



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



ESTILOS DE VIDA EN RELACIÓN AL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S. ANDRES ALENCASTRE GUTIERREZ-EL DESCANSO, CUSCO- 2023

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. GRACIA ANDREA MAMANI LAURA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

PUNO – PERÚ

2024



NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTILOS DE VIDA EN RELACIÓN AL EST
ADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES
DE LA I.E.S. ANDRES ALENCASTRE GUT**

AUTOR

Gracia Andrea Mamani Laura

RECuento DE PALABRAS

15184 Words

RECuento DE CARACTERES

82715 Characters

RECuento DE PÁGINAS

102 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.2MB

FECHA DE ENTREGA

Nov 18, 2024 1:15 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Nov 18, 2024 1:17 PM GMT-5

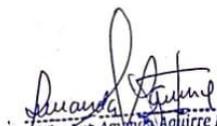
● **19% de similitud general**

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)


M.Sc. Luz Amanda Aguirre Florez
DOCENTE
ESP. CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS


M.Sc. Silvia Elizabeth Alejo Vitor
SU COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN
E.P.A.L.H. UNA

Resumen



DEDICATORIA

A Dios, por ser mi fortaleza espiritual.

A mis padres, Ruben y Yolanda por brindarme su apoyo incondicional durante cada paso académico; por su amor, cariño y sacrificio que hicieron por mí. A mi hermano Alejandro, por su cariño y apoyo. Ustedes son la fortaleza más grande que tengo y el simple hecho de existir, es un motivo de alegría para mí.

A mi persona, porque a pesar de todos los obstáculos que se puedan presentar, ser persistente y confiar en que lo puedo lograr.

Gracia Andrea Mamani Laura



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, que me acogió durante mi formación profesional. De la misma manera a la Facultad de Ciencias de la Salud y en especial a la Escuela Profesional de Nutrición Humana, que fue mi segundo hogar durante este proceso de formación académica, a la plana de docentes que estuvieron presentes en mi formación como profesional.

De manera especial, a mi asesora M. Sc. Luz Amanda Aguirre Florez, por acompañarme en este proceso de elaboración de la tesis, por orientarme con sus conocimientos y experiencia. Estos dos años me han permitido conocerla un poco más, y agradezco sinceramente la paciencia y el tiempo invertido en mí, también expresar mi admiración hacia ella como profesional.

A los miembros del jurado calificador: Dra. Lidia Sofía Caballero Gutiérrez, M. Sc. Adelaida Giovanna Viza Salas y M. Sc. Paola Katherin Mantilla Cruz, por las correcciones y orientaciones brindadas en el proceso de elaboración de la tesis.

Al personal que labora en la Institución Educativa Andrés Alencastre Gutierrez, por su apoyo, acogida y disposición en el proceso de ejecución de esta investigación, de igual manera a los adolescentes que fueron parte de esta investigación.

A las personas que de alguna manera fueron un apoyo en este proceso.

Gracia Andrea Mamani Laura



ÍNDICE DE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE DE GENERAL	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	14
ABSTRACT.....	15
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.2.1. Pregunta general:.....	17
1.2.2. Preguntas específicas:	17
1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....	18
1.3.1. Hipótesis general:.....	18
1.3.2. Hipótesis específicas:	18
1.4. JUSTIFICACIÓN	19
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.5.1. Objetivo general:.....	20
1.5.2. Objetivos específicos:	20



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1.	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	22
2.1.1.	Internacional.....	22
2.1.2.	Nacional	24
2.1.3.	Local.....	26
2.2.	MARCO TEÓRICO	28
2.2.1.	Estilos de vida	28
2.2.1.1.	Tipos de estilos de vida.....	29
2.2.2.	Dimensiones del estilo de vida.....	30
2.2.2.1.	Actividad física	31
2.2.2.2.	Recreación y tiempo libre	32
2.2.2.3.	Hábitos alimenticios.....	33
2.2.2.4.	Sueño y descanso	33
2.2.3.	Estado nutricional.....	34
2.2.3.1.	Evaluación del estado nutricional.	34
2.2.3.2.	Indicadores antropométricos del IMC.....	35
2.2.3.3.	Índices	38
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	39
2.3.1.	Actividad física	39
2.3.2.	Adolescente	39
2.3.3.	Estadios de Tanner	39
2.3.4.	Jornada escolar completa (JEC).....	39
2.3.5.	Qali Warma.....	40
2.3.6.	Hábitos alimenticios.....	40



2.3.7. Índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad).....	40
2.3.8. Peso.....	40
2.3.9. Recreación.....	40
2.3.10. Ruralidad.....	41
2.3.11. Sueño.....	41
2.3.12. Talla.....	41

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	42
3.2. LUGAR DE ESTUDIO.....	42
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	43
3.3.1. Población.....	43
3.3.2. Muestra.....	43
3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	44
3.4.1. Criterios de inclusión	44
3.4.2. Criterios de exclusión.....	44
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	45
3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	46
3.6.1. Para la identificación de los estilos de vida	46
3.6.2. Para evaluar el estado nutricional de los estudiantes	47
3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE DATOS.....	50
3.7.1. Para identificar los estilos de vida.....	50
3.7.2. Para evaluar el estado nutricional	50
3.7.3. Para la relación entre variables	51



3.8.	CONSIDERACIONES ÉTICAS	51
3.9.	TRATAMIENTO ESTADÍSTICO.....	51
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		
4.1.	INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	52
4.1.1.	Estadística descriptiva: Estilos de vida	52
4.1.2.	Estadística descriptiva: Dimensiones de los estilos de vida.....	54
4.1.3.	Estadísticas descriptivas: Estado nutricional	57
4.1.4.	Estadística descriptiva: Estado nutricional y estilos de vida.....	59
4.1.5.	Estadística descriptiva: Relación entre las dimensiones de los estilos de vida y el estado nutricional	60
V.	CONCLUSIONES	65
VI.	RECOMENDACIONES	67
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
ANEXOS.....		75

Área: Nutrición pública.

Línea: Promoción de la salud de las personas.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 19 de noviembre del 2024



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Gráfico de los estadios de Tanner en varones.....	36
Figura 2 Gráfico de los estadios de Taneer en mujeres.....	36
Figura 3 Esquema de un diseño correlacional	42



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Estadios de Tanner en mujeres.....	37
Tabla 2 Estadios de Tanner en varones	37
Tabla 3 Interpretación de los valores de índice de masa corporal para la edad (IMC/EDAD).....	38
Tabla 4 Operacionalización de variable.....	45
Tabla 5 Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.....	52
Tabla 6 Dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa JEC Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023. ..	54
Tabla 7 Estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.....	57
Tabla 8 Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes de la I.E.S. Andrés Alencastre Gutiérrez- El descanso, Cusco, 2023.....	59
Tabla 9 Estado nutricional y dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.	61
Tabla 10 Prueba de proporciones respecto a los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.....	95
Tabla 11 Prueba de proporciones respecto a las dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.	95



Tabla 12	Prueba de proporciones del estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.....	96
Tabla 13	Chi Cuadrado de Pearson en relación de los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.	96
Tabla 14	Chi Cuadrado de Pearson respecto a la relación del estado nutricional y las dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.	96



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Acta de aprobación del proyecto	75
ANEXO 2 Solicitudes para la autorización de recolección de datos a la institución ..	76
ANEXO 3 Hoja informativa acerca de la investigación.....	77
ANEXO 4 Ficha de consentimiento informado	80
ANEXO 5 Ficha de asentimiento informado	82
ANEXO 6 Instrumento de investigación cuestionario de estilos de vida, adaptado por Huanca, G (2016).	83
ANEXO 7 Clave de respuestas del cuestionario de estilos de vida.....	85
ANEXO 8 Estadios de Tanner	89
ANEXO 9 Ficha de evaluación nutricional.....	91
ANEXO 10 Guía técnica de valoración nutricional de la persona adolescente	92
ANEXO 11 Tabla de valoración nutricional antropométrica para adolescentes mujeres.	93
ANEXO 12 Tabla de valoración nutricional antropométrica para adolescentes varones.	94
ANEXO 13 Tratamiento estadístico.....	95
ANEXO 14 Evidencias fotográficas.....	98
ANEXO 15 Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	101
ANEXO 16 Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional	102



ACRÓNIMOS

DE:	Desviación Estándar
ENT:	Enfermedades no transmisibles
JEC:	Jornada Escolar Completa
JER:	Jornada Escolar Regular
IES:	Institución Educativa Secundaria
INEI:	Instituto Nacional de Estadística e Informática
IMC:	Índice de masa corporal
IMC/E:	Índice de masa corporal para la edad
MINSA:	Ministerio de Salud
M.S.N.M:	Metro sobre el nivel del mar
OMS:	Organización Mundial de la Salud
OPS:	Organización Panamericana de la Salud
TIC:	Tecnología de la información y las comunicaciones



RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el grado de relación entre las dimensiones de los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco. La metodología fue descriptiva, analítica, cuantitativa, de diseño correlacional de corte transversal. Con una muestra de 76 estudiantes. Para determinar los estilos de vida, se aplicó el cuestionario sobre los Estilos de Vida; el estado nutricional se determinó mediante la antropometría a través del IMC/Edad; se aplicó la Prueba estadística Chi cuadrado de Pearson. Los resultados indican que el 80% de los estudiantes cuentan con un estilo de vida poco saludable, mientras que otro 20% manifiesta un estilo de vida no saludable, según dimensiones, para “actividad e inactividad física” el mayor porcentaje (61%) presenta un estilo de vida saludable, mientras que el 22% poco saludable, en la dimensión “recreación y tiempo libre” el 52% presento estilos de vida saludable y el 32% poco saludable, en la dimensión “hábitos alimentarios” la mayor proporción (56%) presenta un estilo de vida muy saludable, un 36% saludable y un 8% poco saludable, en la dimensión “sueño y descanso” el mayor porcentaje (90%) tiene un estilo de vida poco saludable; respecto al estado nutricional, el 68% presenta un estado nutricional normal, el 22% sobrepeso y el 9% delgadez, al establecer la relación entre variables, se encontró una relación lineal significativa entre estado nutricional y las dimensiones “actividad física e inactividad física” y “Hábitos alimentarios”. Se concluye que, los estudiantes requieren mejorar los estilos de vida en sus diversas dimensiones, aspecto que redundaría en el estado nutricional y la reducción de prevalencia de sobrepeso y delgadez.

Palabras claves: Adolescentes, Estado nutricional, Estilos de vida, Jornada escolar completa.



ABSTRACT

The objective of this research was to determine the degree of relationship between the dimensions of lifestyles and the nutritional status of adolescents from the Andrés Alencastre Gutiérrez Secondary School - El Descanso, Cusco. The methodology was descriptive, analytical, quantitative, cross-sectional correlational design. With a sample of 76 students. To determine the lifestyles, the Lifestyle Questionnaire was applied; the nutritional status was determined by anthropometry through the BMI/Age; the Pearson Chi square statistical test was applied. The results indicate that 80% of the students have an unhealthy lifestyle, while another 20% show an unhealthy lifestyle, according to dimensions, for "physical activity and inactivity" the highest percentage (61%) has a healthy lifestyle, while 22% unhealthy, in the dimension "recreation and free time" 52% presented healthy lifestyles and 32% unhealthy, in the dimension "eating habits" the highest proportion (56%) has a very healthy lifestyle, 36% healthy and 8% unhealthy, in the dimension "sleep and rest" the highest percentage (90%) has an unhealthy lifestyle; Regarding nutritional status, 68% has a normal nutritional status, 22% overweight and 9% thinness, when establishing the relationship between variables, a significant linear relationship was found between nutritional status and the dimensions "physical activity and physical inactivity" and "eating habits". It is concluded that students need to improve their lifestyles in their various dimensions, an aspect that would result in nutritional status and a reduction in the prevalence of overweight and thinness.

Keywords: Adolescents, Nutritional status, Lifestyles, Full school day.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estilos de vida se refieren a la manera en que una persona vive, incluyendo sus hábitos, comportamientos y actitudes que determinan la adecuada o inadecuada salud de un individuo, esto se ve reflejado a largo plazo en la esperanza de vida de cada ser (Organización Panamericana de la Salud, 2016). En el adolescente contribuye a la formación de un adecuado desarrollo y a largo plazo mejora la calidad de vida y disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (Organización Panamericana de la Salud, 2016). Las dimensiones de la variable estilo de vida saludable, engloba conductas como: actividad física, recreación y manejo del tiempo libre, hábitos alimentarios, sueño y descanso; que en conjunto contribuyen a construir estilos de vida, por lo que inapropiadas practicas ponen en riesgo el adecuado desarrollo de los adolescentes, que se ve reflejado en la Institución Educativa debido al contexto socio cultural en el que se encuentran, de la misma forma las horas prolongadas de jornada académica son un factor predisponente a modificar sus estilos de vida, es preciso mencionar que los estudiantes proceden de diferentes comunidades por ser una Institución Educativa ubicada en la zona rural, están obligados a hacer largas caminatas que ayudan a mejorar su estado físico y emocional pero debilitan el manejo del tiempo libre y la recreación como estilo de vida (2).

El estado nutricional influye de manera directa en la salud, a nivel nacional el Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI en el 2023 informó que el 16.7% de la población menor de 18 años manifestó padecer algún problema de salud, en el trimestre del 2019 y 2021 aumentaron 0.5 y 2.7 puntos porcentuales respectivamente, que indica



inadecuadas practicas relacionas con la salud; con respecto al estado nutricional, el 34.5% de menores de 18 años presentó un déficit calórico que es un indicador de problemas relacionados a la nutrición (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2023). Por lo que genera inquietud conocer el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa.

De esta manera, los estilos de vida y el estado nutricional son factores determinantes en el desarrollo del adolescente que motivan a realizar investigaciones relacionadas al tema, sin embargo, cada antecedente considerado refleja resultados en base a realidades diferentes motivos que inquieta a realizar la investigación con la finalidad analizar la relación entre las dimensiones de los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes.

Frente a este planteamiento se formulan las siguientes interrogantes:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Pregunta general:

Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.

1.2.2. Preguntas específicas:

- ¿Cuáles son los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023?
- ¿Cuáles son las dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023?



- ¿Cuál es el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023?
- ¿Qué relación tendrán las dimensiones de los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023?

1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general:

- H_0 = No existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.
- H_a = Existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.

1.3.2. Hipótesis específicas:

- **HE1:** Existen estilos de vida poco saludables en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.
- **HE2:** Existen dimensiones poco saludables de los estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, 2023.



- **HE3:** Existe un estado nutricional normal en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.
- **HE4:** Existe relación significativa entre el estado nutricional y las dimensiones de los estilos de vida de adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN

La importancia de esta investigación radica en la exposición de información respecto a los estilos de vida en relación al estado nutricional de adolescentes; el comprender cómo afecta la situación geográfica a 3944 m.s.n.m es determinante para diseñar futuras intervenciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que los adolescentes además de encontrarse en una etapa singular para el desarrollo humano, ellos experimentan un proceso de cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales. Y es importante poder sentar una buena base de salud y desarrollarse de manera ideal, para ello necesitan información y oportunidades sobre aptitudes para la vida, servicios de salud, creación de entornos seguros y propicios (Organización Mundial de la Salud, 2024).

La inmersión de las Tecnología de la Información y las Comunicaciones (TIC), las agresivas campañas de marketing en las redes sociales, la falta de educación en salud, el olvido de las autoridades regionales, hacen que los estudiantes generen como resultado un cambio en los patrones de conducta que los hace vulnerables a poseer estilos de vida no saludables y poco saludables, situación que de perpetuarse en el tiempo genera impactos en el estado nutricional (Diego-Diaz et al., 2022), por ello en este trabajo de



investigación se busca determinar la relación entre las dimensiones de los estilos de vida que poseen los adolescentes y el efecto que tienen sobre el estado nutricional. Con los resultados obtenidos, se logrará sugerir la implementación de actividades de promoción y prevención de estilos de vida con la finalidad de adquirir actitudes responsables sobre la salud.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general:

Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.

1.5.2. Objetivos específicos:

- **OE1:** Identificar los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.
- **OE2:** Evaluar las dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, 2023.
- **OE3:** Determinar el estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.
- **OE4:** Establecer la relación entre el estado nutricional y las dimensiones de los estilos de vida de adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.





CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Internacional

Campos, N. 2021. Realizaron una investigación en Chile que lleva por título “Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la región del Bio- Bio y factores relacionados”. Buscó identificar los estilos de vida de los adolescentes y relacionarlos con los factores personales de los discentes y de microsistema. La metodología empleada fue cuantitativa-transversal; la muestra constó de 489 estudiantes de diferentes centros educativos. Los resultados de acuerdo al género mostraron que los varones presentaron mejores estilos de vida, los cuales fueron influenciados por el apoyo social y la percepción de salud, en general solo el 10% de los estudiantes tuvieron muy buenos estilos de vida (Campos Valenzuela, 2021).

Lema, V et al. 2021. En una investigación realizada en Ecuador que lleva por título “Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas”. Tuvo como objetivo analizar el estado nutricional y el estilo de vida de los escolares de instituciones educativas públicas y privadas del Cantón Azogues. La metodología empleada fue cuantitativa, correlacional de corte transversal, con una muestra de 238 estudiantes entre 8 a 10 años de edad. Los resultados evidenciaron que un 70.6% presentaron estilos de vida poco saludable y no saludable, así como también se presentaron una prevalencia de bajo peso 6.7%, baja talla 16,4%, sobrepeso 17,2% y obesidad 4,6%.



Concluyendo que no se encontró una asociación significativa entre ambas variables (Lema Lema et al., 2021).

Chavarriaga, L. et al. 2021. Presentaron una investigación en Colombia titulada “Estado nutricional y factores asociados en niños, niñas y adolescentes escolarizados de instituciones oficiales del municipio de Envigado- Colombia, 2021”. Con el objetivo de estimar los factores que se asocian al estado nutricional y su prevalencia en estudiantes de Instituciones educativas del municipio de Envigado. La metodología empleada fue de carácter analítico, cuantitativo, transversal; la muestra fueron 2164 escolares de edades entre los 5 a 17 años. Los resultados indicaron que el 6.88% se encontraban en riesgo de delgadez y el 35.09% en exceso de peso, y según las características nutricionales predominó en la población de 5 a 12 años el exceso de peso, demostrando que existe asociación entre el grupo etario y el estado nutricional. Las conclusiones indican que el sobrepeso y obesidad son el principal problema nutricional y según el grupo etario se ve afectada en mayor proporción la población de 5 a 12 años (Chavarriaga Maya et al., 2021).

Poveda, C y Poveda, D. 2019. En Colombia realizaron una investigación titulada “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander- Colombia, 2010”. Tuvo como objetivo describir los estilos de vida según el sexo de los adolescentes y relacionarlos con el estado nutricional. La metodología empleada fue descriptiva de corte transversal, el instrumento empleado fue un cuestionario y la valoración antropométrica. Los resultados indicaron que el 64.1% tuvieron un estado nutricional normal y el 65.8% de los adolescentes presentaron un estado nutricional normal y un IMC/Edad adecuado. Se concluyó que el 3.8% de los adolescentes y 5.5% de las



adolescentes presentaron estilos de vida perjudiciales, de la misma manera se detectó malnutrición por exceso (Poveda Acelas & Poveda Acelas, 2019).

2.1.2. Nacional

Falcón, Y. 2023. En su estudio realizado en la ciudad de Lima titulado “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria, Lima, 2018”. Tuvo por objetivo relacionar los estilos de vida de los adolescentes con el estado nutricional. La metodología empleada fue transversal, descriptivo, correlacional, la muestra constó de 212 estudiantes. Los resultados indicaron que el 51.9% presentaron un estado nutricional clasificado como normal, el 29.7% sobrepeso, el 16.5% obesidad y el 1.9% delgadez; según el instrumento aplicado para hallar los estilos de vida se identificó que el 34.4% se encontraba “Algo bajo, Mejoras” y “Vas en camino”, el 29.7% “Estas bien” y el 1.4% “Felicitaciones”. Concluyeron que según la prueba de Rho Spearman no existe relación entre las variables, pero sí, asociación con tres conductas exploradas (Falcon Chambilla De Safra, 2023).

Saavedra, E. y Viscarra, H. 2023. Realizaron una investigación en Arequipa los “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la I.E Víctor Núñez Valencia – Sachaca, Arequipa, 2022”. Tuvo por objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. El diseño de la investigación fue cuantitativo, prospectivo; en el que participaron 148 estudiantes. