



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

Tesis

Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una institución
educativa de secundaria, Lima 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Pérez Pinedo, Maria Soledad

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1729-2145>

Asesora: Mg. Flores Fernández, Obdulia Violeta

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2934-2958>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Pérez Pinedo Maria Soledad egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una institución educativa de secundaria, Lima 2025” Asesorado por el docente: Obdulia Violeta Flores Fernández DNI 08030412 ORCID 0009-0001-2934-2958. tiene un índice de similitud de **15 (quince) %** con código oid: 14912:573214133 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



.....
 Firma de autor 1
 Nombres y apellidos del Egresado: Maria Soledad Pérez Pinedo
 DNI: 75201577

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Nombres y apellidos del Asesor: Obdulia Violeta Flores Fernández
 DNI: 08030412

Lima, 12 de Marzo de 2026

DEDICATORIA

. Dedico esta tesis a mis padres, por todos los sacrificios que hicieron para poder llegar a este momento, por su amor incondicional y su comprensión.

A mi hermana que siempre me impulso a seguir y no rendirme.

A mis sobrinos, por su amor y alegría que siempre me brindan, el ánimo que me dan para poder seguir adelante, quiero ser un ejemplo para ellos.

A la Sra. Sara y su hija Khira, ellas me enseñaron que a pesar de todo cuando una se propone algo lo puede cumplir.

A mi abuelita que ahora no está con nosotros, pero sé que le hubiera encantado estar presente, este logro también es por ti mamita.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme la fuerza necesaria para poder seguir y continuar con este arduo trabajo.

A la Universidad Norbert Wiener por brindarme los conocimientos y la experiencia necesaria para poder desempeñarme en mi carrera.

INDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INDICE.....	v
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCION	¡Error! Marcador no definido.
CAPITULO I. EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del Problema	1
1.2. Formulación del Problema.....	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos.....	3
1.3. Objetivos de la investigación.....	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación de la investigación	5

1.4.1. Teórica	5
1.4.2. Metodológica.....	5
1.4.3. Práctica	6
1.5. Limitaciones de la investigación.....	6
CAPITULO II.MARCO TEORICO	7
2.1. Antecedentes	7
2.2. Bases Teóricas.....	12
2.2.1. Primera variable: Estilos de vida.....	12
2.2.2. Segunda variable: Estado nutricional.....	18
2.3. Formulación de la hipótesis	24
2.3.1. Hipótesis general.....	24
2.3.2. Hipótesis específicas	25
CAPITULO III.METODOLOGICA	29
3.1. Método de la investigación	29
3.2. Enfoque de la investigación.....	29
3.3. Tipo de investigación.....	29
3.4. Diseño de la investigación.....	29
3.5.Población, muestra y muestreo.....	30
3.6.Variables y operacionalización	31
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34

3.7.1. técnica.....	34
3.7.2. Descripción de instrumentos	34
3.7.3. Validación.....	35
3.7.4. Confiabilidad.....	35
3.8. Procesamiento y análisis de datos	36
3.9. Aspectos éticos.....	36
CAPITULO IV.PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS	38
4.1. Resultados	38
4.1.1. Análisis descriptivos de resultados.....	38
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	57
4.1.3. Discusión de resultados.....	65
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1. Conclusiones	76
5.2. Recomendaciones	78
REFERENCIAS:	81
ANEXO	87
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	87
Anexo 2. Instrumentos	91
Anexo 3. Formato de consentimiento informado	97
Anexo 4. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos.....	103

Anexo 5. Carta de autorización para la recolección de los datos.....	101
Anexo 6, Informe de turnito emitido por el asesor	102

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según talla para la edad...	21
Tabla 2. Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad).....	22
Tabla 3. Clasificación de riesgo de enfermar según sexo, edad y perímetro abdominal.....	23
Tabla 4. Variables y operacionalización.....	31
Tabla 5. Grado de una Institución Educativa secundaria, Lina, 2025.....	37
Tabla 6. Sexo de los estudiantes de una Institución Educativa secundaria, Lina, 2025.....	38
Tabla 7. Relación entre estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes, Lima – 2025...	39
Tabla 8 Relación entre la dimensión familia y amigos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	41
Tabla 9: Relación entre la dimensión actividad física se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	42
Tabla 10. Relación entre la dimensión nutrición se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	44
Tabla 11. Relación entre la dimensión tabaco y tóxicos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	45
Tabla 12. Relación entre la dimensión alcohol se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	46
Tabla 13. Relación entre la dimensión sueño y estrés se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	47
Tabla 14. Relación entre la dimensión tipo de personalidad se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	49
Tabla 15. Relación entre la dimensión introspección se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	51

Tabla 16. Relación entre la dimensión conducta se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	53
Tabla 17. Relación entre la dimensión otras conductas de salud se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	54
Tabla 18. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis general.....	56
Tabla 19. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 1.....	57
Tabla 20. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 2.....	57
Tabla 21. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 3.....	58
Tabla 22. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 4.....	59
Tabla 23. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 5.....	60
Tabla 24. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 6.....	61
Tabla 25. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 7.....	62
Tabla 26. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 8.....	63
Tabla 27. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 9.....	64
Tabla 28. Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 10.....	65

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Grado de una Institución Educativa secundaria, Lina, 2025.....	37
Figura 2. Sexo de los estudiantes de una Institución Educativa secundaria, Lina, 2025.....	39
Figura 3. Relación entre estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes, Lima – 2025.	40
Figura 4. Relación entre la dimensión familia y amigos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	41
Figura 5. Relación entre la dimensión actividad física se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	43
Figura 6. Relación entre la dimensión nutrición se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	44
Figura 7. Relación entre la dimensión tabaco y tóxicos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	45
Figura 8. Relación entre la dimensión alcohol se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	47
Figura 9. Relación entre la dimensión sueño y estrés se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	48
Figura 10. Relación entre la dimensión tipo de personalidad se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	50
Figura 11. Relación entre la dimensión introspección se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	51
Figura 12. Relación entre la dimensión conducta se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	53
Figura 13. Relación entre la dimensión otras conductas de salud se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.....	55

RESUMEN

El objetivo de la investigación es determinar cómo los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, la metodología es de método hipotético deductivo, de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada , de diseño no experimental, correlacional de corte transversal, está conformado por los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de secundaria, Lima , para la recolección de datos se utilizara la técnica la encuesta y la observación directa y medición y se utilizará el cuestionario y la ficha de evaluación antropométrica que serán medidos con una bascula digital o mecánica (peso), tallímetro fijo o portátil (talla) y cinta métrica (perímetro abdominal) como instrumentos para medir las variables estilos de vida y estado nutricional en lo cual cuentan con una validez y confiabilidad.

Palabras clave. estilos de vida, estado nutricional y estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine how lifestyles relate to nutritional status in students at a secondary school in Lima 2025. The methodology used is a hypothetical-deductive method, with a quantitative approach, applied, non-experimental, correlational, cross-sectional design. The study is comprised of secondary school students from a secondary school in Lima. Data collection will involve surveys, direct observation, and measurement. A questionnaire and anthropometric evaluation form will be used. These will be measured with a digital or mechanical scale (weight), a fixed or portable stadiometer (height), and a tape measure (abdominal circumference) as instruments for measuring lifestyle and nutritional status variables, all of which have validity and reliability.

Keywords: lifestyles, nutritional status, and students.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, denominado “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una institución educativa de secundaria, Lima 2025”, aporta nuevos conocimientos sobre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes.

Por esta razón, la presente tesis consta de cinco partes:

La primera sección, correspondiente al primer capítulo, presenta el planteamiento del problema (general y específicos), la justificación, los objetivos y las limitaciones del estudio; la segunda sección contiene el marco teórico que sustenta la investigación y las hipótesis (generales y específicas); la tercera sección incluye los métodos utilizados, tales como el método y el enfoque de investigación; la cuarta sección consta de los resultados, la prueba de hipótesis y la discusión; la quinta sección consta de las conclusiones y recomendaciones; finalmente, se presentan las referencias bibliográficas y los anexos esenciales.

CAPITULO I.

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

Los estilos de vidas no saludables de los estudiantes generan cambios en el estado nutricional, conllevando el aumento de la morbilidad y mortalidad, este grupo etario es el más vulnerable, por eso es importante promover estilos de vidas saludables (1).

Los cambios en los estilos de vida pueden producir riesgos nutricionales en los estudiantes, prevenirlo ayuda evitar enfermedades crónicas (2).

A nivel mundial, el estado nutricional de los estudiantes en África existe más una malnutrición por déficit que por exceso, en Asia en las zonas rurales existe mayor índice de malnutrición, en América latina existe un 40 % de desnutrición crónica (3).

La Organización Mundial de la Salud refiere que más de 390 millones de niños y adolescentes tenían malnutrición por exceso y esto también está relacionado por los malos estilos de vida y eso conlleva a defunciones prematuras (4).

En Argentina, Los déficits socioeconómicos agravan el problema, según una investigación que examinó el estado nutricional y las situaciones sociales, económicas y ambientales de los alumnos de las regiones rurales. La condición nutricional de los estudiantes suele verse afectada por sus estilos de vida (5).

En Colombia, Muchos estudiantes mostraban estilos de vida poco saludables, caracterizados por una ingesta insuficiente de alimentos nutritivos y poco ejercicio físico, según un estudio que examinó su estado nutricional y sus hábitos de vida en una institución educativa. (6).

A nivel nacional, el INEI en sus estudios realizados sobre la desnutrición crónica en el Perú existe más del 20% en regiones como Huancavelica, Puno y Cajamarca superando las demás regiones (7).

En el Perú, según el Ministerio de Salud refiere que el estado nutricional de los estudiantes en un mayor porcentaje tiene malnutrición por exceso y esto es debido estilos de vida poco saludables (8).

Desde 2022, la desnutrición crónica en el Perú ha mostrado en las zonas rurales, esta cifra alcanzó el 51.5%. En conclusión, esta problemática persiste, sobre todo en áreas rurales, donde los departamentos de Huancavelica, Loreto y Cajamarca presentan las tasas más altas (9).

En Lima, en un estudio a dos colegios evaluaron el estado nutricional donde obtuvieron que el 19.8% de los estudiantes tienen sobrepeso (n= 60) y el 7.6% bajo peso (n=23) (10).

En Lima provincias, la malnutrición es un problema de salud pública en países pobres como Perú, y los resultados mostraron que la alimentación es el factor del estilo de vida que más influye en el desarrollo físico y mental (11).

Los estilos de vida no saludables de los estudiantes incrementan los índices de malnutrición por exceso y por déficit, por eso el crecimiento de enfermedades no trasmisibles, aumento de la morbilidad y mortalidad en pacientes jóvenes por estas causas; por ello la importancia de promocionar estilos de vida saludable (1)

Durante mis practicas pre profesionales en una Institución Educativa de secundaria, pude observar que muchos estudiantes se alimentaban de comida ultra procesada. Esta situación fue motivo de preocupación.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cómo la dimensión “familia y amigos” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

¿Cómo la dimensión “actividad física” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

¿Cómo la dimensión “nutrición” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

¿Cómo la dimensión “tabaco y tóxicos” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

¿Cómo la dimensión “alcohol” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

¿Cómo la dimensión “sueño y estrés” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

¿Cómo la dimensión “tipo de personalidad” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

¿Cómo la dimensión “introspección” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

¿Cómo la dimensión “conducta” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

¿Cómo la dimensión “otras conductas de salud” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?

1.3.Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

“Determinar cómo los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

1.3.2. Objetivos específicos

“Identificar cómo la dimensión familia y amigos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

“Identificar cómo la dimensión actividad física se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

“Identificar cómo la dimensión nutrición se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

“Identificar cómo la dimensión tabaco y tóxicos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

“Identificar cómo la dimensión alcohol se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

“Identificar cómo la dimensión sueño y estrés se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

“Identificar cómo la dimensión tipo de personalidad se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

“Identificar cómo la dimensión introspección se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

“Identificar cómo la dimensión conducta se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

“Identificar cómo la dimensión otras conductas de salud se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025 ”.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La dieta, el ejercicio, el sueño, el control del estrés y el consumo de drogas son componentes del estilo de vida de los estudiantes que influyen significativamente en su salud nutricional. cuestionario FANTASTIC, desarrollado por Wilson y Ciliska, es solo una de las muchas investigaciones que evidencian los beneficios de mantener un estilo de vida sano para la salud física y mental, así como para el rendimiento escolar.

El modelo de promoción de la salud: Nola J. Pender propone, desde el punto de vista de la salud pública y la promoción de la salud, que la toma de decisiones de las personas sobre su propia salud, junto con sus propios factores biológicos, psicológicos y socioculturales, así como sus propias percepciones, influencias interpersonales y factores ambientales, interactúan para producir la adopción de comportamientos saludables.

1.4.2. Metodológica

En términos metodológicos, la investigación utilizará un enfoque cuantitativo de diseño no experimental y aplicado; para establecer el estado nutricional, se emplearán instrumentos validados como el Cuestionario FANTÁSTICO y evaluaciones antropométricas (talla, peso, perímetro abdominal e IMC).

Además, se centró en una población específica (estudiantes de secundaria del año 2025), lo que garantiza un marco claro para el análisis y la comparación de resultados en investigaciones similares.

1.4.3. Práctica

A nivel práctico, esta investigación permito identificar los factores de riesgo que afectan negativamente el estilo de vida de los estudiantes y, por consiguiente, su estado nutricional. Esto proporcionará información valiosa para: Diseñar intervenciones escolares orientadas a mejorar hábitos saludables. Promover estrategias preventivas con apoyo del personal docente y de salud. Sensibilizar a las familias y autoridades educativas sobre su rol en la salud integral del estudiante.

En particular, en la I.E. de secundaria, ubicada en una zona urbana con creciente exposición a comidas rápidas, sedentarismo y estrés académico, esta información será clave para el desarrollo de políticas internas de promoción de la salud.

1.5.Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

El trabajo de investigación se realizó en un período aproximado de 6 meses, comprendido desde el mes de agosto del 2025 hasta enero del año 2026.

1.5.2. Espacial

Se realizo en la institución educativa Paul Groussac, ubicado en Calle Próceres 179, Urbanización Huaquillay, Comas, Lima, Perú

1.5.3. Población o unidad de análisis

La población de estudio estará conformada por los estudiantes del nivel secundario.

CAPITULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Estudios internacionales

Shanthi et al. (12), en 2022 en India, tuvieron como objetivo: “Analizar los factores de modo de vida y la nutrición entre niños y niñas”. en su investigación no experimental utilizaron una muestra de 170 personas, entre ellas 59 hombres y 111 mujeres. El índice de masa corporal (IMC) y la ingesta dietética de los estudiantes se midieron mediante un recuerdo de 24 horas y el cuestionario rápido de evaluación de la actividad física (RAPA), respectivamente. Se observó que el 74,6 % de los chicos y el 76,6 % de las chicas eran obesos, mientras que solo el 25,4 % de los chicos y el 23,4 % de las chicas no lo eran. Se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($p = 0,000548$) entre los sexos en términos de presión arterial sistémica. Las niñas bebían considerablemente más carbohidratos ($p = 0,003$), pero no se observaron diferencias significativas en comparación con los niños ($p = 0,772$), mientras que los niños ingerían más energía total ($p = 0,007$) y grasas ($p = 0,005$). Al final, llegaron a la conclusión de que los grupos profesionales deberían dar más prioridad a los tratamientos dietéticos dirigidos a los jóvenes.

Lema et al. (13), en el 2021 en Ecuador. Tuvieron como objetivo: “Analizar el estado nutricional y estilo de vida en escolares de 8 a 10 años de unidades educativas públicas y privadas del cantón Azogues, Ecuador”. Se llevó a cabo una investigación cuantitativa transversal con 238 alumnos de cuatro escuelas diferentes. Para recopilar datos sobre el estado nutricional se utilizó la prueba CHVSAAF, que ha sido validada, y medidas antropométricas que cumplen con las normas de la OMS. Se observó una prevalencia de

sobrepeso (4,6 %), obesidad (6,7 %), baja estatura (17,2 %), bajo peso (16,4 %) y malnutrición (6,7 %). La mayoría de la muestra (70,6 %) mostraba hábitos de vida poco saludables y perjudiciales. No se encontró evidencia de correlación entre las variables independientes del estudio. Se prevé informar a las autoridades escolares para que puedan tomar medidas para abordar los comportamientos problemáticos y prevenir el desarrollo de problemas de salud a largo plazo en los adultos.

Chavarriaga, et al. (14), en 2021 en Colombia. Tuvieron como objetivo: “Determinar la relación entre el estado nutricional y factores asociados en niños, niñas y adolescentes escolarizados de instituciones oficiales del municipio de Envigado- Colombia, 2021”. En la investigación analítica, transversal y cuantitativa se incluyó a un total de 2164 alumnos, con edades comprendidas entre los 5 y los 17 años. Los indicadores se clasificaron utilizando estadísticas descriptivas básicas de acuerdo con los criterios de la OMS, mediante el uso de un muestreo probabilístico estratificado. Según los datos, el 35,09 % de la población tenía sobrepeso y el 6,88 % corría el riesgo de tener bajo peso. En cuanto a los hábitos alimenticios, el grupo de edad de 5 a 12 años presentaba una mayor prevalencia de sobrepeso, lo que sugiere una correlación entre la edad y el estado nutricional. Llegaron a la conclusión de que el problema alimenticio más común es el sobrepeso y la obesidad, que afecta de manera desproporcionada a los niños y adolescentes (los del grupo de edad de 5 a 12 años).

Romero et al. (1), en 2021 en Ecuador. Tuvieron como objetivo: “Determinar el estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de octavo a décimo año de Educación General Básica de la Escuela Miguel Andrade Vicuña de cantón La Troncal”. En la investigación descriptiva y correlacional transversal se incluyó a un total de 180 estudiantes. Se utilizaron medidas antropométricas (peso, altura e IMC) para evaluar el estado nutricional; se utilizó

la prueba FANTASTIC para analizar los patrones alimentarios; y se utilizó la correlación chi-cuadrado de Pearson como proceso estadístico. técnica utilizada fue la encuesta. El 88,9% de los participantes logró un IMC normal, el 3,3% obesidad grado 1 y el 2,2% preobesidad. En cuanto al estilo de vida, el 34,4 % comía de forma saludable, el 47,5 % era activo, el 43,8 % tenía una dieta deficiente, el 35,0 % aprovechaba muy bien su tiempo libre, el 53,9 % dormía mal y el 43 % era propenso al abuso de sustancias. Por ejemplo, existe una correlación negativa de Pearson de 0,000 entre la educación y la nutrición, de 0,007 entre el ejercicio y el aprovechamiento del tiempo libre, y de 0,022 entre los tres. Estilo de vida y sueño 0,000. Aunque algunos adolescentes tienen sobrepeso u obesidad, la mayoría de ellos se encuentran dentro del rango de peso normal, según sus conclusiones.

Salazar y Oyhenart (5), en 2021 en Argentina. Tuvieron como objetivo: “Analizar el estado nutricional y las condiciones de vida de escolares rurales en Tucumán, Argentina. Se utilizó un diseño observacional transversal. La muestra estaba compuesta por 356 alumnos, con edades comprendidas entre los 10 y los 15 años. Se utilizó un cuestionario estandarizado y preciso para evaluar los factores relacionados con el estilo de vida, mientras que se utilizaron medidas antropométricas para estudiar el estado nutricional. De los participantes, el 54,3 % tenía un peso saludable, el 5,6 % estaba desnutrido (el 3,9 % tenía una estatura baja para su edad y el 1,7 % tenía un (IMC) bajo) y el 40,1 % tenía sobrepeso (el 21,3 % tenía sobrepeso y el 18,8 % era obeso). El 72,5 % de los estudiantes hacía ejercicio al menos una vez a la semana, mientras que el 66,7 % reducía el tiempo que pasaba frente a la pantalla a menos de tres horas. A pesar de que hallaron señales de obesidad, se dieron cuenta además de que, a causa de la facilidad para acceder a sus condiciones de vida y a las tasas de inactividad física relativamente bajas, una gran cantidad de sus vecinos tenían buenos hábitos alimenticios.

Estudios nacionales

Méndez (15), en 2024 en Pomabamba. Tuvo como objetivo: “Determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional, en los estudiantes de la Institución Educativa Monseñor Fidel Olivas Escudero – Pomabamba, 2024”. La Investigación básica se utilizaron métodos cuantitativos, transversales y correlacionales. muestra estuvo compuesta por 144 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 15 y 17 años. Utilizo dos instrumentos en mi investigación. escala tipo Likert para medir el estilo de vida (validez interna $r > 0,20$; alfa de Cronbach de 0,794). otra era una tabla antropométrica de nutrición, para medir el estado nutricional de niños y niñas. Entre los resultados se encuentran los siguientes ámbitos: dieta (89,6 %), ejercicio y actividad física (90,3 %), gestión del estrés (88,2 %), apoyo social (86,1 %), desarrollo individual (88,2 %) y autocuidado (87,5 %). Si bien la mayoría llevaba un estilo de vida saludable y normal, el 6,2 % estaba enfermo y tenía un estado nutricional deficiente. Datos, el estado nutricional y los estilos de vida de los estudiantes de cuarto año se correlacionan (χ^2 de Pearson = 124,062; V de Cramér = 0,928).

Apaza (16), en 2024 en Puno. Tuvo como objetivo: “Determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Gregor Mendel de Juliaca – Puno, 2024”. Realizo una investigación transversal y no experimental que buscaba correlaciones. De un total de 208 estudiantes, 109 eran mujeres y 99 eran hombres. Esto supone un desglose por género del 52 %. Se utilizaron medidas antropométricas para evaluar el estado nutricional, mientras que se utilizó el cuestionario FANTASTICO, modificado por Vélez et al. en 2015, para analizar el estilo de vida. De los estudiantes encuestados, el 66 % (124 personas) tenía un peso saludable, el 33 % (68 personas) tenía sobrepeso y el 8 % (16 personas) era obeso. En cuanto al estilo de vida, el 37 % (77 personas) fue clasificado como «Buen trabajo, vas por buen

camino», el 30 % (62) como «Adecuado, lo estás haciendo bien», el 33 % (68) como «Algo bajo, podrías mejorar» y menos del 1 % (1) como «Zona de peligro». La categoría «Fantástico» no incluyó a ningún alumno. $Rho = 0,807$, $p = 0,000$): Los resultados del test de evaluación de Spearman muestran una fuerte asociación estadísticamente significativa. Las decisiones de estilo de vida de los estudiantes influyen en su estado nutricional.

Huanacuni (17), en 2023 en Tacna. Tuvo como objetivo: “Determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Dr. Luis Alberto Sánchez, Tacna 2023”. Utilicé una técnica cuantitativa, transversal y no experimental para llevar a cabo un análisis correlacional. Utilizamos una técnica de selección no probabilística por conveniencia para elegir nuestra muestra de 222 alumnos de secundaria. Se utilizaron dos herramientas, un formulario de evaluación antropométrica y un cuestionario maravilloso, para recopilar datos mediante un enfoque de encuesta. Según los resultados, el 43,7 % de los pacientes tenía un estilo de vida deficiente, el 29,7 % aceptable, el 24,8 % bueno, el 1,4 % peligroso y el 1,4 % excelente; en cuanto al estado nutricional, la mayoría (77%) eran normales, un pequeño porcentaje (18,9%) presentó sobrepeso, un pequeño porcentaje (2,7%) presentó obesidad y un pequeño porcentaje (1,4%) presentó bajo peso. Basándome en los resultados de la prueba de chi cuadrado, puedo afirmar con un 95 % de certeza que las dos variables de la investigación no están relacionadas ($p = 0,902 > 0,05$).

Machacuay (18), en 2022 en Lima. Tuvo como objetivo: “Evaluar la relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una IE de Magdalena del Mar, 2022”. Utilizo un diseño transversal, realicé una investigación hipotético-deductiva, cuantitativa, aplicada y no experimental con 120 estudiantes. Creé un cuestionario estructurado con 25 preguntas utilizando un enfoque de encuesta. Para obtener

la estadística de correlación, utilicé el coeficiente Rho de Spearman para evaluar las hipótesis y realicé una prueba de normalidad. Encontró, el 49,2% de los casos asociaron el estilo de vida con estado nutricional y el 43,3% asociaron un estilo de vida no saludable con un estado nutricional normal. los datos, estudiantes de secundaria de un colegio de Magdalena del Mar con estilos de vida saludables y buen estado nutricional se asocian estadísticamente ($Rho = 0,2$, $p = 0,002$).

Blas y Mendoza (19), en 2022 en Supe. Tuvieron como objetivo: “Determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe – 2022”. Utilizaron a 51 estudiantes como población en una investigación de clasificación cuantitativa que fue descriptiva y no experimental. Con un alfa de Cronbach de 0,910, se utilizó el cuestionario para la variable de estilo de vida creado por Becerra (2019) para la recopilación de datos. Utilizaron la tabla de evaluación nutricional del Ministerio de Salud para la variable de estado nutricional. El estilo de vida se encontró que el 74.5% tenía un estilo de vida no saludable, el 13.7% saludable y el 11.8% adecuado. Aunque el 37.3 % tenía sobrepeso y el 5.9 % era obeso, se consideró que el 56 % se encontraba dentro del rango de peso saludable. En 2022, llegaron a la conclusión de que el estado nutricional de los niños de la escuela Virgen de Fátima en Supe está relacionado con sus vidas.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Primera variable: Estilos de vida

2.2.1.1. Conceptualización:

El estilo de vida se entiende como una estructura compleja que abarca diversos comportamientos, entre ellos la alimentación, la práctica de actividad física, el descanso

adecuado, el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, el manejo del estrés y el uso del tiempo frente a pantallas. La adopción de hábitos saludables tiene como propósito principal disminuir los factores que contribuyen a la morbilidad y mortalidad, así como promover un mayor nivel de salud y bienestar en la población (20).

Los estilos de vida saludables se fundamentan en una serie de elecciones que favorecen el bienestar de las personas. Estas decisiones se ven influenciadas por los contextos en los que los individuos desarrollan sus actividades diarias, como el hogar, el trabajo, el entorno educativo y los espacios de recreación. Además, se entienden como conductas determinadas por una interacción compleja entre factores biológicos, psicológicos y sociales (21).

Los comportamientos individuales, basados en la interacción de las circunstancias vitales y los factores socioculturales, se conocen como estilos de vida. Dependiendo de los estilos de vida adoptados durante la adolescencia y mantenidos a lo largo del tiempo, pueden convertirse en factores de riesgo o de protección y tener un impacto significativo en la salud (22).

2.2.1.2. Evolución histórica

La transición de la primaria a secundaria y a la universidad, se ha identificado en las últimas décadas como una etapa crítica durante la cual los estudiantes adoptan hábitos menos saludables: disminución de la actividad física, alteración de los patrones de sueño y aumento del sedentarismo (23).

El auge de los medios digitales y el uso intensivo de pantallas han llevado a un estilo de vida más sedentario. La rutina diaria se ha visto alterada drásticamente por el uso de

dispositivos en la educación, el ejercicio y la socialización, lo que ha disminuido las oportunidades de actividad física (24).

Los estudiantes por la pandemia de COVID - 19 y el confinamiento: durante la cuarentena realizaron actividades más recreativas en casa, pero estas actividades disminuyeron rápidamente después del confinamiento, lo que indica dificultades para mantener hábitos saludables (25).

2.2.1.3. Modelo de Promoción de la Salud – Nola J. Pender

Este concepto sugiere que la adopción de conductas saludables es el resultado de la interacción de factores personales (biológicos, psicológicos y socioculturales), percepciones individuales, influencias interpersonales y ambientales, y las propias decisiones respecto de la propia salud (26).

Componentes clave aplicados a estudiantes:

- **Factores personales:** edad, sexo, nivel de conocimiento, autoestima y estado de salud.
- **Percepción de beneficios y barreras:** cómo valoran las ventajas del ejercicio, la buena alimentación, y qué obstáculos perciben.
- **Autoeficacia:** confianza en su capacidad para mantener hábitos saludables durante periodos académicos exigentes.
- **Influencias interpersonales:** presión o apoyo de amigos, familia y docentes para adoptar conductas saludables o no.
- **Influencia situacional:** entorno escolar, recursos disponibles (gimnasio, espacios verdes, talleres de alimentación).
- **Estilo de vida:** decisiones cotidianas sobre alimentación, ejercicio, sueño, manejo del estrés, tiempo en pantalla.

2.2.1.4. Dimensiones de la variable estilo de vida

Dimensión 1: Familia y amigos

Evalúa el nivel de apoyo emocional, comunicación y afecto de su entorno social en este caso su familia y amigos, considerándolo como un componente crucial del bienestar general, en conclusión, evaluando la calidad de las relaciones interpersonales (27).

Dimensión 2: Actividad física

Reconocer la frecuencia de las actividades física como ejercicios y caminatas que realiza en este caso el estudiante, y la participación en actividades sociales o comunitarias, dentro o fuera de su lugar de estudio, que fomenten un sentido de pertenencia (27).

Dimensión 3: Nutrición

Evalúa la calidad de los alimentos, la frecuencia de las comidas, el uso de frutas y verduras y la moderación de grasas, azúcares y alimentos ultra procesados que causan daño al organismo generando enfermedades (27).

Dimensión 4: Tabaco

Evalúa el consumo de tabaco en los estudiantes y la exposición o uso de otras sustancias tóxicas que dañan su organismo, reflejando su impacto en forma negativa en la salud general (27).

Dimensión 5: Alcohol

Evalúa la prevalencia y patrones de consumo de alcohol y drogas, teniendo en cuenta su impacto en estilos de vida saludables (28).

Dimensión 6: Sueño y estrés

Evalúa la calidad, cantidad y regularidad del sueño, así como el nivel de estrés percibido por la persona y los mecanismos de afrontamiento. Cómo la gestión del estrés y la relajación tienen un impacto directo en el bienestar físico, mental y emocional (28).

Dimensión 7: Tipo de personalidad.

Esta dimensión examina características psicológicas que determinan cómo una persona enfrenta sus actividades cotidianas, especialmente en lo que respecta al manejo del estrés, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales. Frecuentemente, se considera el enfoque de los tipos de personalidad A y B. Asimismo, valora el grado de satisfacción, sentido de logro y motivación que el individuo experimenta en su entorno laboral o educativo. Un bajo nivel de satisfacción puede estar vinculado a fatiga, bajo desempeño, ausencias frecuentes, ansiedad o descontento general. En cambio, una alta satisfacción favorece el bienestar emocional, el compromiso con las tareas y una vida más saludable y productiva (28).

Dimensión 8: Introspección

Esta dimensión analiza si la persona se toma el tiempo para reflexionar sobre sí misma, prestando atención a su salud física y emocional, y si responde de manera consciente a sus propias necesidades. Además, contempla si sus acciones son congruentes con sus pensamientos y emociones, mostrando autenticidad en su forma de vivir (28).

Dimensión 9: Conducta.

Esta dimensión analiza cuánto se compromete una persona con el cuidado de su salud, considerando con qué regularidad acude a consultas médicas, dentales, ginecológicas o

urológicas, y si participa en acciones preventivas como exámenes de rutina, vacunación o control de enfermedades existentes. Asimismo, incluye aspectos relacionados con la salud sexual, como el uso adecuado de métodos anticonceptivos, la prevención de infecciones de transmisión sexual y la capacidad para tomar decisiones responsables sobre su vida sexual (28).

Dimensión 10: Otras conductas de salud.

Esta dimensión abarca conductas adicionales del estilo de vida que no se contemplan en las demás áreas del cuestionario. Incluye aspectos como la organización personal, la puntualidad, el cumplimiento de normas sociales (como las reglas de tránsito), el manejo del tiempo libre y la estructuración de las actividades diarias. También puede incluir hábitos como el uso prolongado de dispositivos electrónicos y la capacidad de sostener rutinas que promuevan una vida saludable (28).

2.2.1.5. Instrumento para la variable estilos de vida

Para medir la variable estilos de vida se utilizará el cuestionario FANTÁSTICO que fue creado por el Dr. Wilson en Canadá, es una herramienta estandarizada que permite evaluar de manera integral los estilos de vida de los adolescentes y adultos jóvenes. Consta un total de ítems de 25 preguntas distribuidas en 10 dimensiones. Escala tipo Likert de 3 puntos, donde las respuestas varían en función de la dimensión evaluada (Nunca/ A veces / Siempre). Clasificación de puntuación total de 20 a 34 puntos (Estilo de vida deficiente o poco saludable), de 35 a 41 puntos (Estilo de vida regular o necesita mejoras), de 42 a 50 puntos (Estilo de vida saludable o óptimo). El cuestionario ha mostrado alta confiabilidad interna (Alfa de Cronbach > 0.85 en varias poblaciones) (28).

2.2.2. Segunda variable: Estado nutricional

2.2.2.1. Conceptualización:

Es el equilibrio entre la ingesta y las necesidades nutritivas del individuo y que permite el aprovechamiento de los nutrientes y el mantenimiento de las reservas corporales y la reposición de las pérdidas. (29).

Es el reflejo del estado de salud de una persona, en relación con su alimentación, peso y datos bioquímicos. Generalmente se establece utilizando datos clínicos como el índice de masa corporal (IMC), el peso y la pérdida involuntaria de peso. No obstante, estos indicadores por sí solos pueden resultar poco precisos, ya que pueden estar alterados por factores como la deshidratación, la presencia de edemas o ciertas enfermedades (30).

Dentro del contexto educativo, mantener un estado nutricional adecuado favorece la atención, el nivel de energía, la asistencia constante a clases y una menor incidencia de enfermedades. En cambio, una nutrición inadecuada ya sea por deficiencia o exceso puede afectar negativamente el desempeño académico, provocar cansancio, cambios en el comportamiento y aumentar el riesgo de padecer infecciones (31).

2.2.2.2. Evolución histórica

Nutrición temprana (hasta siglo XVIII): Desde épocas antiguas los seres humanos han comprendido la necesidad de alimentos para la supervivencia desde la antigüedad, principalmente a través de la observación más que por medios científicos. En la Grecia antigua, por ejemplo, Hipócrates padre de la medicina ya planteaba que los alimentos podían funcionar como medicina (32).

Nutrición científica emergente (1785–1885): A finales del siglo XVIII y comienzos del XIX, comenzaron las investigaciones químicas orientadas a la identificación de

macronutrientes esenciales, como las proteínas y los carbohidratos, las cuales se integraron con avances en el campo de la fisiología. Este proceso marcó el inicio del desarrollo de la nutrición como una ciencia consolidada (32).

Era de las carencias y paradigma de micronutrientes (principios–mediados del siglo XX): En un inicio, este enfoque pasó por alto las carencias de vitaminas y minerales responsables de enfermedades como el beriberi, el escorbuto y la pelagra. Estas afecciones impulsaron el descubrimiento de los micronutrientes esenciales y, en 1912, se introdujo el término “vitamina”. Posteriormente, se elaboraron las primeras Ingestas de Referencia de Nutrientes (NRV), una iniciativa que comenzó con la Liga de Naciones y fue adoptada y adaptada más adelante por países como Estados Unidos y Canadá (32).

Cambio hacia prevención de enfermedades crónicas (segunda mitad del siglo XX): Con el avance de las condiciones sanitarias, la desnutrición fue reduciéndose, pero al mismo tiempo comenzaron a aparecer enfermedades relacionadas con el estilo de vida, como las cardiovasculares, la diabetes y la obesidad. Esto llevó a un mayor enfoque en la investigación sobre el papel de las grasas saturadas, el colesterol y los azúcares en el desarrollo de afecciones cardíacas (32).

Enfoque actual y nutrición integral (siglo XXI): En la actualidad, el estado nutricional se evalúa considerando una combinación de datos antropométricos, bioquímicos, dietéticos y contextuales, incluyendo aspectos como la bioquímica, el microbioma y la nutrigenómica. La denominada “doble carga de la malnutrición”, que implica la presencia simultánea de carencias nutricionales y excesos, es una situación frecuente en numerosos países de ingresos bajos y medianos. Por otro lado, las Guías Alimentarias modernas priorizan los patrones alimentarios integrales por encima del análisis de nutrientes individuales (32).

2.2.2.3. Dimensiones de la variable estado nutricional

Dimensión 1: Medidas antropométricas

Las medidas antropométricas son una herramienta para valorar el estado nutricional y la composición corporal a través de medidas corporales como el peso, la talla, el IMC o el perímetro abdominal; estos indicadores son capaces de detectar riesgos nutricionales, sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas. (33).

Peso (kg): Medición de la masa corporal total.

La Organización Mundial de la Salud no determina un peso exacto para los adolescentes; en su lugar, emplea el Índice de Masa Corporal (IMC) como herramienta para valorar su estado nutricional (33).

Talla (cm): Medición de la estatura de la persona.

Tabla 1.

Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según talla para la edad

Clasificación	Puntos de corte (DE)
Talla alta	$> + 2$
Normal	$+ 2$ a $- 2$
Talla baja	$< - 2$ a $- 3$
Talla baja severa	$< - 3$

Fuente. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente, MINSA-2015.

Interpretación de los valores de talla para la edad (talla/ edad)

Talla $< - 2$ DE (talla baja)

Los adolescentes cuya talla se encuentra por debajo de -2 DE son clasificados con un estado nutricional de “talla baja”, lo que corresponde a una forma de malnutrición por déficit. Por otro lado, aquellos con un IMC inferior a -3 DE son considerados con “talla baja severa”, reflejando un déficit nutricional aún más marcado (33).

Talla ≥ -2 DE y ≤ 2 DE (normal)

Los adolescentes cuya talla se encuentra entre ≥ -2 DE y ≤ 2 DE son considerados con un estado nutricional “normal”. Este rango de talla es el que se recomienda conservar de forma estable para mantener una adecuada salud en esta etapa de la vida (33).

Talla > 2 DE (talla alta)

Los adolescentes que presentan una talla igual o superior a 2 DE son clasificados con un estado nutricional de “talla alta” (33).

Índice de Masa Corporal (IMC): Relación entre el peso y la talla, calculado como peso (kg) / talla² (m²).

Tabla 2.

Clasificación de la valoración nutricional de adolescentes según índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad)

Clasificación	Puntos de corte (DE)
Obesidad	> 2
Sobrepeso	> 1 a 2
Normal	1 a $- 2$
Delgadez	$< - 2$ a $- 3$
Delgadez severa	$< - 3$

Fuente. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente, MINSA-2015.

Interpretación de los valores de índice de masa corporal para la edad (IMC/EDAD):

IMC < -2 DE (delgadez)

Los adolescentes que presentan un IMC inferior a -2 desviaciones estándar (DE) son considerados con un estado nutricional de “delgadez”, lo cual corresponde a un tipo de malnutrición por déficit. Aunque en general este grupo tiene un riesgo bajo de desarrollar enfermedades no transmisibles, pueden tener una mayor vulnerabilidad a padecer afecciones

digestivas, respiratorias y otras. Por su parte, aquellos con un IMC por debajo de -3 DE son clasificados dentro de la categoría de “delgadez severa” (33).

IMC \geq -2 DE y \leq 1 DE (normal)

Los adolescentes cuyo IMC se encuentra entre -2 DE y $<$ 1 DE son considerados dentro de un estado nutricional “normal”. Este rango es el que se recomienda mantener de forma constante para preservar una adecuada salud nutricional en esta población (33).

IMC $>$ 1 DE a \leq 2 DE (sobrepeso)

IMC \geq 1 DE y $<$ 2 DE se clasifican en “sobrepeso”, una forma de desnutrición por exceso. La enfermedad generalmente se relaciona con el consumo excesivo de calorías, malos hábitos alimenticios y la falta de actividad física. rango puede ser señal de un mayor riesgo a desarrollar enfermedades concomitantes, sobre todas las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (33).

IMC $>$ 2 DE (obesidad)

Un IMC \geq 2 DE se clasifican en estado nutricional de "obesidad", una forma de desnutrición por exceso; esta condición es un indicador de alto riesgo a desarrollar enfermedades concomitantes; principalmente enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, entre otras (33).

Perímetro abdominal (cm): Medición de la circunferencia de la cintura, indicador del riesgo metabólico.

Tabla 3.

Clasificación de riesgo de enfermar según sexo, edad y perímetro abdominal

Edad (años)	Riesgo de enfermar según perímetro abdominal (cm)					
	Adolescentes varones			Adolescentes mujeres		
	Bajo (< P75)	Alto (≥ P75)	Muy alto (≥ P90)	Bajo (< P75)	Alto (≥ P75)	Muy alto (≥ P90)
12	74,2	74,3	84,8	73,4	73,5	82,7
13	76,7	76,8	88,2	76,8	76,9	85,8
14	79,3	79,4	91,6	78,2	78,3	88,8
15	81,8	81,9	95,0	80,6	80,7	91,9
16	84,4	84,5	98,4	83,0	83,1	94,9
17	86,9	87,0	101,8	85,4	85,5	98,0

Fuente. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente, MINSA-2015.

Interpretación de los valores del perímetro abdominal para la edad (PAB/edad)

El perímetro abdominal guarda una relación directa con el índice de masa corporal; incluso en ausencia de obesidad según el IMC para la edad, un perímetro abdominal elevado puede ser indicativo de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares o la diabetes. En adolescentes, se considera relevante que un perímetro abdominal por encima del percentil 75 incrementa la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares (33).

PAB < Percentil 75 en varones y mujeres (bajo)

Enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, entre otras), la posibilidad de desarrollar comorbilidades es muy baja (33).

PAB \geq Percentil 75 y < Percentil 90 en varones y mujeres (alto)

La diabetes mellitus tipo 2, las enfermedades cardiovasculares (incluidas la hipertensión y la cardiopatía coronaria) y otras enfermedades crónicas no transmisibles son más propensas a desarrollar comorbilidades cuando se presenta esta afección (33).

PAB \geq Percentil 90 en varones y mujeres (muy alto)

La diabetes mellitus tipo 2 y otras enfermedades crónicas no transmisibles, así como los trastornos cardiovasculares (como la hipertensión y la cardiopatía coronaria), se encuentran entre las muchas comorbilidades para las que se considera un factor de riesgo muy elevado (33).

2.2.2.4. Instrumento para la medición de la variable estado nutricional

Para la variable estado nutricional Siguiendo la Guía Técnica para la Evaluación Nutricional Antropométrica de Adolescentes, MINSA-2015, autorizada por la OMS, se utilizará el formulario de evaluación para las medidas antropométricas, que comprenden la altura (cm), el peso (kg), el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia abdominal. Estas medidas constituyen la base para las intervenciones de salud pública, los diagnósticos clínicos y el seguimiento de los programas nutricionales; también permiten identificar la malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) y por deficiencia (delgadez) (33).

2.3. Formulación de la hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: “Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

H₀: “No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

2.3.2. Hipótesis específicas

H₁: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión familia y amigos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

H₀: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión familia y amigos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

H₂: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

H₀: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

H₃: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

H₀: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

H₄: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tabaco y tóxicos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

H₀: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tabaco y tóxicos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

H₅: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alcohol y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

H₀: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alcohol y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

H₆: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sueño y estrés y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

H₀: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sueño y estrés y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

H7: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tipo de personalidad y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

Ho: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tipo de personalidad y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

H8: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión introspección y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

Ho: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión introspección y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

H9: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión conducta y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

Ho: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión conducta y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

H10: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión otras conductas de salud y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Hipótesis nula

H₀: “No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión otras conductas de salud y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

CAPITULO III.

METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La investigación científica suele utilizar la técnica hipotético-deductiva, que es un procedimiento metódico y lógico para crear nueva información. Se basa en extraer conclusiones a partir de lo que se conoce o se observa, y luego comprobar esas conclusiones mediante experimentos u observaciones adicionales, con el fin de generar hipótesis (34).

3.2. Enfoque de la investigación

La recopilación y el análisis de datos numéricos y objetivos es la base del método cuantitativo. Los objetivos incluyen caracterizar y explicar los acontecimientos, hacer predicciones sobre su comportamiento y confirmar las correlaciones entre variables utilizando datos tangibles, observables y medibles (34).

3.3. Tipo de investigación

Utilizando conocimientos teóricos ya establecidos, los investigadores en el campo de la investigación aplicada tratan de abordar retos del mundo real. La investigación aplicada busca utilizar la información para proporcionar respuestas tangibles en campos como la salud, la educación, la tecnología, la industria y las ciencias sociales, a diferencia de la investigación fundamental, que se centra en ampliar el conocimiento sin buscar necesariamente una aplicación inmediata (34).

3.4. Diseño de la investigación

En un diseño no experimental, las variables que se estudian no se modifican ni se interviene en ellas de forma activa. Los investigadores se abstienen de interferir en los acontecimientos del mundo real y, en su lugar, se centran en documentarlos y

comprenderlos. En lugar de intentar manipular las variables en cuestión, el objetivo de este estudio correlacional es averiguar si existe una relación entre ellas y, en caso afirmativo, de qué tipo es: positiva, negativa o inexistente. Los datos se recopilarán en un momento determinado para describir un escenario o examinar la conexión entre las variables en un instante dado, por lo que se trata de un estudio transversal (34).

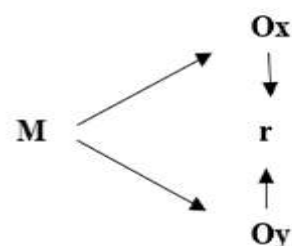
El esquema es:

Dónde:

M : Muestra.

Ox: Estilo de vida

Oy: Estado nutricional



R : Relación entre las variables.

3.5.Población, muestra y muestreo

Población:

Está conformada por 220 estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa, Lima, se tomará una muestra censal. Para la muestra se utilizó el tipo no probabilístico con criterios de inclusión y exclusión:

Criterio de Inclusión.

- Estudiantes matriculados en el nivel de secundaria de la institución educativa Paul Groussac, Lima durante el año 2025.

- Estudiantes que cuente con consentimiento informado firmado por el padre o tutor legal.
- Contar con asentimiento firmado del estudiante.

Criterio de exclusión.

- Estudiantes que no cuenten con consentimiento parental o que se nieguen a dar su asentimiento.
- Estudiantes con limitaciones físicas que impidan la toma de medidas antropométricas según el protocolo (p. ej., inmovilización).

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 4.

Variables y operacionalización

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	NIVELES O RANGO
Estilos de vida	La dieta, el ejercicio, dormir lo suficiente, el consumo de drogas (incluido el alcohol, el tabaco y otras sustancias), el control del estrés y el tiempo que se pasa frente a la pantalla son todos aspectos que forman parte del estilo de vida de una persona. Adoptar comportamientos saludables tiene como objetivo principal mejorar la salud y el bienestar de la población y reducir las variables que conducen a la mortalidad y la morbilidad (20).	Sera medido a través de un cuestionario que consta de 25 preguntas, distribuida por diez dimensiones que son: familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, conducta laboral y otras drogas.	F: Familia y amigos A: actividad física N: nutrición T: tabaco A: alcohol S: sueño y estrés T: tipo de personalidad I: introspección	Apoyo social y calidad de las relaciones Nivel y frecuencia de actividad física Calidad y equilibrio de la alimentación Consumo de cigarrillos u otros productos de tabaco Cantidad y frecuencia del consumo de alcohol Calidad del descanso y manejo del estrés Actitud, optimismo y control emocional Percepción de salud general	Ordinal	Excelente: Estilo de vida muy saludable Muy bueno: Estilo de vida saludable, mantener Regular: Estilo de vida aceptable, requiere mejorar algunas áreas Deficiente: Estilo de vida poco saludable, necesita

			<p>C: conducta laboral</p> <p>O: otras drogas.</p>	<p>Satisfacción y estrés relacionado al trabajo o estudio</p> <p>Uso de sustancias ilícitas o medicamentos indebidos</p>		<p>cambios importantes puntos</p> <p>Muy deficiente: Estilo de vida riesgoso, necesita intervención inmediata</p>
Estado nutricional	Para una utilización óptima de los nutrientes, el mantenimiento de las reservas y la reposición de las pérdidas, es necesario alcanzar un equilibrio entre los nutrientes consumidos y los que necesita el organismo; esto se conoce como estado nutricional de una persona (29).	Sera evaluado a través de las medidas antropométricas que consta de peso, talla, IMC y perímetro abdominal.	Medidas antropométricas	<p>Peso</p> <p>Talla</p> <p>IMC</p> <p>Perímetro abdominal</p>	Ordinal	<p>Percentil / comparación DE</p> <p>Percentil / comparación DE</p> <p>< -3, -2, +1, +2 DE</p> <p>Valores en cm</p>

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. técnica

Los datos se recopilarán mediante encuestas, observación directa y mediciones. Se utilizarán formularios de evaluación antropométrica y básculas digitales o mecánicas para medir el peso, mientras que se utilizarán cintas métricas y medidores de altura fijos o portátiles para medir la circunferencia abdominal y las variables relacionadas con el estilo de vida, respectivamente (34).

3.7.2. Descripción de instrumentos

Instrumento 1. Cuestionario "FANTASTICO" elaborado por fue creado por el Dr. Wilson en Canadá, es una herramienta estandarizada que permite evaluar de manera integral los estilos de vida de los adolescentes y adultos jóvenes, instrumento que cuentan con validez y confiabilidad (28).

Este instrumento tiene 25 preguntas de la variable estilos de vida distribuida por diez dimensiones. En la dimensión familia y amigos son las preguntas p1y p2; para la dimensión actividad física son las preguntas p3 y p4; para la dimensión nutrición son las preguntas p5, p6 y p7; para la dimensión tabaco son las preguntas p8 y p9; para la dimensión alcohol son las preguntas p10, p11 y p12; para la dimensión sueño y estrés son las preguntas p13, p14 y p15; para la dimensión tipo de personalidad son las preguntas p16 y p17; para la dimensión introspección son las preguntas p18, p19 y p20; para la dimensión conductas son las preguntas p21 y p22; para la dimensión otras conductas de salud son las preguntas p23,p24 y p25 (28).

Instrumento 2. Para la variable estado nutricional Se utilizará el siguiente formulario de evaluación antropométrica: peso (kg), altura (cm), índice de masa corporal (IMC) y circunferencia abdominal (CA), de conformidad con la Guía Técnica para la Evaluación Antropométrica Nutricional de Adolescentes, MINSA-2015, que ha sido aprobada por la (OMS). Estas medidas constituyen la base para las intervenciones de salud pública, los diagnósticos clínicos y el seguimiento de los programas nutricionales; también permiten identificar la malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) y por deficiencia (delgadez) (33).

3.7.3. Validación

Para el instrumento de la primera variable que es estilos de vida: Utilizaron un análisis factorial exploratorio mediante el método de extracción de componentes principales, aplicando la rotación Quartimax y la normalización de Kaiser, así como el índice KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) y la prueba de esfericidad de Bartlett para evaluar la validez del constructo (28).

3.7.4. Confiabilidad

Debido a la falta de mejoras estadísticamente significativas en este valor cuando se eliminó cualquier elemento del cuestionario FANTASTIC, el estudio de fiabilidad arrojó un coeficiente alfa de Cronbach de 0,797, lo que indica una buena consistencia interna (28).

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Autorización y coordinación previa para la recolección de datos

Se solicito autorización a la administración de Lima de la Institución Educativa Paul Groussac para recopilar datos. La siguiente etapa consiste en coordinar con el director el inicio del proyecto.

Aplicación del instrumento de recolección de datos

Yo soy quien aplico el instrumento en noviembre de 2025. Solicite el permiso informado de los alumnos y los padres antes de comenzar la recopilación de datos, una vez que se les haya informado de los objetivos del estudio. El primer uso del instrumento, que fusiono de forma independiente durante unos 30 minutos, servirá de base para la implementación. Si se necesita más aclaración, se envió recursos complementarios para ayudar con las instrucciones.

Plan de análisis

Tras la recopilación de datos, estos se importarán a IBM SPSS versión 25.0 para realizar un control de calidad de todas las variables. A continuación, se obtuvo los resultados y la validez de las hipótesis mediante métodos estadísticos.

3.9. Aspectos éticos

Los principios fundamentales de la bioética protegerán a los estudiantes que participen en el estudio, garantizando su autonomía, seguridad, beneficencia y justicia. Además, se les proporcionará el consentimiento informado de una manera que sea fácil de entender y comprender con precisión.

Principios bioéticos.

Autonomía: Uno de los pilares fundamentales de la bioética, este concepto reconoce que toda persona tiene la dignidad y la autonomía inherentes para tomar decisiones autónomas e informadas sobre su propia vida, su autonomía corporal y su participación en la investigación.

Justicia: Este término alude a la distribución equitativa de los riesgos, recompensas y obligaciones relacionados con la investigación. Esto significa que todas las personas deben recibir el mismo trato, independientemente de su género, color, situación socioeconómica o cualquier otro atributo personal.

Beneficencia: Establece la responsabilidad de actuar siempre en beneficio del participante, procurando su bienestar y contribuyendo de manera positiva a su salud y calidad de vida.

No maleficencia: Este principio implica la obligación ética de evitar causar daño. Está estrechamente relacionado con el juramento hipocrático que sostiene la idea de "no hacer daño".

CAPITULO IV.

PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivos de resultados

Tabla 5.

Grado de una Institución Educativa secundaria, Lina, 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid	PRIMERO	20	9,1	9,1	9,1
o	SEGUNDO	34	15,5	15,5	24,5
	TERCERO	49	22,3	22,3	46,8
	CUARTO	47	21,4	21,4	68,2
	QUINTO	70	31,8	31,8	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia

Figura 1.

Grado de una Institución Educativa secundaria, Lina, 2025



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

La muestra estuvo compuesta por 220 alumnos de todos los cinco niveles de la escuela secundaria. La mayoría de los alumnos encuestados (31,8%) son del quinto grado, lo que señala que más de un tercio de ellos está en el último año de estudios. A continuación, se encuentran los alumnos de tercer grado (22,3%) y cuarto grado (21,4%), quienes juntos constituyen alrededor del 44% de la muestra. Los grados en los que la participación fue más baja fueron primero (9.1%) y segundo (15.5%), lo que significa que las etapas iniciales de la secundaria tienen una representación más pequeña en la investigación. El porcentaje acumulado revela la manera en que los porcentajes por grado se van añadiendo hasta alcanzar el 100%, lo que demuestra la distribución paulatina de los alumnos.

Tabla 6.

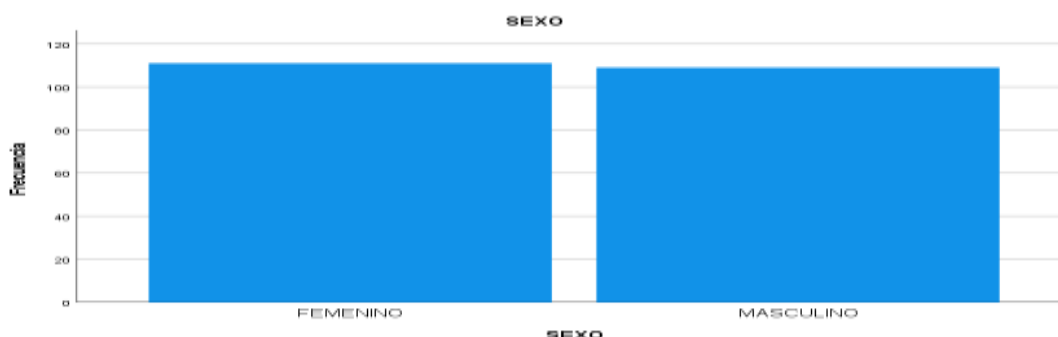
Sexo de los estudiantes de una Institución Educativa secundaria, Lina, 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	FEMENINO	111	50,5	50,5	50,5
	MASCULINO	109	49,5	49,5	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia

Figura 2.

Sexo de los estudiantes de una Institución Educativa secundaria, Lina, 2025



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

La tabla, de los 220 alumnos encuestados, el 50,5% son de género femenino (111) y el 49,5% son de masculino (109). observa una repartición equitativa entre ambos géneros, pero con una ligera mayoría femenina de tan solo el 1%. muestra está equilibrada y es representativa en cuanto a género y que no hay una predominancia de género en la muestra.

Objetivo general

Determinar cómo los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Tabla 7.

Relación entre estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes, Lima – 2025

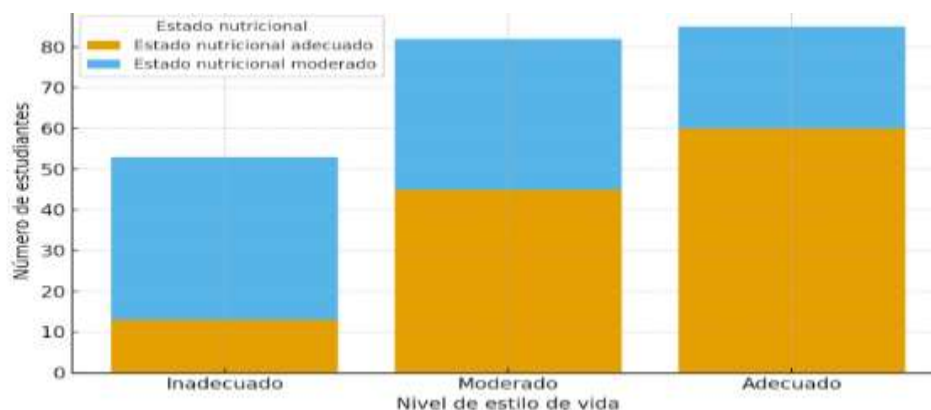
Estilo de vida	Estado nutricional Adecuado	Estado nutricional Moderado	Total
Adecuado (V1 = 7–9)	60 (27.3%)	25 (11.4%)	85 (38.6%)
Moderado (V1 = 5–6)	45 (20.5%)	37 (16.8%)	82 (37.3%)

Inadecuado (VI = 3–4)	13 (5.9%)	40 (18.2%)	53 (24.1%)
Total	118 (53.6%)	102 (46.4%)	220 (100%)

Nota. Elaboración propia

Figura 3

Relación entre estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes, Lima – 2025



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

Un 38.6 % de la población tiene un estilo de vida adecuado, mientras que el 37.3 % vive con un estilo de vida moderado y el 24.1 % tiene uno inadecuado. La mayor parte de las personas con un estado nutricional adecuado (53.6%) también presenta una vida moderada o adecuada (47.8%), lo cual indica que existe una correlación positiva entre las dos variables. En contraposición, el conjunto con estado nutricional moderado (46.4%) incluye el porcentaje más alto de estilos de vida no apropiados (18.2%). En general, los hallazgos muestran que aquellos alumnos que tienen mejores rutinas y estilos de vida suelen tener un estado nutricional más positivo.

Objetivo específico 1

Identificar cómo la dimensión familia y amigos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025

Tabla 8

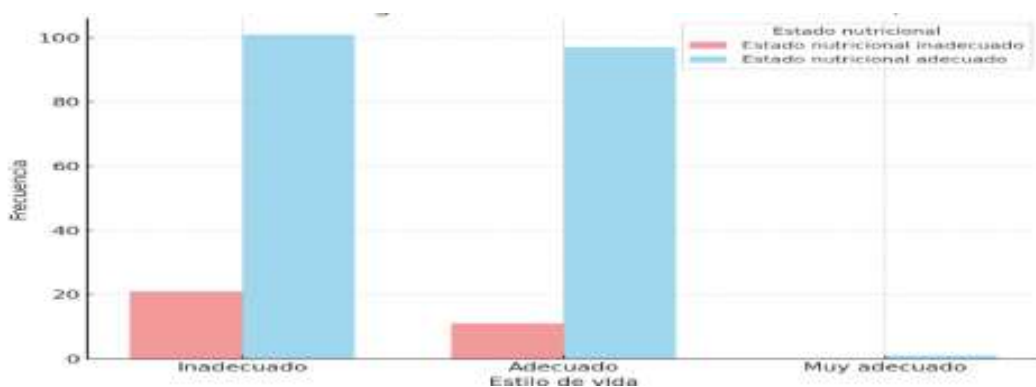
Relación entre la dimensión familia y amigos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025

Estilo de vida (D1)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
Inadecuado (1–2)	21 (9,5 %)	101 (45,9 %)	122 (55,5 %)
Adecuado (3–4)	11 (5,0 %)	97 (44,1 %)	108 (49,1 %)
Muy adecuado (11)	0 (0,0 %)	1 (0,5 %)	1 (0,5 %)
Total	32 (14,5 %)	199 (90,5 %)	220 (100 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 4

Relación entre la dimensión familia y amigos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

Mientras que el 49,1 % de los alumnos exhibe un estilo de vida adecuado, se nota que el 55,5 % tiene un estilo de vida inadecuado. Además, el 90,5 % de los adolescentes tiene un estado nutricional adecuada y solamente el 14,5 % está en un estilo inadecuada. Aunque la mayor parte tiene un estado nutricional positivo, estos resultados indican que una porción significativa muestra hábitos de vida que necesitan fortalecimiento.

Objetivo específico 2

Identificar cómo la dimensión actividad física se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025

Tabla 9:

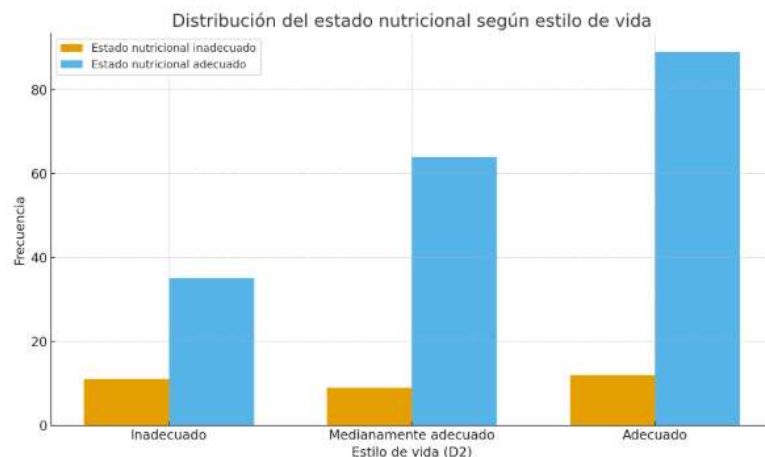
Relación entre la dimensión actividad física se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025

Estilo de vida (D2)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
Inadecuado (0–1)	11 (5,0 %)	35 (15,9 %)	46 (20,9 %)
Medianamente adecuado (2)	9 (4,1 %)	64 (29,1 %)	73 (33,2 %)
Adecuado (3–4)	12 (5,5 %)	89 (40,5 %)	101 (45,9 %)
Total	32 (14,5 %)	188 (85,5 %)	220 (100 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 5.

Relación entre la dimensión actividad física se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

El 85,5 % de los adolescentes (188 de 220) tiene un estado nutricional adecuado. El 14,5 % de los casos presenta un estado nutricional inadecuado. Del total de la muestra, el 40.5 % de las personas que llevan una vida saludable tienen un estado nutricional adecuado.

En cambio, el 15.9% de los adolescentes con un estado nutricional apropiado tienen un estilo de vida inadecuado. Se nota una correlación positiva entre un estado nutricional más óptimo y un estilo de vida más saludable. Cuando el estilo de vida va mejorando (de inadecuado a adecuado), la cantidad de adolescentes con un estado nutricional apropiado se incrementa.

Objetivo específico 3

Identificar cómo la dimensión nutrición se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Tabla 10.

Relación entre la dimensión nutrición se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Estilo de vida (D3)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
Inadecuado (1–2)	5 (2,3 %)	7 (3,2 %)	12 (5,5 %)
Medianamente adecuado (3–4)	29 (13,2 %)	115 (52,3 %)	144 (65,5 %)
Adecuado (5–6)	15 (6,8 %)	49 (22,3 %)	64 (29,1 %)
Total	49 (22,3 %)	171 (77,7 %)	220 (100 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 6.

Relación entre la dimensión nutrición se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

La mayoría de los jóvenes (77,7 %) tiene un estado nutricional adecuado; solo el 22,3 % presenta un estado nutricional inadecuado. La mayoría de los adolescentes (65,5%) tiene un

estilo de vida medianamente adecuado. Se nota una correlación directa: a medida que mejora el estilo de vida (de inadecuado a adecuado), la cantidad de adolescentes con un estado nutricional adecuado se incrementa. Esto indica que existe una correlación positiva entre el mantenimiento de los estilos de saludables (encarnados por D3) y un estado nutricional más adecuado.

Objetivo específico 4

Identificar cómo la dimensión tabaco y tóxicos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025

Tabla 11.

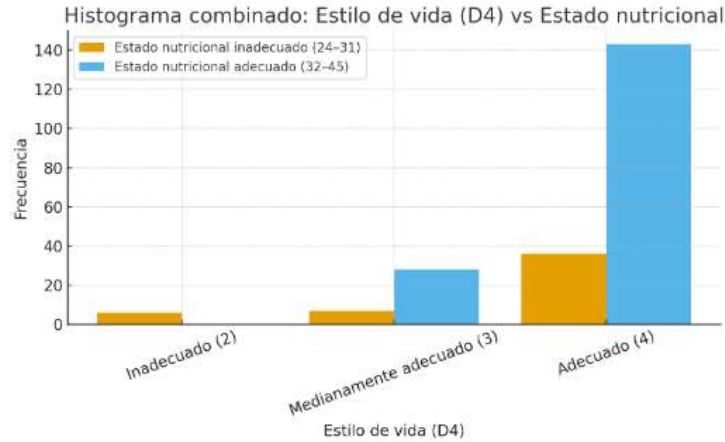
Relación entre la dimensión tabaco y tóxicos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025

Estilo de vida (D4)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
Inadecuado (2)	6 (2,7 %)	0 (0,0 %)	6 (2,7 %)
Medianamente adecuado (3)	7 (3,2 %)	28 (12,7 %)	35 (15,9 %)
Adecuado (4)	36 (16,4 %)	143 (65,0 %)	179 (81,4 %)
Total	49 (22,3 %)	171 (77,7 %)	220 (100 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 7

Relación entre la dimensión tabaco y tóxicos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

De los 220 adolescentes, el 77,7 % tiene un estado nutricional adecuado, pero el 22,3 % no. La mayor parte se sitúa en el grupo con estilo de vida adecuado (D4 = 4), que constituye el 81,4% del total de la muestra. El 65,0 % de esta muestra está bien nutrida, lo que evidencia que existe una asociación positiva entre un mejor estado nutricional y la adopción de un estilo de vida más saludable. por el contrario, los adolescentes con estilo de vida inadecuado (D4 = 2) solo presentan casos con estado nutricional inadecuado (2,7 % del total).

Objetivo específico 5

Identificar cómo la dimensión alcohol se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Tabla 12

Relación entre la dimensión alcohol se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Estilo de vida (D5)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
---------------------	--	--	-------

Inadecuado (3-4)	4 (1,8 %)	4 (1,8 %)	8 (3,6 %)
Medianamente adecuado (5)	13 (5,9 %)	25 (11,4 %)	38 (17,3 %)
Adecuado (6)	32 (14,6 %)	142 (64,5 %)	174 (79,1 %)
Total	49 (22,3 %)	171 (77,7 %)	220 (100 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 8

Relación entre la dimensión alcohol se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

De los 220 adolescentes en total, el 77,7 % tiene un estado nutricional adecuado, mientras que solo el 22,3 % muestra un estado nutricional inadecuada. La mayoría de los participantes (79,1%) pertenece al grupo con un estilo de vida adecuado (D5 = 6), y dentro de este grupo, la mayor parte son adolescentes con un estado nutricional adecuado (64,5%). El porcentaje de adolescentes con un estado nutricional favorable aumenta significativamente a medida que el

estilo de vida mejora (de inadecuado a adecuado), lo cual indica una correlación positiva entre las dos variables. Se observa una correlación entre el estilo de vida de los adolescentes y su estado nutricional; aquellos con un estilo de vida deficiente (D5 = 3–4) tienen una proporción más baja de estado nutricional adecuado (solamente 1,8 % del total).

Objetivo específico 6

Identificar cómo la dimensión sueño y estrés se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Tabla 13

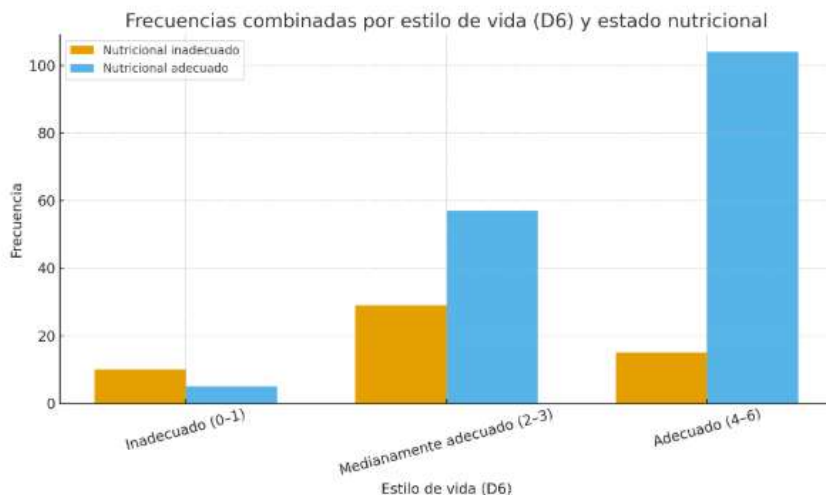
Relación entre la dimensión sueño y estrés se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Estilo de vida (D6)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
Inadecuado (0–1)	10 (4,5 %)	5 (2,3 %)	15 (6,8 %)
Medianamente adecuado (2–3)	29 (13,2 %)	57 (25,9 %)	86 (39,1 %)
Adecuado (4–6)	15 (6,8 %)	104 (47,3 %)	119 (54,1 %)
Total	54 (24,5 %)	166 (75,5 %)	220 (100 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 9

Relación entre la dimensión sueño y estrés se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

La mayoría de los participantes llevan un estilo de vida adecuado (54,1 %), y a continuación, medianamente adecuado (39,1 %). Los estilos de vida prevalecen la nutrición adecuada (75,5%). Estado nutricional y el estilo de vida, de tal manera que al mejorar el estilo de vida (D6), se incrementa la proporción de estado nutricional adecuado. De otro lado, los que tienen estilos de vida inadecuados (6,8%) presentan mayor porcentaje estado nutricional inadecuado (4,5%), demostrando que los estilos de vida influyen en el estado nutricional.

Objetivo específico 7

Identificar cómo la dimensión tipo de personalidad se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Tabla 14

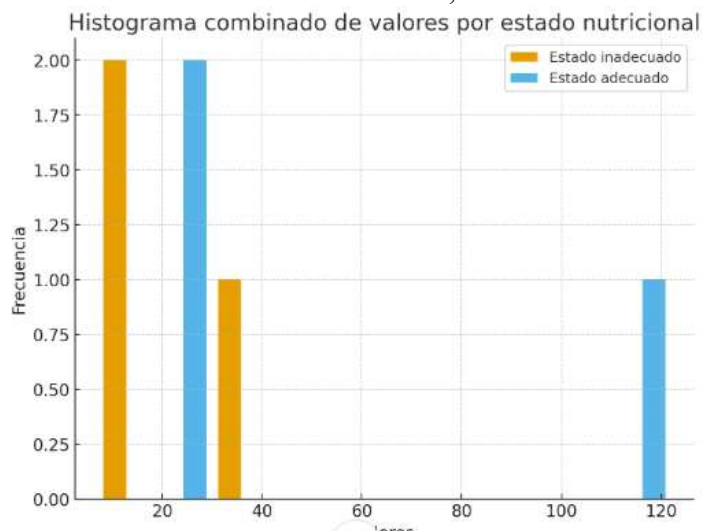
Relación entre la dimensión tipo de personalidad se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Estilo de vida (D7)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
Inadecuado (0–1)	7 (3,2 %)	20 (9,1 %)	27 (12,3 %)
Medianamente adecuado (2–3)	33 (15,0 %)	122 (55,5 %)	155 (70,5 %)
Adecuado (4)	14 (6,4 %)	24 (10,9 %)	38 (17,3 %)
Total	54 (24,5 %)	166 (75,5 %)	220 (100 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 10

Relación entre la dimensión tipo de personalidad se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

El 70,5% de los participantes tiene un estilo de vida que se considera medianamente adecuado. El 75,5 % de la población tiene un estado nutricional adecuado, lo que indica un

avance positivo a medida que se mejora el estilo de vida. En el grupo con un estilo de vida regular, la mayoría de los estados nutricionales son adecuados (55,5%), mostrando que existe una asociación positiva entre ambas variables. halla en las personas con un estilo de vida inadecuado (12,3%). En general, se observa que un mejor estado nutricional (V2) se asocia a mejores estilos de vida (D7).

Objetivo específico 8

Identificar cómo la dimensión introspección se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Tabla 15

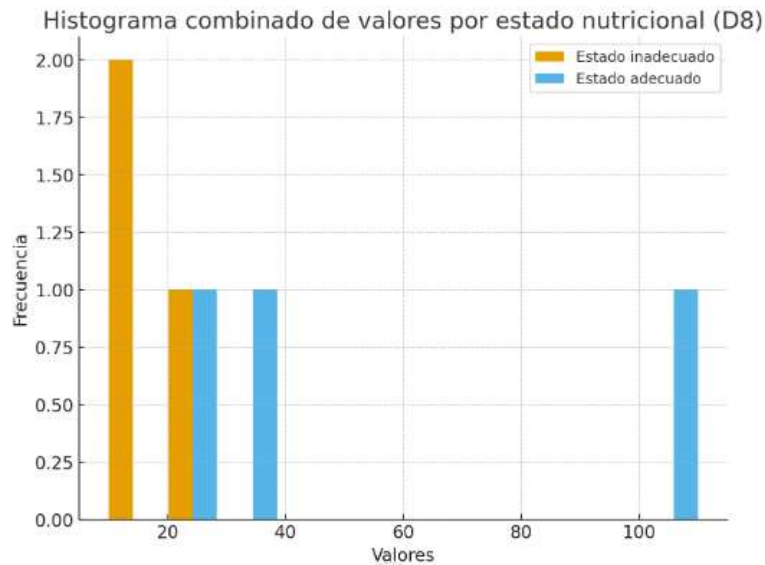
Relación entre la dimensión introspección se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Estilo de vida (D8)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
Inadecuado (1–2)	12 (5,5 %)	24 (10,9 %)	36 (16,4 %)
Medianamente adecuado (3–4)	28 (12,7 %)	111 (50,5 %)	139 (63,2 %)
Adecuado (5–6)	9 (4,1 %)	36 (16,4 %)	45 (20,5 %)
Total	49 (22,3 %)	171 (77,7 %)	220 (100 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 11

Relación entre la dimensión introspección se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

El 63,2 % de los participantes tiene un estilo de vida medianamente adecuado (D8). El 77,7 % en total tiene un estado nutricional adecuado, lo que indica una tendencia positiva entre un mejor estado nutricional y estilos de vida más saludables. Entre las personas que tienen un estilo de vida adecuado (20,5 %), es evidente que la mayoría tiene también un estado nutricional adecuado (16,4 %). Por el contrario, el grupo inadecuado (16,4 %) registra una mayor cantidad de casos con un estado nutricional inadecuado (5,5 %). En general, la tabla muestra que un mejor estilo de vida (D8) está relacionada con un mayor porcentaje de estado nutricional adecuado (V2).

Objetivo específico 9

Identificar cómo la dimensión conducta se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Tabla 16

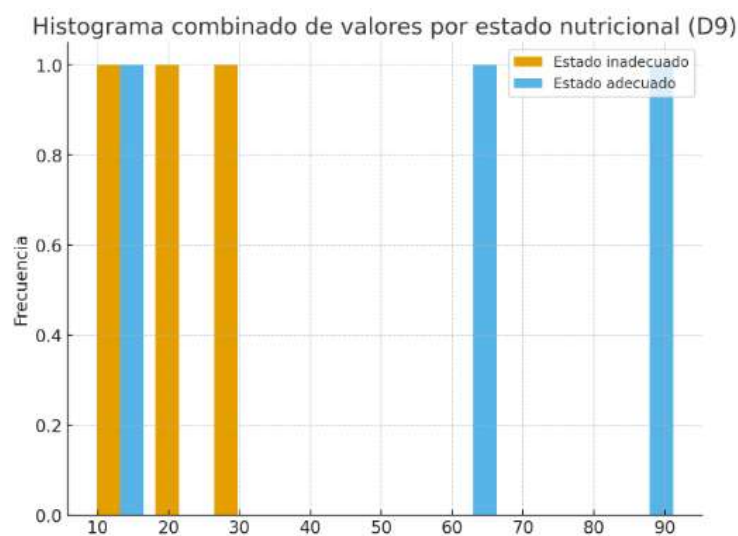
Relación entre la dimensión conducta se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Estilo de vida (D9)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
Inadecuado (0–1)	18 (8,2 %)	9 (4,1 %)	27 (12,3 %)
Medianamente adecuado (2)	15 (6,8 %)	59 (26,8 %)	74 (33,6 %)
Adecuado (3–4)	27 (12,3 %)	92 (41,8 %)	119 (54,1 %)
Total	60 (27,3 %)	160 (72,7 %)	220 (100,0 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 12

Relación entre la dimensión conducta se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

Se observa que la mayor proporción de estado nutricional adecuado (41,8%) está presente en aquellas personas con un estilo de vida saludable, lo que indica que mantener estilos sanos ayuda a mejorar el estado nutricional. Por el contrario, los estudiantes con malos estilos de vida presentan una mayor proporción (8,2%) de estado nutricional inadecuado, evidenciando que existe una asociación inversa entre el estado nutricional y los estilos de vida. distribuyen en ambos grupos los que tienen estilos de vida regulares, aunque predominan los que tienen una nutrición adecuada (26,8 %), lo que indica que están mejorando parcialmente sus estilos de vida.

Objetivo específico 10

Identificar cómo la dimensión otras conductas de salud se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Tabla 17

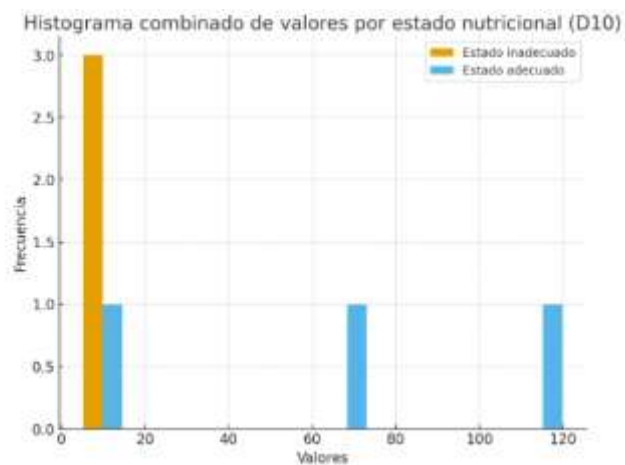
Relación entre la dimensión otras conductas de salud se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.

Estilo de vida (D10)	Estado nutricional inadecuado (V2 = 24–31)	Estado nutricional adecuado (V2 = 32–45)	Total
Inadecuado (1–2)	4 (1,8 %)	4 (1,8 %)	8 (3,6 %)
Medianamente adecuado (3–4)	11 (5,0 %)	66 (30,0 %)	77 (35,0 %)
Adecuado (5–6)	14 (6,4 %)	121 (55,0 %)	135 (61,4 %)
Total	29 (13,2 %)	191 (86,8 %)	220 (100 %)

Nota. Elaboración propia

Figura 13

Relación entre la dimensión otras conductas de salud se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.



Nota. Elaboración propia

Interpretación:

De los 220 estudiantes, el 61,4 % tiene un estilo de vida apropiado; le sigue el 35 % con un estilo medianamente y solo el 3,6 % tiene un estilo inadecuado. un estado nutricional adecuado (55 % del total) se encuentra entre los que tienen un estilo de vida adecuado (D10 = 5-6). cambio, los educandos con estilo de vida inadecuado (1-2 puntos) presentan mayor frecuencia de estado nutricional deficiente (1,8 %). El 86,8% tiene un estado nutricional adecuado y el 13,2% un estado inadecuado. aquí hay una tendencia: cuanto mejor es el estilo de vida, mejor es el estado nutricional.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Hi: “Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 18

Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis general

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	145,723 ^a	120	,003
Razón de verosimilitud	133,823	120	,183
Asociación lineal por lineal	3,576	1	,059
N de casos válidos	220		

a. 140 casillas (95,2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,01.

Conclusión:

El p-valor del Chi-cuadrado de Pearson ($p = 0,003$) es un poco más bajo que el umbral estándar de significancia ($\alpha = 0,05$). Esto señala que existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables estado nutricional (V2) y estilo de vida (V1), aunque el resultado está muy cerca del límite de significancia.

Hipótesis específicas

H1: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión familia y amigos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 19
Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 1

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	150,125 ^a	80	,000
Razón de verosimilitud	139,968	80	,000
Asociación lineal por lineal	28,313	1	,000
N de casos válidos	220		

a. 93 casillas (88,6%) han esperado un recuento menor que 5.
 El recuento mínimo esperado es ,00.

Conclusión:

Chi-cuadrado de Pearson da un valor de $p < 0,001$, lo que indica que existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables en esta tabla. asociación lineal por lineal ($p < 0,001$) muestra que hay una fuerte asociación entre las variables, con un patrón lineal.

H2: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 20
Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 2

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	117,900 ^a	80	,004
Razón de verosimilitud	111,758	80	,011
Asociación lineal por lineal	45,961	1	,000
N de casos válidos	220		

a. 93 casillas (88,6%) han esperado un recuento menor que 5.
El recuento mínimo esperado es ,01.

Conclusión:

El Chi-cuadrado de Pearson tiene un valor de $p = 0,004$, lo que sugiere una correlación estadísticamente significativa entre las variables. La relación entre las variables tiene un patrón lineal fuerte ($p < 0,001$), según lo indica la asociación lineal por lineal.

H3: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 21

Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 3

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	157,719 ^a	100	,000
Razón de verosimilitud	142,438	100	,003
Asociación lineal por lineal	43,992	1	,000
N de casos válidos	220		

a. 110 casillas (87,3%) han esperado un recuento menor que 5.
El recuento mínimo esperado es ,01.

Conclusión:

La existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables examinadas se demuestra a través del Chi-cuadrado de Pearson con $p < 0,001$. También es relevante la asociación lineal por lineal ($p < 0,001$), lo que indica una relación lineal fuerte entre las variables.

H4: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tabaco y tóxicos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 22
Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 4

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	65,542 ^a	40	,007
Razón de verosimilitud	55,774	40	,050
Asociación lineal por lineal	17,832	1	,000
N de casos válidos	220		

a. 49 casillas (77,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,03.

Conclusión:

Con $p = 0,007$, el Chi-cuadrado de Pearson muestra que hay una correlación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas. La correlación lineal por lineal también es importante ($p < 0,001$), lo que indica un patrón lineal en la relación entre las variables.

H5: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alcohol y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 23
Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 5

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	87,658 ^a	60	,011
Razón de verosimilitud	66,891	60	,252
Asociación lineal por lineal	10,440	1	,001
N de casos válidos	220		

a. 70 casillas (83,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,00.

Conclusión:

El Chi-cuadrado de Pearson ($p = 0,011$) señala que existe una correlación significativa desde el punto de vista estadístico entre las variables analizadas. La asociación lineal por lineal también es importante ($p = 0.001$), lo que indica que hay una tendencia lineal en la relación entre las variables.

H6: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sueño y estrés y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 24
Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 6

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	261,047 ^a	120	,000
Razón de verosimilitud	203,182	120	,000
Asociación lineal por lineal	80,493	1	,000
N de casos válidos	220		

a. 140 casillas (95,2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,01.

Conclusión:

La asociación entre las variables analizadas es estadísticamente significativa, como lo demuestra el chi-cuadrado de Pearson ($p = 0,000$). El patrón lineal entre las variables es fuerte, lo que sugiere la asociación lineal por lineal ($p = 0.000$).

H7: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tipo de personalidad y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 25
Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 7

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	111,465 ^a	80	,012
Razón de verosimilitud	111,145	80	,012
Asociación lineal por lineal	22,255	1	,000
N de casos válidos	220		

a. 92 casillas (87,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,01.

Conclusión:

El Chi-cuadrado de Pearson es significativo ($p = 0,012$), lo que señala que las variables analizadas tienen una relación estadísticamente significativa. La correlación lineal entre las variables es muy significativa ($p = 0,000$), lo que indica un patrón lineal.

H8: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión introspección y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 26
Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 8

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	240,014 ^a	100	,000
Razón de verosimilitud	173,586	100	,000
Asociación lineal por lineal	67,410	1	,000
N de casos válidos	220		

a. 118 casillas (93,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,03.

Conclusión:

El Chi-cuadrado de Pearson es altamente significativo ($p = 0,000$), lo que indica que existe una asociación estadísticamente significativa entre las variables. La evaluación lineal por lineal también es altamente significativa ($p = 0,000$), lo que sugiere una fuerte asociación lineal entre las variables.

H9: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión conducta y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 27
Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 9

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	203,928 ^a	80	,000
Razón de verosimilitud	182,511	80	,000
Asociación lineal por lineal	87,795	1	,000
N de casos válidos	220		

a. 93 casillas (88,6%) han esperado un recuento menor que 5.
 El recuento mínimo esperado es ,02.

Conclusión:

El valor de p es 0,000 en el Chi-cuadrado de Pearson, lo que sugiere una correlación estadísticamente significativa entre las variables. También es relevante la asociación lineal por lineal (p = 0,000), lo cual indica una clara tendencia lineal entre las variables.

H10: “Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión otras conductas de salud y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.

Tabla 28
Pruebas de chi-cuadrado de la hipótesis específica 10

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	230,893 ^a	100	,000
Razón de verosimilitud	139,812	100	,005
Asociación lineal por lineal	47,330	1	,000

N de casos válidos	220
--------------------	-----

- a. 113 casillas (89,7%) han esperado un recuento menor que
5. El recuento mínimo esperado es ,01.

Conclusión:

Chi-cuadrado de Pearson es altamente significativo ($p = 0,000$), lo que indica una asociación estadísticamente significativa entre las variables. razón de verosimilitud, que es significativa ($p = 0.005$), también apoya la asociación entre las variables. que nos muestra un patrón lineal perceptible es la asociación lineal por lineal, con una significancia de ($p = 0,000$).

4.1.3. Discusión de resultados

En general. existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025. El valor p de 0.003, determinado mediante la prueba estadística chi-cuadrado de Pearson, es inferior al umbral de significación predeterminado ($\alpha = 0.05$). Los resultados muestran que existe una asociación sustancial entre el estilo de vida de los estudiantes y su estado nutricional en la Escuela Secundaria Lima-2025, lo que rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alternativa.

Estos resultados coinciden a nivel internacional con los resultados de Shanthi et al (12) en el año 2022, lo realizaron en la India, donde analizaron los estilos de vida y el estado nutricional de 170 estudiantes, demostrando que los estilos de vida se asocian directamente con el estado nutricional. Por su parte, Lenna et al. (13) en el año 2021, en Ecuador, evaluaron a 238 escolares de 8 a 10 años en una investigación transversal, aunque no identificaron correlación significativa entre estilo de vida y estado nutricional, recomiendan intervenciones tempranas, Asimismo, Chavarriaga et al (14) en el año 2021, en Colombia, estudiaron a 2164 escolares, hallando que el 35,09% presentaban sobrepeso, confirmando la relación entre las variables de estudio.

A estos estudios se suma la investigación de Méndez (15) en el año 2024, en Pomabamba, cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional en 144 estudiantes, donde halló que solo el 6,2% presenta estilos de vida poco saludables y estado nutricional desfavorable, mediante Chi-cuadrado concluyó que existe relación muy fuerte entre ambas variables en esta población. Además, los resultados coinciden con los de Blas y Mendoza (19) en Supe, quienes descubrieron que había una correlación importante entre el estado nutricional y los estilos de vida de los alumnos del Colegio Virgen de Fátima. Estos hallazgos concuerdan con los de Machacuay (2022), quien encontró una asociación entre estudiantes de secundaria de Magdalena del Mar ($Rho = 0,20$; $p = 0,002$). También Machacuay (18) llegó a la conclusión que el estilo de vida y el estado nutricional están relacionadas. Finalmente, Apaza (16), en Puno, analizó la relación entre estado nutricional y estilos de vida en 208 estudiantes, utilizaron medidas antropométricas y un cuestionario estandarizado, sus resultados indicaron la existencia de una asociación significativa entre estilo de vida y estado nutricional. Estos resultados difieren con Huamacuni (17) ya que basándose en los resultados de la prueba de chi cuadrado, puedo afirmar con un 95 % de certeza que las dos variables de la investigación no están relacionadas ($p = 0,902 > 0,05$).

En conjunto, esta evidencia internacional y nacional coinciden en señalar que los estilos de vida constituyen un determinante clave del estado nutricional en escolares, aunque la fuerza de la relación varía según el contexto, los hábitos predominantes y las condiciones naturales.

En la primera hipótesis específica, los resultados obtenidos en el presente estudio permiten afirmar que existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión familia y

amigos del estilo de vida y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria, dado que la prueba de Chi- cuadrado de Pearson dio un valor $p < 0,001$, este resultado confirma la asociación lineal, no solo es significativa, si no también estable y con un patrón claro, a mejorar relaciones y apoyo del entorno, se observa un estado nutricional más favorable. Estos hallazgos coinciden con los estudios internacionales revisados: Por ejemplo, Shanthi et al. (12), en el año 2022, en India, mostraron que los comportamientos alimentarios son altamente influenciados con el entorno familiar. De manera semejante, Lenna et al (13) en el año 2021, en Ecuador, identificaron que as del 70% de los escolares mantenían hábitos pocos saludables vinculados al entorno doméstico. Por su parte, Chavarriaga et al. (14), en el año 2021, en Colombia, demostraron que la prevalencia de sobrepeso estaba asociado a patrones familiares de alimentación y al entorno social inmediato,

Los estudios nacionales también respaldan estos resultados, de Méndez (15) en el año 2024, en Pomabamba reafirman que las decisiones de estilo de vida condicionadas por la familia y el entorno genera un impacto directo sobre el estado nutricional, al presentar una correlación muy alta. Apaza (16) en el año 2024, en Puno, también evidencio que los patrones familiares de alimentación influyen significativamente en el estado nutricional de los estudiantes.

En síntesis, la discusión confirma que el estado nutricional de los adolescentes esta estrechamente vinculado a su entorno familiar y social, coincidiendo con la mayoría de investigaciones previas.

En la segunda hipótesis específica, los resultados obtenidos confirma que existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física del estilo de vida y el estado nutricional en los estudiantes de secundaria, la prueba de Chi- cuadrado de Pearson ($p =$

0,004) demuestra que la actividad física influye de manera directa en el estado nutricional de los adolescentes, la asociación lineal indica que la relación presenta un patrón lineal estable a mayor nivel de actividad física, tiende a observarse un mejor estado nutricional, mientras que niveles bajos de actividad física aumentan la probabilidad de sobrepeso, obesidad o malnutrición.

Estos hallazgos son coherentes con los antecedentes internacionales. Shanthi et al (12) en el año 2022, en India, reportaron diferencias significativas entre el nivel de actividad física y parámetros nutricionales señalando que los estudiantes con menor movimiento diario presentaban IMC más elevados. De igual forma, Lenna et al (13), identificaron que as del 70% de escolares tenía estilos de vida poco saludables, entre ellos la baja actividad física, lo cual se reflejaba en problemas de malnutrición como obesidad, sobrepeso y baja estatura, De manera paralela, Chavarriaga et al (14) evidenciaron que el sobrepeso era más relevante en grupos con estilos de vida sedentarios, lo que refuerza el vínculo entre la actividad física y estado nutricional.

En el contexto nacional, Méndez (15) y Apaza (16) coincidieron que la actividad física es un componente clave del estilo de vida que influye en el estado nutricional, observándose correlaciones significativas.

En resumen, los resultados resaltan la importancia del ejercicio físico para determinar la salud nutricional de los adolescentes. Se debe desalentar el sedentarismo y fomentar la actividad física frecuente.

En la hipótesis específica tres, los resultados demuestran que existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición del estilo de vida y estado nutricional

en los estudiantes de secundaria, la prueba de Chi – cuadrado de Pearson evidencio un valor $p < 0,001$, lo cual confirma que la dimensión nutrición influye en el estado nutricional.

Estos resultados coinciden con los antecedentes internacionales, por ejemplo, de Shanthi et al (12) demostraron que la nutrición estaba directamente asociada con el estado nutricional. De manera similar, Lenna et al (13), detectaron prevalencias significativas de obesidad, sobrepeso y baja estatura vinculadas a costumbres alimenticias poco saludables que aparecen en más del 70 % de su muestra, lo cual muestra una relación evidente entre los hábitos de alimentación y los índices antropométricos. Chavarriaga et al. (14) también informaron en Colombia que la prevalencia de sobrepeso era más alta en grupos con hábitos alimentarios inadecuados, lo que respalda el papel fundamental de la alimentación en la salud nutricional.

Los antecedentes nacionales refuerzan esta evidencia en Méndez (15) también halló que la dimensión nutrición fue uno de los campos más importantes en alumnos con estilos de vida sanos y que su relación con el estado nutricional resultó ser muy significativa. Por último, Apaza (16) corroboró en Puno que la nutrición son un indicador crucial del estado nutricional de los estudiantes de secundaria.

En conjunto, las evidencias internacionales y nacionales, así como los hallazgos del estudio actual, respaldan la conclusión de que la nutrición es un elemento crucial en el estado nutricional de los adolescentes, ya que existe una relación fuerte, constante y significativa desde un punto de vista estadístico.

En la hipótesis específica cuatro, los resultados demuestran que entre la dimensión de tóxicos y tabaco del estilo de vida y el estado nutricional en los alumnos de secundaria observados hay una relación estadísticamente significativa, los datos obtenidos a través de la

prueba del Chi-cuadrado de Pearson ($p = 0.007$) indican que el consumo, aunque sea moderado u ocasional, de sustancias dañinas se relaciona de forma significativa con el estado nutricional de los adolescentes. Además, la asociación lineal por lineal ($p < 0.001$) verifica que la conexión entre las dos variables sigue un patrón lineal constante: una mayor exposición o consumo de tabaco y tóxicos está relacionada con un estado nutricional menos favorable, en cambio, un consumo más bajo se corresponde con indicadores antropométricos más favorables.

Estos hallazgos concuerdan con la literatura analizada, que destaca el rol del estilo de vida como un factor determinante para el estado nutricional. Aunque muchos de los antecedentes internacionales, como los estudios de Shanthi et al. (12) en India, Lema et al. (13) en Ecuador y Chavarriaga et al. (14) en Colombia, centraron principalmente en la actividad física y la alimentación, todos coinciden en que los comportamientos de riesgo, incluidos los relacionados con sustancias nocivas, forman parte integral del estilo de vida y repercuten negativamente en la salud general y nutricional de los escolares.

Estos resultados concuerdan con un antecedente nacional que es Méndez (15) en Pomabamba, el cual encontró asociaciones entre los estilos de vida, como el consumo de sustancias perjudiciales, y el estado nutricional en adolescentes escolares.

En conjunto, los hallazgos refuerzan la evidencia tanto internacional como nacional sobre la manera en que las conductas riesgosas en la adolescencia pueden afectar el estado nutricional, al verificar la hipótesis, se hace necesario realizar intervenciones educativas y preventivas integrales en las instituciones educativas para disminuir el consumo de tabaco y sustancias tóxicas y promover estilos de vida saludables que permitan un adecuado estado nutricional.

En la hipótesis específica cinco, los resultados evidenciaron que el análisis con la prueba de Chi-cuadrado de Pearson ($p = 0,011$) demuestra que las dos variables tienen una relación significativa. Además, el hallazgo de la correlación lineal por lineal ($p = 0,001$) apoya que existe una tendencia en línea, esto indica que cuando se incrementa el consumo de alcohol o la frecuencia con la que se está expuesto a esta sustancia, suelen ocurrir cambios negativos en el estado nutricional de los alumnos.

Estos hallazgos son consistentes con la evidencia a nivel nacional, especialmente con la investigación de Méndez (15) en Pomabamba, donde se examinó el vínculo entre los modos de vida y el estado nutricional en alumnos de secundaria. Aunque su investigación trató el estilo de vida como un constructo general, abarca conductas vinculadas con sustancias dañinas y costumbres inapropiadas que repercuten en la salud nutricional.

Los hallazgos alcanzados corroboran la hipótesis propuesta, la evidencia a nivel nacional que relaciona el estado nutricional de los alumnos de secundaria con rutinas de vida, entre ellas el consumo de alcohol.

En la hipótesis específica seis, los resultados evidencian que el Chi-cuadrado de Pearson ($p = 0,000$) prueba que hay una conexión estadísticamente relevante entre el estrés y el sueño y el estado nutricional de los alumnos. La asociación lineal por lineal ($p = 0,000$) es significativa y apoya la presencia de un patrón lineal fuerte: los patrones de sueño inadecuados y los niveles más altos de estrés suelen estar relacionados con el estado nutricional menos ventajosa.

Los resultados también son coherentes con respecto a los antecedentes internacionales. En India, la investigación de Shanthi et al. (12) mostró que los hábitos de vida no adecuados, como el estrés relacionado con el estudio y las rutinas de descanso insuficientes, tenían un considerable

efecto en la salud nutricional de los adolescentes. Además, Romero et al. (1) demostró que la existencia de estrés en el ámbito académico y emocional, así como las alteraciones del sueño, estaban vinculadas con cambios de peso corporal y hábitos alimenticios irregulares.

En investigaciones nacionales, asimismo, Machacuay (18) reportó en Lima que había una conexión significativa entre los estilos de vida, como el descanso apropiado y el autocuidado emocional, y el estado nutricional de los alumnos de secundaria. Por otro lado, Huanacuni (17) no halló una conexión significativa entre el estado nutricional y el estilo de vida global; sin embargo, observó que un número significativo de alumnos tenía estilos de vida deficientes, en particular en lo que respecta a la gestión emocional, la organización y el descanso.

