TESIS UANCV
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"

UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. RIVALDO WAGNER FUENTES QUISPE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN ENFERMERIA

JULIACA – PERÚ

2025

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. RIVALDO WAGNER FUENTES QUISPE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN ENFERMERIA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE : Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

PRIMER MIEMBRO : Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

SEGUNDO MIEMBRO : M. SC. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

ASESOR DE TESIS : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN : Salud pública; P07

TESIS UANCV

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"

UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 1426 2025–D-FCS-UANCV

Juliaca, 24 de Diciembre del 2025

VISTOS:

El Expediente **N° 2025 – 13583** en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024**

CONSIDERANDO:

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

SE RESUELVE

PRIMERO: Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional LICENCIADO EN ENFERMERÍA **del** bachiller: **FUENTES QUISPE RIVALDO WAGNER** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

* **Presidente** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
* **1er. Miembro** : **Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA**
* **2do. Miembro** : **M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**

* **Asesor (a)** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**
*

SEGUNDO: Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : **MARTES 30 DE DICIEMBRE DEL 2025**
HORA : **13:00 HORAS**
LOCAL : **Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud**

TERCERO: Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el bachiller sustentante.

CUARTO: La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería y la **Comisión de** Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.

UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
DECANATO
Dra. Gabriela Betty Arias Luque
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTRIBUCIÓN:
- Jurados (3)
- Interesado (1)
- Asesor de Tesis (1)
-Archivo FCS 2025(1)

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

TESIS UANCV

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"

UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL Nº 1535 -2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 30 de octubre del 2024

VISTOS:

El Informe N° 113-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la Propuesta de Investigación de fecha 30 de octubre de la E.P .Enfermería folio 000000000137;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **FUENTES QUISPE RIVALDO WAGNER** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado**: ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024 correspondiente** a la línea de investigación: **SALUD PUBLICA**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- **Presidente** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- **1er. Miembro** : **M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LÓPEZ**
- **2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 450 2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria Nº 30220, Ley de Creación de la UANCV Nº 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92- y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

APROBAR, la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a) **FUENTES QUISPE RIVALDO WAGNER** para optar el título profesional de: **LICENCIADA(O) EN ENFERMERÍA** titulado: **ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024**

La propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER, como **ASESOR(A)** de la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

ARTICULO TERCERO.- **DISPONER** que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela profesional de enfermería quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Distribución: Decanato, EP: Enfermería Archivo

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

TESIS UANCV

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"

UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL Nº 10121 2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 13 de noviembre del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 11596-2025 de fecha 11 de noviembre del 2025, presentado por la Bachiller: **FUENTES QUISPE RIVALDO WAGNER** quien solicita la revisión de Informe Final de investigación (Borrador de Tesis) Titulado: **ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024** Por los jurados de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería

CONSIDERANDO;

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

* **Presidente** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
* **1er. Miembro** : **Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA**
* **2do. Miembro** : **M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**

* **Asesor (a)** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**

Estando en la opinión favorable de los miembros del jurado, en concordancia con el Reglamento interno de trabajo de Investigación conducente a Grados y Títulos Resolución N° 094-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N°30220 Ley de Creación de la UANCV Nº 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la Unidad de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- **APROBAR**, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN (BORRADOR DE TESIS)** para la **REVISION** de **SIMILITUD TURNITIN.**, presentado por el (la) bachiller : **FUENTES QUISPE RIVALDO WAGNER** para optar el título profesional de LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA con el tema titulado **ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024** correspondiente a la línea de investigación SALUD PÚBLICA

* **ARTICULO SEGUNDO**.- **RATIFICAR** como **ASESOR (A) DE INVESTIGACIÓN** a la : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**

* **ARTICULO TERCERO**.- **DISPONER** que la Unidad de Investigación, de la Facultad de Ciencias de la Salud y Secretaria Académica quedan encargadas del cumplimiento de la presente resolución

Regístrese, Comuníquese, y Archívese.

UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ" FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DECANATO JULIACA

Dra. Gabriela Betty Arias Luque
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Distribución: interesado Archivo

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%	20%	7%	17%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

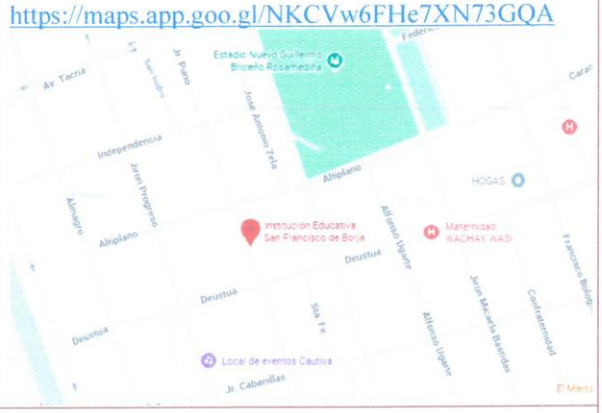
FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	12%
2	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	www.iesppazangaro.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%

UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN
JULIACA

Metadatos Complementarios

ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	RIVALDO WAGNER FUENTES QUISPE
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73652867
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-7599-1634
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	29590767
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4379-558X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02064784

Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PUBLICA - P07
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca Latitud: -15.50477 Longitud: -70.12450 https://maps.app.goo.gl/NKCVw6FHe7XN73GQA 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Octubre 2025 - Noviembre 2025
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html	**Nutrición, Dietética** https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.04 **Ciencias de la salud** https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00

UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CACERES VELASQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN
Dra. María Concepción Figueroa Vilca
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS

TESIS UANCV
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo **RIVALDO WAGNER FUENTES QUISPE**, identificado con DNI Nro. **73652867,** en mi condición de egresado de:

☒ **Escuela Profesional**
☐ **Programa de Segunda Especialidad,**
☐ **Programa de Maestría o Doctorado**

ENFERMERÍA,

informo que he elaborado el/la ☒ **Tesis** o ☐ **Trabajo de Investigación,** ☐ **Trabajo Académico** denominada:

ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Asesorado por: **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**

Es un tema original.

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

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

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

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca__31__de diciembre del 2025

Firma del Asesor (obligatoria)	Firma del Estudiante (obligatoria)	Huella

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

DEDICATORIA

A Dios, por acompañarme en este camino y por darme la perseverancia necesaria para cumplir mis sueños.

A mis padres, por su aprecio, su esfuerzo y sus enseñanzas, que me inspiran a seguir superándome cada día; gracias por ser mi apoyo constante y por creer siempre en mí.

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

AGRADECIMIENTO

A la sub directora de la I.E. San Francisco de Borja Juliaca, por abrirme sus puertas y permitirme desarrollar esta investigación con el apoyo de su comunidad educativa.

Mi sincero agradecimiento a los docentes asesores y jurados por su orientación, sugerencias y compromiso para la elaboración de este estudio.

A mis amigos y compañeros, quienes compartieron conmigo largas jornadas de estudio y motivación constante.

Finalmente, a los estudiantes participantes, cuya colaboración hizo posible esta investigación; este trabajo está dedicado a ellos, para promover estilos de vida saludables y un mejor futuro para nuestra juventud.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA iii

AGRADECIMIENTO iv

ÍNDICE GENERAL v

ÍNDICE DE TABLAS viii

RESUMEN ix

ABSTRACT x

INTRODUCCIÓN xi

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 1

1.1.1 Problema general 5

1.1.2 Problemas específicos 5

1.2 JUSTIFICACIÓN 5

1.2.1 Justificación teórica 5

1.2.2 Justificación practica 6

1.2.3 Justificación metodológica 7

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 7

1.3.1 Objetivo general 7

1.3.2 Objetivos específicos 8

1.4. HIPÓTESIS 8

1.4.1 Hipótesis general 8

1.4.2 Hipótesis específicas 8

1.5. VARIABLES 9

1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES 10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 11

2.1.1 A nivel internacional 11

2.1.2 A nivel nacional 15

2.1.3 A nivel local 20

2.2. MARCO TEÓRICO 25

2.3. MARCO CONCEPTUAL 37

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 38

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN 39

3.3. MÉTODO APLICADO A LA INVESTIGACIÓN 39

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA 39

3.4.1 Población 39

3.4.2 Muestra 40

3.5. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN 42

3.5.1 Técnicas 42

3.5.2 Instrumentos 43

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS 45

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS 46

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO 46

3.8.1 Validez 46

3.8.2 Confiabilidad 46

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 49

4.2. CONCLUSIONES 73

4.3. RECOMENDACIONES 75

4.4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 77

A N E X O S 83

ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS 84

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA 92

ANEXO 3: ASENTIMIENTO INFORMADO 94

ANEXO 4: INSTRUMENTOS 95

ANEXO 5: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 104

ANEXO 6: AUTORIZACIÓN 106

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Alimentacion y nutrición asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024..... 50

Tabla 2. Consumo de sustancias nocivas asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024..... 53

Tabla 3. Sueño y descanso asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024 56

Tabla 4. Autocuidado y salud asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024. 59

Tabla5. Recreacion y manejo del tiempo libre asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024..... 62

Tabla 6. Actividad y deporte asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024.. 65

Tabla 7. Relaciones interpersonales asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024. 68

Tabla 8. Estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024..... 71

RESUMEN

La investigación tuvo el **objetivo:** Analizar los estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024. **Metodología:** Es no experimental, con una muestra censal de 189 estudiantes del nivel secundario, se emplearon dos instrumentos, el cuestionario sobre los estilos de vida y una guía de observación sobre el estado nutricional, el chi cuadrado (χ^2) nos permitirá ver si existe una relación entre las variables. **Resultados:** Se identificó los estilos de vida intrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes entre los indicadores tenemos el 45,0% tienen hábitos alimenticios y nutrición saludables (0,000), el 75,7% no consumen sustancias nocivas (0,000), el 35,0% el sueño y descanso es inadecuado (0.000), el 50,8% es regular el autocuidado de su salud. Se identificó los estilos de vida extrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes, entre los indicadores tenemos el 42,8% la recreación y manejo del tiempo libre es regular (P:0.025), el 42.3% la actividad física y deporte es adecuado, 56,1% las relaciones interpersonales son adecuadas (P:0.000). Se describió el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja, tenemos como resultado el 54,5% es normal, el 40.7% tienen sobrepeso y el 4,8% obesidad. **Conclusión:** Se analizo los estilos de vida y están asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024, los indicadores son significativos con $p<0,05$, aceptando las hipótesis planteadas.

Palabras clave: Adolescentes, estilos de vida, estado nutricional.

ABSTRACT

The research **objetive** to: Analyze the lifestyles associated with the nutritional status of secondary school students at the San Francisco de Borja Juliaca 2024 educational institution. **Methodology:** It is non-experimental, with a census sample of 189 secondary school students, two instruments were used, the questionnaire on lifestyles and an observation guide on nutritional status, the chi square (χ^2) will allow us to see if there is a significant relationship between the variables. **Results:** The intrinsic lifestyles associated with the nutritional status of students were identified, among the indicators we have 45.0% have healthy eating habits and nutrition (0.000), 75.7% do not consume harmful substances (0.000), 35.0% sleep and rest is inadequate (0.000), 50.8% is regular self-care of their health. The extrinsic lifestyles associated with the nutritional status of students were identified, among the indicators we have 42.8% recreation and management of free time is regular (P: 0.025), 42.3% physical activity and sport is 56.1% had adequate interpersonal relationships (P: 0.000). The nutritional status of secondary school students at the San Francisco de Borja Educational Institution was described. The results showed that 54.5% were normal, 40.7% were overweight, and 4.8% were obese. **Conclusion:** Lifestyles were analyzed and their associations with the nutritional status of secondary school students at the San Francisco de Borja Juliaca 2024 Educational Institution. All indicators were significant with a p value < 0.05, accepting the proposed hypotheses.

Keywords: Adolescents, lifestyles, nutritional status.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los estilos de vida de los adolescentes son fundamentales en su salud y desarrollo. El estado nutricional de los estudiantes está directamente influenciado por factores, como los hábitos de la persona. Estos factores determinan tanto el bienestar actual como el futuro de los alumnos. Durante la etapa escolar, especialmente en el nivel secundario, los estudiantes enfrentan diversos cambios físicos, emocionales y sociales que pueden afectar sus hábitos de vida. El sedentarismo, la falta de sueño o la presión social pueden derivar en problemas nutricionales como tener sobrepeso, obesidad o desnutrición, que a su vez impactan en el rendimiento estudiantil, la autoestima y la salud general. (1)

En ese contexto, la presente investigación busca identificar patrones de conducta relacionados con la salud, así como generar evidencia que permita orientar intervenciones preventivas y educativas dentro del entorno escolar. Conocer y comprender estos factores permitirá no solo diagnosticar la situación actual, sino también contribuir al diseño de estrategias que promuevan vida saludables en la adolescencia, es fundamental en la formación de hábitos duraderos. (2)

Este trabajo tiene **4 capítulos.** Por tanto, tenemos en el **Capítulo I** esta los aspectos generales, el planteamiento del problema, justificación, objetivos, hipótesis, variables y operacionalización de las mismas. **Capítulo II,** está el marco teórico. **Capítulo III**, está la metodología del estudio y en el **Capítulo IV**, los resultados, las conclusiones y se ofrecen diversas sugerencias.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A lo largo del tiempo es inquietante por el elevado de incidentes de problemas nutricionales en adolescentes del nivel secundario, manifestados tanto en casos de desnutrición como en un creciente número de jóvenes con sobrepeso u obesidad. El bienestar emocional, el rendimiento académico y el desarrollo general del estudiante se ven amenazados como consecuencia de esta circunstancia, además de su salud física. Diversos estudios han evidenciado que estos desequilibrios nutricionales están fuertemente relacionados con los hábitos. Factores como el sedentarismo, alimentación, insomnio, el uso de dispositivos electrónicos, y el estrés o ansiedad relacionados con la vida escolar y social, son cada vez más comunes entre los jóvenes. Aun con la existencia de campañas y programas de promoción en vida saludables, su efectividad parece limitada, en parte por la falta de seguimiento, el escaso involucramiento de las familias. (3)

En este contexto, surge identificar y analizar los estilos de vida predominantes entre los alumnos y su relación con su estado nutricional,

con el fin de proponer estrategias preventivas y educativas que se adapten a su realidad social y cultural. (4)

A nivel internacional

A nivel internacional, en Colombia los adolescentes en etapa secundaria enfrentan problemas nutricionales, varios estudios muestran que el porcentaje de jóvenes con un IMC elevado casi se duplicó entre 1990 (8.36 %) y 2023 (17.64 %). Actualmente, uno de cada cinco niños y adolescentes un 20 % tiene exceso de peso, y la obesidad por primera vez supera en número de casos. En una muestra de 41 países, el sobrepeso afectaba al 25.1 % y la obesidad al 8.9 % de los adolescentes. Las proyecciones son alarmantes: en 2030, se espera que 464 millones de adolescentes vivan con sobrepeso u obesidad un incremento de 143 millones en solo 15 años. Para 2050, se calcula que un tercio de niños y adolescentes globalmente estarán en esta situación, si no se aplican intervenciones urgentes. (5)

Estas cifras reflejan estilos de vida cada vez más sedentarios, con alimentaciones basadas en productos ultra procesados, escasa actividad física y reducción de horas de descanso. Esta situación no solo afecta la salud presente, sino condiciona negativamente el rendimiento académico, la salud psicológica, la calidad de vida futura y genera altos costos económicos para los sistemas de salud global. (5)

A nivel nacional

En el Perú, diversos estudios reflejan una elevada y creciente prevalencia de exceso de peso entre estudiantes de secundaria, cifra que supera el 30 % en contextos urbanos como Lima (sobrepeso 33,7 %, obesidad

14,4 %).En regiones como Cajamarca, los valores alcanzan el 22,9 % de sobrepeso y 6,8 % de obesidad, mientras que en Ica se registró un 30,4 % y 12,9 %, respectivamente, asociados a hábitos de alimentación poco saludables, baja actividad física, un exceso de horas frente a pantallas y antecedentes familiares de obesidad. (6)

Estas cifras se encuentran en concordancia con datos de población general mayores de 15 años, donde el sobrepeso alcanza entre 35 % y 38 %, y la obesidad entre 17 % y 22 % en diferentes años recientes. Esta realidad exhibe una clara asociación entre estilos de vida contaminados dietas hipercalóricas, sedentarismo, uso excesivo de pantallas y un estado nutricional perjudicial en estudiantes secundarios. Dicha situación tiene implicancias sobre su desarrollo físico, emocional y académico, además de proyectarse como un serio riesgo para la salud pública futura. (7)

A nivel local

En Juliaca, una fracción considerable de estudiantes de nivel secundario enfrenta desequilibrios en su estado nutricional. En una institución educativa de Juliaca solo el 64,2 % tenían un IMC normal, mientras que el 21 % presentaba sobrepeso y el 14,8 % desnutrición; solo el 57,5 % un estilo de vida saludable. Más recientemente, en otra institución educativa también en la ciudad de Juliaca, el 33 % presentaba sobrepeso y el 8 % obesidad. (8)

Estas cifras reflejan patrones de vida que, combinados con entornos escolares diversos (públicos y privados), pueden estar fomentando hábitos alimentarios y comportamentales poco saludables. Además, estudios indican que la actividad física por sí sola no basta para contrarrestar el

sobrepeso u obesidad, lo que resalta la necesidad de programas más integrales que incluyan educación nutricional, mejora de calidad alimentaria y promoción global de hábitos saludables. (9)

Los hábitos de vida con mayor impacto negativo en el estado nutricional de los alumnos de secundaria son la alimentación poco saludable, la inactividad física, y una higiene personal inadecuada. Por otro lado, un estilo saludable, que incluiría una dieta equilibrada, actividad física frecuente y ejercicio regular, sueño óptimo y buena higiene, se asocia a un mejor estado nutricional, crucial para el bienestar y desarrollo de los adolescentes.

