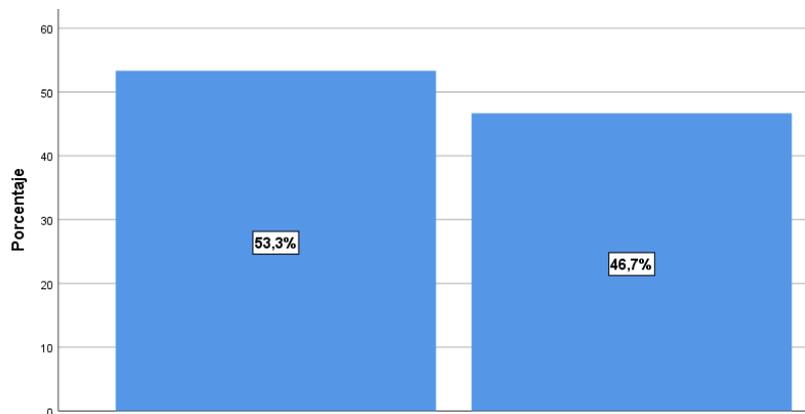
Al observar la relación entre las variables estilos de vida y variable estado nutricional, se puede observar que la relación saludable de la variable estilos de vida se asocia al nivel normal de la variable estado nutricional en un 49.2% en 59 estudiantes, seguido de la relación no saludable de la variable estilos de vida con el nivel normal de la variable estado nutricional en un 43.3% en 52 estudiantes. Las otras relaciones son menores e iguales al porcentaje del 3.3%.

Objetivo específico 1: “Determinar el nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022”.

**Tabla 5.** Nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Saludable	64	53,3
	No Saludable	56	46,7
	Total	120	100,0

**Figura 5.** Nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria



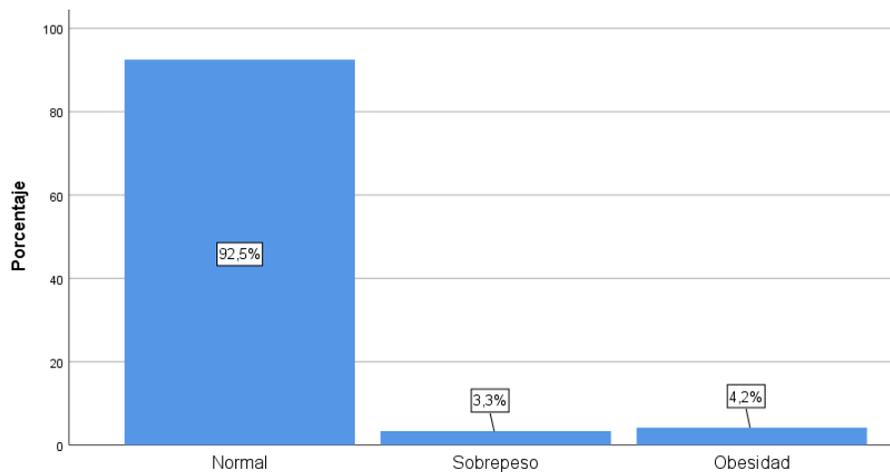
**Interpretación:** La frecuencia de respuesta de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, con respecto a la variable estilos de vida predomina el nivel saludable en un 53,3% siendo 64 los estudiantes que se ubican en este nivel y fue no saludable en un 46,7% siendo 56 los estudiantes que se ubican en este nivel

Objetivo específico 2: “Determinar el nivel de estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del mar, 2022”.

**Tabla 6.** Nivel de estado nutricional en estudiantes de secundaria

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Normal	111	92,5
	Sobrepeso	4	3,3
	Obesidad	5	4,2
	Total	120	100,0

**Figura 6.** Nivel de estado nutricional en estudiantes de secundaria



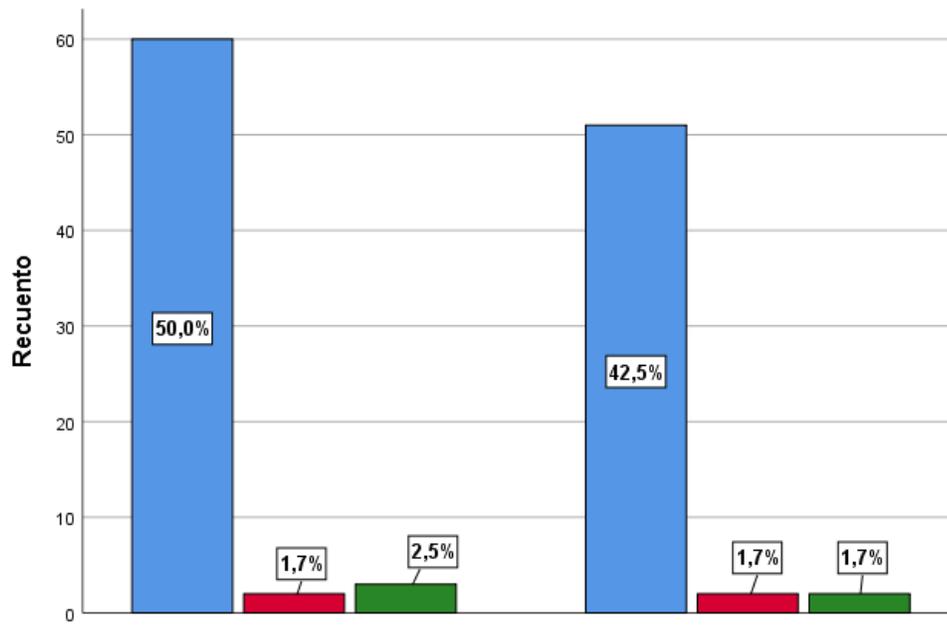
**Interpretación:** Respecto a la variable estado nutricional de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, predomina el nivel normal con un 92,5% en 111 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel sobrepeso en un 3,3% en 4 estudiantes que se ubican en este nivel y fue obesidad en un 4,2% en 5 estudiantes que se ubican en este nivel.

Objetivo específico 3: “Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022”.

**Tabla 7.** Hábitos alimentarios y estado nutricional

Hábitos_alimentarios (Agrupada)		Estado_Nutricional			Total
		Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Adecuado	Recuento	60	2	3	65
	% del total	50,0%	1,7%	2,5%	54,2%
Inadecuado	Recuento	51	2	2	55
	% del total	42,5%	1,7%	1,7%	45,8%
Total	Recuento	111	4	5	120
	% del total	92,5%	3,3%	4,2%	100,0%

**Figura 7.** Hábitos alimentarios y estado nutricional



**Interpretación:** La frecuencia de respuesta de los estudiantes de secundaria que

acuden a una IE de Magdalena del Mar, con respecto a la variable estilos de vida saludable en su dimensión hábitos alimentarios predomina el nivel adecuado con un 54.2% en 65 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel inadecuado en un 45.8% en 55 estudiantes que se ubican en este nivel.

Respecto a la variable estado nutricional de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, predomina el nivel normal con un 92,5% en 111 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel sobrepeso en un 3.3% en 4 estudiantes que se ubican en este nivel y fue obesidad en un 4.2% en 5 estudiantes que se ubican en este nivel.

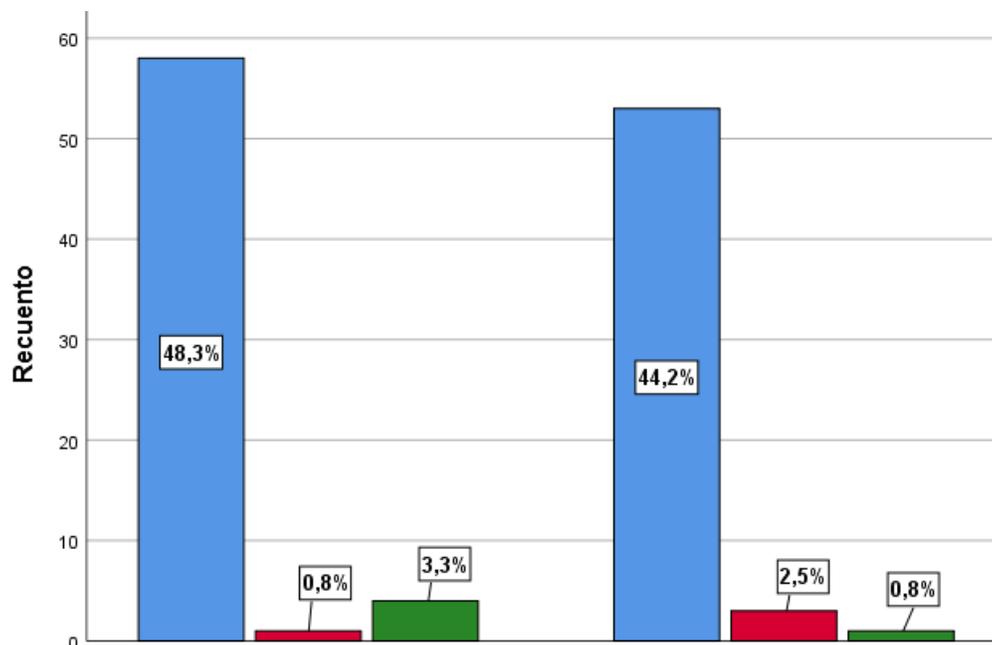
Al observar la relación entre las variables estilos de vida en su dimensión hábitos alimentarios y variable estado nutricional, se puede observar que la relación adecuado de la dimensión hábitos alimentarios se asocia al nivel normal de la variable estado nutricional en un 50% en 60 estudiantes, seguido de la relación inadecuado de la dimensión hábitos alimentarios con el nivel normal de la variable estado nutricional en un 42.5% en 51 estudiantes. Las otras relaciones son menores e iguales al porcentaje del 2.5%.