En términos generales, la evidencia nacional e internacional apoya los resultados de esta investigación: el estado nutricional de los adolescentes está significativamente vinculado con los niveles altos de estrés y las alteraciones en el sueño, ya que estos influyen en los procesos hormonales, metabólicos y conductuales que controlan la acumulación de grasa corporal, el gasto energético y el apetito.

En la hipótesis específica siete, los resultados evidenciaron que en la prueba de Chi-cuadrado de Pearson ($p = 0,012$), hay una correlación significativa entre el tipo de personalidad y el estado nutricional. Además, la asociación lineal por lineal ($p = 0,000$) muestra un patrón lineal sólido, lo que indica que algunas características de personalidad están relacionadas de forma sistemática con cambios en el estado nutricional de los alumnos.

Estos resultados están respaldados por los antecedentes internacionales que se han revisado. Un ejemplo es el estudio de Romero et al. (1) en Ecuador, que encontró correlaciones significativas entre la noción de que los factores conductuales y psicológicos, muy ligados a la

personalidad, tienen un impacto sobre la salud nutricional. Asimismo, en la investigación de Shanthi et al. (12) realizada en India, notó que las elecciones y conductas relacionadas con la actividad física y la alimentación cambiaban entre diferentes grupos.

En los antecedentes nacionales, En Lima, Machacuay (18) informó que los estilos de vida saludables sí están relacionados de manera significativa con el estado nutricional, resaltando aspectos como la responsabilidad individual, el cuidado personal y la toma de decisiones sanas, todos ellos influidos directamente por las características de personalidad. Sin embargo, aunque Huanacuni (17) no halló una relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en Tacna ($p = 0,902$), este resultado puede ser visto como un indicativo de que los factores conductuales no tienen la misma importancia en la nutrición.

En conclusión, la evidencia comparativa indica que la personalidad es un elemento que influye en cómo los adolescentes manejan sus emociones, asumen su autocuidado y toman decisiones vinculadas a su salud.

En la hipótesis específica ocho, los resultados evidenciaron que existe una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y la introspección, esto se demuestra mediante el Chi cuadrado de Pearson ($p = 0,000$) y la correlación lineal por lineal ($p = 0,000$), lo que señala que conforme los procesos introspectivos se desarrollan más, hay una inclinación lineal hacia condiciones nutricionales más óptimas, por otro lado, cuando los niveles de autorreflexión son bajos, se relacionan con estados nutricionales menos propicios.

En el panorama de Perú, los hallazgos también están respaldados por Méndez (15), dimensiones como la gestión del estrés, la responsabilidad con la salud propia y el desarrollo personal, todas ellas íntimamente relacionadas con la introspección, mostraron una correlación

importante con el estado nutricional en alumnos de secundaria. De manera parecida, Machacuay (18) señaló que los estilos de vida sanos, sobre todo aquellos vinculados a la toma de decisiones saludables y a la autorregulación personal, se relacionan con mejores parámetros antropométricos. En cambio, a pesar de que Huanacuni (17) no encontró una correlación significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida en general ($p = 0,902$), este resultado no contradice las conclusiones actuales, dado que su investigación abarcó una perspectiva global del estilo de vida y no examinó aspectos concretos como la introspección.

Los resultados propios y la evidencia previa indican que los adolescentes con una mayor capacidad introspectiva, o sea, aquellos que son capaces de identificar sus sentimientos, poner en duda sus costumbres, pensar acerca de su alimentación, sueño, actividad física y estrés, suelen establecer patrones de vida más sanos y tienen un estado nutricional superior como resultado.

En la hipótesis específica nueve, los resultados evidencian que la propuesta se confirma, puesto que el Chi cuadrado de Pearson mostró una alta significación estadística ($p = 0,000$), lo cual evidencia que el comportamiento o conductas de los alumnos está directamente relacionado con su condición nutricional.

La coincidencia entre los descubrimientos de Salazar y Oligenart (5) las conducta es un factor determinante esencial del estado nutricional, según los antecedentes internacionales de Shanthi et al (12) , Romero et al. (1) y nacionales como Méndez (15), Huanacuni (17), Machacuay(18) la convergencia de estos trabajos revela que las conductas no son simplemente patrones observables, sino también expresiones de factores internos (como la motivación, el autocontrol y las emociones) y externos (como la familia, la escuela y el contexto social) que moldean tanto el comportamiento alimentario como, en última instancia, el estado nutricional.

En la hipótesis específica diez, los resultados evidencian que un Chi-cuadrado altamente significativo ($p = 0,000$) señala que la dimensión otras conductas de salud, que engloba prácticas como el descanso, la higiene, el sueño, el control médico preventivo y otras conductas vinculadas con el autocuidado, tiene una relación significativa con la condición nutricional de los alumnos. Asimismo, la asociación lineal por lineal ($p = 0,000$) y la razón de verosimilitud ($p = 0,005$) demuestran que no solamente hay una relación, sino que esta se sostiene a lo largo de un patrón lineal constante.

Siguiendo esa línea, los hallazgos coinciden con lo que Machacuay (18) reportó, en el sentido de que existe una correlación significativa entre la condición nutricional y los estilos de vida saludables en alumnos de Magdalena del Mar ($Rho = 0,20$; $p = 0,002$). El estudio actual demuestra esa tendencia al revelar que los alumnos con mejores hábitos de salud tienden a tener condiciones nutricionales más beneficiosas.

En resumen, se puede afirmar que el estado nutricional es el resultado de una red de comportamientos relacionados con la salud, más allá de los determinantes más notorios como la actividad física o la dieta. Esto está respaldado por la evidencia empírica obtenida en esta investigación y por los antecedentes revisados.

CAPITULO V:

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria de Lima, 2025, tal como lo evidencia el valor obtenido en la prueba Chi- cuadrado de Pearson ($p = 0,003$), el cual se encuentra por debajo del nivel de significancia establecido ($\alpha = 0,05$).
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión familia y amigos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, el valor del Chi- cuadrado de Pearson ($p < 0,001$) evidencia una asociación solida entre ambas variables superando ampliamente el umbral de significancia ($\alpha = 0,05$).
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, el valor del Chi- cuadrado de Pearson ($p = 0,004$) evidencia una asociación solida entre ambas variables superando ampliamente el umbral de significancia ($\alpha = 0,05$).
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, el valor del Chi- cuadrado de Pearson ($p < 0,001$) evidencia una asociación solida entre ambas variables superando ampliamente el umbral de significancia ($\alpha = 0,05$).

- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tabaco y tóxicos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, el valor del Chi- cuadrado de Pearson ($p = 0,007$) confirma la presencia de una asociación real entre ambas variables, superando el umbral de significancia establecido ($\alpha = 0,05$).
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alcohol y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, el valor del Chi- cuadrado de Pearson ($p = 0,011$) confirma la presencia de una asociación real entre ambas variables, superando el umbral de significancia establecido ($\alpha = 0,05$).
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sueño y estrés y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025. el valor del Chi – cuadrado de Pearson ($p = 0,004$) confirma que ambas variables de manera significativa, superando el nivel crítico de significancia ($\alpha = 0,05$).
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tipo de personalidad y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, el valor del Chi- cuadrado de Pearson ($p = 0,012$) confirma que ambas variables de manera significativa, superando el nivel crítico de significancia ($\alpha = 0,05$).
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión introspección y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, el valor del Chi- cuadrado de Pearson ($p = 0,000$) confirma que ambas

variables de manera significativa, superando el nivel crítico de significancia ($\alpha = 0,05$).

- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión conducta y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, el valor del Chi- cuadrado de Pearson ($p = 0,000$) confirma que ambas variables de manera significativa, superando el nivel crítico de significancia ($\alpha = 0,05$).
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión otras conductas de salud y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025, el valor del Chi- cuadrado de Pearson ($p = 0,000$) confirma que ambas variables de manera significativa, superando el nivel crítico de significancia ($\alpha = 0,05$).

5.2. Recomendaciones

Se recomienda a la Institución Educativa:

- Desarrolle e implemente un programa institucional enfocado en fomentar de forma constante estilos de vida saludables, este programa tiene que abarcar módulos de autocuidado, salud emocional, nutrición, conductas de riesgo y actividad física, la aplicación tiene que ser constante a lo largo del año escolar y no basarse solo en actividades individuales.
- Desarrollar talleres de educación para alumnos y padres sobre la elección apropiada de alimentos, el valor del desayuno y cómo prevenir enfermedades relacionadas con la desnutrición.

- Incorporar actividades prácticas, como preparación de comidas saludables, ferias de nutrición y desafíos alimentarios sanos que fomenten la participación activa del alumnado.
- Aumentar las horas de educación física efectivas y garantizar que se lleven a cabo de forma activa y participativa.
- Implementar talleres en los que se aborden técnicas de control emocional, respiración consciente, organización del tiempo y gestión del estrés.
- Con una perspectiva fundamentada en evidencia, reforzar las campañas educativas de prevención del uso de tabaco, alcohol y otras sustancias.
- Implementar talleres sobre autoconocimiento, habilidades para relacionarse con los demás, regulación de emociones y toma de decisiones.

Se recomienda a los estudiantes de la Institución Educativa:

- El consumo de alimentos ultra procesados, fritos y bebidas con azúcar debe ser evitado, mientras que la ingesta de agua, frutas y verduras debe ser priorizada.
- Dedicar un mínimo de media hora al día a la actividad física, que puede ser por medio de caminatas, deportes, baile o ejercicios en el hogar.
- Para reducir el estrés emocional y académico, es importante dormir de 8 a 9 horas cada noche y crear rutinas de descanso.
- Su salud y su estado nutricional se ven directamente perjudicados por el consumo de sustancias tóxicas, alcohol y tabaco.
- Controlar las emociones y gestionar el estrés, empleando métodos como la respiración profunda, la organización del tiempo y la búsqueda de apoyo cuando sea necesario.

- Mantener una higiene adecuada, hidratarse, evitar el sedentarismo y respetar los horarios de comida son ejemplos de prácticas diarias que son saludables.

Se recomienda a los padres de familia:

- Fomentar en el hogar hábitos de alimentación sanos, proporcionando comidas equilibradas, disminuyendo la ingesta de alimentos procesados y promoviendo un entorno familiar que aprecie la buena nutrición.
- Es importante establecer rutinas de sueño apropiadas, garantizando que sus hijos duerman entre ocho y nueve horas, eviten el uso de pantallas antes de irse a la cama y mantengan horarios estables.
- Promover el ejercicio físico, incentivando a los alumnos a involucrarse en deportes, caminatas o actividades recreativas que disminuyan la vida sedentaria.
- Vigilar y dirigir el uso de sustancias, tales como tabaco, alcohol u otros tóxicos, manteniendo una comunicación abierta y preventiva acerca de sus peligros
- Fomentar la salud emocional, mediante la escucha activa de los hijos, el reconocimiento de las señales de estrés y la búsqueda de asistencia profesional cuando se requiera.

Se recomienda a las futuras investigaciones:

- Incorporar métodos cualitativos, como entrevistas o grupos de discusión, que faciliten un análisis más profundo de las motivaciones, barreras y percepciones relacionadas con la salud que viven los adolescentes.

REFERENCIAS:

1. Romero C, Calle L, Vázquez A, Romero L, Ramírez L. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. Rev de producción, ciencias e investigación [Internet] 2021;5 (40): 272-283. Disponible en: <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss40.2021pp272-283>
2. Asociación Española de Pediatría. Nutrición en el adolescente [Internet]. Madrid: Asociación Española de Pediatría; 2022 [Consultado 15 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf
3. UNICEF España. Desnutrición infantil [Internet]. Madrid: UNICEF España; [Consultado 13 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.es/causas/desnutricion-infantil>
4. World Health Organization. Malnutrition [Internet]. Geneva: World Health Organization; [Consultado 13 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
5. Salazar R, Oyhenart E. Estado nutricional y condiciones de vida de niños y jóvenes rurales de Tucumán, Argentina. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet] 2022;26(1):1-10. Disponible en: <https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/1162/769>
6. Poveda C, Poveda D. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander. Ciencia e Innovación en Salud [Internet] 2021;5: e125. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/352578170_Estilos_de_vida_y_estado_nutricional_en_adolescentes_de_un_centro_educativo_de_Velez_Santander_2019

7. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES 2023 [Internet]. 2023 [Consultado 16 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/>
8. Instituto Nacional de Salud. Estado nutricional de los adolescentes de 12 a 17 años y adultos mayores de 60 años a más; VIANEV, 2017–2018 [Internet]. Lima: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN); 2025 [Consultado 20 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://datosabiertos.gob.pe/dataset/cenan-ins-vigilancia-del-estado-nutricional-de-adolescentes-y-adultos-mayores-per%C3%BA-2017-2018>
9. Antezana M. Desnutrición crónica infantil en Perú: Avances y perspectivas. *Vive Rev Salud* [Internet] 2023;6(18):859-869. Disponible en: https://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432023000300859
10. Arends S. Asociación entre el nivel de actividad física y el estado nutricional en adolescentes de dos colegios particulares de Lima Metropolitana. *Rev Esp Nutr* [Internet] 2021;15(1):[páginas]. Disponible en: <https://www.revistarenut.org/index.php/revista/article/view/272>
11. López S, Canals J, Ballonga C, Arijá Val V. Estado nutricional de escolares peruanos según nivel socioeconómico. Proyecto INCOS. *Rev Esp Nutr Comunitaria* [Internet] 2020;26(1):2-9. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_1_01._Estado_nutricional_escolares_peruanos.pdf
12. Shanthi D., Bashar S., Momin G., Narayani S, Savitha G, Sharmela G. Estado nutricional y factores de estilo de vida entre adultos jóvenes matriculados en una institución

- académica, Coimbatore, AIP Conference Proceeding [internet]. 2022; 2463(1), 030002.
Disponible en: <https://doi.org/10.1063/5.0080431>
13. Lema V, Aguirre M, Godoy N, Cordero N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares: una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. Arch Venez Farmacoter [Internet] 2021;40(4):344–52. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971452003/55971452003.pdf>
 14. Chavarriaga L, Agudelo M, Gómez S. Estado nutricional y factores asociados en niños, niñas y adolescentes escolarizados de instituciones oficiales del municipio de Envigado-Colombia 2021. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet] 2022;28(3):xx-yy. Disponible en: <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0075.pdf>
 15. Méndez Y. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa Monseñor Fidel Olivas Escudero - Pomabamba, 2024 [Tesis Profesional]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9793>
 16. Apaza J. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada, Juliaca – Puno, 2024 [Tesis Profesional]. Juliaca: Universidad Continental; 2025. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/16728>
 17. Huancahuari M. Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa urbana del sur del Perú [Tesis Profesional]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/items/13ee40d9-2d91-4ac3-8069-b0db864fd37d>
 18. Machacuay D. Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Magdalena del Mar, 2022[Tesis Profesional]. Lima:

- Universidad Norbert Wenner; 2022. Disponible en:
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/703c63b9-3377-4beb-b50b-6e1b8fe4c437>
19. Blas E, Mendoza T. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del Colegio Virgen de Fátima, Supe – 2022 [Tesis Profesional]. Lima: Universidad Nacional de Barranca; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unab.edu.pe/item/a1ab53fe-22cb-4ea6-b774-e92bba5fbd21>
20. García J, Garza R, Cabello M. Dimensiones del estilo de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19: análisis académico. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet] 2022;22(4):249–70. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-12132022000200249
21. Gómez D, Martínez M, Pabucence J, Peláez L. Estilos de vida saludable y sobrecarga académica de los estudiantes universitarios de enfermería. Cuid Ocup Hum [Internet] 2022;11(1). Disponible en:
<https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/coh/article/view/2217>
22. Campos N, Espinoza M, Celis M, Luengo L, Castro N, Cabrera S. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. Rev Scielo [Internet] 2023;8:e389. Disponible en:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942023000100203
23. Buková A, Tomková P, Uher I, Kimáková T, Vojtaško Ľ, Salonna F. Factores de estilo de vida seleccionados durante la transición de los estudiantes de secundaria a la universidad en Eslovaquia. Front Public Health [Internet] 2024;12(22): 146-158.

- Disponible en: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1461989/full?utm_source=chatgpt.com
24. Castelo L; Aguilar J, Guale Y. La tecnología educativa y su influencia en la experiencia de aprendizaje y rendimiento escolar. Rev Scielo Aula Virtual [Internet]. 2024, 5(12), e331. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12791475>
25. Gonçalves A, Vigouroux S, Charbonnier E Estilo de vida de los estudiantes durante la pandemia de COVID-19: una encuesta longitudinal de cuatro ondas. PubMed Central [Internet]. 2021, 18(17), 8998. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8430950/?utm_source=chatgpt.com
26. Navarro D, Guevara M, Paz M. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. Rev Scielo [Internet]. 2023; 19(1), 412-422. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-60112023000100013
27. Batista P, Neves J, Pereira A, Amado J. Cuestionario de estilo de vida FANTASTIC de 1983 a 2022: Una revisión. Health Promot Perspect [Internet]. 2023;13(2):88–98. Disponible en https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10439457/?utm_source=chatgpt.com
28. Murillo M, Brito R, Alcalá M, Pérez M. La validez y confiabilidad del Cuestionario FANTÁSTICO para estudios nutricionales y de estilo de vida en estudiantes. Nutrients [Internet]. 2022;14(20):3328. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9413330/>
29. Fernández D, Seco J. Nutrición, estado nutricional y funcionalidad. Nutrients. [Internet]. 2023 18;15(8):1944. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10142726/>

30. Kesari A, Noel Y. Evaluación nutricional [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 [consultado el 12 de junio del 2025]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK580496/>
31. Morales N, Aguilar A, López L. Factores de estilo de vida seleccionados durante la transición de los estudiantes de secundaria a la universidad en Eslovaquia. Front Public Health [Internet]. 2024; 12(8), 146-198. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2024.1461989/full>
32. Li D. La historia de las ciencias de la nutrición. Asia Pac J Clin Nutr [Internet]. 2025 ;34(3):265–270. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40419387/>
33. Aguilar L, Contreras M, Calle M. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2015. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>
34. Hernández R. Metodología de la investigación [Internet]. 6ª edición, México: Interamericana; 2014. [Consultado el 18 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

ANEXO

Anexo 1. Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
<p>Problema general</p> <p>¿Cómo los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cómo la dimensión “familia y amigos” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?</p> <p>¿Cómo la dimensión “actividad física” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?</p> <p>¿Cómo la dimensión “nutrición” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?</p> <p>¿Cómo la dimensión “tabaco y tóxicos” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?</p> <p>¿Cómo la dimensión “alcohol” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución</p>	<p>Objetivo general</p> <p>“Determinar cómo los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar cómo la dimensión familia y amigos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.</p> <p>Identificar cómo la dimensión actividad física se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.</p> <p>Identificar cómo la dimensión nutrición se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.</p> <p>Identificar cómo la dimensión tabaco y tóxicos se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: “Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>Ho: “No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión familia y amigos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>Ho:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión familia y amigos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>H2:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p>	<p>Variable 1: Estilos de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <p>F: Familia y amigos</p> <p>A: actividad física</p> <p>N: nutrición</p> <p>T: tabaco</p> <p>A: alcohol</p> <p>S: sueño y estrés</p> <p>T: tipo de personalidad</p> <p>I: introspección</p> <p>C: conducta</p> <p>O: otras conductas de salud</p> <p>Variable 2: Estado nutricional</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Medidas antropométricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla • IMC 	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Aplicada.</p> <p>Método:</p> <p>Hipotético Deductivo</p> <p>Diseño:</p> <p>No experimental de corte transversal y correlacional.</p> <p>Población:</p> <p>En su totalidad, es decir, censal constituido por 220 estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa, Lima.</p>

<p>Educativa de secundaria, Lima 2025? ¿Cómo la dimensión “sueño y estrés” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025? ¿Cómo la dimensión “tipo de personalidad” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025? ¿Cómo la dimensión “introspección” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025? ¿Cómo la dimensión “conducta” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025? ¿Cómo la dimensión “otras conductas de salud” se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025?</p>	<p>Identificar cómo la dimensión alcohol se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025. Identificar cómo la dimensión sueño y estrés se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025. Identificar cómo la dimensión tipo de personalidad se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025. Identificar cómo la dimensión introspección se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025. Identificar cómo la dimensión conducta se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025. Identificar cómo la dimensión otras conductas de salud se relaciona con el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025.</p>	<p>H0:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”. H3:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”. H0:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”. H4:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tabaco y tóxicos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”. H0:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tabaco y tóxicos y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”. H5:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alcohol y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”. H0:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alcohol y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perímetro Abdominal 	
---	---	---	---	--

		<p>H6:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sueño y estrés y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>Ho:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sueño y estrés y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>H7:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tipo de personalidad y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>Ho:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión tipo de personalidad y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>H8:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión introspección y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>Ho:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión introspección y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>H9:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión conducta y el estado nutricional en los estudiantes de una</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>Ho:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión conducta y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>H10:“Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión otras conductas de salud y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p> <p>Ho:“No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión otras conductas de salud y el estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”.</p>		
--	--	--	--	--

Anexo 2. Instrumentos

INSTRUMENTO 1

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA (FANTASTICO)

INTRODUCCIÓN: Buenos días, soy la investigadora PÉREZ PINEDO, MARIA SOLEDAD quien está realizando un estudio titulado: “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”

DATOS GENERALES:

Edad:

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada pregunta de este cuestionario y marque con un aspa (X) la alternativa que a usted le parezca correcta.

DIMENSION 1: FAMILIA Y AMIGOS

1. Tengo con quien hablar las cosas que son importantes para mí.

- a. Casi siempre
- b. A veces
- c. Casi nunca

2. Yo doy y recibo cariño

- a. Casi siempre
- b. A veces
- c. Casi nunca

DIMENSION 2: ACTIVIDAD FISICA

3. Yo realizo actividad física (caminar, subir escalas, trabajo de la casa, hacer el jardín).

- a. Casi siempre
- b. A veces
- c. Nunca

4. Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido).

b. 8 a 12 tragos

c. Mas de 12 tragos

11. Bebe más de 4 tragos en una misma ocasión

a. Nunca

b. Ocasionalmente

c. A menudo

12. Manejo el auto después d beber alcohol,

a. Nunca

b Solo una vez

c. A menudo

DIMENSION 6: SUEÑO Y ESTRÉS

13. Duermo bien y me siento descansado

a. Casi siempre

b. A veces

c. Casi nunca

14. Yo me siento capas de manejar el estrés o la tensión en mi vida.

a. Casi siempre

b. A veces

c. Casi nunca

15. Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre

a. Casi siempre

b. A veces

c. Casi nunca

DIMENSION 7: TIPO DE PERSONALIDAD

16. Parece que ando acelerado/a

a. Casi nunca

b. Algunas veces

c. A menudo

17. Me siento enojado/a agresivo/a

a. Casi nunca

b. Algunas veces

c. A menudo

DIMENSION 8: INTROSPECCION

18. Yo soy un pensador positivo y optimista

a. Casi siempre

b. A veces

c. Casi nunca

19. Yo me siento tenso/a o aceptado/a

a. Casi nunca

b. Algunas veces

c. A menudo

20. Yo me siento deprimido o triste

a. Casi nunca

b. Algunas veces

c. A menudo

DIMENSION 9: CONDUCTAS

21. Uso siempre el cinturón de seguridad

a. Siempre

b. A veces

c. Casi nunca

22. Yo me siento satisfecho/a con mis actividades

a. Casi siempre

b. A veces

c. Casi nunca

DIMENSION 10: OTRAS CONDUCTAS DE SALUD

23. Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base

a. Nunca

b. Ocasionalmente

c. A menudo

24. Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin
recta

a. Nunca

b. Ocasionalmente

c. A menudo

25. Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína.

a. Menos de 3 por día

b. 3 a 6 por día

c. Mas de 6 por día

INSTRUMENTO 2

FICHA DE EVALUACION ANTROPOMETRICA

INTRODUCCIÓN: Buenos días, soy la investigadora PÉREZ PINEDO, MARIA SOLEDAD quien está realizando un estudio titulado: “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”

DATOS GENERALES:

Edad:

INSTRUCCIONES: Con el consentimiento previo, se procederá a registrar los datos de peso y talla de cada adolescente como parte de la evaluación antropométrica.

Número de estudiantes	Peso	Talla	IMC	Perímetro Abdominal
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Anexo 3. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Pérez Pinedo, Maria Soledad

Título: “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”

Propósito del Estudio: Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un estudio llamado: “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Pérez Pinedo, Maria Soledad. El propósito de este estudio es: Determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025. Su ejecución ayudará/permitirá que otras personas puedan seguir investigando y realizando más estudios.

Procedimientos:

Si Usted autoriza la participación de su hijo(a) en este estudio, se realizará lo siguiente:

- Leer detenidamente todo el documento y otorgar su consentimiento de manera voluntaria.
- Permitir que su hijo(a) responda todas las preguntas formuladas en la encuesta.
- Firmar el consentimiento informado como padre, madre o apoderado(a) legal, confirmando su autorización para la participación de su hijo(a) en el estudio.

La entrevista/encuesta que se le aplicará a su hijo(a) tendrá una duración aproximada de 20 a 30 minutos. Los resultados obtenidos serán entregados a Usted de manera individual o serán almacenados respetando estrictamente la confidencialidad y el anonimato de su hijo(a).

Riesgos:

Ninguno. A su hijo(a) solo se le pedirá responder un cuestionario.

La participación en este estudio es completamente voluntaria y Usted puede decidir retirarlo(a) en cualquier momento, sin ninguna consecuencia.

Beneficios:

Usted podrá conocer los resultados de esta investigación a través de los medios más adecuados (ya sea de manera individual o grupal), lo cual puede ser de utilidad para comprender mejores aspectos relacionados con la salud y bienestar de su hijo(a).

Costos e incentivos:

No se generará ningún costo por la participación de su hijo(a) en este estudio. Tampoco se ofrecerán incentivos económicos ni medicamentos a cambio de dicha participación.

Confidencialidad:

La información recolectada sobre su hijo(a) será manejada con estricta confidencialidad. Usaremos códigos en lugar de nombres para proteger su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se incluirá ningún dato que permita identificar a su hijo(a). Además, los archivos serán resguardados y no estarán disponibles para personas ajenas al estudio.

Derechos del participante:

Si durante el desarrollo del cuestionario su hijo(a) se siente incómodo(a), Usted podrá decidir que se retire del estudio en cualquier momento o que no participe en ciertas partes, sin que esto le ocasione ningún tipo de perjuicio. Si tiene alguna duda o inquietud, puede comunicarse con la responsable del estudio, Pérez Pinedo, Maria Soledad, al número 942396112, o con la presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, al teléfono +51 924 569 790, o al correo electrónico: comité.etica@uwiener.edu.pe.

CONSENTIMIENTO INFORMADO (PADRES O APODERADOS)

Autorizo voluntariamente la participación de mi hijo(a) en este estudio. Comprendo los posibles efectos o situaciones que pueden presentarse durante su participación en el proyecto. También entiendo que, aunque haya dado mi consentimiento, puedo decidir en cualquier momento que mi hijo(a) no continúe participando, sin que esto genere ninguna consecuencia. Se me entregará una copia firmada de este consentimiento para mi conocimiento y resguardo.

Padre, madre o apoderado:

Nombres:

DNI:

Investigador

Nombres:

DNI:

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Pérez Pinedo, Maria Soledad

Título: “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”

Propósito del Estudio: Te invitamos a participar en un estudio llamado: “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Pérez Pinedo, Maria Soledad. El propósito de este estudio es: Determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una Institución Educativa de secundaria, Lima 2025. Su ejecución ayudará/permitirá que otras personas puedan seguir investigando y realizando más estudios.

Procedimientos

Si decides participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

- Leerás con calma este documento para entender de qué trata el estudio.
- Responderás voluntariamente todas las preguntas de una encuesta.
- La encuesta durará aproximadamente entre 20 y 30 minutos.

Toda la información que brindes será confidencial y anónima, lo que significa que tu nombre no aparecerá en los resultados. Lo que respondas solo será usado para esta investigación, y nadie fuera del estudio podrá ver tus datos personales.

Riesgos

No hay ningún riesgo para ti. Solo se te pedirá que respondas un cuestionario.

Tu participación en este estudio es completamente voluntaria, y puedes decidir no continuar en cualquier momento, sin que eso te cause ningún problema.

Beneficios

Al participar, podrás conocer los resultados del estudio de forma individual o grupal. Esta información podría ayudarte a entender mejores temas relacionados con tu salud y bienestar.

Costos e incentivos

No tendrás que pagar nada para participar en este estudio.

Tampoco recibirás dinero ni medicamentos por hacerlo.

Confidencialidad

Toda la información que brindes será tratada de forma confidencial. No se usará tu nombre, sino un código para que nadie sepa que tú participaste.

Si el estudio se publica, no aparecerán tus datos personales. Además, toda la información será guardada de manera segura y no se compartirá con personas ajenas al estudio.

Derechos del participante

Si en algún momento, mientras respondes el cuestionario, te sientes incómodo(a), tienes todo el derecho de dejar de participar o no responder algunas preguntas, y eso no te traerá ningún problema.

Si tienes alguna duda o necesitas ayuda, puedes comunicarte con la persona responsable del estudio, Pérez Pinedo, María Soledad, al número 942 396 112, o con la presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, al teléfono +51 924 569 790 o al correo electrónico: comité.etica@uwiener.edu.pe.

Consentimiento informado (Estudiantes)

Yo acepto voluntariamente participar en este estudio. He entendido en qué consiste y lo que puede pasar durante mi participación. También sé que, si en algún momento ya no quiero seguir participando, puedo dejarlo sin que ocurra nada malo.

Recibiré una copia firmada de este consentimiento para tenerla conmigo.

Estudiante participante:

Nombres:

DNI:

Investigador

Nombres:

DNI:

Anexo 4. Carta de aceptación de la institución para la recolección de los datos



Paul Groussac
COLEGIOS

Lima, 25 de Noviembre del 2025

Señor(a):

Pérez Pinedo, Maria Soledad

Bachiller en Enfermería

Universidad Privada Norbert Wiener

Presente. –

Asunto: Carta de aceptación para recolección de datos

Por medio de la presente me dirijo a usted para comunicarle al respecto de su solicitud de proceso de recolección de datos del proyecto de tesis titulado: **“Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de una institución Educativa de secundaria, Lima 2025”**, se autoriza a realizar su estudio de investigación y la aplicación de los instrumentos mediante encuestas para una **población conformada de 220 estudiantes**.

Atentamente,

Wilver Obregón Espiritu

Director de la Institución

Institución Educativa Paul Groussac

Anexo 5. Carta de autorización para la recolección de los datos



"Año de la recuperación y consolidación de la
economía peruana"



Lima, 17 de Noviembre de 2025

CARTA N° 0532-2025-SG-UPNW-CP

Prof. Wilver Obregón Espiritu

Director de la Institución
Institución Educativa Paul Groussac nivel secundario
Calle los Próceres 179 - Comas – Lima,
Lima.

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez **presentar** a la BACHILLER de la carrera profesional de **ENFERMERIA; Maria Soledad Pérez Pinedo** con código de matrícula **N°a2019101507** con la finalidad de solicitar se brinde todas las facilidades pertinentes para que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos para una **Población de estudio que estará conformada por 220 estudiantes del nivel secundario.**

Toda la información que solicite la tesista: **Maria Soledad Pérez Pinedo** es para la elaboración de su proyecto de investigación denominado: **"Estilo de vida y estado nutricional en los estudiantes de una institución Educativa de secundaria, Lima 2025"**, dirigido por el asesor de tesis: **Mg.Obdulía Violeta Flores Fernández** para la obtención del **Título Profesional de Licenciada en Enfermería.**

Agradeciendo por anticipado su autorización a la tesista para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Formado digitalmente por:
Christian Vigil Vega
DNI: 8402377
RUC: 2046244020
Módulo: Sny de Autor del Documento
Fecha: 17/11/2025 Hora: 14:13:11



Universidad
Norbert Wiener

Christian Vigil Vega
Secretario General
Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

CM

Anexo 6. Informe de turnito emitido por el asesor




15% 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

- 12%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 11%  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

- 12% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 11% 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	3%
2	Internet	repositorio.unid.edu.pe	2%
3	Internet	repositorio.uma.edu.pe	1%
4	Publicación	Rodriguez Huamani, Rolando Esteban. "Fundamentos de Empowerment en la to...	1%
5	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-04-14	<1%
6	Trabajos entregados	uwiener on 2023-03-29	<1%
7	Internet	repositorio.unac.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.undac.edu.pe	<1%
9	Internet	repositorio.unjbg.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	uwiener on 2023-10-26	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote on 2025-10-19	<1%