1.1.1 Problema general

PG. ¿Como los estilos de vida están asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024?

1.1.2 Problemas específicos

PE1. ¿Cuáles son los estilos de vida intrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja?

PE2. ¿Cuáles son los estilos de vida extrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja?

PE3. ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja?

1.2 JUSTIFICACIÓN

1.2.1 Justificación teórica

La investigación se sustenta en teorías y estudios previos que explican cómo los hábitos de vida se definen como un grupo de rutinas relacionadas con los hábitos alimenticios, ejercicios y los patrones de sueño, manejo del estrés, entre otros influyen en el estado nutricional de los alumnos. Diversas teorías del comportamiento en salud, como modelo de promoción de Pender, sostienen que las elecciones personales están condicionadas por factores ambientales, sociales y educativos.

Además, estudios recientes realizados en el ámbito nacional y local (como los realizados en Juliaca en instituciones educativas de nivel secundario) han demostrado una fuerte correlación entre estilos de vida poco saludables; sobrepeso, obesidad o desnutrición. Esta investigación pretende aportar evidencia desde una realidad concreta la ciudad de Juliaca y contribuir al cuerpo teórico que analiza la salud escolar en contextos urbanos del sur andino peruano.

1.3.2 Justificación practica

Tiene una importancia práctica significativa, debido que se conecta con la salud pública que afecta directamente a los adolescentes de Juliaca: los desequilibrios en el estado nutricional derivados de los hábitos poco saludables. Esta situación no solo compromete el bienestar físico de los alumnos, también incide negativamente en su rendimiento educativo, autoestima, salud emocional y desarrollo integral.

Estudios recientes en instituciones educativas de Juliaca muestran que

hasta un 33 % de los estudiantes con sobrepeso y un 8 % obesidad, cifras alarmantes que reflejan una realidad que requiere atención urgente. Factores como alimentación inadecuada, el sedentarismo, el uso excesivo de aparatos tecnológicos, la ingesta de alimentos ultra procesados son prácticas comunes que influyen directamente en estos resultados.

En resumen, el valor práctico de esta investigación radica en su potencial para generar impacto real y positivo en la calidad de vida de los alumnos, al orientar acciones concretas que promuevan un desarrollo saludable y sostenible desde el ámbito escolar.

1.3.3 Justificación metodológica

Metodológicamente, este estudio permite aplicar herramientas cuantitativas (como encuestas estructuradas, fichas de evaluación nutricional, análisis estadístico de correlaciones) para establecer relaciones entre variables conductuales y nutricionales. Al emplear una metodología analítica y correlacional. Asimismo, esta investigación contribuirá al desarrollo de instrumentos confiables y validados que pueden ser utilizados en otras instituciones educativas de Juliaca y regiones similares, facilitando estudios comparativos y de seguimiento a futuro.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

OG. Analizar los estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024.

1.4.2 Objetivos específicos

OE1. Identificar los estilos de vida intrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja.

OE2. Identificar los estilos de vida extrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja.

OE3. Describir el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja.

1.4 HIPÓTESIS

1.4.1 Hipótesis general

HG. Los estilos de vida están asociados significativamente al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024.

1.4.2 Hipótesis específicas

HE1. Los estilos de vida intrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja son: La alimentación y nutrición, el consumo de sustancias nocivas, el sueño y descanso y el autocuidado y salud.

HE2. Los estilos de vida extrínsecos asociadas al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja son: La recreación y manejo del tiempo libre, la actividad física y deporte y las relaciones interpersonales.

HE3. El estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja es el sobrepeso.

1.5 VARIABLES

Variable 1: Estilos de vida

Variable 2: Estado nutricional

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

1.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES
Variable 1 1. Estilos de vida	1.1 Estilos de vida intrínsecos	1.1.1 Alimentación y nutrición	a. Saludable (39-57 puntos) b. Poco saludable (20 a 38 puntos) c. No saludable (0-19 puntos)
		1.1.2 Consumo de sustancias nocivas	a. Si consume (0-10 puntos) b. No consume (11-21 puntos)
		1.1.3 Sueño y descanso	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)
		1.1.4 Autocuidado y salud	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)
	1.2 Estilos de vida extrínsecos	1.2.1 Recreación y manejo de tiempo libre	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)
		1.2.2 Actividad física y deporte	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)
		1.2.3 Relaciones interpersonales	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)
Variable 2 2. Estado nutricional	2.1 Valoración nutricional		a. Bajo peso < a 18.5 b. Normal 18.5 – 24.9 c. Sobrepeso 25.0 – 29.9 d. Obesidad > 30

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 A nivel internacional

Gordillo y Gonzales. (10) **en su artículo sobre la calidad del desayuno, actividad física y estado nutricional en escolares, Ecuador 2023. Objetivos:** Determinar la relación entre la calidad del desayuno, actividad física con el estado nutricional. **Métodos:** Una investigación transversal en un total de 699 alumnos del C.E.B. Miguel de Cervantes, de los cuales 341 eran mujeres y 358 eran hombres. **Resultados:** El estado nutricional de los niños era normal en el 58,23 % de los casos, mientras que el 18,3 % tenía sobrepeso y el 11,16 % era obeso. El 48,93 % de los alumnos no desayunaba nada y el 39,91 % tomaba un desayuno de baja calidad en general. En el 83,1 % de los casos, los alumnos realizaron actividad física ligera, mientras que en el 16,7 % de los casos se trató de actividad física moderada. Se observó que tanto la asociación entre las variables era estadísticamente significativa ($p < 0,00$) como la relación con el estado nutricional en términos de peso/altura ($p < 0,000$) y altura/edad ($p < 0,000$). **Conclusiones:** El estado nutricional de los escolares está relacionado con la calidad del desayuno que consumen, así como con su nivel de actividad física y su ingesta alimentaria general.

Catalá y Hernández. (11) **presenta en su artículo sobre "Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos**

Ulloa" Cuba 2023. Objetivo: identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa, y su relación con los hábitos alimentarios. **Métodos:** es observacional, analítico y transversal, y se lleva a cabo con adolescentes de octavo grado. **Resultados:** Los hombres eran más numerosos que las mujeres, y el 35,6 % de la población sufría malnutrición como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Algunos de los hábitos alimenticios que se consideraron inadecuados fueron saltarse el desayuno (23,3 % de las ocasiones), comer fruta y verdura solo ocasionalmente (63,3 % de las ocasiones), comer pescado (90,4 % de las ocasiones), comer embutidos y alimentos ahumados con regularidad (43,8 % de las ocasiones) y comer comida basura con frecuencia (37,0 % de las ocasiones). **Conclusiones:** Los malos hábitos alimenticios quedaron demostrados por el hecho de que casi un tercio de los investigados tenían sobrepeso u obesidad.

Lizandra y Fond (12) **en su artículo sobre "Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia**" **España 2022. Objetivo** de esta investigación es explorar los hábitos alimenticios de 170 adolescentes y evaluar si este comportamiento nutricional está relacionado con factores como el tiempo dedicado a actividades sedentarias, a la actividad física y el perfil de peso. **Resultados:** Existe una asociación muy débil e insignificante entre la variable de calidad de los alimentos y los demás factores sociodemográficos. Esto indica que estas variables no dependen entre sí de ninguna manera. Por otro lado, los resultados revelan una serie

de patrones que indican una correlación positiva con la dieta, la actividad física y la posición socioeconómica del individuo, así como una correlación negativa en la dieta, la cantidad de actividad sedentaria y el peso del individuo. Los mayores tienen peores hábitos alimenticios. **Conclusiones**: No existen diferencias entre las variables examinadas.

Carrasco (13) **En su artículo sobre "Relación entre el estado nutricional y la actividad física en adolescentes chilenos" Chile 2024. Objetivo**: analizar la relación entre la actividad física y el estado nutricional, según el IMC. **Metodología:** Es transversal descriptivo, y el tamaño de la muestra compuesto por n=3169 personas. Se realizaron análisis descriptivos y pruebas ANOVA, y las herramientas utilizadas fueron el cuestionario PAQ-C y mediciones antropométricas de altura y peso. Estos resultados sugieren que no existen correlaciones estadísticamente significativas entre el estado nutricional de los adolescentes y su nivel de actividad física. Sin embargo, sí existen vínculos entre el estado nutricional de los adolescentes y su edad y sexo. Existe una tendencia general hacia el deterioro de la salud nutricional con la edad debido al exceso. En los hombres, son capaces de mantener su estado nutricional en un nivel superior al de las mujeres durante diez o quince años. Por otro lado, la edad de 16 años, las mujeres siguen teniendo un dato alto en términos de estado nutricional debido al exceso. Por su parte, los hombres son más normal, lo que cambia significativamente estos valores. Se ha determinado que es urgente adoptar métodos que promuevan y fomenten la actividad física, así como una dieta diaria equilibrada, con el fin de abordar la prevalencia de la

mala alimentación y los niveles bajos o inadecuados de actividad física entre los adolescentes.

Cebreiro y Aballay (14) **en su artículo publicado sobre "Hábitos de consumo y actividad física en adolescentes durante el aislamiento por COVID-19**". **Argentina 2022. Objetivo:** Evaluar cambios en la alimentación, hábitos de sueño, nivel de actividad física, sedentarismo y peso corporal en adolescentes de Córdoba, en el confinamiento de COVID-19. **Métodos:** Es transversal observacional con adolescentes en edad escolar, se administró un cuestionario. Estos cambios se compararon con los del periodo anterior a la pandemia. **Resultados:** El 62 % introdujo cambios en sus hábitos alimenticios, principalmente aumentando la cantidad de comidas caseras y alimentos frescos que consumían. Se produjo una disminución del 55 % en la cantidad de actividad física, el 79 % de las personas pasaron más tiempo sentadas, el 40 % durmió más y el 37,5 % ganó peso. 90% redujeron su consumo de alcohol y tabaco. **Conclusiones:** Los niveles de actividad física, los patrones de sueño y el peso corporal se vieron afectados durante todo el confinamiento. En situaciones de pandemia, es fundamental tener en cuenta estos cambios a la hora de tomar medidas.

2.1.2 A nivel nacional

Salazar (15) **en su tesis sobre hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos Lima, 2022. Objetivo:** Determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E. **Metodología:** Es no experimental, transversal, básico, cuantitativo,

prospectivo y prospectivo. La muestra es de cincuenta estudiantes del 5to año de secundaria. En referencia a los **resultados**, se descubrió que el 32% tiene sobrepeso y el sesenta y dos por ciento tiene hábitos alimenticios regulares. Se ha establecido que existe una conexión entre las dimensiones: La relación entre el estado nutricional de diversos tipos de alimentos y bebidas (p = 0,025); El estado nutricional de los tentempiés que se toman entre comidas y el lugar donde se consumen los alimentos (p = 0,046); Se observó una correlación entre el momento y la frecuencia de las comidas y el estado nutricional (p = 0,004), en **conclusión**, se determinó que existe una clara relación entre los hábitos alimenticios de los adolescentes y su estado nutricional.

Alcántara (16) **en su tesis titulada hábitos alimenticios y actividad física en adolescentes del 3° año en una institución educativa de nivel secundario Chorrillos, 2023. Objetivo:** Determinar los hábitos alimenticios y actividad física en los adolescentes de 3° año. **Metodología:** Es cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. 148 adolescentes conforman la población. Se realizaron dos encuestas sobre hábitos alimenticios y actividad física. **Resultados:** El 58 % de los alumnos matriculados en centros de enseñanza secundaria tienen 15 años, y el 61 % de ellos son varones. Se estima que el 82 % tienen hábitos alimenticios saludables. El 88 % de las personas tenía hábitos adecuados en el ámbito de los lugares donde se consume comida, el 71 % tenía hábitos inadecuados en el ámbito de los hábitos de consumo y el 90 % tenía hábitos aceptables en el ámbito de los tipos de alimentos consumidos. El 61 % de los participantes realiza una cantidad adecuada de ejercicio físico.

En cuanto al nivel de actividad en el hogar, el 76 % de la población tenía una actividad adecuada, mientras que, en cuanto al nivel de actividad en la escuela, el 53 % de la población tenía una actividad suficiente. Por otro lado, en cuanto al nivel de actividad en las actividades de ocio, el 59 % de la población tenía una actividad insuficiente en general.

Amao (17) **en su tesis sobre sedentarismo y hábitos alimentarios asociados a la malnutrición en adolescentes de la Institución Educativa Particular San Agustín, Ayacucho 2023. Objetivo** fue determinar la relación que existe entre el sedentarismo y los hábitos alimentarios con la malnutrición de adolescentes. **Materiales y métodos:** Para este estudio se utilizó un diseño descriptivo, explicativo y transversal; la población estaba compuesta por adolescentes (107) y se logró una cobertura completa de la población. Con el fin de recopilar información, se realizaron entrevistas y observaciones. Las herramientas utilizadas incluyeron un cuestionario sobre hábitos alimenticios que los propios participantes completaron, otro cuestionario para evaluar la actividad física y un formulario para evaluar el estado nutricional. **Resultados**: El 21,1 % de los adolescentes muestra comportamientos sedentarios, mientras que el 44,7 % realiza ejercicio físico de intensidad moderada y el 34,4 % realiza actividad física intensa. Además, tienen hábitos alimenticios en gran medida insuficientes, el aumento del consumo de comidas no saludables (52,6 % de ellos) y la ingesta de alimentos no saludables (57,9 % de ellos), el 15,8 % de ellos consume regularmente alimentos en compañía y lugares inadecuados. El 64,5 % tiene un peso normal, el 35,5 %, tiene sobrepeso. **Conclusión:** Se acepta la hipótesis del estudio, ya que la malnutrición, que

se manifiesta en forma de sobrepeso, está relacionada con comportamientos que incluyen permanecer sentado durante largos periodos de tiempo, así como con malos hábitos alimenticios.

Castillo y Correa (18) **en su tesis sobre los hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de los adolescentes de una institución educativa, La Esperanza 2020. Objetivo** determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional. **Metodología:** con una muestra de 270 alumnos de la I.E. Santa María. Se usó el método de encuesta y el equipo utilizado fue el cuestionario. **Resultados:** Mientras que el 56 % tiene hábitos alimenticios adecuados, el 44 % inadecuados. En la actividad física, el 46 % es moderada, el 44 % es ligera y solo el 10 % es intensa. Al comparar el estado nutricional según el género, el 75 % de ellos tiene un estado nutricional normal, siendo el 41 % de ellos varones y el 33 % mujeres. La delgadez representa el 18 % de la población, con un 4 % de hombres y un 15 % de mujeres, mientras que el sobrepeso representa el 7 % de la población, con un 4 % de hombres y un 3 % de mujeres. No se encontraron indicios de que ninguno de los dos sexos presentara un peso muy inferior al normal o obesidad. La mayoría de las mujeres eran delgadas, mientras que la mayoría de los hombres tenían sobrepeso. **Conclusión**, se ha demostrado que existe una relación sustancial entre los hábitos alimenticios, los niveles de actividad física y el estado nutricional.

