



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

## **ESCUELA DE POSGRADO**

### **Tesis**

Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de trabajadores de un mercado  
de Magdalena del Mar 2024

**Para optar el Grado Académico de**  
Maestro en Salud Pública

#### **Presentado por:**

**Autora:** Mora Negrón, Ambar Magaly


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0000-0590-7363>

**Asesor:** Dr. Mendoza Arana, Pedro Jesus

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2750-1804>

**Lima – Perú**

**2024**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01
		<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, Ambar Magaly Mora Negrón, Egresada de la Escuela de Posgrado de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que la tesis “Estilos de Vida y su Relación con el Estado Nutricional de Trabajadores de un mercado de Magdalena del Mar 2024” Asesorada por el docente: Pedro Jesus Mendoza Arana Con DNI 08284946 Con ORCID 0000-0002-2750-1804 tiene un índice de similitud de (21) (veintiuno)% con código oid: 14912:501429057 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.

**En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:**

El informe tiene un 1% por encima del limite recomendado, que a juicio del suscrito (Asesor), es explicable por elementos propios de formato de la Universidad, lo cual es consistente con que la primera fuente de similitud es la propia Universidad, y al verificar los párrafos específicos, se constata que se trata de la totalidad del índice, títulos y subtítulos, así como elementos de la sección de metodología.



.....  
 Firma de autor  
 Ambar Magaly Mora Negrón  
 DNI: 40819311



.....  
 Firma de Asesor  
 Pedro Jesús Mendoza Arana  
 DNI: 08284946

Lima, 19 de octubre de 2025

**DEDICATORIA**

A mis padres y hermanas por su apoyo incondicional y a mis hijos que son el motor para seguir adelante, por su paciencia y amor.

### **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por darme fuerza, sabiduría y constancia para lograr mis objetivos.

A mi asesor, Dr. Pedro Mendoza Arana y Dr. Cesar Bonilla Asalde, por su motivación,  
paciencia y dedicación.

## ÍNDICE

Escuela de Posgrado .....	i
Tesis.....	i
AGRADECIMIENTO .....	iv
<b>Gráfico 2. Datos sociodemográfico.....</b>	<b>35</b>
.....	xiii
RESUMEN .....	xv
ABSTRACT .....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
CAPITULO I: EL PROBLEMA .....	1
<b>1.1 Planteamiento del Problema.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Formulación del problema.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2.1 Problema general:.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2.2 Problemas específicos:.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Objetivos de la Investigación .....</b>	<b>4</b>
<b>1.3.1. Objetivo General.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3.2. Objetivos Específicos.....</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Justificación.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4.1 Teórica:.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4.2 Metodológica .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4.3 Práctica .....</b>	<b>6</b>

<b>1.5</b>	<b>Limitaciones de la investigación</b> .....	6
<b>1.5.1</b>	<b>Temporal</b> .....	6
<b>1.5.2</b>	<b>Espacial</b> .....	6
<b>1.5.3</b>	<b>Recursos:</b> .....	6
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....		8
<b>2.1.</b>	<b>Antecedentes de la Investigación</b> .....	8
<b>2.1.1</b>	<b>Antecedentes Internacionales</b> .....	8
<b>2.1.2</b>	<b>Antecedentes Nacionales</b> .....	10
<b>2.2</b>	<b>Bases teóricas</b> .....	13
<b>2.2.1.</b>	<b>Estilos de vida</b> .....	13
<b>2.2.1.2.</b>	<b>Dimensiones de Los Estilos de Vida</b> .....	15
<b>2.2.1.2.1</b>	<b>Consumo de Alimentos</b> .....	15
<b>2.2.1.2.2</b>	<b>Ejercicio Físico</b> .....	15
<b>2.2.1.2.3</b>	<b>Responsabilidad en Salud</b> .....	16
<b>2.2.1.2.4.</b>	<b>Manejo del Estrés</b> .....	16
<b>2.2.1.2.5.</b>	<b>Soporte Interpersonal</b> .....	17
<b>2.2.1.2.6</b>	<b>Auto – Actualización:</b> .....	18
<b>2.2.2.</b>	<b>Estado Nutricional</b> .....	18
<b>2.2.2.1.</b>	<b>Malnutrición</b> .....	20
<b>2.2.2.2</b>	<b>Delgadez</b> .....	20
<b>2.2.2.3</b>	<b>Sobrepeso y Obesidad</b> .....	21

2.2.2.4	<b>Valoración Nutricional</b> .....	22
2.2.2.4.1.	<b>Parámetros antropométricos</b> .....	22
2.2.2.4.2.	<b>Valoración Nutricional Antropométrica</b> .....	23
	Trabajadores comerciantes .....	24
2.3	<b>Formulación de hipótesis</b> .....	25
2.3.1.	Hipótesis general .....	25
2.3.2.	<b>Hipótesis específicas</b> .....	25
CAPITULO III: METODOLOGÍA.....		28
3.1.	<b>Método</b> .....	28
3.2.	<b>Enfoque</b> .....	28
3.3.	<b>Tipo de la investigación</b> .....	28
3.4.	<b>Diseño de la investigación</b> .....	28
3.5.	<b>Población, muestra y muestreo</b> .....	29
3.5.1.	<b>Población</b> .....	29
3.5.2.	<b>Muestra de estudio</b> .....	29
3.6.	<b>Variables y Operacionalización</b> .....	30
3.7.	<b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....	32
3.7.1.	<b>Técnica</b> .....	32
3.7.2.	<b>Instrumentos:</b> .....	32
3.7.3.	<b>Validación:</b> .....	33
3.7.4.	<b>Confiability</b> .....	34

<b>3.8. Procesamiento y análisis de datos .....</b>	<b>34</b>
<b>3.9. Aspectos éticos.....</b>	<b>35</b>
<b>CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>37</b>
<b>4.1 Resultados.....</b>	<b>37</b>
<b>4.1.2. Descripción de las variables y sus dimensiones.....</b>	<b>38</b>
<b>4.1.2 Prueba de Hipótesis .....</b>	<b>42</b>
<b>4.1.2.1 Hipótesis General.....</b>	<b>42</b>
<b>4.1.2.2 Hipótesis Específica 1:.....</b>	<b>43</b>
<b>4.1.2.3 Hipótesis Específica 2:.....</b>	<b>45</b>
<b>4.1.2.4 Hipótesis Específica 3:.....</b>	<b>46</b>
<b>4.1.2.5 Hipótesis Específica 4:.....</b>	<b>47</b>
<b>4.1.2.6 Hipótesis Específica 5:.....</b>	<b>48</b>
<b>4.1.2.7 Hipótesis Específica 6:.....</b>	<b>50</b>
<b>4.2. Discusión de resultados .....</b>	<b>51</b>
<b>CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>55</b>
<b>5.1. Conclusiones.....</b>	<b>55</b>
<b>5.2. Recomendaciones.....</b>	<b>56</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>68</b>
<b>Anexo 1: Instrumento para medir la variable 1: .....</b>	<b>68</b>
<b>Anexo 2. Instrumento para medir la variable 2: .....</b>	<b>72</b>

Clasificación del Estado Nutricional. ....	72
Anexo 3. Consentimiento informado.....	73
Anexo 4. Matriz de Consistencia.....	75
<b>Anexo 5 Juicio de expertos.....</b>	<b>77</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024 .....	38
<b>Tabla 2.</b> Relación entre la dimensión consumo de alimentos y el estado nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.....	39
<b>Tabla 3.</b> Relación entre la Dimensión Ejercicio Físico y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.....	40
<b>Tabla 4.</b> Relación entre la Dimensión Responsabilidad en Salud y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024. ....	40
<b>Tabla 5.</b> Relación entre la Dimensión Estrés y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024. ....	41
<b>Tabla 6.</b> Relación entre la Dimensión Soporte Interpersonal y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.....	41
<b>Tabla 7.</b> Relación entre la Dimensión Autoactualización y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.....	42
<b>Tabla 8.</b> Estadística de la relación entre los Estilos de Vida y el Estado Nutricional en trabajadores del Mercado de abastos del distrito Magdalena año 2024. ....	43
<b>Tabla 9.</b> Estadística sobre la relación entre la dimensión de consumo de alimentos y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024 .....	44
<b>Tabla 10.</b> Estadística sobre la relación entre la dimensión de ejercicio físico y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024..	45
<b>Tabla 11.</b> Estadística sobre la relación entre la dimensión de Responsabilidad en Salud	

y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024. ....	46
<b>Tabla 12.</b> Estadística sobre la relación entre la dimensión Manejo del Estrés y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024..	48
<b>Tabla 13.</b> Estadística sobre la relación entre la dimensión soporte interpersonal y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024. ....	49
<b>Tabla 14.</b> Estadística sobre la relación entre la dimensión autoactualización y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024..	50

**ÍNDICE DE FIGURA**

<b>Figura 1.</b> Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024. ....	39
---	----

**ÍNDICE DE GRÁFICO**

<b>Gráfico 1.</b> Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal (IMC).....	24
<b>Gráfico 2.</b> Datos sociodemográfico.....	35

### DECLARACION JURADA

Yo, ...Ambar Magaly Mora Negrón..... identificada con DNI N°...40819311..., domiciliado en Jr. Amazonas 339, Dpto. 304 Magdalena del Mar., egresada de la escuela de Posgrado del Programa de Maestría en Salud Pública, declaro bajo juramento que, mi proyecto de Investigación Estilos de Vida y su Relación con el Estado Nutricional en trabajadores de un mercado de Magdalena, cumple con lo siguiente:

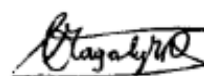
- a. Integridad en las actividades de investigación científica y gestión.
- b. Honestidad intelectual en todos los aspectos de la investigación científica. Resultado del Tunitin.
- c. Objetividad e imparcialidad en las relaciones laborales y profesionales.
- d. Veracidad, justicia y responsabilidad en la ejecución y difusión de los resultados de la investigación científica.
- e. Transparencia, actuando sin conflicto de interés, declarando y manejando el conflicto, sea este económico o de otra índole.

En caso de resultar falta la información me someto a las sanciones señaladas según el Código de Ética para la Investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener.



---

Dr. Pedro Mendoza Arana  
DNI 08284946  
Asesor



---

Lic. Ambar Magaly Mora Negrón  
DNI 40819311  
Tesisista

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre el Estilo de Vida y el Estado Nutricional de los trabajadores del mercado de abastos de Magdalena en el 2024.

**Metodología:** Esta investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, con un método hipotético-deductivo y de carácter aplicado, ya que permite formular hipótesis, realizar estimaciones y aplicar conocimientos para organizar la práctica. Presenta un alcance correlacional, orientado a describir la relación entre las variables. Se emplea un diseño no experimental, de tipo observacional y transversal, ya que las variables no son manipuladas y el fenómeno se examina en un punto determinado en el tiempo. La muestra estuvo conformada por 122 trabajadores del mercado del distrito de Magdalena.

**Resultados:** En nuestra población predomina el estilo de vida saludable con 50.8% y el normopeso con 41.8%. Un alto porcentaje de sobrepeso con 41% y obesidad 17%. Se estableció que no presenta relación entre el estilo de vida y estado nutricional al presentar un p valor (0.243) mayor a 0.05. Así mismo no se encontró relación de la variable estado nutricional con la dimensión Alimentación, Ejercicio Físico, Responsabilidad en salud, Soporte interpersonal y Autoactualización. Sin embargo, si existe relación con la dimensión Manejo de Estrés (p valor 0.035).

**Conclusiones:** Los resultados indicaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida, incluyendo sus dimensiones, y el estado nutricional.

**Palabras clave:** Estilo de vida, Estado nutricional, Nutrición, Antropometría, Alimentación (Fuente DeCS).

## ABSTRACT

**Objective:** Determine the relationship between Lifestyle and Nutritional Status of workers in the Magdalena food market in 2024.

**Methodology:** This study is of a hypothetical-deductive type with a quantitative approach

and of an applied type because a hypothesis can be inferred, knowledge can be estimated and used to systematize the practice. It has a correlational scope that will describe the relationship between the variables. The design is non-experimental, observational and cross-sectional because the variables are not manipulated and the phenomenon is observed in a given period. A sample of 122 market workers in the Magdalena district was used.

**Results:** In our population, a healthy lifestyle predominates with 50.8% and normal weight with 41.8%. A high percentage of overweight with 41% and obesity 17%. It was resolved there is no significant relationship between lifestyle and nutritional status by presenting a p value (0.243). No relationship was found between nutritional status and the dimensions Food, Physical Activity, Responsibility in Health, Interpersonal Support and Self-Actualization. However, there is a relationship with the Stress dimension (p value 0.035).

**Conclusions:** It was found that lifestyles and their dimensions do not have a statistically significant relationship with nutritional status.

**Keywords:** Lifestyle, Nutritional status, Food, Nutrition, anthropometry. (Source:DeCS)

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina a partir del problema de las enfermedades no transmisibles, las cuales están asociadas tanto al estilo de vida como al estado nutricional, especialmente en lo que respecta al sobrepeso y obesidad.

En la primera parte de nuestra investigación está nuestro planteamiento del problema refrendado por datos a nivel mundial, Latinoamérica y el Perú. Asimismo, se plantean los problemas, los objetivos del estudio y la justificación que respaldan la investigación sobre la posible asociación entre ambas variables.

En la segunda parte se presenta las bases teóricas de nuestra investigación, los fundamentos de cada variable de estudio, así como los antecedentes con el tipo y diseño similar al nuestro.

Como tercera parte del estudio se define la metodología del estudio, el diseño, enfoque, tipo, población, se plantea los instrumentos a utilizar, criterios de selección y exclusión.

En el siguiente capítulo se presenta tablas y gráficos que muestran los resultados de la ejecución del estudio, asimismo se discute y analiza estadísticamente lo obtenido según nuestra hipótesis planteada.

La parte final expone las conclusiones y sugerencias obtenidas a partir de nuestra investigación.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del Problema**

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son letales, cada año matan a 41 millones de personas, el equivalente a más de la mitad de los fallecimientos que ocurren a nivel mundial y más de 5 millones corresponden a las muertes producidas en la zona de América cada año . Ciertas costumbres como fumar tabaco, ejercicio físico nulo, tomar bebidas alcohólicas, alimentación inapropiada y la obesidad, aumentan el riesgo de morir (1).

La obesidad es un trastorno crónico y una condición de vulnerabilidad para contraer enfermedades, como el cáncer, diabetes tipo II, problemas cardíacos, hipertensión y los accidentes cerebrovasculares. En la región de las Américas en el 2021, casi 3 millones de personas con enfermedades no transmisibles, murieron a causa de la obesidad y durante las últimas cinco décadas, su incidencia se ha triplicado en 62.5% siendo este porcentaje las más alta del mundo (2).

En América, los tres factores de riesgo más vinculados con la mortalidad son la

hiperglucemia en ayunas, la presión arterial elevada y la obesidad junto con el sobrepeso. Así mismo se ha visto que la mala alimentación tiene una estrecha relación con estos tres factores mencionados, debido en gran parte a la ingesta excesiva de azúcares, grasas totales, grasas saturadas y sodio (3).

El “Instituto de Estadística e Informática del Perú” publicó en 2022 que la población mayor de 15 años, presentó sobrepeso con un 37.5%, tuvieron obesidad el 25.6% y el 40.6% presentó al menos una de las siguientes comorbilidades: obesidad, diabetes mellitus o hipertensión. Del mismo modo, se identificó que el consumo promedio de frutas fue de 4,4 días por semana, mientras que el de ensaladas de verduras fue de 3,2 días semanales, lo que evidencia una ingesta insuficiente de frutas y verduras en la población analizada (4).