Objetivo específico 4: “Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión actividad física deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022”.

**Tabla 8.** Actividad física deporte y el estado nutricional

		Estado_Nutricional			Total	
		Normal	Sobrepeso	Obesidad		
Actividad_fisica_y_deporte (Agrupada)	Adecuado	Recuento	58	1	4	63
		% del total	48,3%	0,8%	3,3%	52,5%
	Inadecuado	Recuento	53	3	1	57
		% del total	44,2%	2,5%	0,8%	47,5%
Total		Recuento	111	4	5	120
		% del total	92,5%	3,3%	4,2%	100,0%

**Figura 8.** Actividad física deporte y el estado nutricional



**Interpretación:** La frecuencia de respuesta de los estudiantes de secundaria que

acuden a una IE de Magdalena del Mar, con respecto a la variable estilos de vida en su dimensión actividad física deporte predomina el nivel adecuado con un 48.3% en 58 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel inadecuado en un 44.2% en 53 estudiantes que se ubican en este nivel.

Respecto a la variable estado nutricional de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, predomina el nivel normal con un 92,5% en 111 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel sobrepeso en un 3.3% en 4 estudiantes que se ubican en este nivel y fue obesidad en un 4.2% en 5 estudiantes que se ubican en este nivel.

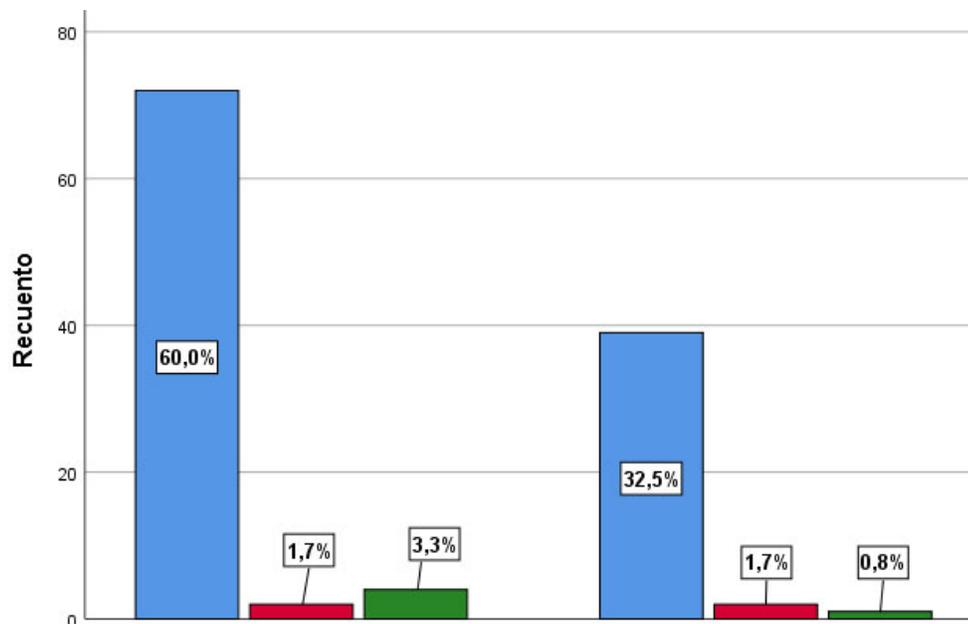
Al observar la relación entre las variables estilos de vida en su dimensión actividad física deporte y variable estado nutricional, se puede observar que la relación adecuado de la dimensión actividad física deporte se asocia al nivel normal de la variable estado nutricional en un 48.3% en 58 estudiantes, seguido de la relación inadecuado de la dimensión actividad física deporte con el nivel normal de la variable estado nutricional en un 44.2% en 53 estudiantes. Las otras relaciones son menores e iguales al porcentaje del 3.3%.

Objetivo específico 5: “Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión recreación, manejo del tiempo libre y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022”.

**Tabla 9.** Recreación, manejo del tiempo libre y estado nutricional

			Estado_Nutricional			Total
			Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Recreación_y_ manejo_tiempo_ libre (Agrupada)	Adecuado	Recuento	72	2	4	78
		% del total	60,0%	1,7%	3,3%	65,0%
	Inadecuado	Recuento	39	2	1	42
		% del total	32,5%	1,7%	0,8%	35,0%
Total		Recuento	111	4	5	120
		% del total	92,5%	3,3%	4,2%	100,0%

**Figura 9.** Recreación, manejo del tiempo libre y estado nutricional



**Interpretación:** La frecuencia de respuesta de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, con respecto a la variable estilos de vida en su dimensión recreación, manejo del tiempo libre predomina el nivel adecuado con un 65% en 78 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel inadecuado en un 35% en 42 estudiantes que se ubican en este nivel.

Respecto a la variable estado nutricional de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, predomina el nivel normal con un 92,5% en 111 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel sobrepeso en un 3.3% en 4 estudiantes que se ubican en este nivel y fue obesidad en un 4.2% en 5 estudiantes que se ubican en este nivel.

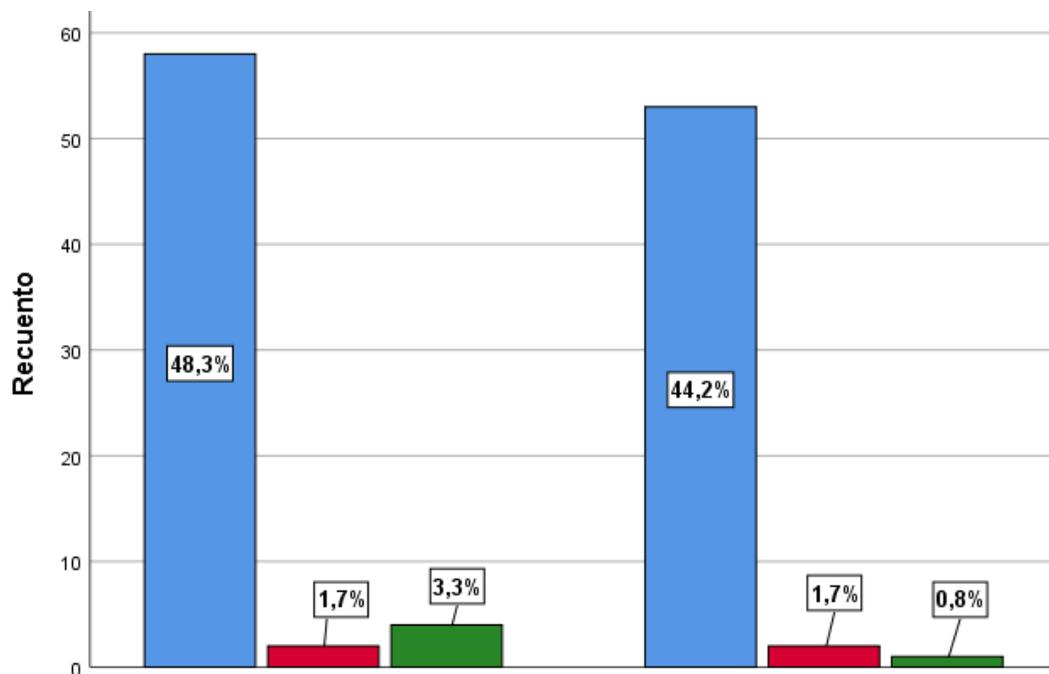
Al observar la relación entre las variables estilos de vida en su dimensión recreación, manejo del tiempo libre y variable estado nutricional, se puede observar que la relación adecuado de la dimensión recreación, manejo del tiempo libre se asocia al nivel normal de la variable estado nutricional en un 60% en 72 estudiantes, seguido de la relación inadecuado de la dimensión recreación, manejo del tiempo libre con el nivel normal de la variable estado nutricional en un 32.5% en 39 estudiantes. Las otras relaciones son menores e iguales al porcentaje del 3.3%.

Objetivo específico 6: “Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión adecuado descanso y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022”.

**Tabla 10.** Adecuado descanso y estado nutricional

			Estado_Nutricional			Total
			Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Adecuado_descanso (Agrupada)	Adecuado	Recuento	58	2	4	64
		% del total	48,3%	1,7%	3,3%	53,3%
	Inadecuado	Recuento	53	2	1	56
		% del total	44,2%	1,7%	0,8%	46,7%
Total		Recuento	111	4	5	120
		% del total	92,5%	3,3%	4,2%	100,0%

**Figura 10.** Adecuado descanso y estado nutricional



**Interpretación:** La frecuencia de respuesta de los estudiantes de secundaria que

acuden a una IE de Magdalena del Mar, con respecto a la variable estilos de vida en su dimensión adecuado descanso predomina el nivel adecuado con un 53,3% en 64 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel inadecuado en un 46,7% en 56 estudiantes que se ubican en este nivel.

Respecto a la variable estado nutricional de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, predomina el nivel normal con un 92,5% en 111 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel sobrepeso en un 3.3% en 4 estudiantes que se ubican en este nivel y fue obesidad en un 4.2% en 5 estudiantes que se ubican en este nivel.

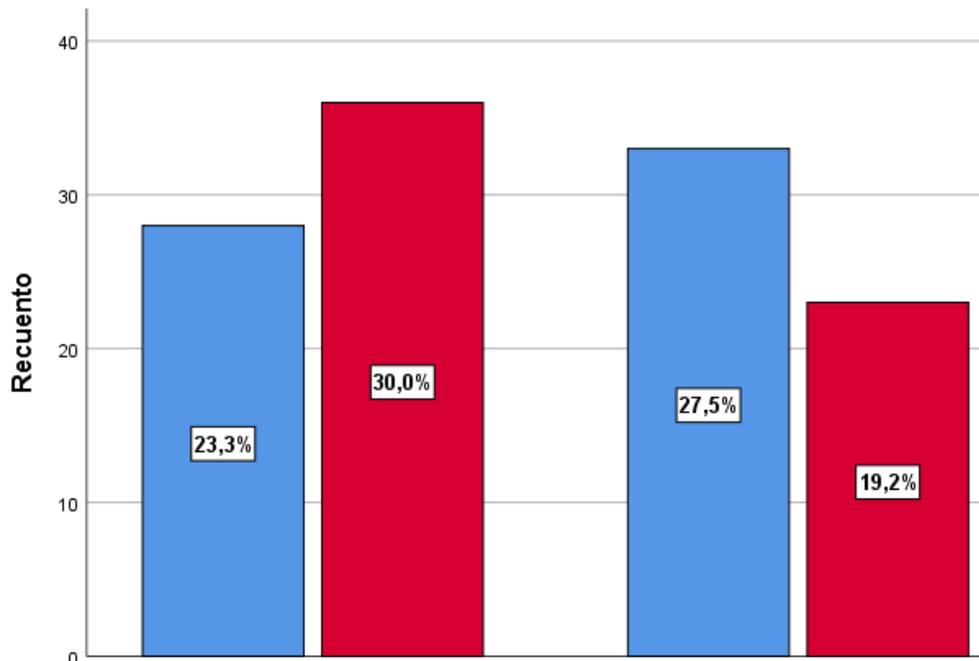
Al observar la relación entre las variables estilos de vida en su adecuado descanso y variable estado nutricional, se puede observar que la relación adecuado de la dimensión adecuado descanso se asocia al nivel normal de la variable estado nutricional en un 48,3% en 58 estudiantes, seguido de la relación inadecuado de la dimensión adecuado descanso con el nivel normal de la variable estado nutricional en un 44,2% en 53 estudiantes. Las otras relaciones son menores e iguales al porcentaje del 3.3%.

Objetivo específico 7: “Determinar la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en su dimensión peso, talla en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022”.

**Tabla 11.** Estilos de vida y estado nutricional en su dimensión peso

Estilos_de_Vida (Agrupada)	Saludable	Recuento	Peso (Agrupada)		Total
			Saludable	No Saludable	
	Saludable	28	23,3%	36	64
	No Saludable	33	27,5%	23	56
Total		61	50,8%	59	120
				49,2%	100,0%

**Figura 11.** Estilos de vida y estado nutricional en su dimensión peso



**Interpretación:** La frecuencia de respuesta de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, con respecto a la variable estilos de vida

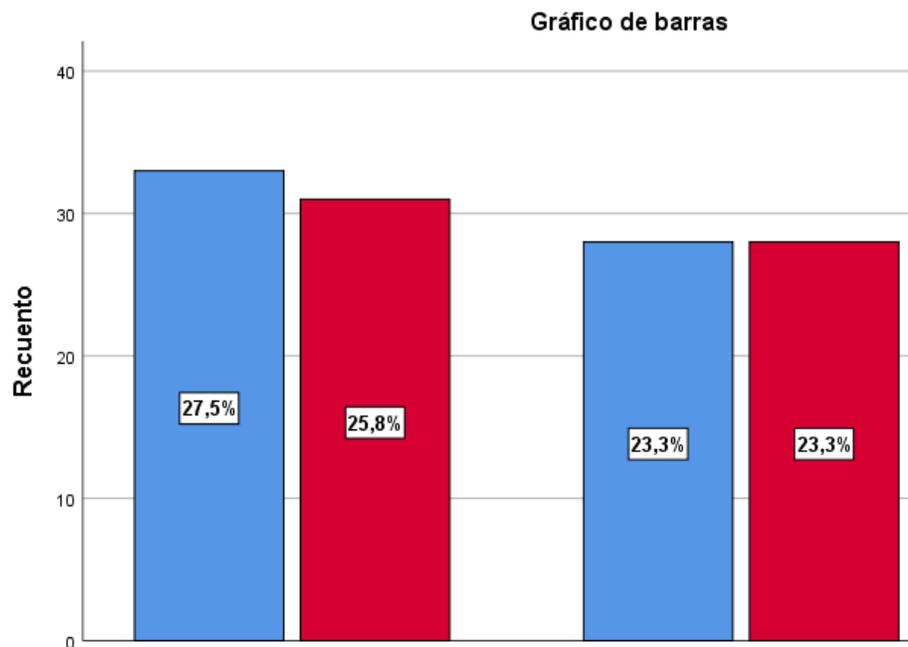
predomina el nivel saludable con un 53,3% en 64 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel no saludable en un 46,7% en 56 estudiantes que se ubican en este nivel.

Respecto a la variable estado nutricional en la dimensión peso de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, predomina el nivel saludable con un 50.8% en 61 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel no saludable en un 49.2% en 59 estudiantes que se ubican en este nivel.

Al observar la relación entre las variables estilos de vida y variable estado nutricional en la dimensión peso, se puede observar que la relación saludable de la dimensión estilos de vida se asocia al nivel no saludable de la dimensión peso en un 30% en 36 estudiantes, seguido de la relación no saludable de la variable estilos de vida con el nivel saludable de la dimensión peso en un 27.5% en 33 estudiantes. Las otras relaciones son menores e iguales al porcentaje del 23.3%.

**Tabla 12.** Estilos de vida y estado nutricional en su dimensión talla

Estilos de Vida (Agrupada)	Saludable	Recuento	Talla (Agrupada)		Total
			Adecuado	Inadecuado	
	Saludable	Recuento	33	31	64
		% del total	27,5%	25,8%	53,3%
	No Saludable	Recuento	28	28	56
		% del total	23,3%	23,3%	46,7%
Total		Recuento	61	59	120
		% del total	50,8%	49,2%	100,0%

**Figura 12.** Estilos de vida y estado nutricional en su dimensión talla

**Interpretación:** La frecuencia de respuesta de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, con respecto a la variable estilos de vida predomina el nivel saludable con un 53,3% en 64 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel no saludable en un 46,7% en 56 estudiantes que se ubican en este nivel.

Respecto a la variable estado nutricional en la dimensión talla de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, predomina el nivel adecuado con un 50.8% en 61 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel no adecuado en un 49.2% en 59 estudiantes que se ubican en este nivel.

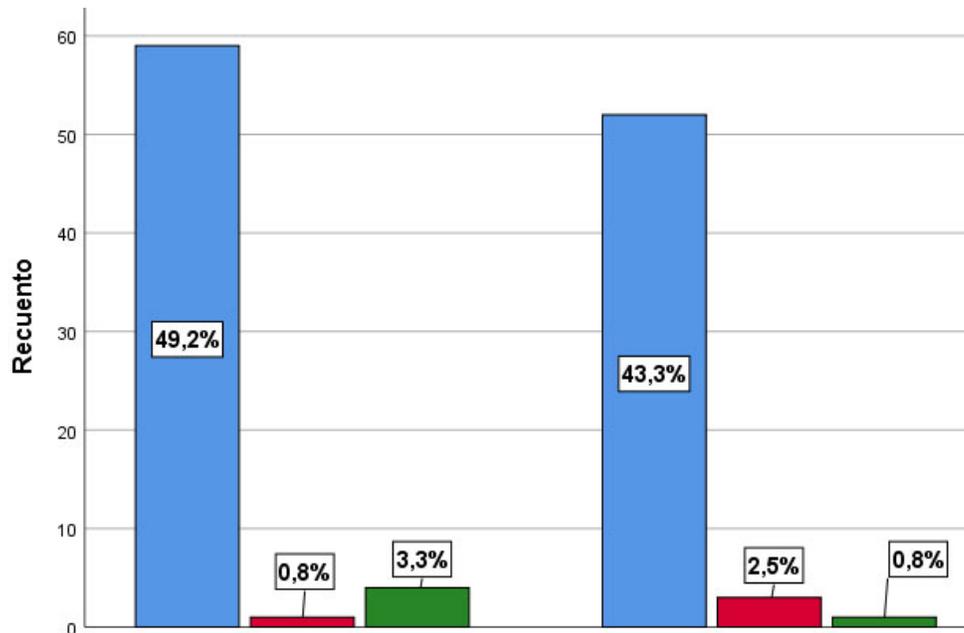
Al observar la relación entre las variables estilos de vida y variable estado nutricional en la dimensión talla, se puede observar que la relación saludable de la variable estilos de vida se asocia al nivel adecuado de la dimensión talla en un 27.5% en 33 estudiantes, seguido de la relación saludable de la variable estilos de vida con el nivel no adecuado de la dimensión talla en un 25.8% en 31 estudiantes. Las otras relaciones son menores e iguales al porcentaje del 23.3%.

Objetivo específico 8: “Determinar en qué medida se dará la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022”.

**Tabla 13.** Estilos de vida y estado nutricional

Estilos_de_Vida (Agrupada)			Estado_Nutricional			Total
			Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Saludable	Recuento	59	1	4	64	
	% del total	49,2%	0,8%	3,3%	53,3%	
	No Saludable	Recuento	52	3	1	56
		% del total	43,3%	2,5%	0,8%	46,7%
Total	Recuento	111	4	5	120	
	% del total	92,5%	3,3%	4,2%	100,0%	

**Figura 13.** Estilos de vida y estado nutricional



**Interpretación:** La frecuencia de respuesta de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, con respecto a la variable estilos de vida predomina el nivel saludable en un 53,3% siendo 64 los estudiantes que se ubican en este nivel y fue no saludable en un 46,7% siendo 56 los estudiantes que se ubican en este nivel

Respecto a la variable estado nutricional de los estudiantes de secundaria que acuden a una IE de Magdalena del Mar, predomina el nivel normal con un 92,5% en 111 estudiantes que se ubican en este nivel, seguido del nivel sobrepeso en un 3.3% en 4 estudiantes que se ubican en este nivel y fue obesidad en un 4.2% en 5 estudiantes que se ubican en este nivel.

Al observar la relación entre las variables estilos de vida y variable estado nutricional, se puede observar que la relación saludable de la variable estilos de vida se asocia al nivel normal de la variable estado nutricional en un 49.2% en 59 estudiantes, seguido de la relación no saludable de la variable estilos de vida con el nivel normal de la variable estado nutricional en un 43.3% en 52 estudiantes. Las otras relaciones son menores e iguales al porcentaje del 3.3%.

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis

**Tabla 14.** Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilos_de_Vida (Agrupada)	,358	120	,000	,635	120	,000
Estado_Nutricional	,531	120	,000	,286	120	,000

Decisión: En tabla 14, se analizó Kolmogorov-Smirnov, debido a que la población fue de 120 participantes y este valor es mayor a 50, y en este análisis los datos observados muestran una significancia Sig=,000 y por tal razón el estadístico empleado fue el Rho de Spearman y los resultados de las pruebas de hipótesis son:

Hipótesis 1.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

H<sub>1</sub>: Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.

**Tabla 15.** Hábitos alimentarios y el estado nutricional

		Hábitos_alimentarios (Agrupada)	Estado_Nutric ional
Rho de Spearman	Hábitos_alimentarios (Agrupada)	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,273**
		N	120
	Estado_Nutricional	Coefficiente de correlación	,273**
		Sig. (bilateral)	,003
		N	120

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

Decisión: En la tabla 15 se observa que el p valor es 0,003 ( $p \text{ valor} < 0.050$ ), se comprueba que existe significancia.

Conclusión: Se puede afirmar que, existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022. Rho = 0,273 (positiva baja).

Hipótesis 2.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: actividad física, deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

H<sub>1</sub>: Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: actividad física, deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

**Tabla 16.** Actividad física, deporte y el estado nutricional

			Actividad_física_y _deporte (Agrupada)	Estado_Nutri cional
Rho de Spearman	Actividad_física_y_deporte (Agrupada)	Coeficiente de correlación	1,000	,282**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	120	120
	Estado_Nutricional	Coeficiente de correlación	,282**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	120	120

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

Decisión: En la tabla 16 se observa que el p valor es 0,002 (p valor < 0.050), se comprueba que existe significancia.

Conclusión: Se puede afirmar que, existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: actividad física, deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022. Rho = 0,282 (positiva baja).

Hipótesis 3.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

H<sub>1</sub>: Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

**Tabla 17.** Recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional

			Recreación_y_manejo _tiempo_libre (Agrupada)	Estado_N utricional
Rho de Spearman	Recreación_y_manejo _tiempo_libre (Agrupada)	Coeficiente de correlación	1,000	,056
		Sig. (bilateral)	.	,543
	N	120	120	
	Estado_Nutricional	Coeficiente de correlación	,056	1,000
		Sig. (bilateral)	,543	.
		N	120	120

Decisión: En la tabla 17 se observa que el p valor es 0,543 (p valor > 0.050), se comprueba que no existe significancia.

Conclusión: Se puede afirmar que, no existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022. Rho= 0,056 (positiva muy baja).

Hipótesis 4.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: adecuado descanso y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

H<sub>1</sub>: Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: adecuado descanso y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.

**Tabla 18.** Adecuado descanso y el estado nutricional

			Adecuado descanso (Agrupada)	Estado Nutricional
Rho de Spearman	Adecuado descanso (Agrupada)	Coeficiente de correlación	1,000	,116
		Sig. (bilateral)	.	,207
		N	120	120
	Estado_Nutricional	Coeficiente de correlación	,116	1,000
		Sig. (bilateral)	,207	.
		N	120	120

Decisión: En la tabla 18 se observa que el p valor es 0,207 (p valor > 0.050), se comprueba que no existe significancia.

Conclusión: Se puede afirmar que, no existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: adecuado descanso y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022. Rho=0,116 (positiva muy baja).

Hipótesis 5.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre estado nutricional en su dimensión peso, talla y el estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

H<sub>0</sub>: Existe relación entre estado vida nutricional en su dimensión peso, talla y el estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

**Tabla 19.** Dimensión peso, talla y el estilo de vida saludable

			Peso (Agrupada)	Talla (Agrupada)	Estilos_de_Vida (Agrupada)
Rho de Spearman	Peso (Agrupada)	Coefficiente de correlación	1,000	,133	-,151
		Sig. (bilateral)	.	,147	,099
		N	120	120	120
	Talla (Agrupada)	Coefficiente de correlación	,133	1,000	,016
		Sig. (bilateral)	,147	.	,866
		N	120	120	120
	Estilos_de_Vida (Agrupada)	Coefficiente de correlación	-,151	,016	1,000
		Sig. (bilateral)	,099	,866	.
		N	120	120	120

Decisión: En la tabla 19 se observa que el p valor es 0.099 (p valor > 0.050), se comprueba que no existe significancia.

Conclusión: Se puede afirmar que, no existe relación estadísticamente significativa entre estado vida nutricional en su dimensión peso, talla y el estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022

### Hipótesis General

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.

**Tabla 20.** Estilos de vida saludable y estado nutricional

			Estilos_de_Vida (Agrupada)	Estado Nutricional
Rho de Spearman	Estilos_de_Vida (Agrupada)	Coeficiente de correlación	1,000	,284**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	120	120
	Estado Nutricional	Coeficiente de correlación	,284**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	120	120

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

Decisión: En la tabla 20 se observa que el p valor es 0,002 (p valor < 0.050), se comprueba que existe significancia.

Conclusión: Se puede afirmar que, existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022. Rho=0,284 es decir es positiva baja.

## 1. Discusión de resultado

Los resultados de la presente tesis, desarrollado con estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar en el año 2022, nos llevó a las siguientes discusiones:

Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,273$  y valor de la significancia  $p=0,003$ . Estos resultados son similares a los hallazgos de Mera (11) quien, en su estudio desarrollado en Trujillo, evaluó los modos de vida y la nutrición de los estudiantes de una IE de Trujillo, 2019. La población fue de 61 estudiantes y también la muestra fue de 61. Metodología fue no experimental, correlacional. Aplicó un cuestionario de Estilos de vida con 60 items y la evaluación del estado nutricional fue con el método antropométrico (observación, balanza, tallimetro y plicómetro). Los resultados del estudio revelan que, los estilos de vida fueron en un 24.1% saludable. En estado nutricional, encontró IMC un 0% delgadez, un 50% normal, un 25.9% sobre peso y 8.6% obesidad. En talla por edad un 8.6% talla baja. Conclusión. El estudio encontró correlación entre modo de vida y nutrición.

Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: actividad física, deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una

institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,282$  y valor de la significancia  $p=0,002$ . Estos resultados son similares a los hallazgos de Mendoza y Romero (12), quienes en el 2019 en Ica estudiaron la correspondencia entre los modos de vida y la nutrición de los estudiantes de la IE de Ica, 2019. Metodología: no experimental, correlacional, prospectivo y transversal. Población fue de 127 jóvenes del 3ero de secundaria, a quienes se aplicó el instrumento “Fantástico”. Resultados: Los jóvenes del 3ero tiene un 57% (72) en zona de alto riesgo, bajo en un 28% (36) y Adecuado en un 8% (10). Los resultados de las dimensiones muestran en biológica un 42% (53) alto bajo, seguido de zona de riesgo en un 34% (43), adecuado en un 19% (24), buen trabajo en un 3% (4) y felicitaciones en un 2% (1). En social, revela un 35% (44) en algo bajo, seguido de en zona de riesgo 35% (44), adecuado en un 18% (23), bueno 11% (14) y enhorabuenas 1% (2). El estudio llegó a encontrar correlación en las variables modos de vida y la nutrición de los estudiantes.

No existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,056$  y valor de la significancia  $p=0,543$ . Estos resultados son similares a los hallazgos de Casco (16) quien, en su estudio desarrollado en el 2018 en Nicaragua, realizó una investigación sobre los modos de vida y la nutrición de recursos humanos del IPS-UNAN Managua. Metodología observacional y transversal. Población 77 y aplicó a 57 trabajadores que querían ser parte de la investigación y a quienes se les administró una encuesta. Resultados: promedio de edad

fue 38 años; entre estos, El 82% reside en la zona urbana, solo el 14% se encontró en estado normal IMC, el 86% padece sobrepeso y obesidad y cuando fue evaluado un 96% de los docentes presentó esta patología. En las conclusiones expone, modo de vida deficiente, la tercera parte con problemas de sobrepeso y es el personal administrativo el más afectado. No encontró relación entre las variables.

No existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: adecuado descanso y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Magdalena del Mar, 2022.  $Rho=0,116$  y valor de la significancia  $p=0,207$ . Estos resultados son similares a los hallazgos de Moya (13) quien, en el 2019 en la ciudad de Abancay, logró comprobar la correlación entre modo de vida y la nutrición de los alumnos de IES-Roberti, Abancay, 2019. Metodología: no experimental, observacional y descriptivo. Aplicó un instrumento cuestionario a 150 participantes y también una antropometría (Balanza, talla y cinta métrica). Los resultados revelan, que consumen pan en un 66.9% se consumen más seguido de la papa con un 62,8%, tarwi 45,3%, cebollines 67,6%, bananos 61,5%, dulce 56.1%, entre otros. También, un 43.9% ha tenido actividad física bajo, en un 37.2% fue moderado y en un 18.9% fue alto. El IMC/E fue de 73.6% en estado normal, un 22.3% tienen sobrepeso, 3.4% obesidad y un 0.7% delgadez. El estudio llegó a la conclusión: no hay correlación entre modo de vida y la nutrición de los estudiantes.

No existe relación estadísticamente significativa entre estado vida nutricional en su dimensión peso, talla y el estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria de una

institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,016$  y valor de la significancia  $p=0,099$ . También estos resultados son similares a los hallazgos de Moya (13) quien en su investigación encontró que no existe correlación entre estilos de vida y la nutrición de los estudiantes.

En general, existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,284$  y valor de la significancia  $p=0,002$ . Estos resultados coinciden con los resultados de Mendoza y Romero (12), quienes en el 2019 en Ica encontraron correlación en las variables estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,273$  y valor de la significancia  $p=0,003$

Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: actividad física, deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,282$  y valor de la significancia  $p=0,002$

No existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,056$  y valor de la significancia  $p=0,543$

No existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable en su dimensión: adecuado descanso y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de

una institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,116$  y valor de la significancia  $p=0,207$

No existe relación estadísticamente significativa entre estado vida nutricional en su dimensión peso, talla y el estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,016$  y valor de la significancia  $p=0,099$

En general, existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.  $Rho=0,284$  y valor de la significancia  $p=0,002$

## **5.2 Recomendaciones**

En base a los resultados de la presente tesis, para futuras investigaciones se considera atractivo extender el estudio aplicando otras metodologías de diseños de investigación e investigar sobre:

Los Estilos de vida saludable y su influencia en el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Magdalena del Mar. Esto para complementar los resultados de la presente tesis y observar el comportamiento de las

variables cuando una afecta al otro.

También, resulta oportuno extender el estudio e investigar sobre la actividad física, deporte, recreación, manejo del tiempo libre y el adecuado descanso de los estudiantes de secundaria de la institución educativa de Magdalena del Mar, para interpretar más certeramente el estado nutricional de los adolescentes.

Finalmente, se recomienda a la comunidad científica continuar estudios en esta línea de investigación para crear nuevos conocimientos sobre el tema y de esta manera mejorar los estilos de vida saludables en estudiantes de las instituciones educativas.

## REFERENCIAS

1. Gherasim A, Arhire LI, Niță O, Popa AD, Graur M, Mihalache L. La relación entre los componentes del estilo de vida y los patrones dietéticos. *Rev Proc Nutr Soc.* 2020 Aug;79(3):311-323. doi: 10.1017/S0029665120006898. Epub 2020 Apr 1. PMID: 32234085; PMCID: PMC7663317. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7663317/>
2. Tapsell LC, Neale EP, Satija A et al. Alimentos, nutrientes y patrones dietéticos: interconexiones e implicaciones para las pautas dietéticas. *Adv Nutr* 7 2016, 445–454.
3. Einsele F, Sadeghi L, Ingold R y Jenzer H. Un estudio sobre el descubrimiento de patrones críticos de consumo de alimentos vinculados con enfermedades del estilo de vida utilizando métodos de minería de datos. *Proc Int Conf Health Inf (HEALTHINF-2018)*, 1, 239–245.
4. Marques-Vidal P, Waeber G, Vollenweider P y Guessous I. Determinantes sociodemográficos y de estilo de vida de los patrones dietéticos en la Suiza francófona, 2009–2012. *BMC Public Health* 18, 131. 2018
5. Jessri M, Ng AP y L'Abbé MR. Adaptación del índice de alimentación saludable 2010 para la población canadiense: evidencia de la Encuesta Nacional de Nutrición de Canadá. *Nutrients* 9 , 910.

6. Pary, H., y Zida, M. Una revisión al Estado Nutricional y Estilo de Vida Sedentario de los Individuos. 2022. Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/357686955\\_Nutritional\\_Status\\_and\\_Sedentary\\_Lifestyle\\_of\\_Individuals\\_A\\_review](https://www.researchgate.net/publication/357686955_Nutritional_Status_and_Sedentary_Lifestyle_of_Individuals_A_review)
7. Awosan, K., Ibrahim, M., Essien, E., Yusuf, A. and Okolo, A. Patrón dietético, estilo de vida, estado nutricional y prevalencia de hipertensión entre comerciantes en el mercado central de Sokoto, Sokoto, Nigeria. *Revista Internacional de Nutrición y Metabolismo*, 2018, 6(1), pp.9-17.
8. Camilo, B.D.F., Resende, T.I.M., Moreira, É.F.A. and Damião, R., 2018. Comportamiento sedentario y estado nutricional entre adultos mayores: un metanálisis. *Revista Brasileña de Medicina del Deporte*, 24(4), pp.310-315
9. Campo, T., Herazo, Y., García, F., Suarez, M., Méndez, O., y Vásquez, F. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*. 2017 DOI: <http://dx.doi.org/10.14482/sun.33.3.10931>. Disponible en: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/download/8767/214421442429?inline=1>
10. Ibarra Mora Jessica, Hernández Mosqueira Claudio Marcelo, Ventura-Vall-Llovera Carles. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en adolescentes de Chile. *Dieta Rev Esp Nutr Hum* [Internet]. 2019 Dic [citado 2022 Ago 21] ; 23(4): 292-301. Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-)

51452019000400010&lng=es. Epub 13 de octubre de 2020.

<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>.

11. Mera, D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera\\_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
12. Mendoza, J., y Romero, M. Estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa Melchorita Saravia de Chincha 2019. Disponible en: <http://repositorio.unid.edu.pe/bitstream/handle/unid/64/28%20MENDOZA%20REDHEAD%20y%20ROMERO%20NAVARRETE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Moya, E. Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Esther Roberti Gamero de la ciudad de Abancay – 2019. Disponible en: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:\\_MeQL\\_WMnG4J:https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3079033&cd=4&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:_MeQL_WMnG4J:https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3079033&cd=4&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe)
14. Shanthi, D., Sadaf Bashar, Belgia G. Momin, S. Narayani, G. Savitha, and G. Sharmela Devi , "Estado nutricional y factores de estilo de vida entre adultos jóvenes matriculados

- en una institución académica, Coimbatore, India", AIP Conference Proceedings 2463, 030002 (2022) <https://doi.org/10.1063/5.0080431>
15. Kurnia ID, Armini NKA, Rosiardani SA. La relación entre el estado nutricional y el estilo de vida con el riesgo de menarquia precoz en adolescentes. *Revista de Tecnología Farmacéutica Global*. 2020;12(1):479-483.
16. Casco, J. Estilo de vida y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del Instituto Politécnico la Salud, UNAN-Managua, Nicaragua. *Revista Torreón Universitaria*, 2018. Disponible en: <https://revistatorreonuniversitario.unan.edu.ni/index.php/torreon/article/download/221/343/588>
17. Loayza D y Muñoz J. Estilos de vida y nutrición en los estudiantes de la IE - 2017. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. UVD B. Estilos de vida. [Internet]; 2014. Disponible en: <http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>.
19. Universidad de Pontificia Comillas. Facultad de Ciencias Económicas Empresariales. Influencia de la cultura en los hábitos alimenticios. comparativa entre Estados Unidos y

- España. Abril 2020. Disponible en:  
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/37263/Influencia%20de%20la%20cultura%20en%20los%20habitos%20alimenticios.%20Comparativa%20entre%20Estados%20Unidos%20y%20Espa%C3%B1a.%20201606825.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
20. Barriguete, M. Para entender la alimentación. Edic. Nueva Era. 2013. Pag. 102
21. Rodríguez F., y Sánchez V. Evaluación de la escala nutricional de escolares cubanos y españoles: índice de masa corporal España; 2012.
22. Cerna, J. estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de educación básica regular de la IE de Cajamarca 2018. Disponible en:  
[https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2867/T016\\_41395623\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2867/T016_41395623_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
23. Masalán, P., Sequeida, J., y Ortiz, M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Rev Chil Pediatr 2013; 84 (5): 554-564.  
 Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf>
24. Huamaní Charles, R. Somnolencia y características del sueño en escolares de un distrito urbano de Lima, Perú. Arch. argent. [Internet]. 2014; 112( 3 ): 239-241. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0325-00752014000300007&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752014000300007&lng=es). <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2014.239>.

25. Bueno M, Sarria A, y Moreno L. Alimentación y nutrición. [Internet]; 2019. Disponible en:  
[http:// www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content\\_detail&id=114](http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114).
26. OMS. Obesidad y sobrepeso. [Internet]; 2017. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>.
27. MINSA. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. MINSA, Instituto Nacional de Salud, 2015.
28. Alan y Cortez. Técnicas y compendios de la investigación científica. Edit. UMach. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
29. Arispe, C., et al. La investigación científica., 2020. Disponible en:  
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
30. Lozada, J. Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual e Industria. Universidad Tecnológica Indo américa. 2014.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6163749.pdf>
31. Hernande-Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista P. Metodología de la Investigación. 6a. ed. --. México D.F.: McGraw-Hill, 2014. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

32. Hernande-Sampieri R. y Mendoza C. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas. México, Editorial McGraw Hill Educación, edición 2018.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)

**Anexos**

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>V1: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.</b>  <u>Dimensiones:</u> 1. Hábitos alimentarios 2. Actividad física y Deporte 3. Recreación y manejo del tiempo libre 4. Adecuado descanso  <b>V2: ESTADO NUTRICIONAL.</b>  <u>Dimensiones:</u> 1. Antropometría (Peso, Talla, Edad)	<b>método de investigación</b>
¿Cómo será la relación entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022?	Evaluar la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.	Existe relación significativa entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.		hipotético-deductivo
<b>Problema específico 1</b>	<b>Objetivo específico 1</b>	<b>Hipótesis específica 1</b>		<b>enfoque de investigación</b>
¿Cuál será el nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?	Determinar el nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022.	Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022		cuantitativo
<b>Problema específico 2</b>	<b>Objetivo específico 2</b>	<b>Hipótesis específica 2</b>		<b>tipo de investigación</b>
¿Cuál será el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?	Determinar el nivel de estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022	Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: actividad física, deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022		aplicada
<b>Problema específico 3</b>	<b>Objetivo específico 3</b>	<b>Hipótesis específica 3</b>		<b>diseño de investigación</b>
¿Cuál será la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?	Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022	Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: recreación, manejo del tiempo libre y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022		no experimental.
<b>Problema específico 4</b>	<b>Objetivo específico 4</b>	<b>Hipótesis específica 4</b>		<b>población</b>
¿Cuál será la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión actividad física deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?	Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión actividad física deporte y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022.	Existe relación entre estilos de vida saludable en su dimensión: adecuado descanso y el estado nutricional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022		estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022.
<b>Problema específico 5</b>	<b>Objetivo específico 5</b>	<b>Hipótesis específica 5</b>	<b>muestra</b>	
¿Cuál será la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión recreación, manejo	Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión recreación, manejo	Existe relación entre estado nutricional en su dimensión peso, talla y el estilo de vida	todos los estudiantes de secundaria de una	

del tiempo libre y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?	del tiempo libre y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022.	saludable en estudiantes de secundaria de una institución educativa de magdalena del mar, 2022		institución educativa de magdalena del mar 2022 muestreo: no probabilístico por conveniencia.
<b>Problema específico 6</b>	<b>Objetivo específico 6</b>			
¿Cuál será la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión adecuado descanso y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?	Determinar la relación entre estilos de vida saludable en su dimensión adecuado descanso y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022.			
<b>Problema específico 7</b>	<b>Objetivo específico 7</b>			
¿Cuál será la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en su dimensión peso, talla en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?	Determinar la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en su dimensión peso, talla en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022.			
<b>Problema específico 8</b>	<b>Objetivo específico 8</b>			
¿En qué medida se dará la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022?	Determinar en qué medida se dará la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de magdalena del mar, 2022.			

## ANEXO 2: INSTRUMENTOS

### Instrumento 1: Cuestionario que mide la variable estilos de vida.

Estimado estudiante:

Reciba un cordial saludo, mi nombre es Janet Machacuay Vilcatoma, tesista que necesita de su colaboración a través del llenado de dos cuestionarios. Por ello, debe saber que su participación en este estudio es voluntario y anónimo, y que sus respuestas acerca de su estilo de vida y su estado nutricional serán tratadas de manera confidencial; por tanto, si desea participar de esta investigación, le solicito que su padre o madre complete la sección destinada al formato de consentimiento informado. Recuerde que no existen respuestas buenas ni malas.

#### Leyenda:

4.	3.	2.	1.
Siempre	Frecuentemente.	Algunas veces.	Nunca.

### Cuestionario: estilos de vida saludable.

N.º	Ítems	Calificación			
		4	3	2	1
<b>Dimensión 1: Hábitos alimentarios.</b>					
1.	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?				
2.	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc.)				
3.	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
4.	¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?				
5.	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?				
6.	¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?				

7.	¿Consumes refrescos o jugos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?
8.	¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en la escuela?
9.	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?
10.	¿Acostumbas consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?
<b>Dimensión 2: Actividad física y deporte.</b>	
11.	¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva fuera del colegio?
12.	¿Realizas actividades físicas con tu familia?
13.	¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?
14.	¿Estás más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?
15.	¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi)?
16.	¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?
17.	¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?
18.	¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?
<b>Dimensión 3: Recreación y Manejo del tiempo libre.</b>	
19.	¿Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?
20.	¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?
21.	¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?
<b>Dimensión 4: Adecuado descanso.</b>	
22.	¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?
23.	¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?
24.	¿Duermes bien y te levantas descansado?
25.	¿Tienes sueño durante el día?

### ANEXO 3: VALIDEZ DE INSTRUMENTOS

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MAGDALENA DEL MAR, 2022.**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>VARIABLE 1: Estilos de vida saludable.</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Hábitos alimentarios.</b>							
1.	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	X		X		X		
2.	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc.)	X		X		X		
3.	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	X		X		X		
4.	¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	X		X		X		
5.	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	X		X		X		
6.	¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	X		X		X		
7.	¿Consumes refrescos o jugos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	X		X		X		
8.	¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en la escuela?	X		X		X		
9.	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		
10.	¿Acostumbras consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	X		X		X		

	<b>DIMENSIÓN 2: Actividad física y deporte.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
11.	¿Practicar algún tipo de actividad física o deportiva fuera del colegio?	Si		Si		Si		
12.	¿Realizas actividades físicas con tu familia?	Si		Si		Si		
13.	¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?	Si		Si		Si		
14.	¿Estás más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	Si		Si		Si		
15.	¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi)?	Si		Si		Si		
16.	¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	Si		Si		Si		
17.	¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	Si		Si		Si		
18.	¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?	Si		Si		Si		
	<b>DIMENSIÓN 3: Recreación y manejo del tiempo libre.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19.	¿Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	Si		Si		Si		
20.	¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	Si		Si		Si		
21.	¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?	Si		Si		Si		

	DIMENSION 4: Adecuado descanso.	Si	No	Si	No	Si	No	
22.	¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	X		X		X		
23.	¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	X		X		X		
24.	¿Duermes bien y te levantas descansado?	X		X		X		
25.	¿Tienes sueño durante el día?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [X]           Aplicable después de corregir [ ]           No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. VILCHEZ PAZ STEFANY BERNITA

DNI: 43694827

Especialidad del validador: QUIMICO FARMACEUTICO ESPECIALISTA EN FARMACIA CLINICA Y ATENCION FARMACEUTICA.

MAESTRO EN GESTION DE LA SALUD.

DOCTORA EN EDUCACION

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

07 de AGOSTO de 2022



Firma del Experto Informante

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MAGDALENA DEL MAR, 2022.**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
	<b>VARIABLE 1: Estilos de vida saludable.</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Hábitos alimentarios.</b>							
1.	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	X		X		X		
2.	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc.)	X		X		X		
3.	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	X		X		X		
4.	¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	X		X		X		
5.	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	X		X		X		
6.	¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	X		X		X		
7.	¿Consumes refrescos o jugos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	X		X		X		
8.	¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en la escuela?	X		X		X		
9.	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		
10.	¿Acostumbras consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	X		X		X		

	<b>DIMENSIÓN 2: Actividad física y deporte.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
11.	¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva fuera del colegio?	Si		Si		Si		
12.	¿Realizas actividades físicas con tu familia?	Si		Si		Si		
13.	¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?	Si		Si		Si		
14.	¿Estás más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	Si		Si		Si		
15.	¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi)?	Si		Si		Si		
16.	¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	Si		Si		Si		
17.	¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	Si		Si		Si		
18.	¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?	Si		Si		Si		
	<b>DIMENSIÓN 3: Recreación y manejo del tiempo libre.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19.	¿Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	Si		Si		Si		
20.	¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	Si		Si		Si		
21.	¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?	Si		Si		Si		

<b>DIMENSIÓN 4: Adecuado descanso.</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
22.	¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	Si		Si		Si		
23.	¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se traspasa previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	Si		Si		Si		
24.	¿Duermes bien y te levantas descansado?	Si		Si		Si		
25.	¿Tienes sueño durante el día?	Si		Si		Si		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**  Aplicable  Aplicable después de corregir

No aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador.** Mg: Muñoz Jáuregui Manuel Jesús **DNI: 06771337**

**Especialidad del validador:** Farmacia Clínica

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**05 de agosto de 2022**



-----  
**Firma del Experto Informante**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MAGDALENA DEL MAR, 2022.**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	No	SI	No	SI	No	
	<b>VARIABLE 1: Estilos de vida saludable.</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Hábitos alimentarios.</b>							
1.	¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?	X		X		X		
2.	¿Lavas bien las frutas antes de consumirlos (Manzana, Uva, Pera, etc.)	X		X		X		
3.	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?	X		X		X		
4.	¿Consumes en tu refrigerio frutas, (naranja, mandarina, plátanos etc.)?	X		X		X		
5.	¿Mantienes horarios ordenados para tu alimentación?	X		X		X		
6.	¿Consumes verduras (en ensaladas, guisos, sopas) a diario?	X		X		X		
7.	¿Consumes refrescos o jugos embotellados, golosinas, snacks, pasteles, gaseosas?	X		X		X		
8.	¿El refrigerio (lonchera) que comes todos los días la compras en la escuela?	X		X		X		
9.	¿Te tomas tiempo para comer y masticar bien tus alimentos?	X		X		X		
10.	¿Acostumbra consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?	X		X		X		

	<b>DIMENSIÓN 2: Actividad física y deporte.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
11.	¿Practicas algún tipo de actividad física o deportiva fuera del colegio?	Si		Si		Si		
12.	¿Realizas actividades físicas con tu familia?	Si		Si		Si		
13.	¿Juegas en el parque, jardín o patio con otros niños o compañeros?	Si		Si		Si		
14.	¿Estás más tiempo en la computadora o videojuegos que haciendo algún deporte o actividad física?	Si		Si		Si		
15.	¿Utilizas algún medio de transporte para trasladarte a tu institución educativa (automóvil, moto taxi)?	Si		Si		Si		
16.	¿Qué tan a menudo sueles caminar por lo menos 15 minutos seguidos al día?	Si		Si		Si		
17.	¿Con qué frecuencia realizas actividades deportivas en tu tiempo libre?	Si		Si		Si		
18.	¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?	Si		Si		Si		
	<b>DIMENSIÓN 3: Recreación y manejo del tiempo libre.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
19.	¿Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas (reforzamiento de clases, academia)?	Si		Si		Si		
20.	¿Con qué frecuencia asistes o participas en eventos artísticos o culturales?	Si		Si		Si		
21.	¿En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)?	Si		Si		Si		

	<b>DIMENSIÓN 4: Adecuado descanso.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>22.</b>	¿Tienes horario para cenar e irte a la cama?	Si		Si		Si		
<b>23.</b>	¿Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)?	Si		Si		Si		
<b>24.</b>	¿Duermes bien y te levantas descansado?	Si		Si		Si		
<b>25.</b>	¿Tienes sueño durante el día?	Si		Si		Si		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir [ ]** **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Rita Haydee Salazar Tuanama DNI: 08488669

Especialidad del validador: Farmacia Clínica y Atención Farmacéutica

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**10 de agosto de 2022**

-----  
**Firma del Experto Informante**

## ANEXO 4: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,755	,748	25

### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	59,07	68,080	,388	,571	,742
P2	59,13	68,362	,324	,572	,745
P3	59,77	63,088	,623	,564	,723
P4	59,33	65,468	,526	,485	,732
P5	59,39	64,005	,623	,613	,725
P6	59,56	64,366	,567	,568	,728
P7	59,88	80,810	-,478	,634	,790
P8	60,27	79,491	-,400	,544	,785
P9	59,35	66,566	,494	,538	,735
P10	59,48	78,100	-,295	,440	,782
P11	59,75	64,307	,596	,681	,727
P12	60,23	64,903	,640	,609	,727
P13	59,78	66,877	,395	,480	,740
P14	59,61	79,148	-,374	,492	,784
P15	59,84	75,815	-,155	,312	,775
P16	59,54	65,645	,543	,552	,732
P17	59,85	64,313	,630	,711	,726
P18	60,19	63,938	,599	,626	,726

P19	59,72	65,953	,509	,550	,734
P20	60,04	66,494	,500	,543	,735
P21	59,68	68,201	,432	,358	,740
P22	59,33	65,048	,549	,525	,730
P23	59,45	66,502	,433	,413	,738
P24	59,33	69,280	,288	,407	,748
P25	60,23	81,491	-,501	,500	,793

### Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desv. Desviación	N de elementos
62,16	74,168	8,612	25

## ANEXO 5: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



Universidad  
Norbert Wiener

### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener  
 Investigadores : Quintico Farmacéutico Dora Janet Machacuay Vilcatoma  
 Título : ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MAGDALENA DEL MAR, 2022

**Propósito del Estudio:** Estamos solicitando la autorización para que su menor hijo pueda participar en un estudio llamado: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MAGDALENA DEL MAR, 2022". Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Dora Janet Machacuay Vilcatoma. El propósito de este estudio es dar a conocer estilos de vida saludable y si este tiene relación con el estado nutricional en población juvenil. Su ejecución ayudará/permitirá a dar a conocer e identificar los errores más comunes en la alimentación y hábitos diarios en la etapa de la Adolescencia

**Procedimientos:**

Si su menor hijo tiene autorización en participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Leer detenidamente todo el documento y participar voluntariamente
- Responder todas las preguntas formuladas en la encuesta
- Firmar el asentimiento informado

La entrevista/encuesta puede demorar unos 15 minutos y (*según corresponda añadir a detalle*). Los resultados se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Riesgos:** (*Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario. Su participación en el estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento*)

**Beneficios:** (*Usted se beneficiará con conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad*)

**Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

**Derechos del paciente:**

Si usted se siente incómodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Dora Janet Machacuay Vilcatoma al y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comite.etica@uwiener.edu.pe

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Apoderado:  
Nombres

Investigador  
Nombres  
DNI: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_/\_\_/202\_\_

## ANEXO 6: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



Universidad  
Norbert Wiener

### ASENTIMIENTO INFORMADO

**Título de proyecto: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MAGDALENA DEL MAR, 2022**

Este es un estudio desarrollado por un investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, El propósito de este estudio es dar a conocer estilos de vida saludable y si este tiene relación con el estado nutricional en población juvenil

Hola mi nombre es Dora Janet Machacuay Vilcatoma y trabajo/estudio en el Departamento de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MAGDALENA DEL MAR, 2022 Para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistirá en: **llenar un cuestionario (test) de 25 preguntas**

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporcionas/las mediciones que realicemos nos ayudarán: **dar a conocer e identificar los errores más comunes en la alimentación y hábitos diarios en la etapa de la Adolescencia**

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una ( ✓ ) en el cuadrado de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna ( ✓ ), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:

QUIMICO FARMACEUTICO DORA JANET MACHACUAY VILCATOMA (firma) \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_.

## ANEXO 6: CARTA PARA LA RECOLECCIÓN DE LOS DATOS



Universidad  
Norbert Wiener

Lic.

Juan Carlos Piscoya Pasco

Coordinador General de la Institución Educativa Santa María de La Gracia

De mi mayor consideración:

Presente. -

Es grato dirigirme a Ud., en mi calidad de decano de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Norbert Wiener, para saludarlo muy cordialmente y presentar a nuestra siguiente tesista egresada de la Segunda Especialidad de Farmacia hospitalaria:

Nro.	Apellidos y nombres	Código de alumnas
01	Machacuay Vilcatoma Dora Janet	2022801974

Pueda desarrollar su proyecto de tesis titulado: "Estilos De Vida Saludable Y Estado Nutricional En Estudiantes De Secundaria De Una Institución Educativa De Magdalena Del Mar, 2022".

Esperando contar con su apoyo hago propicia la ocasión para expresar mi consideración y estima personal.

Atentamente,



*Juan Carlos Piscoya Pasco*



*Rubén Eduardo Cueva Mestanza*

Dr. Rubén Eduardo Cueva Mestanza  
Decano (e) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica

**ANEXO 7: CARTA DE AUTORIZACIÓN**

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional".

**RESPUESTA DE SOLICITUD**

Lima, 13 OCTUBRE 2022

**Dra. RUBEN EDUARDO CUEVA MESTANZA**  
Decano de la Facultad de Farmacia y Bioquímica  
UNIVERSIDAD NORBERT WIENER.  
Presente. -

**ASUNTO : AUTORIZACION PARA DESARROLLAR PROYECTO DE TESIS**

Mediante la Presente me dirijo a Usted para saludarlo cordialmente y a la vez informar en función al asunto de la referencia, remito a su despacho la respuesta de su Solicitud en la institución educativa Santa María de la Gracia del Distrito de Magdalena

Que se acepta que se realice el proyecto de investigación denominado ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MAGDALENA DEL MAR, 2022 A cargo de la tesista Machacuay Vilcatoma Dora Janet

Así mismo se solicita que todo los datos deben de ser manejados con total responsabilidad y prudencia

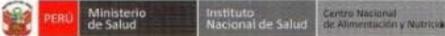
Agradeciendo la atención que brinde a la presente, me despido de usted.

Atentamente



Lic JUAN CARLOS PISCOYA PASCO

## ANEXO 8: TABLA VALORACIÓN VARONES


**Ministerio de Salud** | **Instituto Nacional de Salud** | **Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**

### TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 17 años)



#### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN							
	Delgadez <-2 DE	NORMAL			Sobrepeso	Obesidad >2 DE		
	<-3DE	≥-3DE	≥-2 DE	Med	1DE	<2DE	≤3DE	>3 DE

>: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 DE: Desviación estándar  
 \* Delgadez severa  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso  
 Cualquier cambio de columna de IMC entre -2 y 1 DE debe ser motivo de consejería nutricional, a fin de prevenir malnutrición.

#### INSTRUCCIONES:

- Con los valores de peso y talla del niño o adolescente calcular el IMC, según fórmula:  
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)} / \text{talla (m)}$
- Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide, ubíquese en la edad anterior.
- Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

#### CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

A los varones de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se les mostrarán las imágenes y se les solicitará indiquen el estadio en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC/Edad y Talla/Edad.

**Nota:** esta evaluación debe ser realizada por el profesional de salud capacitado y especializado en la aplicación de esta prueba, y debe contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(a) previamente informado(a)s, o de otro personal de salud del mismo sexo que el o la evaluada.

#### ESTADIOS TANNER

Estadio	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambios	< 12 a
II	Escroto y testículos aumentan ligeramente de tamaño.	12 a
III	Crecerá el pene ligeramente, sobre todo en longitud.	12 a 6 m
IV	Engrosamiento del pene y desarrollo de testículos y escroto.	13 a 6 m
V	Genitales adultos.	14 a 6 m

### VARONES

#### ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD

IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)

EDAD (años y meses)	NORMAL										Sobrepeso		Obesidad > 2 DE	
	Delgadez <-2 DE		NORMAL						Sobrepeso		Obesidad > 2 DE			
	<-3DE	≥-3DE	≥-2 DE	1DE	Med	1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE					
5a	12,1	13,0	14,1	15,3	16,6	18,3	20,2							
5a 3m	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,3	20,2							
5a 6m	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,4							
5a 9m	12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,5							
6a	12,1	13,0	14,1	15,3	16,8	18,5	20,7							
6a 3m	12,2	13,1	14,1	15,3	16,8	18,6	20,9							
6a 6m	12,2	13,1	14,1	15,4	16,9	18,7	21,1							
6a 9m	12,2	13,1	14,2	15,4	17,0	18,9	21,3							
7a	12,3	13,1	14,2	15,5	17,0	19,0	21,6							
7a 3m	12,3	13,2	14,3	15,5	17,1	19,2	21,9							
7a 6m	12,3	13,2	14,3	15,6	17,2	19,3	22,1							
7a 9m	12,4	13,3	14,3	15,7	17,3	19,5	22,5							
8a	12,4	13,3	14,4	15,7	17,4	19,7	22,8							
8a 3m	12,4	13,3	14,4	15,8	17,5	19,9	23,1							
8a 6m	12,5	13,4	14,5	15,9	17,7	20,1	23,5							
8a 9m	12,5	13,4	14,6	16,0	17,8	20,3	23,9							
9a	12,6	13,5	14,6	16,0	17,9	20,5	24,3							
9a 3m	12,6	13,5	14,7	16,1	18,0	20,7	24,7							
9a 6m	12,7	13,6	14,8	16,2	18,2	20,9	25,1							
9a 9m	12,7	13,7	14,8	16,3	18,3	21,2	25,6							
10a	12,8	13,7	14,9	16,4	18,5	21,4	26,1							
10a 3m	12,8	13,8	15,0	16,6	18,6	21,7	26,6							
10a 6m	12,9	13,9	15,1	16,7	18,8	21,9	27,0							
10a 9m	13,0	14,0	15,2	16,8	19,0	22,2	27,5							
11a	13,1	14,1	15,3	16,9	19,2	22,5	28,0							
11a 3m	13,1	14,1	15,4	17,1	19,3	22,7	28,5							
11a 6m	13,2	14,2	15,5	17,2	19,5	23,0	29,0							
11a 9m	13,3	14,3	15,7	17,4	19,7	23,3	29,5							
12a	13,4	14,5	15,8	17,5	19,9	23,6	30,0							
12a 3m	13,5	14,6	15,9	17,7	20,2	23,9	30,4							
12a 6m	13,6	14,7	16,1	17,9	20,4	24,2	30,9							
12a 9m	13,7	14,8	16,2	18,0	20,6	24,5	31,3							
13a	13,8	14,9	16,4	18,2	20,8	24,8	31,7							
13a 3m	13,9	15,1	16,5	18,4	21,1	25,1	32,1							
13a 6m	14,0	15,2	16,7	18,6	21,3	25,3	32,4							
13a 9m	14,1	15,3	16,8	18,8	21,5	25,6	32,8							
14a	14,3	15,5	17,0	19,0	21,8	25,9	33,1							
14a 3m	14,4	15,6	17,2	19,2	22,0	26,2	33,4							
14a 6m	14,5	15,7	17,3	19,4	22,2	26,5	33,6							
14a 9m	14,6	15,9	17,5	19,6	22,5	26,7	33,9							
15a	14,7	16,0	17,6	19,8	22,7	27,0	34,1							
15a 3m	14,8	16,1	17,8	20,0	22,9	27,2	34,3							
15a 6m	14,9	16,3	18,0	20,1	23,1	27,4	34,5							
15a 9m	15,0	16,4	18,1	20,3	23,3	27,7	34,6							
16a	15,1	16,5	18,2	20,5	23,5	27,9	34,8							
16a 3m	15,2	16,6	18,4	20,7	23,7	28,1	34,9							
16a 6m	15,3	16,7	18,5	20,8	23,9	28,3	35,0							
16a 9m	15,4	16,8	18,7	21,0	24,1	28,5	35,1							
17a	15,4	16,9	18,8	21,1	24,3	28,6	35,2							
17a 3m	15,5	17,0	18,9	21,3	24,4	28,8	35,3							
17a 6m	15,6	17,1	19,0	21,4	24,6	29,0	35,3							
17a 9m	15,6	17,2	19,1	21,6	24,8	29,1	35,4							

Fuente: OMS 2007  
 DE: Desviación estándar  
 http://www.who.int/growthref/bmifa\_boys\_5\_19years\_z.pdf  
 >: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 \* Delgadez severa  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas. DEPRYDAN/CENAN. www.ins.gob.pe Jr. Tizon y Bueno 276. Jesús María. Teléfono: (511) 748-0000. 2.ª edición 2015.

## ANEXO 9: TABLA VALORACIÓN MUJERES



### TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - MUJERES (5 a 17 años)



#### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN								
	Delgadez < -2 DE		NORMAL				Sobrepeso > 2 DE		
	* <-3DE	≥-3DE	** ≥-2 DE	-1DE	Med	*** 1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE
5a	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,3		
5a 3m	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,5		
5a 6m	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7		
5a 9m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,9		
6a	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,2	22,1		
6a 3m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,3	22,4		
6a 6m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,5	22,7		
6a 9m	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,6	23,0		
7a	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,3		
7a 3m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,6		
7a 6m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	24,0		
7a 9m	11,8	12,8	14,1	15,6	17,6	20,3	24,4		
8a	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,6	24,8		
8a 3m	11,9	12,9	14,2	15,8	17,9	20,8	25,2		
8a 6m	12,0	13,0	14,3	15,9	18,0	21,0	25,6		
8a 9m	12,0	13,1	14,3	16,0	18,2	21,3	26,1		
9a	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,5	26,5		
9a 3m	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	27,0		
9a 6m	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	27,5		
9a 9m	12,3	13,4	14,7	16,5	18,8	22,3	27,9		
10a	12,4	13,5	14,8	16,6	19,0	22,6	28,4		
10a 3m	12,5	13,6	15,0	16,8	19,2	22,8	28,8		
10a 6m	12,5	13,7	15,1	16,9	19,4	23,1	29,3		
10a 9m	12,6	13,8	15,2	17,1	19,6	23,4	29,7		
11a	12,7	13,9	15,3	17,2	19,9	23,7	30,2		
11a 3m	12,8	14,0	15,5	17,4	20,1	24,0	30,6		
11a 6m	12,9	14,1	15,6	17,6	20,3	24,3	31,1		
11a 9m	13,0	14,3	15,8	17,8	20,6	24,7	31,5		
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9		
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3		
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7		
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1		
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4		
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8		
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1		
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4		
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7		
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9		
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1		
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4		
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5		
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7		
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8		
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0		
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1		
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1		
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2		
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3		
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3		
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3		
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3		
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3		

**INSTRUCCIONES:**

- Con los valores de peso y talla de la niña o adolescente calcular el IMC, según fórmula:  
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)} / \text{talla (m)}$
- Ubique en la columna de EDAD, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide, ubicarse en la edad anterior.
- Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

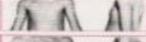
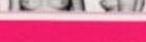
**CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA**

A las mujeres de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estadios de Tanner.

Se les explicará que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios Tanner, se les mostrará las imágenes y se les solicitará indiquen el estadio en que se encuentran, para luego determinar su edad biológica.

Si la edad cronológica y la edad biológica difieren en un año o más, utilizar la edad biológica para evaluar el estado nutricional según IMC/Edad y Talla/Edad.

**Nota:** esta evaluación debe ser realizada por el profesional de salud capacitado y especializado en la aplicación de esta prueba, y debe contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(a) previamente informado(a)s, o de otro personal de salud del mismo sexo que el o la evaluada.

ESTADIOS TANNER		
Estadio	Características de la mama	Edad biológica (años y meses)
I	 No hay cambios o ligera elevación del pezón.	< 10 a 6m
II	 Aparece el botón mamario. Crecimiento de la glándula.	10 a 6m
III	 Mama en forma de cono. Inicia el crecimiento del pezón.	11 a
IV	 Crecimiento de la areola y del pezón. Doble contorno.	12 a
V	 Mama adulta: solo es prominente el pezón.	12 a 8m

## MUJERES

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD

IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)

EDAD (años y meses)	IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)								
	Delgadez < -2 DE		NORMAL				Sobrepeso > 2 DE		
	* <-3DE	≥-3DE	** ≥-2 DE	-1DE	Med	*** 1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE
5a	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,3		
5a 3m	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,5		
5a 6m	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7		
5a 9m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,9		
6a	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,2	22,1		
6a 3m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,3	22,4		
6a 6m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,5	22,7		
6a 9m	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,6	23,0		
7a	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,3		
7a 3m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,6		
7a 6m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	24,0		
7a 9m	11,8	12,8	14,1	15,6	17,6	20,3	24,4		
8a	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,6	24,8		
8a 3m	11,9	12,9	14,2	15,8	17,9	20,8	25,2		
8a 6m	12,0	13,0	14,3	15,9	18,0	21,0	25,6		
8a 9m	12,0	13,1	14,3	16,0	18,2	21,3	26,1		
9a	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,5	26,5		
9a 3m	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	27,0		
9a 6m	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	27,5		
9a 9m	12,3	13,4	14,7	16,5	18,8	22,3	27,9		
10a	12,4	13,5	14,8	16,6	19,0	22,6	28,4		
10a 3m	12,5	13,6	15,0	16,8	19,2	22,8	28,8		
10a 6m	12,5	13,7	15,1	16,9	19,4	23,1	29,3		
10a 9m	12,6	13,8	15,2	17,1	19,6	23,4	29,7		
11a	12,7	13,9	15,3	17,2	19,9	23,7	30,2		
11a 3m	12,8	14,0	15,5	17,4	20,1	24,0	30,6		
11a 6m	12,9	14,1	15,6	17,6	20,3	24,3	31,1		
11a 9m	13,0	14,3	15,8	17,8	20,6	24,7	31,5		
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9		
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3		
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7		
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1		
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4		
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8		
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1		
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4		
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7		
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9		
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1		
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4		
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5		
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7		
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8		
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0		
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1		
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1		
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2		
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3		
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3		
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3		
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3		
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3		

**INSTRUCCIONES:**

Fuente: OMS 2007  
 DE: Desviación estándar  
[http://www.who.int/growthref/bmi/girls\\_5\\_19years\\_z.pdf](http://www.who.int/growthref/bmi/girls_5_19years_z.pdf)  
 >: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 \* Delgadez severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez.  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

**ANEXO 10: INFORME DEL ASESOR DE TURNITIN**