Brioso (19) **presenta en su trabajo sobre los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario Lima 2023. Objetivo** determinar la relación

entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes del nivel secundario. **Metodología:** En esta investigación se utilizó la técnica deductiva, cuantitativo, un diseño transversal y una configuración correlacional. Se les entregó un cuestionario sobre hábitos alimenticios que constaba de trece ítems y se recopilaron sus medidas antropométricas con el fin de establecer su IMC. La muestra es de ochenta adolescentes de entre catorce y dieciséis años. Según los **resultados** de la prueba de KS, se encontró que la probabilidad era de 0,000, inferior al umbral de 0,5. **Resultados:** Entre los adolescentes, hay un mayor número de personas que tienen conductas alimentarias perjudiciales, que es del 29 por ciento. Entre los adolescentes, el treinta por ciento se considera con sobrepeso. Durante el recreo, el 40% consume zumos de frutas, refrescos y dulces. Además, el cuarenta y nueve por ciento cena pollo frito y patatas fritas. Un total del diecisiete coma cinco por ciento desayuna por los programas, el treinta y tres coma ocho por ciento almuerza en comedores sociales y el 32.5% cena en establecimientos de comida rápida. **Conclusión,** se estableció que existen diferencias entre el IMC y los hábitos.

2.1.3 A nivel local

Chambi y Condori (20) **en su tesis sobre estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno 2023. Objetivo** fue determinar la correlación entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes. El **método** fue correlacional, cuantitativo, no experimental de corte transversal, descriptivo. Con un total de 450 alumnos matriculados en cuarto y quinto curso de secundaria en la institución mencionada. De esos

alumnos, 350 cumplían los requisitos para participar y fueron seleccionados según los criterios. **Los resultados** descubrieron que el 7,4 % de los encuestados con puntuación baja, el 36,9 % es moderada y el 55,7 % es alta en la pregunta sobre el estilo de vida. Entre los adolescentes, el 14,3 % tenía hábitos nutricionales bajos, el 46,6 % tenía hábitos moderados y el 39,1 % tenía hábitos nutricionales altos. Estos niveles se determinaron mediante la prueba de hábitos alimenticios. En los adolescentes, se determinó que existe correlación sustancial entre las elecciones de estilo de vida que hacen y los hábitos alimenticios que desarrollan.

Alave (21) **en su tesis sobre el nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua Puno 2023. Objetivo** identificar el nivel de actividad física en los estudiantes. **Metodología:** Es cuantitativo, no experimental y descriptivo. La población es de 160, son todos los niños que asisten a la escuela San Antonio de Padua. **Los resultados** indicaron que el 35,6 % de los niños participan en un alto nivel de actividad física, siendo los niños de cuarto grado los más propensos a realizar altos niveles de actividad física, seguidos por los alumnos de tercer grado. El 45 % de los alumnos realiza una actividad física moderada, y el 12,5 % de ellos cursa 5.º curso. Les siguen los alumnos de 3.º curso, con una tasa de participación del 10,6 %. Los alumnos de 2.º y 1.º curso presentan una proporción menor de participación en actividades físicas moderadas. Al mismo tiempo, el 19,4 % de todos los niños presentaba niveles bajos de actividad física, y el 6,3 % de ellos cursaba el primer año de escolarización. Los datos dan a conocer

que el desarrollo de programas de actividad física que animen a los alumnos con niveles bajos a participar más en actividades físicas.

Quispe (22) **en su tesis sobre los hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuviri Puno 2024. Objetivo,** determinar la relación entre los hábitos de alimentación y la actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuviri. En cuanto a la **metodología** se empleó un diseño no experimental y de corte transversal, de tipo descriptiva correlacional, cuantitativo, la población es de 140 estudiantes, los datos fueron obtenidos mediante un cuestionario y el análisis se realizó con el SPSS v25. En su **resultado** se pudo determinar la relación entre los hábitos de alimentación con la actividad física en estudiantes, en donde se pudo ver que el grado de relación fue del 30% con una relación positiva débil = 0.300 entre las variables, asimismo se pudo apreciar que los hábitos de alimentación por parte de los alumnos se hallan en un 50% en un nivel de necesidad de mejora y por otro lado con respecto a la actividad física se halla en un nivel moderado con un 36%. En **conclusión,** se pudo determinar una relación entre las variables

Quispe y Rodríguez (23) **en su tesis sobre la actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la institución educativa secundaria A-28 Perú Birf de Azángaro, 2021**. **Objetivo** determinar la influencia de los estilos de vida saludable en la actividad física deportiva en los estudiantes. La muestra se recogió mediante procedimientos de muestreo no probabilísticos o intencionados, y estaba compuesta por 32 estudiantes de tercer curso de

la sección «B». La población estaba formada por 860 individuos, y el método científico, el método de muestreo aleatorio y la técnica de muestreo aleatorio. En este tipo de estudio, que se considera de naturaleza fundamental, se utilizan enfoques estadísticos, así como teorías y procedimientos deductivos e inductivos. Se emplea una técnica cuantitativa y no experimental, descriptivo, correlacional y transversal. Había un total de quince preguntas para cada variable, y cada variable tenía tres dimensiones. **Conclusión:** Con un valor r de Pearson de 0,84, lo que indica una alta correlación positiva, se puede concluir que el ejercicio físico tiene un impacto favorable en la vida saludable de los alumnos de tercer año. Empleando la prueba t de Student, la prueba de hipótesis mostró que el valor de Tc obtenido fue 8,4756, que era mayor que el valor de Tt, que era 2,042 (para 30 grados de libertad).

Choque y Mamani (24) **en su artículo sobre "Consumo de alimentos procesados y ultra procesados, y su relación con la actividad física en adolescentes Puno 2023**. **Objetivo** es determinar la relación entre el consumo de alimentos procesados y ultra procesados, y la actividad física en adolescentes. **Metodología:** Es básica, cuantitativo, no experimental y correlacional. En la muestra incluyeron 102 niños, de los cuales el 46,1 % eran varones y el 53,9 % eran mujeres. Estos niños cursaban 3.º, 4.º y 5.º de primaria. La primera variable se midió utilizando el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria, mientras que la segunda variable se midió con el Cuestionario de PAQ-A. Según los resultados, un total del 75,5 % consumen comidas procesadas y ultraprocesadas entre una y tres veces al mes. Además, el 48 % de los alumnos realizan niveles bajos o muy bajos

de actividad física. **Conclusión** la asociación entre las variables es inversa (Rho de Spearman: -0,356). Esto se debe a que los adolescentes que consumen más alimentos procesados y ultraprocesados expresan un menor nivel de actividad física.

2.2. MARCO TEÓRICO

1. ESTILOS DE VIDA

En los adolescentes se refieren al conjunto de hábitos, comportamientos, decisiones y prácticas cotidianas que los jóvenes adoptan en su vida diaria, y con un impacto directo en su salud física, mental y emocional. (25)

En la etapa que va desde los 10 hasta los 19 años según la OMS se encuentran en formación y están fuertemente influenciados por factores personales (autoimagen, emociones, autoestima), familiares (educación, hábitos en el hogar), sociales (grupo de pares, entorno escolar) y culturales (modas, redes sociales, medios de comunicación). (25)

Según la OMS, mantener y promover la capacidad funcional en las personas mayores es esencial para lograr un envejecimiento saludable, entendiendo esta como la capacidad de ser y hacer lo que cada persona valora a lo largo de su vida. (26)

En esta etapa se caracteriza por:

- Una alimentación balanceada,
- Actividad física regular,
- Horarios de sueño adecuados,
- Uso responsable de tecnologías,

- Y ausencia de comportamientos de riesgo (alcohol, tabaco o drogas).

Por el contrario, una vida no saludable incluye hábitos, el sedentarismo, el uso prolongado de pantallas, la falta de sueño o el estrés crónico, los cuales pueden llevar a alteraciones en el estado nutricional, así como a otras complicaciones a mediano y largo plazo. (26)

En los adolescentes adoptan en su vida diaria hábitos y que influyen en su salud física, mental y social. Incluye la forma en que se alimentan, su actividad física, sus horas de descanso, el estrés, el uso de tecnologías, la convivencia familiar y social, entre otros aspectos.

¿Qué influye en el estilo de vida de los adolescentes?

El estilo de vida en esta etapa está determinado por varios factores:

La familia

Es el primer modelo de hábitos alimentarios, valores y rutinas.

Determina la disponibilidad de alimentos, reglas para el uso del celular, horarios de sueño, etc.

El entorno escolar

Influye los quioscos escolares, programas de salud, clases de educación física y redes sociales entre pares.

Los compañeros pueden reforzar o modificar conductas (como realizar ejercicio o consumir comida chatarra).

Los medios de comunicación

La publicidad y contenidos digitales influyen en la percepción del cuerpo, la alimentación y el uso del tiempo libre.

Pueden promover hábitos saludables o prácticas de riesgo.

La comunidad y el entorno físico

Disponibilidad de espacios seguros para hacer deporte.

Acceso a servicios de salud y actividades juveniles.

Factores psicológicos y emocionales

Autoestima, estrés, ansiedad, búsqueda de identidad e independencia.

Estas emociones pueden modificar patrones alimentarios y de conducta.

Condiciones económicas y socioculturales

El nivel socioeconómico determina el tipo de alimentos accesibles, el tiempo libre y las oportunidades de desarrollo.

Las costumbres culturales también moldean los hábitos.

1.1 Estilos de vida intrínsecos

Hacen referencia a aquellos hábitos, conductas y actitudes personales que surgen desde el interior del individuo, es decir, que están motivados por sus propias creencias, valores, emociones, nivel de conciencia, autopercepción y decisiones autónomas. Son comportamientos que no dependen exclusivamente del entorno externo (como la familia, los amigos o los medios), sino de la voluntad, el autocuidado. (27)

Los estilos de vida intrínsecos se reflejan en aspectos como:

- La motivación personal para llevar una alimentación saludable, más allá de lo que se ofrece en casa o la escuela.
- La decisión consciente de practicar actividad física, no por obligación, sino por comprensión de sus beneficios.

- El manejo del estrés y las emociones, prácticas como la meditación, el deporte o el diálogo.
- La autorregulación del uso de pantallas o redes sociales.
- El compromiso con hábitos de descanso, higiene y estudio, impulsados por metas personales y valores.

Estos estilos de vida son fundamentales porque tienen un mayor grado de sostenibilidad a largo plazo: cuando un adolescente actúa desde la comprensión y la voluntad personal, es más probable que mantenga esos hábitos en la adultez. (27)

Estilos de vida intrínsecos

- Nacen del interior del individuo (valores, creencias, motivación personal)
- Se sostienen con mayor autonomía y conciencia
- **Ejemplo:** Decidir dejar el azúcar por salud.

Desde una perspectiva biopsicosocial, los estilos de vida intrínsecos reflejan la manera en que el adolescente interpreta sus experiencias, gestiona sus emociones y establece prioridades, lo cual condiciona sus elecciones respecto a la alimentación, ejercicio, el descanso, el uso del tiempo libre y otros comportamientos relacionados con la salud. En esta etapa del desarrollo, caracterizada por cambios biológicos, búsqueda de identidad y mayor necesidad de autonomía, las decisiones internas adquieren un rol protagónico en la formación de hábitos que pueden mantenerse a lo largo de la vida.

Estos estilos intrínsecos se manifiestan en acciones como la autorregulación del apetito, la capacidad de elegir alimentos saludables por criterio propio, la motivación personal, la organización del tiempo, el manejo del estrés, la iniciativa para autocuidarse y la adopción de conductas de bienestar como parte de un proyecto personal. Asimismo, se ven influenciados por procesos psicológicos como la autoeficacia, la resiliencia, la regulación emocional y la capacidad de tomar decisiones independientes.

1.1.1 Alimentación y nutrición

La **alimentación** es el procedimiento voluntario y deliberado y socialmente condicionado por los medios por los que las personas eligen, preparan y obtienen sus alimentos para satisfacer sus necesidades biológicas, sociales y culturales. Este proceso incluye decisiones relacionadas con qué, cuánto, cómo y cuándo comer, y está influido por factores como la cultura, el entorno familiar, el nivel socioeconómico, la publicidad, las costumbres y los gustos personales. (28)

Ejemplo: Elegir comer arroz con pollo, comprar snacks procesados o seguir una dieta vegetariana son actos de alimentación.

Durante la adolescencia, la alimentación adquiere un rol crucial debido a un acelerado crecimiento físico, cambios hormonales y alta demanda energética, lo cual requiere una ingesta equilibrada de macro y micronutrientes que permita sostener un desarrollo adecuado. Sin embargo, es también un período de mayor vulnerabilidad, en el que los adolescentes suelen experimentar cambios en sus hábitos

alimentarios, influenciados por la necesidad de autonomía, la presión social, las tendencias alimentarias modernas y la exposición constante a la publicidad y al contenido digital.

La alimentación en los adolescentes abarca conceptos como regularidad de las comidas, calidad nutricional, frecuencia de consumo de alimentos saludables y no saludables, así como las actitudes y percepciones respecto a la comida. Una alimentación adecuada favorece su rendimiento escolar, desarrollo cognitivo, salud emocional y prevención de enfermedades, mientras que hábitos inadecuados, como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, omisión del desayuno y patrones irregulares, pueden alterar su estado nutricional y afectar su bienestar integral.

La **nutrición**, es un proceso biológico, involuntario e interno, el organismo absorbe, transforma y utiliza los nutrientes para mantener la función adecuada del cuerpo, crecer, desarrollarse y conservar la salud. (29)

Ejemplo: La digestión del hierro del pescado y su incorporación en la sangre para prevenir la anemia es parte del proceso de nutrición.

Durante la adolescencia, la nutrición adquiere un papel esencial, ya que se trata de un período caracterizado por rápidos cambios somáticos, incremento de la masa muscular y ósea, desarrollo del sistema reproductivo y mayor actividad metabólica. Para que estos procesos se desarrollen de manera óptima, el adolescente requiere un aporte suficiente y balanceado de macronutrientes y micronutrientes, cada

uno con funciones específicas en la síntesis celular, la regulación enzimática, el desarrollo neurológico y la producción de hormonas.

La nutrición, además, se relaciona estrechamente con el estado nutricional, ya que la calidad y cantidad de nutrientes disponibles determinan si el organismo puede cubrir adecuadamente sus requerimientos. Una nutrición adecuada contribuye al crecimiento lineal, al fortalecimiento del sistema inmunológico, al rendimiento cognitivo y físico, así como a la prevención de patologías crónicas. Por el contrario, deficiencias, excesos o desequilibrios nutricionales pueden generar problemas como anemia, sobrepeso, obesidad, retraso en el crecimiento, trastornos hormonales o dificultades en la concentración y el desempeño escolar.

1.1.2 Consumo de sustancias nocivas

Es la ingesta, inhalación o uso voluntario de compuestos químicos o biológicos que, por su composición y efectos, generan daños físicos, psicológicos o sociales en quienes los consumen, especialmente cuando su uso es frecuente, excesivo o se inicia a temprana edad. En el caso de los adolescentes, este consumo puede incluir. (30)

Sustancias legales: Alcohol, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapeo), bebidas energizantes.

Sustancias ilegales: Marihuana, cocaína, éxtasis, inhalantes, entre otras drogas.

Medicamentos sin prescripción médica: ansiolíticos, analgésicos o antidepresivos.

Estas sustancias alteran el funcionamiento normal del organismo, afectan el SNC y pueden causar adicción, dependencia, deterioro cognitivo, trastornos del comportamiento, baja autoestima, fracaso escolar y mayor riesgo de conductas delictivas o accidentes. (31)

El consumo de sustancias nocivas en esta etapa tiene consecuencias significativas, principalmente debido al hecho de que el cerebro aún se está desarrollando. Además, este comportamiento afecta la salud integral del adolescente, produciendo alteraciones cognitivas, disminución del rendimiento escolar, problemas emocionales, trastornos del comportamiento, daños fisiológicos y un aumento a desarrollar adicciones en la vida adulta.

En términos de salud pública, constituye un importante problema social y sanitario, ya que compromete su desarrollo, incrementa la exposición a conductas de riesgo y contribuye a la aparición de enfermedades crónicas, accidentes y conflictos psicosociales.

1.1.3 Sueño y descanso

Son procesos fisiológicos fundamentales para la recuperación física, mental y emocional del organismo, en particular durante el período conocido como adolescencia, que es una etapa en la que tanto el cuerpo como el cerebro se encuentran en pleno crecimiento. (32)

El **sueño** es un estado fisiológico reversible, natural y cíclico, es una inactividad motora voluntaria, disminución de la conciencia y cambios neurobiológicos, necesarios para restaurar funciones vitales como la memoria, el sistema inmune, el metabolismo y el equilibrio emocional.

El sueño en los adolescentes está regulado por mecanismos internos

del ritmo circadiano, los cuales experimentan una transformación natural conocida como desfase de fase. Este cambio provoca que los adolescentes tiendan a dormirse y despertarse más tarde, lo que puede generar desalineación entre sus necesidades biológicas y las exigencias escolares o sociales. Además de los factores biológicos, intervienen elementos psicológicos, conductuales y ambientales como el estrés académico, la presión social, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, las rutinas irregulares y la falta de educación sobre hábitos de descanso.

Un adecuado patrón de sueño contribuye a funciones esenciales como el crecimiento físico, el funcionamiento óptimo del sistema inmunológico, la regulación de hormonas como la melatonina y el cortisol, la consolidación del aprendizaje. Por el contrario, la privación o alteración del sueño puede provocar fatiga, irritabilidad, alteraciones del estado de ánimo, problemas de memoria, e incluso aumentar el riesgo de obesidad, trastornos metabólicos y conductas de riesgo. (32)

El **descanso** se refiere a cualquier pausa o reducción de actividad que permita al cuerpo y la mente recuperarse del esfuerzo físico o mental, incluyendo el sueño nocturno, siestas breves, pausas activas o momentos de relajación. En la adolescencia, el descanso adquiere una relevancia especial debido a que los jóvenes atraviesan un periodo de maduración cerebral, cambios hormonales y aumento de las demandas académicas, sociales y deportivas, lo que incrementa la necesidad de espacios adecuados para la recuperación. Un descanso apropiado contribuye a la regulación de la atención, además de fortalecer el

sistema inmunológico, promover el equilibrio metabólico y favorecer la estabilidad emocional.

El descanso puede verse afectado por diversos factores:

Biológicos: cambios en el ritmo circadiano, incremento de la melatonina en horas tardías.

Psicológicos: estrés escolar, ansiedad, presión social y cambios emocionales propios de la edad.

Conductuales: uso excesivo de pantallas, horarios irregulares, falta de rutinas.

Ambientales: ruido, iluminación, hábitos familiares y calidad del espacio para descansar.

Una adecuada calidad de descanso implica no solo la cantidad de horas, sino también la profundidad, regularidad y eficiencia del reposo, así como la incorporación de pausas reparadoras durante el día. (33)

1.1.4 Autocuidado y salud

El autocuidado se refiere a las acciones que se realiza para cuidar la salud emocional, física y mental. En adolescentes, implica desarrollar hábitos saludables, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones difíciles. (34)

El autocuidado es un conjunto de acciones, hábitos, actitudes y decisiones conscientes que los jóvenes adoptan para mantener, mejorar y proteger su propia salud física, mental y social, así como para prevenir enfermedades y favorecer un desarrollo integral. Implica la capacidad de asumir responsabilidad sobre su bienestar, incluyendo la

gestión de la alimentación, el descanso, la higiene y el manejo adecuado del estrés y las emociones.

La salud en los adolescentes, por su parte, es un estado dinámico de bienestar físico, psicológico y sociales un etapa del desarrollo se caracteriza por cambios biológicos acelerados, maduración sexual, desarrollo cognitivo y búsqueda de identidad, lo que hace que la salud dependa en gran medida de prácticas de autocuidado y del entorno que rodea al adolescente.

El autocuidado en los adolescentes está influenciado por múltiples factores:

Individuales: conocimientos sobre salud, motivación, autoestima, percepción de riesgos y habilidades para la toma de decisiones.

Familiares: hábitos y modelos parentales, supervisión, apoyo emocional y disponibilidad de recursos.

Sociales y ambientales: acceso a servicios de salud, programas educativos, influencia de pares y medios de comunicación.

Un adecuado autocuidado permite al adolescente mantener un estado nutricional equilibrado, prevenir enfermedades, promover la salud mental y emocional, optimizar el rendimiento académico y físico, y desarrollar habilidades. Por el contrario, la falta de autocuidado aumenta la vulnerabilidad a problemas de salud, conductas de riesgo y trastornos físicos y psicológicos.

1.2 Estilos de vida extrínsecos

Son aquellos comportamientos y decisiones que los adolescentes adoptan influenciados por factores externos, la presión social, medios de

comunicación, la cultura, o el deseo de aceptación. (35)

En adolescentes se refieren a formas de vivir, actuar y tomar decisiones motivadas principalmente por factores externos, como la aprobación social, las expectativas culturales, las modas, la publicidad, las redes sociales o la presión de grupo. En este tipo de estilo de vida, el adolescente no actúa desde sus propios valores, intereses o convicciones personales, sino que busca cumplir con estándares impuestos por el entorno para sentirse aceptado, valorado o admirado. Es decir, su bienestar o identidad se construye más desde lo que los demás piensan o esperan, que desde lo que realmente quieren o sienten. (35)

Elementos clave del estilo de vida extrínseco

Motivación externa: El adolescente actúa para conseguir recompensas externas (como popularidad, elogios, estatus).

Dependencia social: Su autoestima y comportamiento están fuertemente ligados a la opinión de los demás.

Imitación de modelos externos: Siguen comportamientos de influencers, o grupos sociales sin un análisis personal.

Consumismo y apariencia: Se enfocan en lo material, la imagen y el "tener", más que en el "ser".

En los adolescentes se definen como el conjunto de hábitos, que son influenciados predominantemente por factores externos al individuo, familia, los compañeros y los medios de comunicación. Estos estilos de vida reflejan cómo el entorno social y cultural moldea las decisiones, elecciones y rutinas del adolescente, condicionando tanto la adopción de hábitos saludables.

A diferencia de los estilos de vida intrínsecos, que dependen de motivaciones, valores, actitudes y percepciones internas del joven, los estilos extrínsecos están determinados por modelos sociales, normas culturales, disponibilidad de recursos y presiones externas. Entre los principales comportamientos extrínsecos se incluyen:

Alimentación y hábitos dietéticos, condicionados por la oferta de alimentos en el hogar y la comunidad, así como por las normas culturales y publicitarias.

Actividad física y recreación, influida por instalaciones deportivas, programas extracurriculares y la motivación de pares o familiares.

Rutinas de sueño y descanso, moduladas por horarios escolares, exigencias académicas y costumbres familiares.

Conductas de riesgo o comportamientos sedentarios, promovidas o normalizadas por el entorno social y mediático.

Uso del tiempo libre y tecnología, condicionado por la disponibilidad de dispositivos, redes sociales y actividades recreativas en el contexto social.

Los estilos de vida extrínsecos reflejan la interacción entre el adolescente y su entorno físico, social y cultural, mostrando cómo la estructura y dinámica del medio ambiente pueden facilitar o dificultar la adopción de buenos hábitos. En contraste, ambientes con baja supervisión, acceso fácil a alimentos ultraprocesados, presión social para conductas de riesgo y exposición a medios digitales poco saludables, aumentan la probabilidad de hábitos perjudiciales para la salud.

1.2.1 Recreación y manejo de tiempo libre

La recreación se refiere a todas aquellas actividades que se realiza en

su tiempo libre de forma voluntaria, placentera y no obligatoria, con el objetivo de descansar, divertirse, socializar o desarrollarse personalmente. (36)

En los adolescentes se refiere al conjunto de actividades, experiencias y prácticas que los jóvenes realizan de manera voluntaria durante períodos no ocupados por obligaciones académicas, familiares o laborales, con el objetivo de promover el bienestar físico, emocional, social y cognitivo. Estas actividades incluyen juegos, deportes, hobbies, actividades artísticas, culturales, sociales o tecnológicas, y constituyen espacios esenciales para la expresión de la creatividad.

Durante la adolescencia, la búsqueda de identidad, construcción de la autonomía y establecimiento de relaciones sociales. Un adecuado manejo del tiempo libre permite a los adolescentes equilibrar responsabilidades y ocio, fortaleciendo su autoestima, capacidades cognitivas y habilidades sociales, al tiempo que previene conductas de riesgo asociadas al aburrimiento o a la presión de pares.

Por factores como:

Familiares: supervisión, pautas de ocio y valores sobre el uso del tiempo.

Escolares: disponibilidad de programas extracurriculares y actividades recreativas.

Sociales y comunitarios: acceso a espacios deportivos, culturales y recreativos seguros.

Personales: intereses, motivación, habilidades y preferencias del adolescente.

Por el contrario, un uso inadecuado del tiempo libre, como el sedentarismo excesivo, el consumo problemático de tecnología o conductas de riesgo, puede afectar negativamente su salud física, emocional y social.

El manejo del tiempo libre es la capacidad de organizar y aprovechar el tiempo fuera de las obligaciones (como la escuela o el trabajo), de manera saludable, productiva y equilibrada. (36)

1.2.2 Actividad física y deporte

El ejercicio físico tenemos el caminar, subir escaleras y otras tareas domésticas. Cualquier acción del cuerpo que sea realizada por los músculos y requiera un gasto de energía se considera ejercicio físico, mientras que el deporte es una forma organizada, estructurada y reglamentada de actividad física que busca mejorar la condición física, las habilidades, fomentar la competencia y promover la disciplina y el trabajo en equipo. (37)

1.2.3 Relaciones interpersonales

Los vínculos o conexiones que establecemos con otras personas se denominan relaciones interpersonales, como familia, amigos, compañeros, docentes o incluso personas en línea. En la adolescencia, estas relaciones toman gran importancia, ya que los adolescentes comienzan a formar su identidad y a buscar independencia del núcleo familiar. (38) Las relaciones interpersonales en los adolescentes constituyen un componente central del desarrollo psicosocial durante esta etapa. En este periodo, los adolescentes comienzan a redefinir su

identidad, buscan mayor autonomía respecto de la familia y otorgan una creciente importancia a los vínculos que establecen con sus pares, amistades, figuras de autoridad y otros grupos sociales. Las relaciones interpersonales se convierten, así, en un espacio fundamental para la construcción del autoconcepto, la autoestima, el sentido de pertenencia y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

El entorno social del adolescente se amplía progresivamente, pasando del núcleo familiar inmediato hacia contextos más amplios como la escuela, la comunidad y redes sociales presenciales y digitales. La interacción con pares adquiere un rol privilegiado, ya que estos vínculos ofrecen oportunidades para explorar nuevas formas de comunicación, expresar emociones, negociar límites, resolver conflictos y asumir responsabilidades sociales. Las amistades brindan apoyo emocional, validación y compañía, convirtiéndose en una de las fuentes de influencia más significativas en la toma de decisiones y en la adopción de comportamientos saludables o de riesgo.

Las relaciones con la familia, aunque transformadas por la búsqueda de independencia, siguen siendo esenciales para el desarrollo socioemocional del adolescente. Un entorno familiar caracterizado por comunicación abierta, afectividad, normas claras y apoyo afectivo contribuye a la construcción de relaciones sanas y a la adopción de comportamientos responsables. Por el contrario, relaciones familiares conflictivas, autoritarias o negligentes pueden derivar en dificultades para establecer vínculos saludables con otras personas, afectando la estabilidad emocional y el manejo de situaciones estresantes.

En el ámbito escolar, las relaciones con docentes y compañeros influyen en la percepción de clima social, el rendimiento académico y la integración del adolescente. Un ambiente educativo positivo, basado en el respeto, la cooperación y la inclusión, promueve el desarrollo y reduce la aparición de conductas disruptivas, violencia escolar o aislamiento social. De igual manera, la participación en actividades deportivas, artísticas o comunitarias fomenta la formación de redes sociales que fortalecen la identidad.

En la actualidad, las **relaciones interpersonales digitales** también ocupan un lugar importante en la vida del adolescente. Las redes sociales, plataformas de mensajería y ambientes virtuales amplían las oportunidades de interacción, aunque también introducen desafíos como la exposición a riesgos digitales, la comparación social excesiva y la posibilidad de ciberacoso. Sin embargo, cuando son gestionadas adecuadamente, estas plataformas pueden favorecer la comunicación, la expresión personal y el aprendizaje social.

Importancia de las relaciones interpersonales saludables

Fomentan la comunicación y el entendimiento.

Brindan apoyo emocional y contención.

El desarrollo de habilidades sociales como el respeto y la capacidad para resolver conflictos se ve facilitado por ellas.

Mejoran la autoestima y el bienestar emocional.

Contribuyen al desarrollo de la identidad personal y al sentido de pertenencia.

2. ESTADO NUTRICIONAL

Debido al equilibrio dinámico que existe en la ingesta de nutrientes y las necesidades fisiológicas del cuerpo. Este estado se refleja en la composición corporal, el funcionamiento bioquímico, la salud clínica y el rendimiento físico e intelectual del individuo. (39)

En otras palabras, es una condición biológica global, de la cantidad y calidad de alimentos consumidos, de su absorción, metabolismo y utilización, así como de factores genéticos, sociales, ambientales y sanitarios. (40)

Durante la adolescencia, el estado nutricional constituye un determinante clave del desarrollo integral, ya que la adecuada disponibilidad de macro y micronutrientes influye directamente en la capacidad de aprendizaje, la concentración. La evaluación del estado nutricional incluye indicadores como peso, talla, IMC y perímetros corporales, así como parámetros bioquímicos y clínicos que permiten identificar deficiencias, excesos o desequilibrios nutricionales que puedan afectar el crecimiento y la salud general del adolescente.

El estado nutricional está determinado por múltiples factores interrelacionados. Entre ellos se encuentran los biológicos, como la genética, el metabolismo basal y los cambios hormonales; los alimentarios y nutricionales, que dependen de la calidad, cantidad y frecuencia; los psicosociales, que incluyen los estilos de vida, hábitos de autocuidado, actividad física, manejo del tiempo libre y regulación emocional; y los ambientales y socioeconómicos, que abarcan la disponibilidad de alimentos, la educación familiar, las normas

culturales y el acceso a servicios de salud. La interacción de todos estos factores define el perfil nutricional del adolescente y su capacidad para alcanzar un desarrollo armónico.

Un estado nutricional adecuado durante la adolescencia no solo garantiza el crecimiento físico y la maduración sexual, sino que también promueve el bienestar emocional, la resiliencia frente al estrés y la adopción de hábitos saludables. Los desequilibrios nutricionales, ya sea por deficiencia o exceso de nutrientes, pueden generar consecuencias adversas como retraso o alteración del crecimiento, trastornos metabólicos, sobrepeso u obesidad, anemia, déficit cognitivo y mayor susceptibilidad a enfermedades crónicas no transmisibles.

Durante la adolescencia (12- 17 años, 11 meses y 29 días), se produce un crecimiento acelerado que implica un aumento en los requerimientos energéticos y nutricionales. Un adecuado estado nutricional en esta etapa es esencial para:

- El desarrollo del sistema musculoesquelético.
- La maduración sexual y hormonal.
- El fortalecimiento del sistema inmunológico.
- El desarrollo cognitivo y emocional.

Alteraciones en esta etapa (desnutrición o exceso de peso) pueden tener consecuencias a corto y largo plazo, algunas condiciones como la tendencia a padecer enfermedades crónicas en la edad adulta,

dificultades de aprendizaje, baja autoestima y retrasos en el desarrollo. (41)

Clasificación del estado nutricional

Según la OMS, el estado nutricional puede clasificarse de la siguiente manera (en función del IMC y otras variables):

Estado nutricional	IMC (adultos)	Observaciones
Bajo peso (desnutrición)	< 18.5 kg/m²	Déficit energético/nutricional
Normal	18.5 – 24.9 kg/m²	Estado saludable
Sobrepeso	25 – 29.9 kg/m²	Exceso de grasa corporal
Obesidad (Grado I a III)	≥ 30 kg/m²	Riesgo alto de enfermedades crónicas

Factores que influyen en el estado nutricional

Factores biológicos: Edad, sexo, genética, estado fisiológico (crecimiento, menstruación, enfermedades).

Factores socioculturales: Nivel socioeconómico, educación, hábitos alimentarios, cultura.

Factores psicológicos: Imagen corporal, trastornos alimentarios, ansiedad o depresión.

Factores ambientales: Disponibilidad de alimentos, acceso a servicios de salud, políticas públicas.

Es un indicador de la salud individual y colectiva. Su evaluación permite identificar riesgos, planificar intervenciones nutricionales y diseñar políticas de salud pública. En adolescentes, su monitoreo es especialmente relevante debido al impacto que puede tener en el desarrollo físico, mental y social, una calidad de vida futura. (42)

Por el contrario, desequilibrios nutricionales, pueden generar problemas de crecimiento, desarrollo puberal tardío o acelerado, alteraciones metabólicas, deficiencias cognitivas y predisposición a enfermedades crónicas.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Alimentación saludable

Patrón de consumo de alimentos variados y equilibrados, que incluye frutas, verduras, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables, suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del organismo y tener buen estado nutricional**.** (43)

Actividad física

Cualquier acción corporal producida por los músculos que requiere un gasto de energía para mejorar y mantener el bienestar físico y emocional. (44)

Autocuidado

Capacidad y práctica de una persona para asumir responsabilidad sobre su salud, adoptando hábitos saludables que contribuyan a mantener un buen estado nutricional y bienestar general. (45)

Estilos de vida

Son conductas, rutinas y tradiciones que caracterizan la manera en que una persona vive, incluyendo alimentación, actividad física, descanso, consumo de sustancias, y manejo del estrés. (46)

Estado nutricional

Condición de salud determinada mediante el equilibrio entre la ingesta nutricional y las necesidades, reflejado en indicadores antropométricos,

bioquímicos y clínicos, que afecta el crecimiento, desarrollo y rendimiento físico e intelectual. (47)

Salud mental y emocional

Estado de bienestar psicológico que permite a la persona enfrentar las demandas de la vida diaria, relacionado con la capacidad de mantener una vida saludable y equilibrado. (48)

Sedentarismo

La inactividad es un estilo de vida que implica la falta de ejercicio físico. (49)

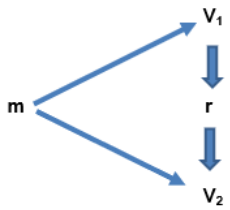
CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Es de diseño no experimental, no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes. (50)

El presente diseño es:



Donde:

M = Muestra

V1= Estilos de vida

V2= Estado nutricional

R = Correlación de las variables

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es de tipo básico, ya que permite ampliar el conocimiento existente y brinda fundamentos teóricos para el desarrollo de futuros estudios aplicados. Asimismo, es correlacional, debido a que busca determinar la relación estadística existente entre las variables analizadas. (51)

Es de tipo transversal, ya que la recolección se realizo en un momento específico, dentro de un periodo de tiempo determinado.

Enfoque:

Es cuantitativa, ya que se basó en el análisis con el fin de dar respuesta a las interrogantes y examinar las hipótesis que se habían formulado en el pasado. (52)

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Dado que extrae conclusiones sobre hechos utilizando principios generales, se utilizó la técnica hipotético-deductiva. (52)

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 Población

Estuvo constituido por 722 estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca.

Desde la perspectiva del área de investigación, es un conjunto total de individuos, componentes que tienen una o más similitudes en común y sobre los que se busca información o se va a realizar un análisis.

Población de estudiantes del nivel secundario

SECCIÓN	CANTIDAD
Primero A, B, C, D, E, F, G.	183
Segundo A, B, C, D, E, F	156
Tercero A, B, C, D, E	133
Cuarto A, B, C, D, E	121
Quinto A, B, C, D, E	129
TOTAL	**722**

3.4.2 Muestra

El muestreo fue probabilístico, este es un método de selección de muestra donde hay una única oportunidad que conocen todos y cada uno de los miembros de la población (o calculable) de ser elegido, lo que permite obtener resultados representativos y generalizables. Como muestra es un total de 189 estudiantes

$$n=\frac{N*Z_{1-\alpha}{}^{2}*p*q}{d^{2}*(N-1)+Z_{1-\alpha}{}^{2}*p*q}$$

Tamaño de la población	N	**722**
Error Alfa	α	0.05
IC	1-α	0.95
Z de (1-α)	Z (1-α)	1.96
Prevalencia de la Enfermedad	p	0.40
Complemento de p	q	0.60
Precisión	d	0.06
Tamaño de la muestra	n	**189**

$$n=\frac{722 \quad 3.8416 \quad 0.40 \quad 0.60}{0.0036 \quad 721 \quad + \quad 3.842 \quad 0.40 \quad 0.60}$$

$$n=\frac{665.67}{2.5956 \quad + \quad 0.922}$$

$$n=\frac{665.67}{3.5186}$$

$$n = 189.18$$

Criterios de inclusión

Se incluyeron a los estudiantes matriculados en el nivel secundario de la I.E. San Francisco de Borja.

Participaron aquellos estudiantes que asistieron regularmente a clases y que aceptaron formar parte del estudio con asentimiento informado.

Se consideraron a los estudiantes cuyos padres o apoderados firmaron el consentimiento informado correspondiente.

Se incluyeron a los estudiantes que completaron de manera adecuada los instrumentos aplicados y la evaluación nutricional.

Criterios de exclusión

Se excluyeron a los estudiantes que no se encontraban durante el periodo de recolección.

Se excluyeron a los estudiantes que no entregaron el consentimiento o asentimiento informado.

No se tomaron en cuenta los registros con información incompleta o inconsistente en los instrumentos aplicados.

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.5.1 Técnicas

Variable 1: Encuesta sobre los estilos de vida, la cual permite obtener información directa de un grupo de personas acerca de sus hábitos, comportamientos y actitudes relacionados con su salud, alimentación, actividad física, descanso, consumo de sustancias y del estilo de vida. Esta técnica es un cuestionario estructurado, diseñado con preguntas cerradas o abiertas, que busca recopilar datos de manera sistemática y objetiva.

Variable 2: Observación sobre el estado nutricional, es una técnica que consiste en examinar de manera directa y sistemática las características físicas y corporales de los individuos, para que podamos recopilar información imparcial sobre su estado nutricional. Esta técnica permite identificar signos visibles relacionados con la nutrición, como peso, talla, IMC y otros indicadores antropométricos. Se utiliza para evaluar la condición nutricional de una persona o grupo, detectando posibles casos de desnutrición, sobrepeso u obesidad. La observación se realiza siguiendo procedimientos estandarizados y utilizando instrumentos adecuados, garantizando la precisión y confiabilidad de los datos obtenidos.

3.5.2 Instrumentos

Variable 1

Instrumento

Se utilizó un cuestionario sobre los estilos de vida en la cual se obtuvo la información directa del participante sobre los estilos de vida intrínsecos y extrínsecos con un total de 7 indicadores

Ficha técnica

Nombre: Cuestionario sobre estilos de vida

Autoras: Angulo, I.; Cuba, Y.

Año: 2021

Adaptación y validación: Fuentes, Rivaldo (2024)

Aplicación: Estudiantes del nivel secundario

Tiempo de aplicación: 20 minutos aproximadamente

Validación: Por 3 expertos, este proceso permite asegurar que las preguntas o ítems sean adecuados para medir las variables de investigación, incrementando la fiabilidad y validez del instrumento antes de su aplicación en el campo.

Variable 2

Instrumento

Se usó una ficha de registro observacional del estado nutricional del adolescente, se realizó el procedimiento de tallar y pesar a cada estudiante para sacar su IMC. Se utilizó un medidor de altura portátil para medir la altura y una báscula digital con una capacidad de 150 kilogramos para pesar. Antes de su uso, ambos instrumentos fueron calibrados.

$$IMC = \frac{Peso\ (Kg)}{Altura^2\ (m)}$$

Nº	Peso	Talla	IMC	Bajo peso <18.5	Normal 18.5-24.9	Sobrepeso 25.0-29.9	Obesidad >30

Ficha técnica

Nombre: Índice de Masa Corporal (IMC)

Unidades: Kilogramos por metro cuadrado (kg/m²)

Población de aplicación: Niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

Ventajas: Método sencillo, rápido y no invasivo. Buena herramienta para evaluar el estado nutricional en población general.

Aplicaciones: Evaluación del estado nutricional en salud pública. Monitoreo en consultas médicas y nutricionales. Estudios epidemiológicos y de salud pública

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Todo el proceso de investigación se desarrolló siguiendo una secuencia de pasos claramente definidos. En primer lugar, se solicitó autorización al director de la I.E. San Francisco de Borja para acceder a los estudiantes del nivel secundario.

Posteriormente, una vez recolectado, se procedió a su organización sistemática para facilitar su ingreso en la base de datos del SPSS, fueron codificados, cuantificados y procesados mediante este programa, elaborándose posteriormente las tablas que permitieron su análisis e interpretación.

Los datos recopilados se compararon con la información contextual pertinente para la investigación, así como con el marco teórico actualizado, para facilitar el análisis y el debate de los resultados, a fin de establecer relaciones significativas y sustentar las conclusiones del estudio.

La investigación se desarrolló con un grado de confianza del 95% y un valor de significancia de $p < 0.05$, será estadísticamente significativo.

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Es un conjunto de principios para llegar a una conclusión sobre una hipótesis, falsa o no falsa, basada en la probabilidad. Como parte del procesamiento, clasificación e interpretación de los datos recopilados, se usó la prueba del Chi-Cuadrado (X^2) y otras pruebas relacionadas. En este estudio, se considerará un valor significativo de $p<0,05$.

Formula:

$$x^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

X^2: Chi cuadrado

e_i :frecuencia esperada

o_i :frecuencia observada

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.8.1 Validez

Ambos instrumentos se validaron por 3 expertos a fin de que tenga las garantías del caso, Las personas cualificadas realizaron las observaciones y prestaron testimonio sobre la validez y fiabilidad de los instrumentos.

3.8.2 Confiabilidad

Con una puntuación agregada de 0,793, se ha determinado que los instrumentos tienen un nivel muy alto de fiabilidad.

A partir de las varianzas, se calcula así:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1}\right]\left[1 - \frac{\sum_{i=1}^{k} S_i^2}{S_t^2}\right]$$

Donde:

K: El número de ítems

Si^2: Sumatoria de Varianzas de los Ítems

S_t^2: Varianza de la suma de los Ítems

α: Coeficiente de Alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach	N de elementos
,793	,651	8

Estadísticas de total de elemento se ha suprimido

	Media de escala	Varianza de escala	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach
alimentación y nutrición	12,8519	7,552	,507	,702	,635
Consumo de sustancias nocivas	12,7778	10,812	,762	,355	,763
Sueño y descanso	12,5185	7,847	,811	,319	,685
Autocuidado y salud	12,6138	7,462	,530	,497	,629
Recreación y manejo de tiempo libre	12,3122	8,875	,733	,222	,719
Actividad física y deporte	12,6825	6,569	,645	,564	,590
Relaciones interpersonales	12,9524	7,524	,479	,481	,640
Estado nutricional	13,0317	7,127	,795	,830	,581

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El objetivo general es: Analizar los estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024, son 8 tablas estadísticas.

TABLA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

	Estado nutricional							
Alimentación y nutrición	**Normal**		**Sobrepeso**		**Obesidad**		**Total**	
	fi	**%**	**fi**	**%**	**fi**	**%**	**fi**	**%**
Saludable	85	45,0	0	0,0	0	0,0	85	45,0
Poco saludable	18	9,5	58	30,7	3	1,6	79	41,8
No saludable	0	0,0	19	10,0	6	3,2	25	13,2
Total	103	54,5	77	40,7	9	4,8	189	100,0

Fuente: Guía de entrevista y observación.

$X^2_{cal}=47,093$ $P=0,000$ *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=9,488$ $GI=4$

El primer objetivo específico es: Identificar los estilos de vida intrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja, se tiene 4 tablas:

Observando la tabla 1, tenemos el indicador alimentación y nutrición asociado al estado nutricional de los estudiantes en la cual se observa que el 45,0% es saludable, el 41,8% es poco saludable y el 13,2% no saludable.
Los estudiantes con un estado nutricional normal el 45,0% tienen hábitos alimenticios y nutricionales saludables, el grupo de estudiantes con sobrepeso el 30.7% es poco saludables y el grupo de estudiantes con obesidad el 3,2% no saludable.

Tras realizar un análisis estadístico tenemos la X^2cal=47,093 mayor a X^2tab=9,488, con Gl=4 y P=0,000 es significativo el indicador alimentación y nutrición asociado al estado nutricional.

Según la investigación de Salazar (15) los resultados del estudio evidenciaron una relación entre los hábitos y el estado nutricional. Según los datos recolectados, se identificó que el 42% presenta un estado nutricional normal, mientras que un 33% se encuentra en situación de sobrepeso y un 15% en condición de obesidad. Asimismo, un 10% de los estudiantes fueron clasificados con algún grado de desnutrición. Comparando los resultados hallamos que solo el 45.0% de los estudiantes tienen hábitos de alimentación y nutrición saludables.

Es evidente que la presencia de problemas nutricionales entre los estudiantes está directamente relacionada con la existencia de malos hábitos alimenticios y

con la falta de conocimientos sobre nutrición. Es fundamental implementar programas de nutrición y educación alimentaria en las instituciones educativas, con un enfoque tanto preventivo como instructivo.

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

TABLA 2. CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Consumo de sustancias nocivas	Estado nutricional							
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Si consume	13	6,9	29	15,3	4	2,1	46	24,3
No consume	90	47,6	48	25,4	5	2,7	143	75,7
Total	103	54,5	77	40,7	9	4,8	189	100,0

Fuente: Guía de entrevista y observación.

$X^2_{cal}=17,078$ $P=0,000$ *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=5,991$ $Gl=2$

En la tabla 2, vemos el consumo de sustancias nocivas asociado al estado nutricional de los estudiantes en la cual se observa que el 75,7% no consume sustancias nocivas y el 24.3% si lo hace.

En el grupo de estudiantes con un estado nutricional normal el 47,6% no consume sustancias nocivas, el grupo de estudiantes con sobrepeso el 25,4% no consume y el grupo de estudiantes con obesidad el 2.7% tampoco.

Tras realizar un análisis estadístico vemos la X^2cal=17,078 mayor a X^2tab=5,991, con Gl=2 y P=0,000 es significativo el indicador Consumo de sustancias nocivas asociado al estado nutricional.

Según Alcántara (16) en su investigación revelan una asociación preocupante entre estos factores. Se evidenció que un 35% de los estudiantes encuestados ha consumido bebidas alcohólicas en el último mes, siendo este grupo el que mayormente presenta un IMC elevado, con un 22% en estado de sobrepeso y un 14% en obesidad. Esto puede deberse a que el alcohol, además de aportar calorías vacías, suele estar acompañado de una alimentación inadecuada y horarios irregulares de comida. Asimismo, un 27% de los estudiantes reportó el consumo frecuente de bebidas energizantes, especialmente en horarios nocturnos y en combinación con comidas rápidas. De ellos, un 55% se encuentra en estado de sobrepeso u obesidad, evidenciando un patrón alimenticio poco saludable, alto en azúcares, grasas y estimulantes artificiales. Comparando con este trabajo hallamos que el 75,7% de los estudiantes no consume sustancias nocivas y de este grupo el 47.6% tiene un estado nutricional normal.