La pandemia del coronavirus ha producido varios cambios y los más evidentes han sido con respecto a los hábitos de consumo de alimentos, que tuvieron que adaptarse a esta nueva forma de vida. Según un estudio realizado por la consultora Kantar Worldpane, más de la mitad de los encuestados afirmó haber aumentado sus compras con respecto a antes de la epidemia. Los artículos de limpieza, higiene personal, medicamentos, y víveres frescos fueron los productos que más compraron en las primeras semanas de la crisis sanitaria. Así mismo se observó que los productos de la canasta familiar se incrementaron, siendo los alimentos el 29% del gasto económico, lácteos 15% y utensilios para el hogar 12% (5).

En una revisión sistemática de Francisco Maza y colaboradores sobre los hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, se muestra que las prácticas alimentarias inadecuadas tienen efectos negativos en la salud, con un 73,91 % de incidencia, contribuyendo al aumento de enfermedades crónicas, como la diabetes II, enfermedades

cardiovasculares y, en mayor medida el sobrepeso (47,21 %) (6).

Mantener una vida saludable es sumamente importante, los buenos hábitos, estilo de vida, nos proporcionan mayor cantidad de energía y motivación para las actividades del día a día. Una dieta equilibrada, la realización constante de ejercicio y la eliminación de hábitos y actitudes perjudiciales en la rutina favorecen una mejor calidad de vida, previniendo problemas de salud que podrían incidir en el desempeño laboral. Vivir de forma saludable mejora a las personas en todos los aspectos, favoreciendo su crecimiento personal y profesional, lo cual es crucial para que las empresas fomenten el desarrollo integral de sus empleados (7).

Establecer la conexión entre el estado nutricional y las dimensiones del estilo de vida en un grupo poblacional con características comunes, permitirá conocer los problemas de salud de este sector de la población a las que están propensos para posteriormente formular estrategias de intervención en las personas que tengan riesgo de enfermar o estén aparentemente sanas (atención preventivo promocional), contribuyendo a evitar las enfermedades no transmisibles y mejorar la salud de los trabajadores de un mercado.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general:**

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena en el 2024?

### **1.2.2 Problemas específicos:**

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión Consumo de alimentos y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito Magdalena en el 2024?.
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión Ejercicio Físico y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito Magdalena en el 2024?.

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión Responsabilidad en Salud y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito Magdalena en el 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión Manejo del stress y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito Magdalena en el 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión Soporte Interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito Magdalena en el 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión Autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito Magdalena en el 2024?

### **1.3 Objetivos de la Investigación**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- Determinar la relación entre el Estilo de Vida y el Estado Nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el 2024

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar la relación entre la dimensión Consumo de alimentos y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el 2024.
- Identificar la relación entre la dimensión Actividad Física y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el 2024.
- Identificar la relación entre la dimensión Responsabilidad en Salud y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el 2024.
- Identificar la relación entre la dimensión Manejo del stress y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el 2024.

- Identificar la relación entre la dimensión Soporte Interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el 2024.
- Identificar la relación entre la dimensión Autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el 2024.

## **1.4 Justificación**

### **1.4.1 Teórica:**

#### **Base teórica para la variable estilo de vida.**

Lalonde afirma que la salud de una población está influenciado por 4 factores “Determinantes”:

- a) Los estilos de vida y comportamientos (sedentarismo, nutrición, estrés, conductas peligrosas, mal uso de servicios de salud).
- b) El entorno ambiental (contaminación química, biológica, alteración psicosocial y sociocultural)
- c) La ciencia de la vida humana (anatomía, fisiología, los genes, el desarrollo y envejecimiento)
- d) El sistema de salud (burocracia, sucesos adversos, esperas excesivas). Asimismo determinadas conductas de riesgo y comportamientos a los que la persona se expone voluntariamente, pueden afectar en forma negativa la salud pero a su vez podría controlarse mediante ciertos mecanismos (8).

#### **Base Teórica para variable estado nutricional**

La obesidad es un ejemplo claro y representativo de como la salud publica es un campo que requiere la colaboración y el enfoque de múltiples disciplinas y sectores. Así mismo la nutrición comunitaria como un enfoque integral, combina intervenciones referidas a la salud publica considerando el entorno en que vive una población teniendo en cuenta

su cultura, la economía , la infraestructura y el acceso a recursos, con el objetivo de mejorar el bienestar de los individuos a través de una adecuada alimentación donde se involucra la comunidad en el proceso de planificar , implementar y evaluar intervenciones nutricionales con la ayuda de una política alimentario nutricional, capacitaciones, creación de entornos saludables y potenciando la participación ciudadana (9).

#### **1.4.2 Metodológica**

Se emplearon instrumentos de recolección de datos adaptados y validados, los cuales facilitaron la estimación de las variables de la investigación. Debido a la naturaleza y características del objeto de estudio, se utilizó la encuesta como herramienta para recopilar la información.

#### **1.4.3 Práctica**

Este estudio busca incrementar el conocimiento sobre cómo se relacionan el estado nutricional y el estilo de vida en un grupo poblacional que comparte un mismo espacio laboral. Así mismo permite conocer datos estadísticos de este grupo poblacional que afecta la salud de los trabajadores de un mercado de abastos que serán herramientas para plantear estrategias con gobiernos locales y coordinar actividades preventivo promocionales con actores sociales en mejora de la calidad de vida de los trabajadores.

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

#### **1.5.1 Temporal**

Periodo comprendido entre enero y marzo del 2024.

#### **1.5.2 Espacial**

En el mercado de Abastos del distrito de Magdalena del Mar – Lima.

#### **1.5.3 Recursos:**

El sujeto de análisis será el trabajador del mercado del distrito de Magdalena.

- Recursos estadísticos: Se empleó el programa SPSS para el análisis de datos estadísticos.
- Recursos económicos: Financiación propia para el uso de materiales de escritorio y oficina.
- Limitaciones: En el presente estudio no se pudo considerar otros instrumentos de evaluación nutricional como la toma de perímetro abdominal por la dificultad del medio y la sensibilidad. Asimismo, hubo preguntas sensibles para el encuestado que les incomodaba como “Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción” “Te quieres a ti mismo (a)”.

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la Investigación

#### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

Villaseñor et al. (10) (2021) en su estudio tuvieron como objetivo, *“Evaluar el consumo de alimentos no saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19)”*. Esta investigación fue de tipo cuantitativo, transversal, realizado a 1084 personas mexicanas, mediante una encuesta digital durante la época de confinamiento por pandemia, donde se evaluaron factores alimentarios, bienestar, y estilo de vida subdimensionados en consumo de alcohol, tabaco, ejercicio, sueño. En los resultados respecto a la pregunta “Alimentación antes del confinamiento” se encontró que el 69% consideraban su alimentación saludable, y la diferencia poco saludable. Respecto al subdimensión “sueño” se encontró que las mujeres duermen menos que los hombres en época de pandemia. Concluyen que estos factores evaluados si presentaron cambios por el aislamiento social.

Serrano (11) (2018), buscaron *“Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor que acude al Centro de Salud*

Venezuela" . Este estudio fue descriptivo transversal realizado en Ecuador, analizó como se relacionaban el estilo de vida y el estado nutricional de adultos mayores en un centro de salud. Para determinar el estado nutricional, se empleó el Índice de Masa Corporal (IMC) y una escala tipo test para identificar el estilo de vida. Los resultados revelaron que el 50 % de los participantes tenía un estilo de vida insalubre, el 43,8 % presentaba sobrepeso y el 19,8 % obesidad. Sin embargo, se concluyó que no existía una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Yahuachi et. al.(12) (2018) en su estudio tuvieron como objetivo *“Buscar una asociación entre estilo de vida y cambios antropométricos en estudiantes universitarios de la Escuela Superior Politécnica del Litoral de Guayaquil, Ecuador en un periodo de tres años”*. Fue un estudio descriptivo de cohortes, utilizaron como instrumento una encuesta previamente validada. Dentro de la variable estilo de vida la dimensión consumo de alcohol estuvo asociada con el incremento de peso e índice de cintura/cadera. En cuanto al consumo de alimentos se asoció ( $p < 0,05$ ) mayor consumo de gaseosa, comida rápida, con mayor peso, incremento del ICC aumentando sus indicadores antropométricos. Concluyeron que no hay relación entre medidas antropométricas y otros factores como fumar cigarrillo, ejercicio, consumo de verduras y frutos.

Ospina et al. (13) (2020) realizaron un estudio con el objetivo de *“Determinar los estilos de vida y el estado nutricional de los floricultores de la entidad “C.I Flores Carmel S.A.S” ubicada en el área rural del municipio de Rionegro en el periodo 2020”*. El método que utilizaron fue cualitativo, observacional y descriptivo. El instrumento fue una encuesta digital, recopilaron datos sociodemográficos, de actividad física, nutrición y medidas antropométricas. Encontraron que el 31 % de los hombres y

el 26 % de las mujeres presentaban un estado nutricional normal. No encontraron asociación entre el estado nutricional y la variable actividad física, aunque esta última está relacionada con el sexo. Así también los alimentos fritos se relacionan con el estado nutricional. Se concluye que los hábitos alimentarios y los estilos de vida son adecuados.

Intriago (14) (2023), buscó *“Relacionar el estilo de vida con el estado nutricional mediante el índice de masa corporal en el personal obrero que labora en la Universidad Técnica de Babahoyo. Octubre 2022 – marzo 2023”*. La investigación fue de tipo cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. Usó historias clínicas, cuestionarios de frecuencia alimentaria, actividad física y el test AUDIT. Encontró que el 39,8 % tenía sobrepeso y el 26,9 % obesidad tipo 1, asociándose con un alto consumo de grasas y azúcares, y baja actividad física ( $\chi^2 = 0,003$ ). La investigación concluyó que adoptar un estilo de vida saludable es fundamental para conservar un adecuado estado nutricional y general de salud.

### 2.1.2 Antecedentes Nacionales

Monroy et. al. (15) (2019), en su estudio tuvieron como objetivo *“Encontrar la relación entre el estado nutricional y el estilo de vida de los trabajadores del mercado Lurigancho-Chosica, en Lima-Perú”*. Este fue un estudio no experimental, transversal por conveniencia. Se les aplicó la encuesta de estilos de vida de Nola Pender (1996) a 150 trabajadores y se evaluó el estado nutricional con la escala valorativa de IMC de la OMS. Como resultado de la variable estilos de vida, encontraron que la población estudiada se encuentra “no saludable” es decir en relación a sus dimensiones, no tienen un manejo adecuado del estrés, realiza poca actividad física y tiene poca responsabilidad de su salud. En cuanto al estado nutricional más del 50% resultaron con sobrepeso y más del 70% con obesidad. Concluyeron que si hay una clara correlación entre las dos

variables de estudio.

Aguilar (16) (2021) se propuso “*Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en trabajadores del servicio de nutrición del Hospital Goyeneche, Arequipa, 2021.*” Realizó un estudio cuantitativo, descriptivo–analítico relacional, con un diseño de corte transversal. Utilizó una muestra de 30 trabajadores adultos, evaluando los estilos de vida mediante el test FANTASTICO y el estado nutricional a través de mediciones antropométricas (IMC y perímetro abdominal). En cuanto a los resultados, el estado nutricional presentó un 43,3 % de obesidad, 30 % de sobrepeso y 26,7 % IMC normal, mientras que el perímetro abdominal fue muy alto en el 53,3 %, alto en 26,7 % y bajo en 20 %. Respecto a los estilos de vida, el 36,7 % fue calificado como malo, 30 % regular, 23,3 % bueno y 10 % excelente. Según el estadístico coeficiente Rho de Spearman se obtuvo un  $p = 0,033$ , lo que indica una correlación estadísticamente significativa. Se concluye que, en esta población, existe una relación significativa entre estilos de vida y estado nutricional.

Mondalgo et. al. (17) (2022), en su estudio tuvieron como objetivo “*Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas*”. Este fue un estudio básico, no experimental, transversal y correlacional, con una muestra de 131 trabajadores seleccionados de manera probabilística. Se aplicó el cuestionario de estilos de vida PEPS-I de Nola Pender (48 ítems, alfa de Cronbach = 0,874) y para el estado nutricional se utilizó el registro antropométrico de peso y talla para calcular el IMC. Como resultado, se encontró que el 79,5 % de los trabajadores tenía estilos de vida saludables, el 48,5 % un peso normal, el 43,9 % sobrepeso y el 7,6 % obesidad grado I. El análisis

estadístico mostró un valor  $r=0,006$  y  $p=0,948$ , concluyéndose que no existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en esta población.

**Pariona (18) (2022)**, en su estudio tuvo como objetivo *“Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022”*. La investigación fue de tipo cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. Se aplicó el cuestionario de estilos de vida FANTÁSTICO a 138 comerciantes y se evaluó el estado nutricional mediante el índice de masa corporal según la escala de la OMS. Como resultado, la mayoría presentó estilos de vida poco saludables, reflejados en una inadecuada alimentación, escasa actividad física y consumo de alcohol. En cuanto al estado nutricional, el 47,8 % presentó sobrepeso y el 32,6 % obesidad. El análisis estadístico mostró correlaciones significativas entre el nivel de estilos de vida y el estado nutricional ( $p < 0,05$ ), destacando que quienes tenían estilos de vida menos saludables presentaban mayores niveles de sobrepeso y obesidad. La investigación concluyó que los estilos de vida influyen de manera directa en el estado nutricional de los comerciantes, evidenciando la necesidad de promover hábitos más saludables.

**Ramon (19) (2023)**, tuvo como objetivo *“Determinar cómo los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional en adultos mayores en un hospital nacional del III nivel en Lima, 2023”*. Se trató de una investigación no experimental, transversal y alcance correlacional. En la recolección de datos emplearon la Escala de Estilo de Vida (modificada por Walcker Sechrist y Pender en 2008) y la Ficha de Valoración Nutricional del Adulto Mayor del MINSA. Determinaron que el 61% presentaba estilo

de vida saludable, coincidiendo con un estado nutricional normal, 52% de los casos. No obstante, se concluyó que existe una correlación positiva débil (Rho de Spearman = 0.177), sin significancia estadística ( $p = 0.078$ ) entre las variables analizadas. Concluyeron que no hay una relación significativa entre las dimensiones apoyo interpersonal y autoactualización, con el estado nutricional de los adultos mayores evaluados.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1. Estilos de vida**

#### **Teorías**

Desde una perspectiva epidemiológica, el estilo, hábito de vida se refiere a la variedad de conductas o actitudes que los individuos adoptan, los que pueden ser beneficiosas o perjudiciales para la salud (20).

La Carta de Ottawa sobre la Promoción de la Salud destaca que los estilos de vida saludables son un elemento esencial para mejorar y preservar el bienestar de las personas. *“La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo”*(21).

En 1986, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el estilo de vida como una manera habitual de vivir, influida por la interacción con el entorno en el que se desarrolla la vida cotidiana, considerado en un sentido amplio las conductas personales, las cuales están moldeadas por aspectos culturales, sociales y por las particularidades de cada individuo (22).

Una de las bases teóricas de esta investigación es la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem, la cual afirma que uno mismo es capaz de cuidarse y protegerse de quienes las rodean, mediante la adopción de hábitos y conductas adecuadas, salubres.

Orem concibe al individuo como agente responsable de su propio cuidado, el cual requiere conocimientos, habilidades y motivación. En este proceso, el profesional de la salud cumple un rol fundamental al promover estilos de vida saludables sobre todo en el I nivel de atención, un trabajo interdisciplinario que compromete a todo el equipo sanitario. (23)

Rodríguez en 1995, destaca entre los hábitos más nocivos para la salud, el fumar, el consumo de bebidas alcohólicas, la alimentación inadecuada, el sedentarismo y la conducción imprudente. Estos comportamientos, adoptados de manera individual o colectiva, configuran estilos de vida que influyen de forma diversa en la salud (24).

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola J. Pender se centra en las conductas orientadas al fomento de la salud y puede aplicarse en todas las etapas de la vida. Este modelo considera que los factores personales —biológicos, psicológicos y socioculturales— influyen directamente en los comportamientos relacionados con el estilo de vida. Asimismo, reconoce como factores determinantes en la adopción de conductas saludables los aspectos cognitivos y perceptuales, entre ellos: la percepción de los beneficios de la acción, las barreras percibidas, el nivel de autoeficacia, las emociones vinculadas a la actividad, así como las influencias de tipo interpersonal y situacional (25).

Existen diversos modelos de promoción de la salud que permiten entender con mayor profundidad el comportamiento humano. Estos se agrupan en tres categorías principales:

**Modelos intrapersonales**, que se enfocan en fortalecer la capacidad individual, aumentando la conciencia sobre los riesgos y beneficios del cambio de conducta, y orientando a la persona en la adopción de hábitos saludables.

**Modelos interpersonales**, que incorporan a la familia y a los profesionales de la salud como parte activa en las estrategias de promoción.

**Modelos comunitarios**, que analizan cómo las redes sociales, las políticas públicas y las estructuras sanitarias influyen en la salud individual (26).

## **2.2.1.2. Dimensiones de Los Estilos de Vida**

### **2.2.1.2.1 Consumo de Alimentos**

La dimensión consumo de alimentos tiene preguntas referidas a la cantidad y frecuencia de alimentos considerados esenciales para el crecimiento y desarrollo de las personas y que está determinado por la clasificación de alimentos según la Pirámide Nutricional, donde se encuentran las recomendaciones necesarias para llevar una dieta y nutrición adecuada. Este esquema de Pirámide Nutricional, es práctico y ayuda a orientar las cantidades que debe consumir según los grupos de alimentos.(27)

### **2.2.1.2.2 Ejercicio Físico**

Se considera ejercicio físico todo movimiento realizado con los músculos que implique un trabajo y gasto de energía. El ejercicio físico se clasifica en actividades: ligeras, moderadas e intensas que se practica en forma regular ya sea mediante un programa controlado para el cuidado de la salud, o puede ser ocasionalmente como parte de actividades cotidianas pasivas (21).

La realización de actividad física o deportiva, siguiendo parámetros específicos de frecuencia, intensidad y duración, se considera parte de un estilo de vida saludable.

En este contexto, diversas investigaciones han demostrado una asociación significativa entre la práctica de ejercicio y la disminución de hábitos nocivos en adolescentes, como el consumo de alcohol y fumar. (28).

#### **2.2.1.2.3 Responsabilidad en Salud**

La responsabilidad en salud implica atender activamente el propio bienestar, lo cual incluye educarse, informarse sobre uno mismo y recurrir a ayuda profesional cuando sea necesario (29).

La OMS define la promoción de la salud, como “*El proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud*”. Para llevarlo a la práctica, es fundamental la participación de individuos, comunidades, organizaciones e instituciones, a fin de crear las condiciones que aseguren la salud y el bienestar de toda la población..

1. La Carta de Ottawa propone tres estrategias esenciales: abogar, facilitar y mediar.

Estas se implementan a través de cinco líneas de acción prioritarias: 1) formular políticas públicas que favorezcan la salud; 2) generar entornos que propicien el bienestar; 3) fortalecer la participación de la comunidad y la sociedad; 4) desarrollar habilidades personales en los ámbitos cognitivo, físico e interpersonal; y 5) reorientar los servicios de salud, priorizando la prevención y promoción, y asignando responsabilidades tanto a las instituciones como a los gobiernos para fomentar cambios de actitud y reorganizar el sistema sanitario.(30)

#### **2.2.1.2.4. Manejo del Estrés**

Según la Organización Mundial de la Salud, el manejo del estrés se refiere a la forma como enfrentamos un estado de tensión o preocupación mental provocado por situaciones difíciles. El estrés es una reacción natural ante amenazas o estímulos del

entorno, y todos lo experimentamos en cierto grado. En niveles moderados, puede ser beneficioso, ya que nos impulsa a cumplir con nuestras tareas diarias. No obstante, cuando se vuelve excesivo, puede afectar tanto la salud física como la mental. Afortunadamente, es posible aprender estrategias para afrontarlo, lo que contribuye a reducir la sensación de agobio y a mejorar nuestro bienestar integral. Es común que ciertas situaciones, como una entrevista de trabajo, un examen, la carga laboral excesiva, un empleo inestable o conflictos con familiares, amigos o compañeros, generen estrés. Muchas personas consiguen disminuir el estrés cuando las circunstancias mejoran o desarrollan habilidades para gestionar sus emociones. Asimismo, hay situaciones que provocan un estrés generalizado, como las crisis económicas, los brotes epidémicos, los desastres naturales, los conflictos armados y la violencia social.(31)

#### **2.2.1.2.5. Soporte Interpersonal**

Una relación interpersonal es el vínculo que se establece entre dos o más personas a través de una interacción mutua. Estas relaciones se desarrollan dentro de un marco social determinado, influido por normas, leyes y costumbres. La comunicación efectiva es un elemento fundamental para construir y mantener las relaciones interpersonales saludables. Estos se construyen a través de la comunicación, donde los individuos comparten información mediante el intercambio de mensajes, los cuales cada persona debe interpretar para entenderlos. Estas relaciones suponen que los participantes están en constante comunicación entre sí (32).

Según Cobb, el "soporte social" se refiere a la información y el apoyo que hace que una persona se sienta amada, valorada, apreciada y parte de una red social de comunicación.

Rodríguez y Cohen, afirman que hay tres tipos de apoyo que una persona puede recibir de la red social: el soporte emocional (preocupación, cuidados), el soporte instrumental (ayudas prácticas físicas) y el soporte informacional (toma de decisiones) (33).

#### **2.2.1.2.6 Auto – Actualización:**

Según Maslow, la autoactualización implica el crecer como persona para satisfacer nuestras necesidades físicas, psicológicas y sociales llamados “*los valores del ser*” relacionados con el significado de la vida. Además de incluir elementos como el agua, el aire, la alimentación y el sexo entre las necesidades básicas, el autor amplió su enfoque agrupándolas en cinco categorías principales: necesidades fisiológicas, de seguridad y protección, de amor y pertenencia, de estima y de autorrealización. (34).

La teoría humanista de la personalidad de Carl Rogers (1951), resalta la “importancia de la tendencia hacia la autorrealización en la formación del autoconcepto”. También afirma que la personalidad del individuo determinaría la forma de verse, desarrollarse, sentir, experimentar y comportarse. Refiere que cuanto más consistentes son con su yo ideal y mayor es su auto determinación, más valor creen tener de uno mismo. En forma contraria las personas pueden volverse destructivas cuando su autoconcepto es negativo y además las circunstancias del entorno no favorecen a cambiar esta situación y evitan alcanzar el potencial positivo. Rogers, concluye que “una persona alcanzara la auto-actualización, de mantenerse en un estado de congruencia” (35).

### **2.2.2. Estado Nutricional**

#### **Teorías**

Según la OMS define a la nutrición como “la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”. Una alimentación adecuada que incluya una dieta balanceada y suficiente, junto con la práctica regular de actividad física es clave para conservar una buena salud (36).

El Estado nutricional se refiere a la condición de salud de la persona adulta, determinada por su alimentación, sus hábitos dietéticos y su estilo de vida. (37).

La nutrición comunitaria comprende un conjunto de acciones nutricionales relacionadas con la salud pública, desarrolladas dentro del entorno social y geográfico de una comunidad. Su objetivo es fortalecer y mejorar el estado nutricional de la población, mediante un enfoque participativo y cinco componentes interrelacionados: formulación de políticas alimentarias y nutricionales, creación de ambientes propicios, desarrollo de habilidades personales, fortalecimiento de la participación comunitaria y transformación de los servicios de nutrición, alimentación y restauración (38).

Se sabe que la Nutrición es un proceso orgánico de implica el aprovechamiento de nutrientes (digestión, absorción y excreción) no obstante, el estado nutricional también está afectado por muchos factores no biológicos, como los aspectos económicos, sociales, culturales y psicológicos, los cuales forman parte esencial de dicho estado. Es importante tener en cuenta que el estado nutricional es una condición dinámica, que varía según diferentes circunstancias o factores, como modificaciones en la dieta, el nivel de actividad física, el estado fisiológico o patológico, el entorno geográfico, entre otros. Por esta razón, su definición o clasificación como adecuado o inadecuado resulta compleja (39).

La antropometría es una técnica sencilla y accesible que evalúa las dimensiones, proporciones y composición del cuerpo humano sin causar daño. Se utiliza para

determinar el estado nutricional; rendimiento, supervivencia y salud; así mismo representa una herramienta valiosa que, en la actualidad, no se aprovecha plenamente para guiar las políticas de salud pública y las decisiones clínicas (40).

#### **2.2.2.1. Malnutrición**

Es una condición nutricional deficiente que se origina por un desequilibrio en la ingesta de energía, macronutrientes y/o micronutrientes, ya sea por exceso o por carencia. Incluye situaciones como la desnutrición, sobrepeso, obesidad, anemia y otros (36).

Una alimentación deficiente puede debilitar el sistema inmunológico, aumentar el riesgo de adquirir enfermedades, afectar el crecimiento físico, el desarrollo mental y reducir la capacidad de rendimiento y productividad.

La malnutrición comprende dos grupos de trastornos:

- **Desnutrición:** Abarca el retraso del crecimiento (talla más baja de lo esperado para la edad), la emaciación (peso por debajo del adecuado en relación con la estatura), el bajo peso para la edad y la falta de micronutrientes esenciales, como vitaminas y minerales.
- **Sobrepeso Obesidad:** Comprende la acumulación excesiva de grasa causado por un desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto calórico insuficiente.

Las enfermedades no transmisibles (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer) son trastornos que derivan de una mala alimentación y nutrición (41).

#### **2.2.2.2 Delgadez**

La delgadez es un estado nutricional en adultos que se caracteriza por una ganancia de peso insuficiente en proporción a su estatura. Se considera delgadez si el índice de masa corporal es menor a 18,5 (37).

### 2.2.2.3 Sobrepeso y Obesidad

El sobrepeso y obesidad es una clasificación del estado nutricional como resultado del almacenamiento excesivo de grasa y que puede representar un riesgo para la salud. La causa principal es el desequilibrio de energía debido a exceso de calorías ingeridas versus la insuficiente utilización. A nivel global ha ocurrido un aumento en la ingesta de alimentos calóricos ricos en lípidos; y una disminución en el ejercicio físico debido al aumento del sedentarismo, tipo de trabajo, las nuevas formas de transporte y la comodidad urbana (42).

Estudios epidemiológicos han demostrado que existen factores asociados a este mal:

**Edad:** Con el envejecimiento, los cambios hormonales y una vida menos activa favorecen el desarrollo de la obesidad.

**Sexo femenino:** La obesidad está relacionada con etapas como el embarazo y la menopausia.

**Raza:** La obesidad es más frecuente entre afrodescendientes y personas de origen hispano.

**Alimentación:** Durante los últimos cincuenta años, se ha identificado una tendencia mundial hacia una alimentación rica en grasas, sal y azúcares, caracterizada además por un consumo excesivo de calorías, el aumento en la ingesta de comida rápida y bebidas con alto contenido calórico.

**Sedentarismo:** La actividad física ha disminuido debido a estilos de vida sedentarios,

impulsados por la automatización en el trabajo, el uso de medios de transporte modernos y el aumento de la vida urbana.

**Factores socioculturales:** La obesidad se relaciona con bajos niveles educativos y económicos, lo que limita el acceso a espacios recreativos y dificulta la compra de alimentos saludables.

**Factores conductuales:** Hábitos alimenticios inadecuados, consumo de tabaco y alcohol también contribuyen a la obesidad (43).

#### **2.2.2.4 Valoración Nutricional**

Es un estudio detallado realizado por un profesional en nutrición o bromatología, que abarca la revisión de antecedentes médicos, sanitarios, sociales, nutricionales y farmacológicos, junto con un examen físico, evaluaciones antropométricas y pruebas de laboratorio, con el propósito de conocer de manera precisa la condición nutricional de la persona.(44)

Existen varios métodos para la evaluación del estado nutricional: El examen físico, la Historia clínica, datos psicosociales y estilo de vida; Historia dietética; Parámetros antropométricos y composición corporal; Datos bioquímicos.

En este estudio utilizaremos el Método de Parámetros antropométricos y composición corporal (45).

##### **2.2.2.4.1. Parámetros antropométricos**

La antropometría consiste en la medición cuantitativa del cuerpo humano, evaluando principalmente la relación entre talla y peso. Asimismo, permite estimar de manera indirecta la composición corporal, incluyendo los compartimentos de agua corporal total, masa magra y tejido adiposo. Las variaciones en parámetros como el peso corporal y las circunferencias de cintura-cadera constituyen indicadores sensibles de

modificaciones en el estado nutricional, los cuales pueden ser interpretados mediante la comparación con datos previos del mismo individuo o con rangos de referencia establecidos en estudios poblacionales (45).

Para esta investigación se ha utilizado los parámetros de la “Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la persona Adulta” del MINSA que consiste en estimar el peso, medir la talla y la circunferencia de cintura (37).

La medición de la estatura se realiza con la persona descalza y de pie, con la espalda apoyada en el eje vertical del tallímetro, los brazos relajados y la cabeza colocada de manera que el conducto auditivo y el borde inferior de la órbita ocular queden alineados en un mismo plano horizontal (45).

El peso corporal constituye un indicador fiable para valorar el estado nutricional a nivel individual. Su medición debe realizarse, idealmente, utilizando una balanza digital calibrada, con el individuo de pie, distribuido de manera uniforme sobre ambos pies, vistiendo la menor cantidad de ropa posible y preferiblemente en ayunas (45).

La circunferencia de la cintura o perímetro abdominal es útil para determinar el riesgo de salud la distribución de la grasa corporal y determinar el tipo de obesidad asociado a complicaciones con la diabetes, hipertensión y enfermedad cardiovascular. Se mide con la persona de pie, al final de una espiración normal, a la mitad de la distancia entre las crestas ilíacas y el margen inferior de las costillas (46).

#### **2.2.2.4.2. Valoración Nutricional Antropométrica**

##### **2.2.2.4.2.1. Clasificación según IMC**

Para determinar la valoración nutricional antropométrica de un individuo, debe realizarse el índice de masa corporal (IMC) cuya formula es  $IMC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla(m)})^2$

para lo cual es necesario contar con sus valores de peso, talla, aplicar la fórmula y el resultado comparar con los valores del Grafico 1.

**Gráfico 1.** Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas según índice de masa corporal (IMC).

<b>Clasificación</b>	<b>IMC</b>
Delgadez grado I	17 a <18,5
Normal	18,5 a < 25
Sobrepeso	25 < 30
Obesidad grado I	30 < 35
Obesidad grado II	35 < 40
Obesidad grado III	≥ a 40

El Índice de Masa Corporal (IMC) permite clasificar el estado nutricional de las personas adultas y estimar su riesgo de comorbilidad frente a enfermedades no transmisibles:

- IMC menor a 18,5 (delgadez): indica bajo riesgo de comorbilidad.
- IMC entre 18,5 y menos de 25 (normopeso): corresponde al rango con menor riesgo de morbilidad y mortalidad.
- IMC entre 25 y menos de 30 (sobrepeso): se asocia con un aumento del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.
- IMC igual o superior a 30 (obesidad): representa un riesgo elevado de comorbilidad, especialmente por enfermedades crónicas no transmisibles (37).

### **Trabajadores comerciantes**

Los trabajadores comerciantes son individuos donde su actividad de trabajo es el comercio o intercambio de servicios o bienes ya sea para la venta de insumos de

primera necesidad o para su procesamiento y transformación. El rendimiento laboral se vincula estrechamente con el estilo de vida de los empleados; por tanto, es responsabilidad del personal directivo, administrativo o de gestión indagar sobre las percepciones individuales relacionadas con dimensiones que conforman una visión integral del bienestar. Entre estas dimensiones se incluyen la adopción de hábitos saludables o no saludables, la autovaloración, la percepción de bienestar emocional, la proyección hacia el futuro, la conciencia sobre aspectos esenciales de la vida, el reconocimiento de logros personales, la definición de un propósito vital, la formulación de metas alcanzables, el grado de estabilidad físico-mental y emocionales ante diversas situaciones.(47)

## **2.3 Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

Ha: Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

HO: No existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

#### **Hipótesis específica 1**

Ha: Existe relación entre la dimensión Consumo de alimentos y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

HO: No existe relación entre la dimensión Consumo de alimentos y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en

el año 2024.

### **Hipótesis específica 2**

Ha: Existe relación entre la dimensión Actividad Física y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

HO: No existe relación entre la dimensión Actividad Física y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

### **Hipótesis específica 3**

Ha: Existe relación entre la dimensión Responsabilidad en Salud y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

HO: No existe relación entre la dimensión Responsabilidad en Salud y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

### **Hipótesis específica 4**

Ha: Existe relación entre la dimensión Manejo del stress y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

HO: No existe relación entre la dimensión Manejo del stress y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

### **Hipótesis específica 5**

Ha: Existe relación entre la dimensión Soporte Interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

HO: No existe relación entre la dimensión Soporte Interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

### **Hipótesis específica 6**

Ha: Existe relación entre la dimensión Autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024

HO: No existe relación entre la dimensión Autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

## **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método**

La metodología utilizada en nuestro estudio es de tipo hipotético- deductivo, siendo la hipótesis el punto de partida inferida de principios o leyes que aplicando las reglas de la deducción se comprueba la veracidad o no de la hipótesis (48).

### **3.2. Enfoque**

Es de enfoque Cuantitativo ya que se puede estimar ocurrencias de fenómenos y probar hipótesis (49).

### **3.3. Tipo de la investigación**

Es una investigación aplicada, ya que emplea conocimientos previamente adquiridos y organiza la práctica con base en la evidencia obtenida. (50).

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

Nuestro estudio tiene diseño no experimental, observacional. Aquí la variable no debe manipularse, se observa el fenómeno en forma natural en un periodo determinado (48).

#### **3.4.1 Corte**

El criterio que utilizamos fue transversal, escogimos una fecha para tomar los datos de nuestra población de estudio (48).

### **3.4.2 Nivel o alcance**

El nivel de nuestro estudio es de tipo correlacional, buscamos la relación que existe entre dos variables y sus dimensiones en la población mencionada (50).

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

### **3.5.1. Población**

Nuestra población del Mercado de abastos Magdalena del Mar estuvo formada por 122 trabajadores, damas y varones mayores de 18 años y menores de 60 años.

### **3.5.2. Muestra de estudio**

Se trató de un estudio de tipo censal, con un muestreo no probabilístico por conveniencia, basado en criterios de inclusión y exclusión constituido por 122 trabajadores.

Como criterios de inclusión tuvimos a los trabajadores mayores de 18 y menores de 60 años, que laboran en el mercado de abastos Magdalena del Mar que estuvieron dispuestos a participar voluntariamente del estudio. Asimismo los criterios de exclusión fueron los individuos que no saben leer y escribir, trabajadores menores de 18 años y adultos mayores de 60 años, gestantes, personas que no quieran formar parte del estudio.

### 3.6. Variables y Operacionalización

#### Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA
<b>ESTILOS DE VIDA (48 preguntas)</b>	Es la variedad de conductas o actitudes que los individuos adoptan, los que pueden ser beneficiosas o perjudiciales para la salud.	Corresponden a hábitos personales que son evaluados a través de un cuestionario, el cual contempla las siguientes dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de alimentos</li> <li>• Ejercicio físico</li> <li>• Responsabilidad en salud</li> <li>• Manejo del estrés</li> <li>• Soporte interpersonal</li> </ul> y autoactualización.	Consumo de alimentos	Frecuencia, y selección de comidas, consumo de alimentos ricos en fibra y nutrientes básicos	<b>Cualitativa ordinal</b>	Escala de Likert  1 = Nunca, 2 = A veces 3= Frecuentemente 4 = Rutinariamente  <b>El puntaje total para el análisis estadístico corresponde a la sumatoria de las calificaciones del Likert:</b> Máximo: 48 items, 4 puntos = 192 puntos <b>0-129 No Saludable</b> <b>130-192 Saludable Cualitativa Nominal</b>
			Ejercicio físico	Frecuencia, tiempo, supervisión del ejercicios, control de la frecuencia cardiaca, ejercicios recreativos.		
			Responsabilidad en Salud	Acceso a información sobre salud, ingesta de alimentos con bajo contenido graso, conocimiento sobre métodos anticonceptivos, consumo de bebidas alcohólicas, hábitos de descanso y sueño, control de la presión arterial, desarrollo de la asertividad, realización de autoexámenes y prácticas de cuidado personal.		
			Manejo del estrés	Prácticas de relajación diaria, identificación de fuentes de tensión, tiempo dedicado al relajamiento, ejercicios de relajación muscular antes de dormir,		

			Soporte Interpersonal	<p>evocación de pensamientos agradables al acostarse y dedicación a actividades recreativas o pasatiempos.</p> <p>Expresión de inquietudes o dificultades personales, reconocimiento del valor del elogio, demostración de cariño con personas cercanas, calidad de las relaciones interpersonales, convivencia con amigos, facilidad para expresar sentimientos afectivos y relevancia del contacto físico como forma de mostrar cariño.</p>		
			Autoactualización	<p>Valoración de la autoestima, actitud de entusiasmo y optimismo, desarrollo personal positivo, percepción de la felicidad, reconocimiento de fortalezas y áreas de mejora, establecimiento de objetivos a largo plazo, proyección del futuro, comprensión del sentido de existencia y aprecio por los logros personales.</p>		
<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	Corresponde al estado de salud del adulto, determinado por su alimentación, hábitos nutricionales y estilo de vida	Se evalúa mediante el IMC (peso/talla <sup>2</sup> ) y el resultado se compara con la tabla de “ <i>Valoración Nutricional Antropométrica según Índice de Masa Corporal para el adulto, mujer y varón elaborado por el Ministerio de Salud (MINS)</i> ”	Antropométrica  Índice nutricional	<p>Peso: valor de la masa de un individuo.</p> <p>Talla: valor del tamaño del individuo, se mide con tallímetro.</p> <p>Índice de masa corporal -IMC</p>	Cualitativa ordinal	<p>Delgadez &lt;18.5 kg/m<sup>2</sup></p> <p>Normal 18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup></p> <p>Sobrepeso 25.0-29.9 kg/m<sup>2</sup></p> <p>Obesidad 30.0-34.9 kg/m<sup>2</sup></p> <p>Recategorización de la variable es: <b>Cualitativa ordinal</b></p>

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

#### 3.7.1. Técnica

En la variable Estilo de vida la técnica utilizada fue la Observación y el instrumento utilizado fue una lista de chequeo aplicado a los participantes, luego se sumaron los puntajes y se clasifica según la escala valorativa. Para la Evaluación nutricional se utilizó una ficha de datos y la técnica utilizada fue la observación, midiendo el peso, la talla para hallar el IMC; luego se clasificó según el Gráfico 1.de valoración nutricional para adultos.

#### 3.7.2. Instrumentos:

La evaluación del estilo de vida se realizó mediante la aplicación y adaptación del “Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS-I)”, diseñado por Nola Pender. Este instrumento fue validado en nuestro país en 2017 por Vera Lanes, en el contexto de su estudio titulado: “*Estilo de vida de internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas, Carabayllo – Independencia*”.(51)

Este cuestionario Estilo de vida y sus dimensiones fue adaptado y tiene las siguientes características:

#### FICHA TÉCNICA

- A. Población: 122
- B. Momento: Indistinto
- C. Lugar: Mercado de abastos de Magdalena del Mar
- D. Validez: Fue validado por 5 expertos
- E. Fiabilidad: 0.88
- F. Tiempo de llenado: 5 a 10 minutos
- G. Número de ítems: 48

H. Dimensiones: 06 dimensiones, nutrición, ejercicio físico, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización.

I. Alternativas de respuesta: escala Likert que va del 1 al 4.

Nunca (1), A veces (2), Frecuentemente (3), Rutinariamente (4)

J. Baremos de la variable:

NIVEL DE ESTILO DE VIDA	PUNTAJE
Estilo de vida Saludable	130-192
Estilo de vida no saludable	0- 129

Para la evaluación del estado nutricional se empleó una ficha de recolección de datos que incluyó información básica como nombres, apellidos, edad, peso y talla. La medición del peso se realizó utilizando una balanza electrónica certificada, marca Seca, con una capacidad máxima de 140 kg y una precisión de  $\pm 0,5\%$ . Los participantes fueron pesados con vestimenta ligera y sin calzado. La estatura se midió con un tallímetro de madera, de altura máxima 2 metros.

Teniendo los datos de peso y talla se aplica la fórmula del IMC ( $\text{peso}/\text{talla} \cdot \text{talla}$ ) y el resultado se clasifica según el Gráfico 1. de nuestra investigación.

### **3.7.3. Validación:**

El instrumento utilizado para evaluar el estilo de vida de la presente investigación fue adaptado del “*Cuestionario de Perfil de Estilos de Vida (PEPS-I)*”, diseñado por Nola Pender, validado en nuestro país en 2017 por Vera Lanes. Para garantizar su validez de contenido, el cuestionario fue sometido a juicio de expertos conformado por 5 profesionales (1 estadístico 2 docentes universitarios, 2 nutricionistas) quienes sugirieron algunos cambios, entre ellos: el nombre de la dimensión “Consumo de alimentos” antes

Nutrición, en la redacción del ítem 4 de la misma dimensión, el nombre de la dimensión ejercicio físico antes actividad física, redacción del ítem 10. Tras incorporar estas observaciones los expertos concluyeron que si existe suficiencia para la recolección de datos lo que fue respaldado mediante el llenado de la ficha de Validez de contenido (anexo 5). Posteriormente se realizó una prueba piloto con 20 trabajadores del mercado de Magdalena seleccionados por conveniencia con el objetivo de evaluar la confiabilidad del cuestionario, resultando un coeficiente alfa de Cronbach valor de 0.88 considerado un nivel alto de confiabilidad. En cuanto al puntaje de cada indicador del cuestionario es por escala Likert del 1 al 4 (Nunca (1), A veces (2), Frecuentemente (3), Rutinariamente (4)) y la suma de los puntajes de cada fila determina el estilo de vida, y este puntaje total es el que se ingresa para el cálculo de Coeficiente de Pearson.

#### **3.7.4. Confiabilidad**

Para comprobar la fiabilidad del instrumento estilo de vida se hizo una prueba piloto a 20 personas, se aplicó el “cuestionario de Estilos de Vida” (anexo 1) posteriormente, se evaluó la confiabilidad del instrumento utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.88, lo que significa que se considera confiable porque la escala de medición de la variable es ordinal.(50)

Debido a que el instrumento 2 es una ficha de recolección de información no se realizó confiabilidad.

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

- El procedimiento administrativo comenzó con el permiso de intervenir en el mercado de abastos de Magdalena, el cual indicaron proseguir sin autorización por ser un espacio de acceso público.
- Seguidamente se procede a la toma de datos según cronograma de ejecución y de

acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión. Luego se explica al participante el objetivo de estudio y la importancia de contar con su consentimiento, seguido se orienta en el llenado de la encuesta.

- Se aplicó un cuestionario de 48 ítems basado en la escala de Likert, registrando las respuestas de forma personalizada debido a las dificultades de comprensión de algunos participantes. Se verificó el correcto llenado de cada cuestionario.
- Para el estado nutricional, se explicó el procedimiento y se midieron peso y talla siguiendo estándares: los participantes retiraron el exceso de ropa y calzado, se registró el peso en kilogramos y gramos, y la talla en centímetros mediante tallímetro. Al finalizar, se agradeció su participación.
- Para el análisis de la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ), considerando un nivel de significancia de 0,05 y un intervalo de confianza del 95%, dado que ambas variables cumplen los supuestos para su aplicación. El estado nutricional se midió mediante el IMC (variable de razón) y el estilo de vida se obtuvo a partir de la sumatoria de un cuestionario tipo Likert de 48 ítems (variable de intervalo), lo que permitió tratarlas como cuantitativas continuas. La normalidad de los datos se verificó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, confirmando la pertinencia del uso de técnicas paramétricas (49). Para el contraste de hipótesis se emplearon los puntajes totales de cada sujeto. El procesamiento de la información se realizó con Excel y SPSS versión 23.

### 3.9. Aspectos éticos

Dado que en nuestro estudio no se llevó a cabo ninguna intervención, procedimiento ni administración de sustancias o medicamentos a los participantes, y el mercado es un

espacio de acceso público que no está adscrito a una institución, no fue necesario solicitar autorización de un comité de ética. Para continuar con la investigación, se entregó a los participantes una ficha de consentimiento informado (anexo 3) mediante la cual autorizaron su participación. Toda la información recolectada se manejó de manera confidencial y respetando los principios éticos correspondientes

### **Autonomía**

A los participantes se les brinda la información acerca del motivo de estudio con un lenguaje comprensible. Se les entrega un consentimiento informado en donde se les describe claramente el objetivo del estudio, el procedimiento y la importancia de su intervención. Así mismo se responde las dudas que se nos planteen. Finalmente se deja que el participante exprese su deseo de participar o no en la investigación.

### **Beneficencia**

Se pretende que los participantes entiendan las consecuencias favorables para su bienestar y que se reduzcan los riesgos. Se les brinda la encuesta con datos básicos pero anónimo para proteger la identidad del participante. En el momento de realizar la entrevista no se realiza preguntas fuera de las que se encuentran en el cuestionario, ni de tipo discriminatorias o que atenten con su integridad física o mental.

### **No-maleficencia**

A ningún participante se le expone ante circunstancias que perjudiquen o dañen su salud física y mental. El participante está en el derecho de realizar preguntas, dudas acerca de la encuesta y de desistir de su participación en cualquier momento de la entrevista.

### **Justicia**

No se hace ningún tipo de clasificación o diferencia por sexo, raza, grado de instrucción, condición social o nivel. Se aplica los criterios de selección de la población

(inclusión y exclusión).

## **CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

### **4.1 Resultados**

#### 4.1.1. Aspectos sociodemográficos

**Gráfico 2.** Datos Sociodemográficos

<b>Edad</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>18 a 44</b>	78	64
<b>45 a 59</b>	44	36
<b>Total</b>	122	100

<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Mujeres</b>	95	78
<b>Varones</b>	27	22
<b>Total</b>	122	100

El gráfico 2 nos muestra que del total de participantes, el grupo etario predominante son los adultos jóvenes (18 a 44) con 64%. Así mismo se puede observar que hay mayor número de mujeres con 78% de participación en contraste con los varones con un 22%.

#### 4.1.2. Descripción de las variables y sus dimensiones

En las tablas siguientes se presenta los hallazgos encontrados en nuestro estudio realizado en 122 trabajadores del mercado de Magdalena.

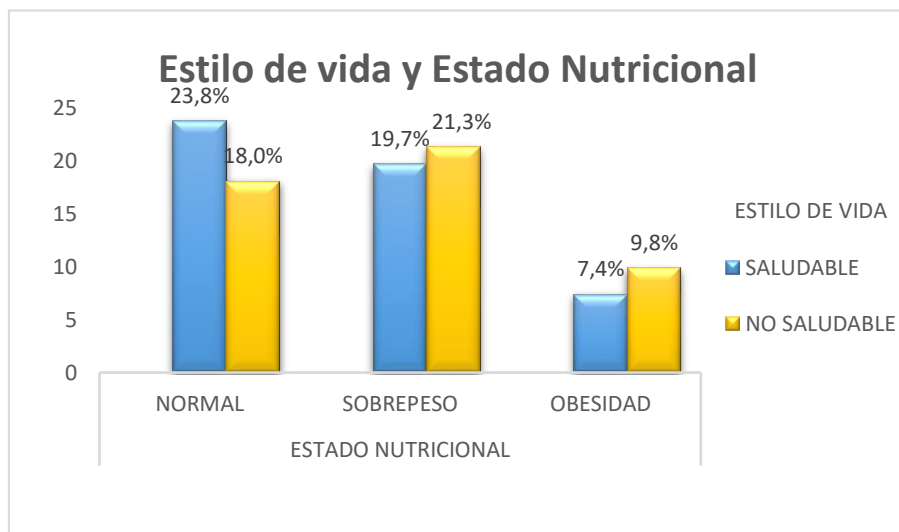
En la tabla 1 se muestra que el 50.8% de los trabajadores del mercado de Magdalena presentan un estilo de vida mayormente saludable. Respecto al estado nutricional de los evaluados, el 41.8% tiene un peso normal, otro 41.8% presenta sobrepeso y el 17.2% sufre de obesidad. Además, en la figura 1 se evidencia que, dentro del grupo con estilo de vida saludable, predomina el estado nutricional normal (23.8%), mientras que en el grupo con estilo de vida no saludable, el sobrepeso es el más frecuente (21.3%).

**Tabla 1.** Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.

ESTILO DE VIDA	ESTADO NUTRICIONAL							
	NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>SALUDABLE</b>	29	23.8	24	19.7	9	7.4	62	50.8
<b>NO SALUDABLE</b>	22	18.0	26	21.3	12	9.8	60	49.2
<b>TOTAL</b>	51	41.8	50	41.0	21	17.2	122	100.0

**Figura 1.**

Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.



Fuente: propia

**Tabla 2.** Relación entre la dimensión consumo de alimentos y el estado nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.

DIMENSIÓN	ESTADO NUTRICIONAL							
	NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL	
CONSUMO DE ALIMENTOS	N	%	N	%	N	%	N	%
SALUDABLE	47	38.5	44	36.1	16	13.1	107	87.7
NO SALUDABLE	4	3.3	6	4.9	5	4.1	15	12.3
TOTAL	51	41.8	50	41.0	21	17.2	122	100.0

**Interpretación:** En la Dimensión Consumo de Alimentos el 87.7% resultó Saludable y con un estado nutricional Normal en su mayoría con 38.5% aunque seguido del Sobrepeso con 36.1%.

**Tabla 3.** Relación entre la Dimensión Ejercicio Físico y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.

DIMENSIÓN	ESTADO NUTRICIONAL									
	EJERCICIO		NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL	
FÍSICO	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
SALUDABLE	24	19.7	23	18.9	9	7.4	56	45.9		
NO										
SALUDABLE	27	22.1	27	22.1	12	9.8	66	54.1		
TOTAL	51	41.8	50	41.0	21	17.2	122	100.0		

**Interpretación:** En la Dimensión Ejercicio Físico el 54.1% de los encuestados resultó No Saludable, sobresaliendo el estado nutricional de Sobrepeso con 22.1% , Normal 22.1% y obesidad 9.8%.

**Tabla 4.** Relación entre la Dimensión Responsabilidad en Salud y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.

RESPONSABILIDAD	ESTADO NUTRICIONAL									
	EN SALUD		NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL	
EN SALUD	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
SALUDABLE	25	20.5	27	22.1	8	6.6	60	49.2		
NO SALUDABLE	26	21.3	23	18.9	13	10.7	62	50.8		
TOTAL	51	41.8	50	41.0	21	17.2	122	100.0		

**Interpretación:** En la Dimensión Responsabilidad en Salud el 50.8% resultó No Saludable, predominando el estado nutricional Normal con 21.3% aunque seguido del Sobrepeso con 18.9% y obesidad del 10.7%.

**Tabla 5.** Relación entre la Dimensión Estrés y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.

	ESTADO NUTRICIONAL								
	NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
<b>ESTRÉS</b>									
<b>SALUDABLE</b>	37	30.3	37	30.3	12	9.8	86	70.5	
<b>NO</b>									
<b>SALUDABLE</b>	14	11.5	13	10.7	9	7.4	36	29.5	
<b>TOTAL</b>	51	41.8	50	41.0	21	17.2	122	100.0	

**Interpretación:** En la Dimensión Estrés el 70.5% resultó Saludable y un estado nutricional Normal del 30.3%. Sin embargo, el Sobrepeso resultó un 30.3% siendo este porcentaje alto.

**Tabla 6.** Relación entre la Dimensión Soporte Interpersonal y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.

DIMENSIÓN	ESTADO NUTRICIONAL							
	NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>SOPORTE</b>								
<b>INTERPERSONAL</b>								
<b>SALUDABLE</b>	45	36.9	46	37.7	19	15.6	110	90.2
<b>NO SALUDABLE</b>	6	4.9	4	3.3	2	1.6	12	9.8
<b>TOTAL</b>	51	41.8	50	41.0	21	17.2	122	100.0

**Interpretación:** En la Dimensión Soporte Interpersonal un alto porcentaje resultó Saludable con 90.2%, sin embargo, el 37.7% resultó con sobrepeso y con alto porcentaje de obesidad del 15.6%.

**Tabla 7.** Relación entre la Dimensión Autoactualización y el Estado Nutricional en trabajadores de un Mercado de abastos del distrito de Magdalena del año 2024.

DIMENSIÓN	ESTADO NUTRICIONAL							
	NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
AUTOACTUALIZACIÓN								
SALUDABLE	51	41.8	48	39.3	20	16.4	119	97.5
NO SALUDABLE	0	0.0	2	1.6	1	0.8	3	2.5
TOTAL	51	41.8	50	41.0	21	17.2	122	100.0

**Interpretación:** En la Dimensión Autoactualización el 97.5% de los encuestados resultó saludable, y con estado nutricional normal del 41.8%, sin embargo un alto porcentaje resultó con estado nutricional de Sobrepeso con 39.3%.

#### 4.1.2 Prueba de Hipótesis

##### 4.1.2.1 Hipótesis General

**Ho:** No existe relación entre estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Ha:** Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Nivel de Significancia:**  $\alpha = 0,05$  significando el 5% de margen de error.

##### Estadístico de prueba

Se llevó a cabo la prueba de hipótesis utilizando el coeficiente de correlación de Pearson (r), tras verificar que los datos presentaban una distribución normal. Esta prueba permitió determinar si el valor de p justificaba rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ ).

##### Lectura del error

**Tabla 8.** Estadística de la relación entre los Estilos de Vida y el Estado Nutricional en trabajadores del Mercado de abastos del distrito Magdalena año 2024.

Estilo de vida y estado nutricional	Valor	Sig. (bilateral)	N de casos válidos
R de Pearson	-0.106	0.243	122

El valor de -0.106 refleja una correlación negativa muy débil entre las variables, lo que sugiere que, al incrementarse una de ellas, la otra tiende a disminuir levemente. Sin embargo, esta relación es tan débil que podría atribuirse al azar. Además, el valor de p obtenido (0.243) supera el nivel de significancia habitual de 0.05, por lo que no se puede rechazar la hipótesis nula.

**Toma de decisión:** En la tabla anterior, el valor de p obtenido (0.243) supera el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0.05$ ), por lo que se acepta la hipótesis nula y se descarta la hipótesis alternativa. Esto permite concluir que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores del mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

#### 4.1.2.2 Hipótesis Específica 1:

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre la Dimensión Consumo de alimentos y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre la Dimensión Consumo de alimentos y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Nivel de Significancia:**  $\alpha = 0,05$  significando el 5% de margen de error.

### Estadístico de prueba

Se aplicó el coeficiente de correlación R de Pearson como prueba de hipótesis, tomando en cuenta la prueba de normalidad de los datos, con el fin de determinar si el valor p se encuentra dentro de la región de rechazo de la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Regla de decisión:** Si  $p \geq \alpha \rightarrow$  no se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

Si  $p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

### Lectura del Error

**Tabla 9.** Estadística sobre la relación entre la dimensión de consumo de alimentos y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024

Consumo de alimentos y estado nutricional	Valor	Sig. (bilateral)	N de casos válidos
R de Pearson	-0.151	0.095	122

El coeficiente de -0.151 muestra una correlación negativa muy débil entre las variables, lo que indica que, aunque hay una ligera tendencia a que una variable disminuya cuando la otra aumenta, esta relación es prácticamente insignificante. Además, el valor p de 0.095 supera el nivel de significancia habitual de 0.05, por lo que no se puede rechazar la hipótesis nula, lo que implica que no hay evidencia de una relación significativa entre las variables.

**Toma de decisión:** Dado que el p-valor obtenido (0.095) es mayor que el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0.05$ ), no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Consumo de alimentos y el Estado Nutricional de los trabajadores de un mercado de

abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

#### 4.1.2.3 Hipótesis Específica 2:

**Ho:** No existe relación significativa entre la Dimensión Actividad Física y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Ha:** Existe relación significativa entre la Dimensión Actividad Física y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Nivel de Significancia:**  $\alpha = 0,05$  significando el 5% de margen de error.

#### Estadístico de prueba

Se empleó el coeficiente de correlación R de Pearson como prueba de hipótesis, previa verificación de la normalidad de los datos, con el objetivo de determinar si el valor p se encuentra dentro de la región de rechazo de la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Regla de decisión:** Si  $p \geq \alpha \rightarrow$  no se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

Si  $p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

#### Lectura del Error

**Tabla 10.** Estadística sobre la relación entre la dimensión de ejercicio físico y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024

Ejercicio Físico y estado nutricional	Valor	Sig. (bilateral)	N de casos válidos
R de Pearson	-0.043	0.64	122

El coeficiente de correlación de -0.043 refleja una relación negativa extremadamente débil entre las variables, incluso más débil que en la dimensión analizada anteriormente.

El valor p de 0.64, al ser considerablemente superior al nivel de significancia

convencional de 0.05, indica que la probabilidad de obtener un resultado como este bajo la suposición de que no existe relación entre las variables es muy alta.

**Toma de decisión:** Puesto que el p-valor obtenido (0.64) supera el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0.05$ ), no se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Ejercicio físico y Estilo de vida, y el Estado Nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

#### 4.1.2.4 Hipótesis Específica 3:

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre la Responsabilidad en Salud y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre la Responsabilidad en Salud y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Nivel de Significancia:**  $\alpha = 0,05$  significando el 5% de margen de error.

#### Estadístico de prueba

Se aplicó el coeficiente de correlación R de Pearson como parte de la prueba de hipótesis, previa comprobación de la normalidad de los datos, con el propósito de determinar si el valor p se ubica dentro de la región de rechazo de la hipótesis nula (H<sub>0</sub>).

**Regla de decisión:** Si  $p \geq \alpha \rightarrow$  no se rechaza la hipótesis nula H<sub>0</sub>

Si  $p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula H<sub>0</sub>

#### Lectura del Error

**Tabla 11.** Estadística sobre la relación entre la dimensión de Responsabilidad en Salud y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año

2024.

Responsabilidad en Salud y estado nutricional	Valor	Sig. (bilateral)	N de casos válidos
R de Pearson	-0.141	0.119	122

El coeficiente de correlación de -0.141 evidencia una relación negativa débil entre las variables, lo cual sugiere que, a medida que una variable incrementa, la otra tiende a disminuir levemente; sin embargo, la magnitud de esta asociación es muy baja y carece de relevancia estadística significativa. El valor 0.119 está cerca del umbral convencional de significancia. Aunque no es menor a 0.05 podría haber una tendencia hacia una relación estadísticamente significativa.

**Toma de decisión:** Dado que el p-valor obtenido (0.119) es superior al nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0.05$ ), no se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Responsabilidad en salud y el Estado Nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito Magdalena año 2024.

#### 4.1.2.5 Hipótesis Específica 4:

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre la dimensión Estrés y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre la dimensión Estrés y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Nivel de Significancia:**  $\alpha = 0,05$  significando el 5% de margen de error

**Estadístico de prueba**

Se llevó a cabo la prueba de hipótesis utilizando el coeficiente de correlación de Pearson (R), previa verificación de la normalidad de los datos, con el fin de determinar si el valor p se encontraba dentro de la región crítica para el rechazo de la hipótesis nula ( $H_0$ ).

**Regla de decisión:** Si  $p \geq \alpha \rightarrow$  no se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

Si  $p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

### Lectura del Error

**Tabla 12.** Estadística sobre la relación entre la dimensión Manejo del Estrés y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024.

Estrés y estado nutricional	Valor	Sig. (bilateral)	N de casos válidos
R de Pearson	-0.19	0.035	122

El valor de -0.19 muestra una correlación negativa poco fuerte entre las variables, indicando que cuando aumenta una variable disminuye la otra. En cuanto al p valor 0.035 esta cerca del umbral convencional de significancia. estadística.

**Toma de decisión:** Puesto que el p-valor obtenido (0.035) es inferior al nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0.05$ ), se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Estrés y el Estado Nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

#### 4.1.2.6 Hipótesis Específica 5:

**$H_0$ :** No existe relación significativa entre el Soporte Interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el

año 2024.

**Ha:** Existe relación significativa entre el Soporte Interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Nivel de Significancia:**  $\alpha = 0,05$  significando el 5% de margen de error

### Estadístico de prueba

Para la prueba de hipótesis, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson (R), previo análisis de la normalidad de los datos, con el propósito de determinar si el valor p se encontraba en la región de rechazo de la hipótesis nula.

**Regla de decisión:** Si  $p \geq \alpha \rightarrow$  no se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

Si  $p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

### Lectura del Error

**Tabla 13.** Estadística sobre la relación entre la dimensión soporte interpersonal y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024.

Soporte interpersonal y estado nutricional	Valor	Sig. (bilateral)	N de casos válidos
R de Pearson	0.005	0.955	122

El coeficiente de correlación de 0.005 indica una asociación prácticamente nula entre las variables. Además, el valor p de 0.955 es considerablemente mayor que el umbral convencional de significancia, lo que refuerza la ausencia de relación estadísticamente significativa.

**Toma de decisión:** Puesto que el p-valor obtenido (0.955) es mayor que el nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0.05$ ), no se rechaza la hipótesis nula. Por consiguiente, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión

Soporte Interpersonal y el Estado Nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

#### 4.1.2.7 Hipótesis Específica 6:

**Ho:** No existe relación significativa entre la Dimensión Autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Ha:** Existe relación significativa entre la Dimensión Autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena en el año 2024.

**Nivel de Significancia:**  $\alpha = 0,05$  significando el 5% de margen de error

#### Estadístico de prueba

Para la prueba de hipótesis, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson (R), previa evaluación de la normalidad de los datos, con el objetivo de determinar si el valor p se encontraba dentro de la región crítica para el rechazo de la hipótesis nula (Ho).

**Regla de decisión:** Si  $p \geq \alpha \rightarrow$  no se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

Si  $p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  $H_0$

#### Lectura del Error

**Tabla 14.** Estadística sobre la relación entre la dimensión autoactualización y el estado nutricional en trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena, año 2024.

Autoactualización y estado nutricional	Valor	Sig. (bilateral)	N de casos válidos
R de Pearson	0.018	0.844	122

El valor de 0.018 muestra una correlación muy baja entre las variables. El valor 0.844

está muy lejos del umbral convencional de significancia lo que significa que existe una probabilidad alta de obtener relación de casualidad.

**Toma de decisión:** Considerando que el p-valor obtenido (0.844) es superior al nivel de significancia establecido ( $\alpha = 0.05$ ), no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión Autoactualización y el Estado Nutricional de los trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena año 2024.

#### **4.2. Discusión de resultados**

El nivel de salud según Lalonde esta influenciada por diversos factores de salud que son determinantes entre ellos está los estilos de vida y conductas de salud que engloba al sedentarismo, la nutrición, el estrés, la conducción riesgosa y el mal uso de servicios sanitarios. (45) Por otro lado la Obesidad es una enfermedad y estado nutricional que está relacionada con la alimentación y hábitos siendo las habilidades individuales las que potencian la acción comunitaria mejorando el estado nutricional.(44) Por ello pensamos que los estilos de vida pueden tener relación con el estado nutricional y un estilo de vida saludable disminuiría la obesidad o mejoraría el estado nutricional.

Con relación al análisis descriptivo se encontró que la mayoría de los evaluados se encuentra saludable (50.8%) y también la mayoría tiene un estado nutricional normal con 41.8%, este resultado es similar a lo que encontró Ospina et al. (17) donde tanto como hombres y mujeres predomina el normopeso. También se puede observar un alto porcentaje de sobrepeso con el 41.0 % y obesidad con 17% similar a lo encontrado por Intriago (18) que encontró 39% de sobrepeso y 26% Obesidad de igual forma estos datos lo refrenda la ENDES 2022 con 37.5% de sobrepeso y 25.6% de obesidad a nivel nacional.

Según el objetivo general de nuestro estudio se encontró que no existe una relación significativa estadísticamente entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito Magdalena, al presentar un p valor mayor al 0,05, coincidiendo con Serrano (11) que no encontró una relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional de la población estudiada sin embargo afirma que es posible que el estado nutricional se encuentre influenciado por otros factores como la edad o enfermedades, dado que su estudio es en adultos mayores. Así mismo Mondalgo et. al. (17), en su estudio, *tampoco encontró* relación significativa ( $r=0,006$  y  $p=0,948$ ) entre sus variables de investigación.

Por el contrario Aguilar (16) en su investigación realizada en trabajadores de un hospital si encontró relación significativa (0.033) entre las variables estudiadas.

En cuanto a la relación con cada una de las dimensiones se encontró que la Dimensión consumo de alimentos el 87.7% resultó Saludable, predominando el estado nutricional normal con 38.5% esto coincide con el estudio de Villaseñor (10) donde predominó también la alimentación saludable; sin embargo en cuanto al p valor (0.095) mayor a 0.05 se encuentra que esta dimensión no tiene relación significativa con el estado nutricional diferente a lo encontrado por Yahuachi (12) donde si encontró una relación significativa ( $p<0,05$ ) especialmente con el consumo de comidas rápidas y bebidas gaseosas asociado al incremento de los valores antropométricos del estado nutricional.

En la Dimensión Actividad Física no se encontró relación significativa con el estado nutricional (0.64) al encontrar que el 54.1% de los encuestados resultó No Saludable pero con Sobrepeso de 22.1% resultado que aun es alto, esto difiere de la investigación de Pariona (18) donde si encontraron relación significativa entre esta dimensión y el estado nutricional, concluyendo que los que presentan sobrepeso hacen

poca actividad física.

En la Dimensión Responsabilidad en Salud el 50.8% resultó No Saludable, deduciendo que los trabajadores del mercado de Magdalena tienen poca responsabilidad en su salud este resultado concuerda con el estudio de Monroy (15).

En cuanto a la Dimensión Manejo del estrés el 70.5% resultó Saludable y un estado nutricional Normal del 30.3% y sobrepeso 30.3, lo que significa que la mayoría controla su estrés sin embargo no concuerda con el estudio de Monroy (15) donde por el contrario la mayoría no tiene un manejo adecuado del estrés con 50.% como no saludable. En el caso de la relación estadística entre Manejo del estrés con el estado nutricional (0.035) en nuestro estudio se encuentra que si existe relación estadística significativa y a su vez se encuentra una correlación negativa débil lo cual no coincide con Monroy (15) que por el contrario no encontró relación estadística significativa. Esto supone que mientras uno maneja el estrés los valores del IMC bajan lo que mejoraría el estado nutricional.

En la Dimensión Soporte Interpersonal un alto porcentaje resultó Saludable con 90.2%, de los cuales predomina el sobrepeso con 37.7% y también un alto porcentaje de obesidad del 15.6%. coincidiendo con los resultados de Ramón (19). Asimismo, se encontró que el p valor (0.955) es mayor a 0.05, deduciendo que no hay relación significativa con el estado nutricional lo cual no concuerda con Ramón que si encontró relación estadística de esta dimensión con el estado nutricional.

En la Dimensión Autoactualización el 97.5% de los encuestados resultó saludable donde predomina el estado nutricional normal del 41.8%, sin embargo un alto porcentaje resultó con Sobrepeso (39.3%), este resultado concuerda con Monroy (15) y Ramón (19) en su investigación. En cuanto a la relación de la Dimensión Autoactualización con el

estado nutricional se encuentra que el p valor (0.844) es mayor a 0.05 concluyendo que no hay relación significativa con el estado nutricional. Este resultado coincide con Ramón (19) donde también no encontró relación significativa entre las variables lo que será motivo para tomar en cuenta en futuras investigaciones.

Limitantes de la investigación:

Una de las principales limitaciones, fue la intervención a los participantes tanto en la encuesta como en la toma del peso y talla para el estado nutricional debido a que el lugar para la toma de datos y medidas era su puesto de trabajo, un lugar no privado donde accedían a colaborar solo en los momentos en que disponían de tiempo libre o no habían clientes, demorando en todo el proceso de medidas entre 30 a 50 minutos por persona. En el cuestionario para medir el estilo de vida demora el responder 48 preguntas y algunos participantes no querían colaborar porque no disponían de tiempo. Otra limitante se encontró en el momento de resolver las preguntas de las dimensiones soporte interpersonal y autoactualización no las entendían o les incomodaba y las dejaban incompletas, por lo que decidían ya no participar. Para la toma de peso y talla algunas personas no accedían a quitarse las prendas que podrían pesar más, lo cual podría ocasionar un sesgo en la toma correcta de las medidas. Estos factores pueden haber influido en la investigación por lo que debe tenerse en cuenta para mejorar en la toma de datos en otras investigaciones que se realicen en un mercado o ambientes abiertos.

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

- La relación de los estilos de vida y el estado nutricional de los trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena tiene una correlación negativa muy débil (R de Pearson=-0,106) y no existe relación estadísticamente significativa con p valor de 0,243 ( $>0,05$ ).
- La relación de la dimensión consumo de alimentos y el estado nutricional de nuestra población examinada tiene una correlación negativa muy débil (R de Pearson= -0,151) y no existe relación estadísticamente significativa con p valor de 0,095 ( $>0,05$ ).
- La dimensión actividad física y la variable estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena tienen una correlación negativa muy débil (R de Pearson= -0,043) y no existe relación estadísticamente significativa con p valor de 0,64 ( $>0,05$ ).
- Se determinó que la dimensión responsabilidad en salud y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena tienen una correlación

negativa débil (R de Pearson= -0,141) y no existe relación estadísticamente significativa con p valor de 0,119 ( $>0,05$ ).

- Se encontró que la relación de la dimensión manejo del estrés y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos del distrito de Magdalena tiene una correlación negativa débil (R de Pearson=-0,19) y si existe relación estadísticamente significativa con p valor de 0,035 ( $>0,05$ ).
- Se encontró que la relación de la dimensión soporte interpersonal y el estado nutricional de los participantes del estudio, tiene una correlación positiva muy débil (R de Pearson= 0,005) y no existe relación estadísticamente significativa con p valor de 0,955 ( $>0,05$ ).
- La relación entre la dimensión autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores del mercado de abastos del distrito Magdalena tiene una correlación positiva muy débil (R de Pearson= 0,018) y no existe relación estadísticamente significativa con p valor de 0,844 ( $>0,05$ ).

## 5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a las autoridades municipales y de salud implementar programas integrales de promoción de estilos de vida saludable dirigidos a los trabajadores del mercado Magdalena.
- Se sugiere a los nutricionistas y responsables de programas de salud comunitaria del sector, organizar talleres educativos sobre alimentación balanceada, adaptados a las condiciones económicas y culturales de los trabajadores.
- Se recomienda a las instituciones locales y organizaciones del mercado promover actividades físicas accesibles, como pausas activas o campañas de ejercicio breve durante

la jornada laboral.

- Se aconseja a los centros de salud y a los propios trabajadores fortalecer el autocuidado mediante controles médicos periódicos, vacunación y capacitaciones en prevención de enfermedades.

- Se recomienda a los gestores municipales y a los equipos de salud mental implementar talleres de manejo del estrés (relajación, respiración, mindfulness), dado que esta dimensión mostró relación significativa con el estado nutricional.

- Se sugiere a las asociaciones de comerciantes y líderes de mercado fomentar espacios de apoyo social y convivencia que favorezcan la comunicación, el trabajo en equipo y el bienestar emocional.

- Se recomienda a las instituciones educativas locales y programas municipales ofrecer charlas y actividades de desarrollo personal, motivación y hábitos saludables que impulsen el crecimiento integral de los trabajadores.

-Se recomienda a los investigadores futuros tomar en cuenta las limitaciones de este estudio para mejorar la comunicación en la recolección de datos de los participantes en este tipo de población , trabajando conjuntamente con las organizaciones de base para una mejor organización e intervención.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades No transmisibles. [Internet] Ginebra.2022 [consultado el 12 agosto 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
2. Organización Panamericana de la Salud. La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas. [Internet] Washington. 2023 [consultado el 12 agosto 2023] Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles#:~:text=En%202021%2C%20la%20obesidad%20fue,regional%20m%C3%A1s%20alta%20del%20mundo>.
3. Organización Panamericana de la Salud. El etiquetado frontal como instrumento de política para prevenir enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas. [Internet] Washington. Marzo 2020 [consultado el 13 agosto 2023] Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/53013>.
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Peru: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022. [archivo en pdf] INEI mayo 2023 [consultado el 14 de agosto de 2023]. Disponible en: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDES\\_2022.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf).
5. Asociación de Egresados y Graduados de la Pontificia Universidad Católica del Perú. ¿Cómo han cambiado los hábitos de consumo de los peruanos ante la pandemia de COVID-19? [Internet]. Lima: PUCP; 2020 nov 3 [consultado el 16 de agosto de 2023]. Disponible en: [https://aeg.pucp.edu.pe/tema\\_central/como-han-cambiado-](https://aeg.pucp.edu.pe/tema_central/como-han-cambiado-)

[los-habitos-de-consumo-de-los-peruanos-ante-la-pandemia-de-covid-19](#)

6. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. 2022;25(47):110-40. [consultado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372022000100110](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110). doi: 10.17081/psico.25.47.486
7. Calver R. Estilo de vida saludable y su relación con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBRAUN Medical Perú, Lima-2022 [trabajo académico]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022 [consultado el 18 de agosto de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6473/T061\\_41644954\\_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6473/T061_41644954_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
8. De La Guardia M., Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *JONNPR* [Internet]. 2020 ; 5( 1 ): 81-90. [Consultado el 06 de setiembre 2023]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>.
9. Royo M. Manual Docente de la Escuela Nacional de Sanidad. *Nutricion en Salud Publica* [internet]. Madrid: Escuela Nacional de Sanidad. 2017. [Consultado el 02 de setiembre 2023]. Disponible en : <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4>.
10. Villaseñor K., Jimenez A., Ortega A., Islas L.,Gonzales O., Silva T., “Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV- 2 (COVID-19) en México”2021. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. [Internet] 2021 v. 25, supl.2 [consultado el 20 agosto 2023] Disponible en: <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>.

11. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala [tesis de licenciatura]. Loja: Universidad Nacional de Loja; 2018 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARIA%20SERRANO.pdf>
12. Yaguachi A, Reyes F, Poveda L. Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. Pensam Nutr Hum [Internet]. 2018;20(2):145-56 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v20n2a03>
13. Ospina M, Gallego D. Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores pertenecientes a la entidad C.I Flores Carmel S.A.S del municipio de Rionegro [trabajo de grado]. Venezuela: Universidad Católica de Oriente; 2021 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uco.edu.co/handle/20.500.13064/959?mode=full>
14. Intriago M. Relación del estilo de vida con el estado nutricional del personal obrero que labora en la Universidad Técnica de Babahoyo, octubre 2022 – marzo 2023 [tesis de maestría]. Milagro: Universidad Estatal de Milagro; 2023 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/7086/INTRIAGO%20BERNAL%20MARIA.pdf?sequence=1>
15. Monroy C.; Salcedo A. "Estilos de vida relacionado al estado nutricional de los trabajadores del mercado asociación virgen de Lourdes del distrito de Lurigancho - Chosica en el año 2018". Lima 2018. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en enfermería] Lima. Universidad Norbert Wiener; 2019. Disponible en:

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3038/TESIS%20Monrroy%20Carmen%20-%20Salcedo%20Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

16. Aguilar C. Estilos de vida y estado nutricional en trabajadores del servicio de nutrición del Hospital Goyeneche, Arequipa, 2021 [tesis de licenciatura en Enfermería]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2021 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20235>
17. Mondalgo E, Quintana M. Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022 [tesis de licenciatura]. Andahuaylas (PE): Universidad Tecnológica de los Andes; 2022 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20235>
18. Pariona Celis RMV, Rutti Villaverde RK. Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022 [tesis de licenciatura en Química Farmacéutica]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/20.500.12840/7297>
19. Espinoza L, Suarez D. Estilo de vida y estado nutricional en adultos del Centro Poblado de Leticia-Supe Puerto, 2022 [tesis de licenciatura en Enfermería]. Barranca (PE): Universidad Nacional de Barranca; 2023 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/handle/20.500.12935/211>
20. Wikipedia. Estilo de vida [Internet]. 2023 jun 19 [consultado el 19 de junio de 2023]. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Estilo\\_de\\_vida](https://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida)
21. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la salud,

1986. Salud para todos en el año 2000 [Internet]. [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf>
22. Salud Madrid. Gerencia asistencial de Atención primaria. Estilo de vida [Internet]. Madrid: Comunidad de Madrid; [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
23. Bennassar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud [tesis doctoral en Internet]. Palma de Mallorca: Universidad de les Illes Balears; 2011 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <file:///C:/Users/HP/Downloads/tmbv1de1.pdf>
24. Uriarte Y, Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2018 [tesis de licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Trejo C, Maldonado G, Hernández G, Hernández M. Influencia de la promoción de la salud en el estilo de vida de los estudiantes universitarios de la Escuela Superior de Tlahuelilpan [Internet]. México: UAEH; 2023 [consultado el 20 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n8/p6.html>
26. García J, Garza R, Cabello M. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por Covid-19 en población mexicana. Prospectiva [Internet]. 2022;(34):249–70 [consultado el 22 de agosto de 2023]. Disponible en:

<https://doi.org/10.25100/prts.v0i34.11671>

27. Vasquez L. Dimensiones Nola Pender [Internet]. 2021 [consultado el 22 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/484322327/DIMENSIONES-NOLA-PENDER#>
28. Charles C. Una vida saludable mediante el deporte y el ejercicio [Internet]. Lima: Chiqua News; 2021 [consultado el 22 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://medialab.unmsm.edu.pe/chiqua/news/una-vida-saludable-mediante-el-deporte-y-ejercicio>
29. Pio E. Estilos de vida de internos de enfermería de una universidad pública de Lima, 2020 [tesis de licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [consultado el 22 de agosto de 2023]. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19746/Pio\\_ge.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19746/Pio_ge.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
30. Blog Máster Propio en Promoción de la Salud y Salud Comunitaria. La salud: ¿una responsabilidad individual o social? [Internet]. 2018 [consultado el 22 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.easp.es/web/blogps/2018/12/04/la-salud-una-responsabilidad-individual-o-social>
31. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. Ginebra: OMS; 2023 [consultado el 12 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
32. Pérez J, Gardey A. Interpersonal: qué es, definición, teoría e importancia [Internet]. Definición.de; 2021 jul 30 [consultado el 24 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://definicion.de/interpersonal>
33. Pellini L, Mendes K, Barros V. Los soportes social y organizacional como

- antecedentes del comportamiento de ciudadanía organizacional: la perspectiva de los colaboradores del sector de muebles. Redalyc [Internet]. 2016;19(37):87-106 [consultado el 25 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/877/87747436006.pdf>
34. Olson A. La teoría de la autoactualización: enfermedades mentales, creatividad y arte [Internet]. España: Psychology Today; 2020 [consultado el 25 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-teoria-de-auto-actualizacion>
35. Flores S, Castañeda E. Perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos de la sede central de la Gerencia Regional de Salud de Arequipa, 2018 [tesis de segunda especialidad en Promoción de la Salud y Terapia Familiar]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2018 [consultado el 25 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/80a8fbf2-ce81-4613-a684-12a9ea6b9bf6/content>
36. Procuraduría Federal del Consumidor. Para una buena nutrición: ¿qué hacer?, ¿a quién acudir? [Internet]. México: Profeco; 2021 [consultado el 25 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/profeco/articulos/para-una-buena-nutricion-que-hacer-y-a-quien-acudir?state=published>
37. Aguilar L, Contreras M, Del Canto J, Vilchez W. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta [Internet]. 1.<sup>a</sup> ed. Lima: INS; 2012 [consultado el 27 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>

38. Royo M. Manual docente de la Escuela Nacional de Sanidad: nutrición en salud pública [Internet]. Madrid: Escuela Nacional de Sanidad; 2017 [consultado el 2 de setiembre de 2023]. Disponible en: <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=11/01/2018-5fc6605fd4>
39. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020;5(1):81-90 [consultado el 6 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
40. Organización Mundial de la Salud. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Informe de un comité de expertos de la OMS [Internet]. Ginebra: OMS; 1995 [consultado el 27 de agosto de 2023]. Disponible en: [file:///C:/Users/HP/Downloads/WHO\\_TRS\\_854\\_spa.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/WHO_TRS_854_spa.pdf)
41. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [consultado el 27 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
42. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [consultado el 29 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
43. Andreu A, Flores F, Cañizares S. Causas de la obesidad [Internet]. Barcelona: Portal Clínic; 2022 [consultado el 27 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/obesidad/causas-y-factores-de-riesgo>
44. Mahan K, Escott-Stump S, Raymond J. Krause: dietoterapia [Internet]. 15.<sup>a</sup> ed. Barcelona: Elsevier; 2021 [consultado el 30 de agosto de 2023]. Disponible en:

<https://edimeinter.com/catalogo/novedad/krause-mahan-dietoterapia-15a-edicion-2021>

45. Pérez F, Martínez C, Carbajal A, Zamora S. Manual práctico de nutrición y salud [Internet]. Madrid: Kellogg España S.L.; 2012 [consultado el 30 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/341218539/Manual-Practico-de-Nutricion-y-Salud-Kelloggs-2012>
46. Tarqui C, Rojas J, Álvarez D. Vigilancia de indicadores nutricionales: módulo del encuestador [Internet]. 1.ª ed. Lima: INS; 2013 [consultado el 30 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/20.500.14196/69/CENAN-0002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
47. Antón J. El estado nutricional y la calidad de vida de los trabajadores de una entidad pública, Lima 2018 [tesis de maestría en Servicios de Salud]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018 [consultado el 30 de agosto de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21464/Ant%C3%B3n\\_HJC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21464/Ant%C3%B3n_HJC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
48. Rodríguez A. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. Rev Cient Am Lat [Internet]. 2017 [consultado el 19 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
49. Hernández R, et al. Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo: sus similitudes y diferencias [Internet]. 2014 [consultado el 19 de setiembre de 2023]. Disponible en: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones\\_de\\_los\\_enfoques\\_cuantitativo\\_y\\_cualitativo\\_sus\\_similitudes\\_y\\_diferencias-with-cover-page-v2.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias-with-cover-page-v2.pdf)

50. Vargas Z. La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. Rev Educ [Internet]. 2009;33(1):155-65 [consultado el 16 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>
51. Vera J. Estilos de vida de internos de enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo-Independencia [tesis de licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad César Vallejo; 2017 [consultado el 19 de setiembre de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11970/Vera\\_LJM.pdf.txt?sequence=4](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11970/Vera_LJM.pdf.txt?sequence=4)

## ANEXOS

### Anexo 1: Instrumento para medir la variable 1:

#### CUESTIONARIO

#### ESTILO DE VIDA

##### Información General:

Sexo: (F) (M) Edad:.....

##### Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I), (1996).

Instrucciones: En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder. Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 =

Rutinariamente

Ítem 1 2 3 4

1	2	3	4
NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	RUTINARIAMENTE
<b>“DIMENSIÓN CONSUMO DE ALIMENTOS”</b>			
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas”		1 2 3 4
2	“Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)”		1 2 3 4
3	“Comes tres comidas al día”		1 2 3 4
4	“Tomas en cuenta la información nutricional de las etiquetas de los alimentos”.		1 2 3 4
5	“Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)”		1 2 3 4
6	“Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)”		1 2 3 4

<b>“DIMENSIÓN EJERCICIO FÍSICO”</b>					
7	“Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día”	1	2	3	4
8	“Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana”	1	2	3	4
9	“Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión”	1	2	3	4
10	“Controlas tu pulso durante el ejercicio físico”	1	2	3	4
11	“Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.”	1	2	3	4
<b>“DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD”</b>					
1 2	“Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud”	1	2	3	4
1 3	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
1 4	“Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud”	1	2	3	4
1 5	“Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud”	1	2	3	4
1 6	“Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud”	1	2	3	4
1 7	“Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado”	1	2	3	4
1 8	“Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives”	1	2	3	4
1 9	“Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos”	1	2	3	4
2 0	“Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro”	1	2	3	4
2 1	“Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal”	1	2	3	4
<b>“DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS”</b>					
2 2	“Tomas tiempo cada día para el relajamiento”	1	2	3	4
23	“Eres consciente de las cosas que producen tensión o estrés en tu vida”	1	2	3	4
2 4	“Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en meditación”	1	2	3	4
2 5	“Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir”	1	2	3	4
2 6	“Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir”	1	2	3	4

27	“Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud”	1	2	3	4
28	“Usas métodos específicos para controlar el estrés”	1	2	3	4
<b>“DIMENSIÓN SOPORTE INTERPERSONAL”</b>					
29	“Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales”	1	2	3	4
30	“Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos”	1	2	3	4
31	“Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti”	1	2	3	4
32	“Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción”	1	2	3	4
33	“Pasas tiempo con amigos cercanos”	1	2	3	4
34	“Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros”	1	2	3	4
35	“Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos”	1	2	3	4
<b>DIMENSIÓN AUTOACTUALIZACIÓN</b>					
36	“Te quieres a ti mismo (a)”	1	2	3	4
37	“Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida”	1	2	3	4
38	“Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas”	1	2	3	4
39	“Te sientes feliz y contento(a)”	1	2	3	4
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
41	“Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida”	1	2	3	4
42	“Miras hacia el futuro”	1	2	3	4
43	“Eres consciente de lo que te importa en la vida”	1	2	3	4
44	“Respetas tus propios éxitos”	1	2	3	4
45	“Ves cada día como interesante y desafiante”	1	2	3	4
46	“Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
47	“Eres realista en las metas que te propones”	1	2	3	4
48	“Crees que tu vida tiene un propósito”	1	2	3	4

Puntaje final.....

Fecha:

### CALIFICACIÓN

<b>NIVEL DE ESTILO DE VIDA</b>	<b>PUNTAJE</b>
<b>Estilo de vida saludable</b>	<b>&gt;130</b>
<b>Estilo de vida No saludable</b>	<b>≤ 130</b>

**Anexo 2. Instrumento para medir la variable 2:**  
**FICHA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**  
**ESTADO NUTRICIONAL**

**DIMENSIÓN ANTROPOMÉTRICA:**

**PESO:**.....

**TALLA:**.....

**DIMENSIÓN ÍNDICE NUTRICIONAL**

**IMC:**.....

**Clasificación del Estado Nutricional.**

Clasificación del estado nutricional según IMC se calcula a través de la fórmula peso (kg) /talla (m)<sup>2</sup>, el resultado será comparado con el cuadro de la guía para la valoración nutricional antropométrica del adulto (MINSa).

<b>PESO</b>	<b>TALLA</b>	<b>IMC</b>	<b>DIAGNOSTICO</b>
XXX			

<b>CLASIFICACIÓN del estado nutricional</b>	<b>VALOR IMC</b>
<b>Delgadez</b>	< 18.5
<b>Normal</b>	18.5 a 24.9
<b>Sobrepeso</b>	≥25y< 30
<b>Obesidad</b>	≥ 30

### **Anexo 3. Consentimiento informado**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudara a decidir si desea participar en este estudio de investigación en salud: Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con la investigadora al teléfono celular o correo electrónico que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

**Título del proyecto:** Estilos de vida y su relación con el Estado Nutricional de trabajadores de un mercado de Magdalena 2024.

**Nombre del investigador principal:** Mora Negrón Ambar Magaly

**Propósito del estudio:** Determinar la relación entre los Estilos de Vida y el Estado Nutricional de los trabajadores de un mercado de abastos.

**Participantes:** Trabajadores del mercado de abastos de Magdalena

**Participación voluntaria:** Su participación en este estudio es voluntaria y puede retirarse en cualquier momento

**Beneficios por participar:** Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad para mejorar su salud.

**Inconvenientes y riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder a un cuestionario y tomar medidas de peso y talla.

**Costo por participar:** Usted no hará gasto alguno por participar.

**Remuneración por participar:** Usted no recibirá ninguna remuneración por participar.

**Confidencialidad:** La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

**Consultas posteriores:** Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a Mora Negrón Ambar Magaly, coordinadora de equipo.

**Contacto con el Comité de Ética:** Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse a la Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285. comite.etica@uwiener.edu.pe.

## **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer preguntas y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa mi aceptación a participar voluntariamente en el estudio. En merito a ello proporciono la información siguiente:

Documento Nacional de Identidad:.....

Correo electrónico personal: .....

#### Anexo 4. Matriz de Consistencia

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en trabajadores de un Mercado del distrito de Magdalena en el año 2024?</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la relación entre los Estilos de Vida y el Estado Nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> Identificar la relación entre la dimensión Consumo de Alimentos y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.. Identificar la relación entre la dimensión Actividad Física y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024. Identificar la relación entre la dimensión Responsabilidad en Salud y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado de del distrito de Magdalena en el año 2024.</p>	<p><b>Hipótesis General</b> HI: Existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024. HO: No existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p> <p><b>Hipótesis Específica</b> <b>Hipótesis específica 1</b> HI: Existe relación entre la dimensión Consumo de alimentos y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p> <p><b>Hipótesis específica 2</b> Existe relación entre la dimensión Actividad Física y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p> <p><b>Hipótesis específica 3</b> HI: Existe relación entre la</p>	<p><b>Variable 1</b> Estilo de Vida de los trabajadores de un mercado de abastos. Dimensión Consumo de alimentos. Dimensión Actividad física. Dimensión Responsabilidad en salud. Manejo del estrés. Soporte interpersonal. Autoactualización.</p> <p><b>Variable 2</b> Estado Nutricional</p>	<p><b>Tipo de Investigación</b> Aplicada</p> <p><b>Método y diseño de la investigación</b> Método hipotético deductivo Diseño observacional de corte transversal, nivel correlacional</p> <p><b>Población Muestra</b> Trabajadores entre 18 años y 59 años 11 meses 29 días que se encuentre laborando en el</p>

	<p>Identificar la relación entre la dimensión Manejo del stress y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión Soporte Interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión Autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p>	<p>dimensión Responsabilidad en Salud y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p> <p><b>Hipótesis específica 4</b> Existe relación entre la dimensión Manejo del stress y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p> <p><b>.Hipótesis específica 5</b> Existe relación entre la dimensión Soporte Interpersonal y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p> <p><b>Hipótesis específica 6</b> Existe relación entre la dimensión Autoactualización y el estado nutricional de los trabajadores de un mercado del distrito de Magdalena en el año 2024.</p>		mercado de abastos
--	---	--	--	--------------------

## Anexo 5 Juicio de expertos

**VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS**

TÍTULO DE LA INVESTIGACION: "Estilos de Vida y su Relación con el Estado Nutricional de Trabajadores de un mercado de Magdalena del Mar 2023"

Nº	DIMENSIONES / ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1: Estilos de vida								
<b>DIMENSION 1 :CONSUMO DE ALIMENTOS</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
1	"Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas"	x		x		x		
2	"Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)"	x		x		x		
3	"Comes tres comidas al día"	x		x		x		
4	"Tomas en cuenta la información nutricional de las etiquetas de los alimentos"	x		x		x		
5	"Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)"	x		x		x		
6	"Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)"	x		x		x		
<b>DIMENSION 2: EJERCICIO</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
7	"Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día"	x		x		x		
8	"Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana"	x		x		x		
9	"Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión"	x		x		x		
10	"Controlas tu pulso durante el ejercicio físico"	x		x		x		
11	"Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo."	x		x		x		
<b>DIMENSION 3: RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
12	"Resatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud"	x		x		x		
13	"Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)"	x		x		x		
14	"Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud"	x		x		x		
15	"Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud"	x		x		x		
16	"Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud"	x		x		x		
17	"Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado"	x		x		x		
18	"Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives"	x		x		x		
19	"Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos"	x		x		x		
20	"Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro"	x		x		x		
21	"Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal"	x		x		x		
<b>DIMENSION 4: MANEJO DEL ESTRÉS</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
22	"Tomas tiempo cada día para el relajamiento"	x		x		x		
23	"Eres consciente de las cosas que producen tensión o estrés en tu vida"	x		x		x		
24	"Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en meditación"	x		x		x		
25	"Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir"	x		x		x		

26	"Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir"	x		x		x		
27	"Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud"	x		x		x		
28	"Usas métodos específicos para controlar el estrés"	x		x		x		
<b>DIMENSION 5: SOPORTE INTERPERSONAL</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
29	"Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales"	x		x		x		
30	"Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos"	x		x		x		
31	"Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti"	x		x		x		
32	"Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción"	x		x		x		
33	"Pasas tiempo con amigos cercanos"	x		x		x		
34	"Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros"	x		x		x		
35	"Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papá, familiares, profesores y amigos)"	x		x		x		
<b>DIMENSION 6: AUTOACTUALIZACION</b>		Si	No	Si	No	Si	No	
36	"Te quieres a ti mismo (a)"	x		x		x		
37	"Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida"	x		x		x		
38	"Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas"	x		x		x		
39	"Te sientes feliz y contento(a)"	x		x		x		
40	"Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales"	x		x		x		
41	"Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida"	x		x		x		
42	"Miras hacia el futuro"	x		x		x		
43	"Eres consciente de lo que te importa en la vida"	x		x		x		
44	"Respetas tus propios éxitos"	x		x		x		
45	"Ves cada día como interesante y desafiante"	x		x		x		
46	"Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida"	x		x		x		
47	"Eres realista en las metas que te propones"	x		x		x		
48	"Crees que tu vida tiene un propósito"	x		x		x		

1 Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específicas del constructo.