El consumo de drogas está significativamente asociado al deterioro del estado nutricional. Esta realidad debe ser abordada con programas integrales de

prevención, que incluyan educación sobre hábitos saludables, salud mental, y orientación sobre los riesgos del consumo de estas sustancias desde edades tempranas.

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

TABLA 3. SUEÑO Y DESCANSO ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Sueño y descanso	Estado nutricional							
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	51	27,0	12	6,3	0	0,0	63	33,3
Regular	24	12,7	32	16,9	4	2,1	60	31,7
Inadecuado	28	14,8	33	17,5	5	2,7	66	35,0
Total	103	54,5	77	40,7	9	4,8	189	100,0

Fuente: Guía de entrevista y observación.

$X^2_{cal}=27,726$ *P=0,000* *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=9,488$ *Gl=4*

En la tabla 3, vemos el sueño y descanso asociado al estado nutricional de los estudiantes en la cual se observa que el 35,0% el sueño y descanso es inadecuado, el 33,3% es adecuado y el 31,7% es regular.

En el grupo de estudiantes con un estado nutricional normal el 27,0% el sueño y descanso es adecuado, el grupo de estudiantes con sobrepeso 17.5% es inadecuado y el grupo de estudiantes con obesidad el 2.7% también es inadecuado.

Tras realizar un análisis estadístico vemos la X^2cal=27,726 mayor a X^2tab=9,488, con Gl=4 y P=0,000 es significativo el indicador sueño y descanso asociado al estado nutricional.

Según Castillo y Correa (18) en los resultados obtenidos en el estudio reflejan una clara relación entre los hábitos de sueño y descanso y el estado nutricional. Se identificaron patrones que demuestran cómo la falta de sueño adecuado puede influir negativamente en el metabolismo, el apetito y, en consecuencia, en el peso corporal de los adolescentes. Según los datos recolectados, un 52% de los estudiantes duerme menos de 6 horas diarias entre semana, lo cual se encuentra por debajo de las recomendaciones de la OMS para adolescentes (entre 8 y 10 horas diarias). Dentro de este grupo, se observó que un 36% presenta sobrepeso y un 18% se encuentra en estado de obesidad. En contraste, entre los estudiantes que duermen entre 7 y 9 horas diarias (38% de la muestra), se encontró un mayor porcentaje con peso adecuado (67%), lo que sugiere que un descanso suficiente puede estar asociado a un mejor equilibrio hormonal, especialmente de hormonas relacionadas con el apetito. En este trabajo hallamos que solo el 33.3% tienen etapas de sueño y descanso

adecuado y de este mismo grupo solo el 27.0% tienen un estado nutricional adecuado.

Dormir pocas horas o tener un sueño de mala calidad favorece el aumento de peso y altera los hábitos alimenticios, lo que confirma la necesidad de promover en los centros educativos una cultura de descanso saludable, junto con intervenciones educativas sobre nutrición y salud integral.

TABLA 4. AUTOCUIDADO Y SALUD ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

	Estado nutricional							
Autocuidado y salud	**Normal**		**Sobrepeso**		**Obesidad**		**Total**	
	fi	**%**	**fi**	**%**	**fi**	**%**	**fi**	**%**
Adecuado	49	25,9	5	2,6	0	0,0	54	28,6
Regular	54	28,6	39	20,6	3	1,6	96	50,8
Inadecuado	0	0,0	33	17,5	6	3,2	39	20,6
Total	103	54,5	77	40,7	9	4,8	189	100,0

Fuente: Guía de entrevista y observación.

$X^2_{cal}=78,241$ $P=0,000$ *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=9,488$ $GI=4$

Observando la tabla 4, vemos el indicador autocuidado y salud asociado al estado nutricional de los estudiantes en la cual se observa que el 50,8% el autocuidado y salud es regular, el 28,6% es adecuado y el 20,6% es inadecuado.

En el grupo de estudiantes con un estado nutricional normal el 28,6% el autocuidado y salud es regular, el grupo de estudiantes con sobrepeso 20,6% es regular y el grupo de estudiantes con obesidad el 3,2% es inadecuado.

Tras realizar un análisis estadístico vemos la X^2cal=78,241 mayor a X^2tab=9,488, con Gl=4 y P=0,000 es significativo el indicador autocuidado y salud asociado al estado nutricional.

Según Chambi y Condori0 (20) los resultados demuestran que el grado de responsabilidad en el cuidado personal influye significativamente en el equilibrio nutricional de los adolescentes. Asimismo, se evidenció que solo el 30% de los estudiantes asiste a controles médicos o chequeos nutricionales de forma periódica. Dentro de este grupo, el 75% tiene un peso adecuado, mientras que los que no acuden a controles mostraron mayores tasas de malnutrición, tanto por exceso como por déficit. En este trabajo de investigación hallamos que en el 50,8% el autocuidado y salud de alumnos es regular y de este mismo grupo el 28.6% su estado nutricional es normal.

El autocuidado tiene una relación con el estado nutricional. Fomentar el autocuidado desde edades tempranas contribuye no solo a mejorar la salud física, la autoestima, la salud mental y el rendimiento académico.

TABLA 5. RECREACIÓN Y MANEJO DE TIEMPO LIBRE ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Recreación y manejo de tiempo libre	Estado nutricional							
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	14	7,5	19	10,0	0	0,0	33	17,5
Regular	53	28,0	23	12,2	5	2,6	81	42,8
Inadecuado	36	19,0	35	18,5	4	2,2	75	39,7
Total	103	54,5	77	40,7	9	4,8	189	100,0

Fuente: Guía de entrevista y observación.

$X^2_{cal}=11,175$ $P=0,025$ *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=9,488$ $Gl=4$

De acuerdo al segundo objetivo específico el cual es: Identificar los estilos de vida extrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, se presenta 3 tablas estadísticas:

Observando la tabla 5, tenemos el indicador recreación y manejo de tiempo libre asociado al estado nutricional de los estudiantes en la cual se observa que el 42,8% es regular, el 39,7% es inadecuado y el 17,5% es adecuado.

Los estudiantes con un estado nutricional normal el 28,0% la recreación y manejo de tiempo libre es regular, el grupo de estudiantes con sobrepeso 18,5% es inadecuado y el grupo de estudiantes con obesidad el 2.6% también es regular.

Tras realizar un análisis estadístico vemos la X^2cal=11,175 mayor a X^2tab=9,488, con Gl=4 y P=0,025 siendo significativo el indicador recreación y manejo de tiempo libre asociado al estado nutricional.

Según Alave (21) los datos recogidos muestran que solo un 28% de los estudiantes dedica su tiempo libre a actividades recreativas activas, como practicar deportes, caminar, andar en bicicleta o realizar juegos al aire libre. Dentro de este grupo, un 74% es normal, y solo un 11% tiene sobrepeso u obesidad. En cambio, el 72% de los estudiantes manifestó emplear su tiempo libre en actividades sedentarias, por más de 3 horas diarias. En este grupo, un preocupante 47% presenta sobrepeso, y un 22% se encuentra en situación de obesidad. El resultado da a la teoría de que el sedentarismo está directamente vinculado con el aumento de peso y el deterioro del estado nutricional. Además, el 64% de los estudiantes señaló que no tiene una rutina establecida para su tiempo libre, lo que se traduce en hábitos alimenticios desorganizados (como saltarse comidas o comer a deshoras) y bajo nivel de actividad física. Este grupo mostró una mayor proporción de estudiantes con malnutrición por exceso. En esta investigación se halló que el 42.8% de los

estudiantes la recreación y manejo del tiempo libre es regular y el 28.0% el estado nutricional es normal.

Un uso adecuado y activo del tiempo libre está asociado a un mejor estado nutricional. Promover actividades recreativas, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, puede ser una estrategia para mejorar la salud integral y prevenir la malnutrición en la adolescencia.

TABLA 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

	Estado nutricional							
Actividad física y deporte	**Normal**		**Sobrepeso**		**Obesidad**		**Total**	
	fi	**%**	**fi**	**%**	**fi**	**%**	**fi**	**%**
Adecuado	65	34,4	15	7,9	0	0,0	80	42,3
Regular	38	20,1	19	10,1	0	0,0	57	30,2
Inadecuado	0	0,0	43	22,6	9	4,8	52	27,5
Total	103	54,5	77	40,7	9	4,8	189	100,0

Fuente: Guía de entrevista y observación.

$X^2_{cal}=27,726$ *P=0,000* *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=9,488$ *Gl=4*

Observando la tabla 6, tenemos el indicador actividad física y deporte asociado al estado nutricional de los estudiantes en la cual se observa que el 42.3% actividad física y deporte es adecuado, el 30,2% es regular y el 27,5% es inadecuado.

Los estudiantes con un estado nutricional normal el 34,4% la actividad física y deporte es adecuado, el grupo de estudiantes con sobrepeso 22,6% es inadecuado y el grupo de estudiantes con obesidad el 4,8% también es inadecuado.

Tras realizar un análisis estadístico vemos la X^2cal=27,726 mayor a X^2tab=9,488, con Gl=4 y P=0,000 es significativo el indicador actividad física y deporte asociado al estado nutricional.

Según Quispe y Rodríguez (23) de acuerdo con los datos recolectados, solo un 32% de los estudiantes realiza actividad física regular (3 veces por semana). Dentro de este grupo, el 78% presenta un estado nutricional adecuado, mientras que solo un 14% tiene sobrepeso y un 3% se encuentra en condición de obesidad. Esto evidencia que el ejercicio físico favorece en un peso saludable. Estos resultados se alinean con las recomendaciones de la OMS, que sugiere realizar al menos 60 minutos diarios de ejercicio de moderado o intensa para garantizar un desarrollo físico y mental adecuado, y prevenir enfermedades no transmisibles. En esta tesis se halló que el 42.3% de los estudiantes la actividad física y deporte es adecuado y de este mismo grupo el 34.4% el estado nutricional es normal.

Aquellos que realizan ejercicio con regularidad tienen una mayor probabilidad de mantener un peso adecuado y desarrollar hábitos de vida saludables. Se hace indispensable fomentar programas de actividad física en las escuelas, así como crear espacios seguros y accesibles para la práctica deportiva regular.

TABLA 7. RELACIONES INTERPERSONALES ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Relaciones interpersonales	Estado nutricional							
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	85	45,0	19	10,0	2	1,1	106	56,1
Regular	18	9,5	35	18,5	3	1,6	56	29,6
Inadecuado	0	0,0	23	12,2	4	2,1	27	14,3
Total	103	54,5	77	40,7	9	4,8	189	100,0

Fuente: Guía de entrevista y observación.

$X^2_{cal}=73,443$ *P=0,000* *ES SIGNIFICATIVA*

$X^2_{tab}=9,488$ *Gl=4*

Observando la tabla 7, tenemos el indicador relaciones interpersonales asociado al estado nutricional de los estudiantes en la cual se observa que el 56.1% las relaciones interpersonales son adecuadas, el 29,6% es regular y el 14.3% es inadecuado.

En el grupo de estudiantes con un estado nutricional normal el 45,0% las relaciones interpersonales son adecuadas, el grupo de estudiantes con sobrepeso 18.5% es regular y el grupo de estudiantes con obesidad el 2.1% es inadecuado.

Al examinar las estadísticas vemos la X^2cal=73,443 mayor a X^2tab=9,488, con Gl=4 y P=0,000 siendo significativo el indicador relaciones interpersonales asociados al estado nutricional.

Según Choque, et al. (24) de acuerdo con los datos recolectados, un 42% de los estudiantes encuestados afirmó tener relaciones interpersonales positivas, tanto en el ámbito familiar como escolar. Dentro de este grupo, un 69% presenta un estado nutricional adecuado, mientras que solo un 13% tiene sobrepeso y un 5% presenta obesidad. Estos estudiantes reportaron además una mayor tendencia a compartir comidas familiares, realizar actividad física con amigos o familiares, y tener una mejor salud emocional. Mientras que en nuestra investigación encontramos que el 56.1% de los estudiantes tienen relaciones interpersonales adecuadas y de este grupo el 45.0% tienen un estado nutricional normal y el 10.0% están con sobrepeso. Los estudiantes que tienen buenas relaciones con sus compañeros y docentes mostraron mejores niveles de autoestima y una actitud más activa hacia el autocuidado. Estos adolescentes son más propensos a participar en actividades grupales, deportivas o recreativas, lo que contribuye positivamente a su estado nutricional y bienestar general.

TABLA 8. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024

Estado nutricional	fi	%
Normal	103	54,5
Sobrepeso	77	40,7
Obesidad	9	4,8
Total	189	100,0

Fuente: Guía de observación

El tercer objetivo específico el cual es: Describir el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja, tenemos 1 tabla estadística de frecuencia simple:

En el 54.5% de los estudiantes tienen un estado nutricional normal, el 40.7% están con sobrepeso y el 4,8% con obesidad.

Según Gordillo y Gonzales (10) de los estudiantes evaluados, un 49% presenta un estado nutricional normal o adecuado, lo cual indica que el 50% de la población estudiantil mantiene un equilibrio entre su ingesta alimentaria y sus requerimientos nutricionales. No obstante, el 51% restante presenta algún tipo de alteración nutricional. Específicamente, se encontró que un 28% de los estudiantes se encuentra en situación de sobrepeso, mientras que un 15% presenta obesidad, cifras que resultan preocupantes al tratarse de una población en desarrollo físico y cognitivo. Este dato coincide con informes nacionales que alertan sobre el aumento progresivo de la obesidad adolescente, asociada a una alimentación alta en calorías. En este estudio se halló que el 54,5% tienen estado nutricional normal, el 40.7% tienen sobrepeso y el 4.8% aún más preocupante están con obesidad.

La situación nutricional hallada en esta investigación sugiere la necesidad urgente de implementar intervenciones multidisciplinarias en las instituciones educativas, que incluyan orientación nutricional, evaluación médica periódica, actividades físicas regulares y educación en hábitos saludables.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se analizo los estilos de vida y están asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024, todos los indicadores son significativos con un valor de p<0,05, aceptando las hipótesis planteadas.

SEGUNDA: Se identificó los estilos de vida intrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario entre los indicadores tenemos el 45,0% tienen hábitos alimenticios y nutrición saludables (0,000), el 75,7% no consumen sustancias nocivas (0,000), el 35,0% el sueño y descanso es inadecuado (0.000), el 50,8% es regular el autocuidado de su salud. Los datos son significativos, aceptando la hipótesis planteada.

TERCERA: Se identificó los estilos de vida extrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario, entre los indicadores tenemos el 42,8% la recreación y manejo del tiempo libre es regular (P:0.025), el 42.3% la actividad física y deporte es adecuado, 56,1% las relaciones interpersonales son adecuadas (P:0.000). Los datos son significativos, aceptando la hipótesis planteada.

CUARTA: Se describió el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja, tenemos como resultado el 54,5% es normal, el 40.7% tienen sobrepeso y el 4,8% obesidad.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al equipo directivo de la institución educativa San Francisco de Borja en coordinación con los auxiliares de educación regulen o supervisen la venta de alimentos en kioscos escolares, priorizando la oferta de productos naturales, nutritivos y bajos en azúcares, grasas saturadas y sodio. Asimismo, se debe fomentar el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas.

SEGUNDA: A los docentes tutores de la institución educativa San Francisco de Borja en coordinación con el personal de enfermería, psicología y nutrición (cuando sea posible), brinde orientación a los alumnos que presenten factores de riesgo relacionados con su estado nutricional, incluyendo casos de sobrepeso, obesidad, bajo peso o conductas alimentarias inadecuadas.

TERCERA: A las licenciadas en enfermería fomentar el autocuidado no solo abarca la alimentación o el ejercicio, sino también la salud mental y emocional. Por ello, se recomienda que en coordinación con el área de Tutoría trabaje temas relacionados con la autoestima, la imagen corporal, la toma de decisiones, la presión social y el manejo del estrés, ya que estos factores influyen directamente en los hábitos alimenticios y el estado nutricional. Se sugiere el desarrollo de talleres vivenciales, sesiones grupales y espacios de diálogo seguros donde los estudiantes puedan expresar sus preocupaciones y ser orientados adecuadamente.

CUARTA: A las licenciadas en enfermería que laboran en el primer nivel de atención realice evaluaciones antropométricas (peso, talla e IMC) al menos dos veces por año, para identificar a tiempo casos de malnutrición y brindar atención oportuna a los estudiantes que lo necesiten.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Santos S, Barros S. Influencia del estado nutricional en el rendimiento académico en una institución educativa. Scielo. 2022 Junio; 28(3).
2. Catalá Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de La ESBU Carlos Ulloa. Scielo. 2023 Noviembre; 27(2).
3. Castro C. Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de una universidad pública peruana. Scielo. 2023 Mayo; 6(17).
4. Quintana R. Relación entre el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios con el rendimiento académico en adolescentes. Scielo. 2023 Julio; 33(4).
5. Maza F. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Scielo. 2022 Junio; Barranquilla Colombia.
6. Sandoval L. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la I.E. Monseñor Fidel Lima Perú. Universidad Nacional Federico Villarreal. 2024 Octubre; 5(1).
7. De la Cruz E. La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación, Lima Perú. Scielo. 2024 Junio; 26(1).
8. Maquera E, Quilla R. Eficacia del programa "adolescencia saludable" para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru Juliaca. Universidad Peruana Union. 2025.

9. Apaza J. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada Juliaca-Puno, 2024. Repositorio Institucional Continental. 2024 enero; 14(3): p. 67.

10. Gordillo J, Gonzales W. Calidad del desayuno, actividad física y estado nutricional en escolares riosenses, Ecuador. Nutricion Clinica. 2023 Octubre; 43(4): p. 23,24, 37.

11. Catala Y, Hernandez Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa. Scielo. 2023 Marzo; 27(2).

12. Lizandra J, Fond MG. Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. Scielo. 2022 Enero; 25(2).

13. Carrasco H. Relación entre el estado nutricional y la actividad física en adolescentes chilenos. Artículos de carácter científico: trabajos de investigaciones básicas y/o aplicadas. 2024 Julio; 56(1).

14. Cebreiro C, Aballay L. Hábitos de consumo y actividad física en adolescentes durante el aislamiento por COVID-19. Revista de Salud Publica. 2023 Enero; 28(2).

15. Salazar P. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa, Los Olivos - Lima, 2022. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Enfermería; 2022.

16. Alcantara A. Hábitos alimenticios y actividad física en adolescentes del 3° año en una institución educativa de nivel secundario Chorrillos, 2023. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista, Enfermería; 2023.

17. Amao Y. Sedentarismo y hábitos alimentarios asociados a la malnutrición en adolescentes de la Institución Educativa Particular San Agustín, Ayacucho 2023. Tesis de pregrado. Ayacucho: Universidad Nacional San Cristobal de Huamanga, Enfermeria; 2023.

18. Castillo de la Cruz C, Correa R. Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de los adolescentes de una institución educativa, La Esperanza - 2020. Tesis pre grado. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Escuela Profesional De Enfermería; 2020.

19. Brioso T. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario. Tesis Pregrado. Lima: Universidad Norbert Wiener, Facultad de ciencias de la salud; 2023.

20. Chambi S, Condori C. Estilo de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023. Tesis de pregrado. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Enfemeria; 2024.

21. Alave Y. Nivel de actividad física en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua-Puno-2023. Tesis de pregrado. Puno: Universidad Nacional de Altiplano, Facultad de Educacion Fisica; 2024.

22. Quispe E. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Ocuviri. Tesis pregrado. Puno: Universidad Nacional del Altiplano, Escuela Profesional de Educacion; 2024.

23. Quispe YRD. La actividad física deportiva y su influencia en los estilos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de la institución educativa secundaria a-28 Perú Birf de Azángaro, 2021. Tesis pregrado. Azangaro: Institucion de Educacion Superior Pedagogico Publica, Enfermería; 2021.

24. Choque B, Mamani M. Consumo de aimentos procesados y ultraprocesados, y su relación con la actividad física en adolescentes. Scielo. 2023 Junio; 14(2): p. 121.

25. Ramirez M. Estilos de vida de los adolescentes. Scielo. 2020 Enero; 19(1).

26. Campos N. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. Scielo. 2023 Junio; 8(1).

27. Aránzazu A. Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. Scielo. 2021; 23(2).

28. Escobar B. Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adolescentes. Scielo. 2019 Junio; 24(2).

29. Galvez E. Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. Educacion y pedagogia. 2020 Junio; 3(2).

30. Goñi A. Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. Scielo. 2024 Mayo; 2(1).

31. Piña M, Gomez V. Adolescentes y el consumo de sustancias nocivas. Scielo. 2022 Mayo; 9(2).

32. Carrillo P. Neurobiología del sueño y su importancia. Scielo. 2020 Julio; 56(4).

33. Ceña R. Dormir bien para vivir y trabajar mejor. Scielo. 2024 Octubre; 26(4).

34. Marbella E. Autocuidado personal para la salud y bienestar. Scielo. 2024 Mayo; 33(2).

35. Calpa A. Estilos de vida extrinsecos. Scielo. 2020; 24(2).

36. Ronny P. Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. Scielo. 2023; 3(1).

37. Quili A. La actividad física y el tiempo libre en los adolescentes de 12 a 18 años: Revisión Sistemática. Scielo. 2025; 4(11).

38. Giraldo Y. Ser adolescente y las relaciones mediadas por las redes sociales en Internet. Scielo. 2023 Mayo; 1(2).

39. Hernandez Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes. Scielo. 2023; 27(2).

40. Zambrano R. Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes. Scielo. 2020 Mayo; 7(3).

41. Valdez R. Estado nutricional y carencias de micronutrientes en la dieta de adolescentes escolarizados de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco. Scielo. 2024 mayo; 14(3).

42. Giménez R, Mariño M. Estado nutricional integral de niños y adolescentes. Scielo. 2024; 36(2).

43. Rivas S. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. Scielo. 2021; 25(1).

44. Dominguez K. Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. Scielo. 2023; 64(2).

45. Muñoz E. Fomento del autocuidado. Scielo. 2024 Julio; 147(7).

46. Colque A. Una visión panorámica del estilo de vida. Scielo. 2023 Junio; 23(4).

47. Calderón A. Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. Scielo. 2020; 36(2).

48. Pose G. Sobre la salud mental de las y los adolescentes. Scielo. 2025; 78(2).

49. Navarrete P. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Scielo. 2020; 19(1).

50. Salgado A. Investigación: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. Scielo. 2017; 13(13).

51. Morles V. Sobre la metodología como ciencia y el método científico: un espacio polémico. Scielo. 2002 Enero ; 23(66).

52. Muñoz E, Solis B. Enfoque cualitativo y cuantitativo de la evaluación formativa. Scielo. 2021 Diciembre; 6(3).

A N E X O S

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

ANEXO 1:
MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

base de datos rivaldo 14 09 2025.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

12 :

	alimentacionynutricion	consuosustancia snocivas	sueñoydescanso	autocuidadoysalud	recreacion	actividadfisica	relacionesinterper sonales	estadonutricional
1	saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
2	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
3	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
4	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	regular	adecuado	Normal
5	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
6	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
7	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
8	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	regular	adecuado	Normal
9	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
10	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	regular	adecuado	Normal
11	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
12	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
13	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	regular	adecuado	Normal
14	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
15	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
16	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
17	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	regular	adecuado	Normal
18	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
19	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
20	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	regular	adecuado	Normal
21	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
22	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
23	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	regular	adecuado	Normal
24	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
25	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
26	saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal

base de datos rivaldo 14 09 2025.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

12 :

	alimentacionynutricion	consuosustanciasnocivas	sueñoydescanso	autocuidadoysalud	recreacion	actividadfisica	relacionesinterpersonales	estadonutricional
27	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
28	saludable	no consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
29	saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
30	saludable	no consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
31	saludable	no consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
32	saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
33	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
34	saludable	no consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
35	saludable	no consume	regular	adecuado	inadecuado	regular	adecuado	Normal
36	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
37	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
38	saludable	no consume	regular	adecuado	inadecuado	regular	adecuado	Normal
39	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
40	saludable	no consume	regular	adecuado	inadecuado	regular	adecuado	Normal
41	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
42	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	regular	adecuado	adecuado	Normal
43	saludable	no consume	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	Normal
44	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	regular	adecuado	adecuado	Normal
45	saludable	no consume	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	Normal
46	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
47	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
48	saludable	no consume	regular	adecuado	inadecuado	regular	adecuado	Normal
49	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
50	saludable	no consume	regular	adecuado	inadecuado	regular	adecuado	Normal
51	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
52	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal

base de datos rivaldo 14 09 2025.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

12 :

	alimentacionynutricion	consuosustancia snocivas	sueñoydescanso	autocuidadoysalud	recreacion	actividadfisica	relacionesinterper sonales	estadonutricional
53	saludable	no consume	regular	regular	inadecuado	regular	adecuado	Normal
54	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	regular	Normal
55	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	regular	Normal
56	saludable	no consume	regular	regular	inadecuado	regular	adecuado	Normal
57	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	regular	Normal
58	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	regular	Normal
59	saludable	no consume	adecuado	regular	inadecuado	regular	adecuado	Normal
60	saludable	no consume	adecuado	regular	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
61	saludable	no consume	adecuado	regular	inadecuado	regular	adecuado	Normal
62	saludable	no consume	adecuado	regular	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
63	saludable	no consume	adecuado	regular	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
64	saludable	no consume	adecuado	regular	inadecuado	regular	adecuado	Normal
65	saludable	no consume	adecuado	regular	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
66	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	regular	adecuado	Normal
67	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
68	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
69	saludable	no consume	adecuado	regular	regular	regular	adecuado	Normal
70	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
71	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
72	saludable	no consume	adecuado	adecuado	regular	regular	adecuado	Normal
73	saludable	no consume	adecuado	adecuado	regular	regular	adecuado	Normal
74	saludable	no consume	adecuado	adecuado	regular	adecuado	adecuado	Normal
75	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
76	saludable	no consume	regular	adecuado	inadecuado	regular	adecuado	Normal
77	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
78	saludable	no consume	regular	adecuado	inadecuado	regular	adecuado	Normal

base de datos rivaldo 14 09 2025.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

12 :

	alimentacionynutricion	consuosustanciasnocivas	sueñoydescanso	autocuidadoysalud	recreacion	actividadfisica	relacionesinterpersonales	estadonutricional
79	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
80	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
81	saludable	no consume	regular	adecuado	inadecuado	regular	adecuado	Normal
82	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
83	saludable	no consume	regular	adecuado	regular	regular	adecuado	Normal
84	saludable	no consume	inadecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	Normal
85	saludable	si consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
86	saludable	si consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
87	poco saludable	si consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
88	poco saludable	si consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
89	saludable	si consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
90	poco saludable	si consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
91	poco saludable	si consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
92	saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
93	saludable	si consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
94	saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
95	saludable	si consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
96	saludable	si consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
97	saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
98	saludable	si consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
99	saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
100	saludable	si consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
101	saludable	si consume	inadecuado	regular	regular	adecuado	adecuado	Normal
102	saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	Normal
103	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	Normal
104	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso

base de datos rivaldo 14 09 2025.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

12 :

	alimentacionynutricion	consuosustanciasnocivas	sueñoydescanso	autocuidadoysalud	recreacion	actividadfisica	relacionesinterpersonales	estadonutricional
105	no saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
106	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	sobrepeso
107	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
108	no saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
109	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
110	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
111	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	regular	sobrepeso
112	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
113	no saludable	no consume	regular	regular	inadecuado	regular	adecuado	sobrepeso
114	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
115	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	inadecuado	adecuado	regular	sobrepeso
116	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
117	no saludable	no consume	inadecuado	regular	inadecuado	regular	adecuado	sobrepeso
118	poco saludable	si consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
119	poco saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	adecuado	regular	sobrepeso
120	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
121	no saludable	no consume	inadecuado	regular	inadecuado	regular	adecuado	sobrepeso
122	poco saludable	si consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
123	poco saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	adecuado	regular	sobrepeso
124	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
125	no saludable	no consume	inadecuado	regular	inadecuado	regular	adecuado	sobrepeso
126	poco saludable	si consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
127	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
128	no saludable	no consume	inadecuado	regular	inadecuado	regular	adecuado	sobrepeso
129	poco saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
130	poco saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso

base de datos rivaldo 14 09 2025.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

142 :

	alimentacionynutricion	consuosustanciasnocivas	sueñoydescanso	autocuidadoysalud	recreacion	actividadfisica	relacionesinterpersonales	estadonutricional
131	poco saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	sobrepeso
132	poco saludable	no consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
133	no saludable	no consume	inadecuado	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
134	poco saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
135	poco saludable	no consume	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	sobrepeso
136	poco saludable	no consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
137	no saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
138	poco saludable	no consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
139	poco saludable	no consume	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	sobrepeso
140	poco saludable	no consume	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
141	no saludable	no consume	regular	regular	inadecuado	regular	adecuado	sobrepeso
142	poco saludable	no consume	regular	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
143	poco saludable	no consume	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
144	no saludable	no consume	regular	regular	inadecuado	regular	adecuado	sobrepeso
145	poco saludable	no consume	regular	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
146	poco saludable	no consume	regular	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
147	poco saludable	no consume	adecuado	inadecuado	inadecuado	adecuado	regular	sobrepeso
148	poco saludable	no consume	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
149	no saludable	no consume	regular	regular	inadecuado	regular	adecuado	sobrepeso
150	poco saludable	no consume	regular	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
151	poco saludable	no consume	adecuado	inadecuado	inadecuado	adecuado	regular	sobrepeso
152	poco saludable	no consume	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
153	no saludable	no consume	regular	regular	inadecuado	regular	adecuado	sobrepeso
154	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
155	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	sobrepeso
156	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso

base de datos rivaldo 14 09 2025.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

179 :

	alimentacionynutricion	consuosustanciasnocivas	sueñoydescanso	autocuidadoysalud	recreacion	actividadfisica	relacionesinterpersonales	estadonutricional
157	no saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
158	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
159	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
160	no saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
161	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
162	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
163	poco saludable	no consume	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	sobrepeso
164	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
165	no saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
166	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
167	poco saludable	no consume	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	regular	sobrepeso
168	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
169	no saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
170	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
171	poco saludable	no consume	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	sobrepeso
172	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
173	no saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
174	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
175	poco saludable	si consume	inadecuado	regular	adecuado	inadecuado	regular	sobrepeso
176	no saludable	no consume	regular	regular	regular	regular	adecuado	sobrepeso
177	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
178	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	inadecuado	sobrepeso
179	poco saludable	no consume	adecuado	inadecuado	adecuado	adecuado	regular	sobrepeso
180	poco saludable	si consume	regular	regular	regular	inadecuado	regular	sobrepeso
181	no saludable	si consume	regular	regular	regular	inadecuado	regular	obesidad
182	no saludable	si consume	regular	regular	regular	inadecuado	regular	obesidad

base de datos rivaldo 14 09 2025.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

179 :

	alimentacionynutricion	consuosustancia snocivas	sueñoydescanso	autocuidadoysalud	recreacion	actividadfisica	relacionesinterper sonales	estadonutricional
181	no saludable	si consume	regular	regular	regular	inadecuado	regular	obesidad
182	no saludable	si consume	regular	regular	regular	inadecuado	regular	obesidad
183	poco saludable	si consume	regular	regular	regular	inadecuado	regular	obesidad
184	poco saludable	si consume	regular	inadecuado	regular	inadecuado	adecuado	obesidad
185	poco saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	regular	inadecuado	adecuado	obesidad
186	no saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	obesidad
187	no saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	obesidad
188	no saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	obesidad
189	no saludable	no consume	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	obesidad
190								
191								
192								
193								
194								
195								
196								
197								
198								
199								
200								
201								
202								
203								
204								
205								
206								

ANEXO 2:

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL PG. ¿Como los estilos de vida están asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024? **PROBLEMAS ESPECÍFICOS** PE1. ¿Cuáles son los estilos de vida intrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja? PE2. ¿Cuáles son los estilos de vida extrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja?	**OBJETIVO GENERAL** OG. Analizar los estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** OE1. Identificar los estilos de vida intrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja. OE2. Identificar los estilos de vida extrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja.	**HIPÓTESIS GENERAL** HG. Los estilos de vida están asociados significativamente al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024. **HIPÓTESIS ESPECIFICAS** HE1. Los estilos de vida intrínsecos asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja son: La alimentación y nutrición, el consumo de sustancias nocivas, el sueño y descanso y el autocuidado y salud. HE2. Los estilos de vida extrínsecos asociadas al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de	**Variable 1** 1. Estilos de vida	1.1 Desarrollo social	1.1.1 Alimentación y nutrición	a. Saludable (39-57 puntos) b. Poco saludable (20 a 38 puntos) c. No saludable (0-19 puntos)	**1. Diseño:** No experimental **2. Tipo de investigación:** Básica, correlacional y transversal. **3. Enfoque:** Cuantitativo **4. Población:** 722 estudiantes de primero a quinto de secundaria **5. Muestra:** 189 estudiantes de primero a quinto de secundaria **5. Técnicas:** **Variable 1**: Encuesta **Variable 2**: Observación **6. Instrumentos:** **Variable 1:** Cuestionario sobre los estilos de vida **Variable 2:** Guía de observación y registro de datos
					1.1.2 Consumo de sustancias nocivas	a. Si consume (0-10 puntos) b. No consume (11-21 puntos)	
					1.1.3 Sueño y descanso	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)	
					1.1.4 Autocuidado y salud	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)	
				1.2 Caracterización de la madre	1.2.1 Recreación y manejo de tiempo libre	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)	
					1.2.2 Actividad física y deporte	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)	
					1.2.3 Relaciones interpersonales	a. Adecuado (15-21 puntos) b. Regular (8-14 puntos) c. Inadecuado (0-7 puntos)	

		Borja son: La recreación y manejo del tiempo libre, la actividad física y deporte y las relaciones interpersonales.					
PE3. ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja?	OE3. Describir el estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja.	HE3. El estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja es el sobrepeso.	**Variable 2** 2. Estado nutricional	----------	2.1 Valoración nutricional	a. Bajo peso < a 18.5 b. Normal 18.5 – 24.9 c. Sobrepeso 25.0 – 29.9 d. Obesidad > 30	

ANEXO 3:

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, a través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada "Estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024. autorizando al Bach. Rivaldo Wagner Fuentes Quispe, egresado de la Escuela de Enfermería de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, para la realización de dos cuestionarios para la recolección de datos. Al firmar este documento reconozco que he leído el documento y se me ha sido informada claramente sobre los objetivos del estudio de investigación. Comprendo y acepto participar en la investigación.

Acepto participar ☐

No acepto participar ☐

ANEXO 4:

INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

Ficha N°:……..

Instrucciones:

Sus respuestas son confidenciales, importantes y quedarán en anonimato. A continuación, le realizaremos una serie de enunciados con relación a los hábitos alimenticio y la actividad física. Se solicita su opinión sincera al respecto.

N°	Alimentación y nutrición	A veces 1 punto	Frecuentemente 2 puntos	Siempre 3 puntos
1	Desayunas todos los días			
2	Almuerzas todos los días			
3	Cenas todos los días			
4	Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (Media mañana o media tarde)			
5	Tomas entre 6 a 8 vasos de agua pura al día			
6	Evitas en lo posible tomar gaseosas			
7	Evitas consumir dulces helados, snack, galletas a diario			
8	Consumes 2 a 3 frutas distintas al día			
9	Consumes carnes y/o pescados al menor 2 veces por semana			
10	Evitas consumir embutidos			
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras			
12	Evitas consumir jugos embotellados altos en azúcar			
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación			
14	Evitar comer frente a la computadora o usando la laptop			
15	Te tomas tu tiempo para comer y masticar tus alimentos			
16	Consumes leche o productos lácteos a diario			

17	Consumes cereales, arroz, fideo, pero no de manera frecuente			
18	Consumes vegetales, en ensaladas, guisos, sopas a diario			
19	Evitas consumir frituras			
Total				

BAREMOS

INDICADOR	RESULTADOS	
Alimentación y nutrición	Saludable	39- 57 puntos
	Poco saludable	20– 38 puntos
	No saludable	0 – 19 puntos

N°	Consumo de sustancias toxicas	A veces 1 punto	Frecuentemente 2 puntos	Siempre 3 puntos
1	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica			
2	Evitas fumar o consumir drogas			
3	Evitas consumir mas de 3 tazas de café al día			
4	Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (Media mañana o media tarde)			
5	Evitas consumir bebidas gaseosas			
6	Evitas automedicarte cuando estas enfermo			
7	Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos			
Total				

BAREMOS

INDICADOR	RESULTADOS	
Consumo de sustancias toxicas	Si consume	0- 10 puntos
	No consume	11 – 21 puntos

N°	Sueño y descanso	A veces 1 punto	Frecuentemente 2 puntos	Siempre 3 puntos

1	Te sientes descansado y lleno de energía en el transcurso del día			
2	Evitas trasnocharte por trabajos o tareas			
3	Concilias el sueño fácilmente			
4	Tienes un horario para ir a dormir y para levantarte			
5	Duermes bien y te levantas descansado			
6	Duermes 7 a 8 horas por noche			
7	Tu habitación es silenciosa y cómoda para dormir			
Total				

BAREMOS

INDICADOR	RESULTADOS	
Sueño y descanso	Adecuado	15- 21 puntos
	Regular	8 – 14 puntos
	Inadecuado	0 – 7 puntos

N°	Autocuidado y salud	A veces 1 punto	Frecuentemente 2 puntos	Siempre 3 puntos
1	Usas protector solar al salir de casa			
2	Te realizas un chequeo medico al menos 1 vez por año			
3	Lavas tus manos de acuerdos a las normas sugeridas			
4	Te cepillas tus dientes 2 a 3 veces al día			
5	Tomas medicamentos solo prescritos por el medico			
6	Obedeces las leyes de transito como peatón o pasajero			
7	Visitas por los menos 2 veces al año al consultorio odontológico para tus chequeos			
Total				

BAREMOS

INDICADOR	RESULTADOS	
Autocuidado y salud	Adecuado	15- 21 puntos
	Regular	8 – 14 puntos
	Inadecuado	0 – 7 puntos

N°	Recreación y manejo del tiempo libre	A veces 1 punto	Frecuentemente 2 puntos	Siempre 3 puntos
1	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria			
2	Destinas parte de tu tiempo en actividades al aire libre			
3	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación, leer, pasear, escuchar música, nadas, montar bicicleta			
4	Ves televisión o series 2 horas al día			
5	En tu tiempo libre prefieres aprender otros idiomas			
6	Participas en actividades deportivas, vóley, futbol o similares			
7	Las actividades recreativas te ayudan a reducir el estrés			
Total				

BAREMOS

INDICADOR	RESULTADOS	
Recreación y manejo del tiempo libre	Adecuado	15- 21 puntos
	Regular	8 – 14 puntos
	Inadecuado	0 – 7 puntos

N°	Actividad física y deporte	A veces 1 punto	Frecuentemente 2 puntos	Siempre 3 puntos
1	Participas en deportes organizados o en actividades físicas recreativas			
2	Formas parte de algún equipo deportivo, club o grupo de entrenamiento			
3	Disfrutas hacer actividad física o practicar deportes			

4	Crees que hacer ejercicio te ayuda a sentirte mejor física o mentalmente			
5	El nivel de esfuerzo es moderado cuando realizas actividad física			
6	Consideras que tienes suficiente acceso a espacios o instalaciones para hacer ejercicio			
7	Caminas al menos 15 minutos por dia			
Total				

BAREMOS

INDICADOR	RESULTADOS	
Actividad física y deporte	Adecuado	15- 21 puntos
	Regular	8 – 14 puntos
	Inadecuado	0 – 7 puntos

N°	Relaciones interpersonales	A veces 1 punto	Frecuentemente 2 puntos	Siempre 3 puntos
1	Te sientes aceptado/a por tus compañeros o amigos			
2	Tienes al menos un amigo cercano con quien puedas contar			
3	Sientes que puedes confiar en tus amigos			
4	Tus amigos te apoyan cuando tienes un problema			
5	Te sientes escuchado/a por tu familia			
6	Puedes hablar con tu madre/padre/cuidador/a sobre lo que te preocupa			
7	Hay un ambiente de respeto en tu hogar			
Total				

BAREMOS

INDICADOR	RESULTADOS	
Relaciones interpersonales	Adecuado	15- 21 puntos
	Regular	8 – 14 puntos
	Inadecuado	0 – 7 puntos

FICHA DE REGISTRO ESTADO NUTRICIONAL DEL ADOLESCENTE

Edad:……..años

Peso: ……Kg

Talla:…… cm

IMC: ……Kg/m

$$IMC = \frac{Peso\ (Kg)}{Altura^2\ (m)}$$

Nº	Peso	Talla	IMC	Bajo peso <18.5	Normal 18.5-24.9	Sobrepeso 25.0-29.9	Obesidad >30

Ministerio de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Instituto Nacional de Salud

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 19 años)

TALLA para EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN					
	BAJA	N O R M A L				ALTA
	< P5	≥ P5	≥ P10	≤ P90	≤ P95	> P95

INSTRUCCIONES:

1. Ubique en la columna de Edad, la edad del niño o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior*.
2. Compare la talla del niño o adolescente con los valores de Talla que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar:

VALOR DE LA TALLA:	CLASIFICACIÓN
< al valor de Talla correspondiente al P5	TALLA BAJA
Está entre los valores de Talla de ≥ P5 y ≤ P95	TALLA NORMAL
> al valor de Talla correspondiente al P95	TALLA ALTA

P = Percentil, < : menor, ≥ : mayor o igual, ≤ : menor o igual

Ministerio de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Instituto Nacional de Salud

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - VARONES (5 a 19 años)

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) para EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN					
	DELGADEZ	N O R M A L				OBESIDAD
	< P5	≥ P5	≥ P10	< P85	≥ P85	≥ P95

INSTRUCCIONES:

1. Con los valores de peso y talla del niño o adolescente calcular el IMC, según fórmula:
   IMC = peso (kg)/talla (m)/talla(m).
2. Ubique en la columna de Edad, la edad del niño o adolescente. Si no coincide, ubicarse en la edad anterior*.
3. Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar.

VALOR DEL IMC:	CLASIFICACIÓN
< al valor de IMC correspondiente al P5	DELGADEZ
Está entre los valores de IMC de ≥ P5 y < P85	NORMAL
≥ al valor de IMC correspondiente al P95	OBESIDAD

P = Percentil, < : menor, ≥ : mayor o igual
Fuente: CDC Growth Charts, 2007

Ministerio de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Instituto Nacional de Salud

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - MUJERES (5 a 19 años)

TALLA para EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN					
	BAJA	NORMAL				ALTA
	< P5	≥ P5	≥ P10	≤ P90	≤ P95	> P95

INSTRUCCIONES:

1. Ubique en la columna de Edad, la edad del niña o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior*.
2. Compare la Talla de la niña o adolescente con los valores de Talla que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar:

VALOR DE LA TALLA:	CLASIFICACIÓN
< al valor de Talla correspondiente al P5	TALLA BAJA
Está entre los valores de Talla de ≥ P5 y ≤ P95	TALLA NORMAL
> al valor de Talla correspondiente al P95	TALLA ALTA

P = Percentil < : menor ≥: mayor o igual ≤: menor o igual
Fuente: CDC Growth Charts, 2000

Ministerio de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Instituto Nacional de Salud

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA - MUJERES (5 a 19 años)

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) para EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN					
	DELGADEZ	NORMAL				OBESIDAD
	< P5	≥ P5	≥ P10	< P85	≥ P85	≥ P95

INSTRUCCIONES:

1. Con los valores de peso y talla de la niña o adolescente calcular el IMC, según fórmula:
   IMC = peso (kg)/talla (m)/talla(m).
2. Ubique en la columna de Edad, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide, ubicarse en la edad anterior*.
3. Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro adjunto y clasificar:

VALOR DEL IMC:	CLASIFICACIÓN
< al valor de IMC correspondiente al P5	DELGADEZ
Está entre los valores de IMC de ≥ P5 y < P85	NORMAL
≥ al valor de IMC correspondiente al P85	OBESIDAD

P = Percentil < : menor ≥: mayor o igual
Fuente: CDC Growth Charts, 2000

ANEXO 5:

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El abajo firmante, profesionales de enfermería, certificamos que el instrumento sobre estilos de vida, que se usara para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024" está apto para ser usado. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El abajo firmante, profesionales de enfermería, certificamos que el instrumento sobre estilos de vida, que se usara para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024" está apto para ser usado. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El abajo firmante, profesionales de enfermería, certificamos que el instrumento sobre estilos de vida, que se usara para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024" está apto para ser usado. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)

ANEXO 6:

AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO DONDE SE REALIZO LA INVESTIGACION

INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA SAN FRANCISCO DE BORJA

JULIACA PUNO PERU

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

VISTO, el expediente administrativo presentado por el bachiller de enfermería Rivaldo Wagner Fuentes Quispe de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" quien solito permiso para realizar trabajo de investigación titulado "Estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024" Provincia de San Román Región Puno.

Al respecto, en merito a lo señalado en los párrafos que anteceden, la Dirección de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja, AUTORIZA al bachiller Rivaldo Wagner Fuentes Quispe, a realizar su trabajo de investigación con los estudiantes de nivel secundario de esta institución, en el marco del estudio titulado "Estilos de vida asociados al estado nutricional de los estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2024". Asimismo, se autoriza considerar el nombre de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Borja en el título de investigación.

La Dirección de la institución expresa su disposición para colaborar dentro del marco institucional con el desarrollo del presente estudio.

Juliaca, 12 de octubre del 2024

Atentamente,

Lic. Hilda Idme Machaca
Subdirectora
I.E.S. "San Francisco de Borja"

PERÚ Ministerio de Educación

Población de estudiantes del nivel secundario en la institución educativa San Francisco de Borja Juliaca

SECCIÓN	CANTIDAD
Primero A, B, C, D, E, F, G.	183
Segundo A, B, C, D, E, F	156
Tercero A, B, C, D, E	133
Cuarto A, B, C, D, E	121
Quinto A, B, C, D, E	129
TOTAL	**722**

Lic. Hilda Idme Machaca
Subdirectora
I.E.S. "San Francisco de Borja"

TESIS UANCV
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"
TESIS UANCV
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"

ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN
JULIACA

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital [X] Fecha de entrega: 31/12/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: **RIVALDO WAGNER FUENTES QUISPE**
Dirección: **Jr. Somon Bolívar H4-11**
DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: **73652867**
Teléfono: **950802413** email: **rivaldof489@gmail.com**

Nombres y Apellidos:
Dirección:
DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°:
Teléfono: email:

Facultad y/o Escuela de Posgrado: **CIENCIAS DE LA SALUD**
Escuela Profesional o Mención: **ENFERMERÍA**
Título o Grado Académico a optar: **LICENCIADO EN ENFERMERÍA**
Asesor: **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación [ ] Tesis [X] Trabajo de Suficiencia Profesional [ ] Trabajo Académico [ ]

ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2024
Palabras claves, (3 a 5 términos): Adolescentes, estilos de vida, estado nutricional.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV [1, 2]?

1

[1] Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entré otros relacionados.
[2] Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/
OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

TESIS UANCV
TESIS UANCV
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"

2. **Referencia de tesis:**

[ ] Bachiller [X] Titulo [ ] 2da Especialidad [ ] Maestría [ ] Doctorado

3. **Licencias:**

a) **Licencia estándar:**

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o autor (es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

[X] Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.

[ ] Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a):_____

[ ] No autorizo.

b) **Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:**

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comérciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

[X] Sí autorizo

[ ] No autorizo

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

TESIS UANCV
TESIS UANCV
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"

Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral**. Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

[X] Internacional Nacional

[ ] Nacional

Línea de investigación: **SALUD PUBLICA - P07**

		31 de diciembre del 2025
Firma de Autor	huella digital	Fecha

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/

OFICINA DE INVESTIGACIÓN
Tesis Publicada con autorización del autor
http://repositorio.uancv.edu.pe/