3 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.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Marco Antonio Vilchez Asenjo

DNI: 41056106

Especialidad del validador: Licenciado en Estadística


.....15..... de .....Abril..... de 2024.....

  
 Firma del experto informante


**VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS**

TITULO DE LA INVESTIGACION: "Estilos de Vida y su Relación con el Estado Nutricional de Trabajadores de un mercado de Magdalena del Mar 2023"

N	DIMENSIONES /ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
<b>VARIABLE 1: Estilos de vida</b>								
<b>DIMENSION 1 :CONSUMO DE ALIMENTOS</b>								
1	"Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas?"	X		X		X		
2	"Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)?"	X		X		X		
3	"Comes tres comidas al día?"	X		X		X		
4	"Tomas en cuenta la información nutricional de las etiquetas de los alimentos?"	X		X		X		
5	(ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)"	X		X		X		
6	"Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas,carbohidratos, grasas, vitaminas)?"	X		X		X		
<b>DIMENSION 2: EJERCICIO</b>								
7	"Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día"	X		X		X		
8	"Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana"	X		X		X		
9	"Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión"	X		X		X		
10	"Controlas tu pulso durante el ejercicio físico"	X		X		X		
11	"Realizas actividades físicas de recreo como caminar,nadar, jugar fútbol, ciclismo."	X		X		X		
<b>SALUD</b>								
12	"Relatas al medico cualquier sintoma extraño relacionado con tu salud"	X		X		X		
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	X		X		X		
14	"Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud"	X		X		X		
15	"Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud?"	X		X		X		
16	"Discutes con profesionales oalificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud?"	X		X		X		
17	"Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado?"	X		X		X		
18	"Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives?"	X		X		X		
19	"Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos"	X		X		X		
20	"Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro"	X		X		X		
21	"Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal"	X		X		X		
<b>DIMENSION 4: MANEJO DEL ESTRÉS</b>								
22	"Tomas tiempo cada día para el relajamiento"	X		X		X		
23	"Eres consciente de las cosas que producen tensión o estrés en tu vida"	X		X		X		
24	"Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en meditación"	X		X		X		

25	"Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir"	X		X		X		
26	"Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir"	X		X		X		
27	"Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud"	X		X		X		
28	"Usas métodos específicos para controlar el estrés"	X		X		X		
<b>DIMENSION 5: SOPORTE INTERPERSONAL</b>								
29	"Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales"	X		X		X		
30	"Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos"	X		X		X		
31	"Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti"	X		X		X		
32	"Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción"	X		X		X		
33	"Pasas tiempo con amigos cercanos"	X		X		X		
34	"Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros"	X		X		X		
35	"Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)"	X		X		X		
<b>DIMENSION 6: AUTOACTUALIZACION</b>								
36	"Te quieres a ti mismo (a)?"	X		X		X		
37	"Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida"	X		X		X		
38	"Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas"	X		X		X		
39	"Te sientes feliz y contento(a)"	X		X		X		
40	personales	X		X		X		
41	"Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida"	X		X		X		
42	"Miras hacia el futuro"	X		X		X		
43	"Eres consciente de lo que te importa en la vida"	X		X		X		
44	"Respetas tus propios éxitos"	X		X		X		
45	"Ves cada día como interesante y desafiante"	X		X		X		
46	vida"	X		X		X		
47	"Eres realista en las metas que te propones"	X		X		X		
48	"Crees que tu vida tiene un propósito"	X		X		X		
1) Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórica formulada.								
2) Relevancia: el ítem es apropiada para representar el componente a dimensión o específica del constructo.								
3) Claridad: no entiendo sin dificultad alguna el enunciado del ítem, se concisa, exacta y directa.								
Nota: Suficiencia: se dice suficiencia cuando el ítem plantea dar un ítem para medir la dimensión.								
Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos								
Opinión de aplicabilidad:								
Aplicable [ X ]								
Aplicable después de corregir [ ]								
No aplicable [ ]								
Apellidos y nombres del juez validador: Mg. María Elena Laura Ticona								
DNI: 41169668								
Especialidad del validador: Docente Nutricionista								
.....15.... de ...Abril..... de 2024.....								
								
Firma del experto informante								

VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS										
TITULO DE LA INVESTIGACION: "Estilos de Vida y su Relación con el Estado Nutricional de Trabajadores de un mercado de Magdalena del Mar 2023"										
N	DIMENSIONES ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia		
VARIABLE 1: Estilos de vida										
DIMENSION 1: CONSUMO DE ALIMENTOS										
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas"	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
2	"Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)"	x		x		x				
3	"Comes tres comidas al día"	x		x		x				
4	"Tomas en cuenta la información nutricional de las etiquetas de los alimentos". (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)"	x		x		x				
5	"Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)"	x		x		x				
DIMENSION 2: EJERCICIO										
6	"Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día"	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
7	"Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana"	x		x		x				
8	"Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión"	x		x		x				
9	"Controlas tu pulso durante el ejercicio físico"	x		x		x				
10	"Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo."	x		x		x				
SALUD										
11	"Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud"	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
12	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)"	x		x		x				
13	"Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud"	x		x		x				
14	"Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud"	x		x		x				
15	"Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud"	x		x		x				
16	"Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado"	x		x		x				
17	"Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives"	x		x		x				
18	"Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos"	x		x		x				
19	"Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro"	x		x		x				
20	"Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal"	x		x		x				
21	DIMENSION 4: MANEJO DEL ESTRÉS									
22	"Tomas tiempo cada día para el relajamiento"	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
23	"Eres consciente de las cosas que producen tensión o estrés en tu vida"	x		x		x				
24	"Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en meditación"	x		x		x				

25	"Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir"	x		x		x				
26	"Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir"	x		x		x				
27	"Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud"	x		x		x				
28	"Usas métodos específicos para controlar el estrés"	x		x		x				
DIMENSION 5: SOPORTE INTERPERSONAL										
29	"Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales"	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
30	"Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos"	x		x		x				
31	"Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti"	x		x		x				
32	"Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción"	x		x		x				
33	"Pasas tiempo con amigos cercanos"	x		x		x				
34	"Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros"	x		x		x				
35	"Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos"	x		x		x				
DIMENSION 6: AUTOACTUALIZACION										
36	"Te quieres a ti mismo (a)"	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
37	"Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida"	x		x		x				
38	"Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas"	x		x		x				
39	"Te sientes feliz y contento(a)"	x		x		x				
40	"Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales"	x		x		x				
41	"Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida"	x		x		x				
42	"Miras hacia el futuro"	x		x		x				
43	"Eres consciente de lo que te importa en la vida"	x		x		x				
44	"Respetas tus propios éxitos"	x		x		x				
45	"Ves cada día como interesante y desafiante"	x		x		x				
46	"Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida"	x		x		x				
47	"Eres realista en las metas que te propones"	x		x		x				
48	"Crees que tu vida tiene un propósito"	x		x		x				
1) Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.										
2) Relevancia: el ítem es apropiada para representar al componente o dimensión específica del constructo.										
3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.										
Nota: Suficiencia: se dice suficiencia cuando el ítem planteado es suficiente para medir la dimensión.										
Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos										
Opinión de aplicabilidad:										
Aplicable [ X ]										
Aplicable después de corregir [ ]										
No aplicable [ ]										
Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Mamani Urrutia, Víctor Alfonso										
DNI: 43441472										
Especialidad del validador: Investigador Renacyt Nivel IV										
.....15... de ...Abril..... de 2024.....										
 MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia Nutrición Pública - Investigación - C.N.P. 3586										
Firma del experto informante										

VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TITULO DE LA INVESTIGACION: "Estilos de Vida y su Relación con el Estado Nutricional de Trabajadores de un mercado de Magdalena del Mar 2023"

Nº	DIMENSIONES /Item	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>VARIABLE 1: Estilos de vida</b>								
<b>DIMENSION 1 :CONSUMO DE ALIMENTOS</b>								
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas"	x		x		x		
2	"Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)"	x		x		x		
3	"Comes tres comidas al día"	x		x		x		
4	"Tomas en cuenta la información nutricional de las etiquetas de los alimentos"	x		x		x		
5	"Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)"	x		x		x		
6	"Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas,carbohidratos, grasas, vitaminas)"	x		x		x		
<b>DIMENSION 2: EJERCICIO</b>								
7	"Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día"	x		x		x		
8	"Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana"	x		x		x		
9	"Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión"	x		x		x		
10	"Controlas tu pulso durante el ejercicio físico"	x		x		x		
11	"Realizas actividades físicas de recreo como caminar,nadar, jugar fútbol, ciclismo."	x		x		x		
<b>DIMENSION 3: RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>								
12	"Retatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud"	x		x		x		
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	x		x		x		
14	"Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud"	x		x		x		
15	"Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud"	x		x		x		
16	"Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud"	x		x		x		
17	"Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado"	x		x		x		
18	"Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives"	x		x		x		
19	"Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos"	x		x		x		
20	"Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro"	x		x		x		
21	"Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal"	x		x		x		
<b>DIMENSION 4: MANEJO DEL ESTRÉS</b>								
22	"Tomas tiempo cada día para el relajamiento"	x		x		x		
23	"Eres consciente de las cosas que producen tensión o estrés en tu vida"	x		x		x		
24	"Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en meditación"	x		x		x		
25	"Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir"	x		x		x		

26	"Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir"	x		x		x		
27	"Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud"	x		x		x		
28	"Usas métodos específicos para controlar el estrés"	x		x		x		
<b>DIMENSION 5: SOPORTE INTERPERSONAL</b>								
29	"Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales"	x	No	x	No	x	No	
30	"Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos"	x		x		x		
31	"Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti"	x		x		x		
32	"Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción"	x		x		x		
33	"Pasas tiempo con amigos cercanos"	x		x		x		
34	"Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros"	x		x		x		
35	"Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos"	x		x		x		
<b>DIMENSION 6: AUTOACTUALIZACION</b>								
36	"Te quieres a ti mismo (a)"	x	No	x	No	x	No	
37	"Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida"	x		x		x		
38	"Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas"	x		x		x		
39	"Te sientes feliz y contento(a)"	x		x		x		
40	"Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales"	x		x		x		
41	"Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida"	x		x		x		
42	"Miras hacia el futuro"	x		x		x		
43	"Eres consciente de lo que te importa en la vida"	x		x		x		
44	"Respetas tus propios éxitos"	x		x		x		
45	"Ves cada día como interesante y desafiante"	x		x		x		
46	"Encuentras agradable y satisficido el ambiente de tu vida"	x		x		x		
47	"Eres realista en las metas que te propones"	x		x		x		
48	"Crees que tu vida tiene un propósito"	x		x		x		

1 Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

3 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.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Mg. G. Diana del Castillo Vidal

DNI: 08691054

Especialidad del validador: Nutricionista Clínica

.....15...de...Abril...de 2024....

Firma del experto informante

VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TÍTULO DE LA INVESTIGACION: "Estilos de Vida y su Relación con el Estado Nutricional de Trabajadores de un mercado de Magdalena del Mar 2023

Nº	DIMENSIONES /ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>VARIABLE 1: Estilos de vida</b>								
<b>DIMENSION 1 :CONSUMO DE ALIMENTOS</b>								
1	"Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas"	x		x		x		
2	"Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)"	x		x		x		
3	"Comes tres comidas al día"	x		x		x		
4	"Tomas en cuenta la información nutricional de las etiquetas de los alimentos."	x		x		x		
5	"Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)"	x		x		x		
6	"Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)"	x		x		x		
<b>DIMENSION 2: EJERCICIO</b>								
7	"Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día"	x		x		x		
8	"Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana"	x		x		x		
9	"Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión"	x		x		x		
10	"Controlas tu pulso durante el ejercicio físico"	x		x		x		
11	"Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo."	x		x		x		
<b>DIMENSION 3: RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>								
12	"Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud"	x		x		x		
13	"Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)"	x		x		x		
14	"Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud"	x		x		x		
15	"Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud"	x		x		x		
16	"Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud"	x		x		x		
17	"Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado"	x		x		x		
18	"Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives"	x		x		x		
19	"Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos"	x		x		x		
20	"Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro"	x		x		x		
21	"Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal"	x		x		x		
<b>DIMENSION 4: MANEJO DEL ESTRÉS</b>								
22	"Tomas tiempo cada día para el relajamiento"	x		x		x		
23	"Eres consciente de las cosas que producen tensión o estrés en tu vida"	x		x		x		
24	"Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en meditación"	x		x		x		
25	"Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir"	x		x		x		

26	"Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir"	x		x		x		
27	"Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud"	x		x		x		
28	"Usas métodos específicos para controlar el estrés"	x		x		x		
<b>DIMENSION 5: SOPORTE INTERPERSONAL</b>								
29	"Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales"	x		x		x		
30	"Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos"	x		x		x		
31	"Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti"	x		x		x		
32	"Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción"	x		x		x		
33	"Pasas tiempo con amigos cercanos"	x		x		x		
34	"Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros"	x		x		x		
35	"Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)"	x		x		x		
<b>DIMENSION 6: AUTOACTUALIZACION</b>								
36	"Te quieres a ti mismo (a)"	x		x		x		
37	"Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida"	x		x		x		
38	"Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas"	x		x		x		
39	"Te sientes feliz y contento(a)"	x		x		x		
40	"Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales"	x		x		x		
41	"Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida"	x		x		x		
42	"Miras hacia el futuro"	x		x		x		
43	"Eres consciente de lo que te importa en la vida"	x		x		x		
44	"Respetas tus propios éxitos"	x		x		x		
45	"Ves cada día como interesante y desafiante"	x		x		x		
46	"Encuentras agradable y satisfeco el ambiente de tu vida"	x		x		x		
47	"Eres realista en las metas que te propones"	x		x		x		
48	"Crees que tu vida tiene un propósito"	x		x		x		

1 Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 Relevancia: el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

3 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.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. GABRIELA CONTRERAS PANIURA

DNI: 42173255

Especialidad del validador: NUTRICIONISTA CLÍNICO

.....15..... de ..Abril..... de 2024.....

Firma del experto informante

**Anexo 6 Informe Turnitin**




# 21% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 10%  Publicaciones
- 18%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 10% Publicaciones
- 18% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	8%
2	Internet	repositorio.utea.edu.pe	2%
3	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-07-15	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2020-01-12	<1%
5	Internet	repositorio.unab.edu.pe	<1%
6	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Submitted on 1691109570404	<1%
8	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
9	Internet	hdl.handle.net	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-09-19	<1%
11	Trabajos entregados	uwiener on 2023-01-20	<1%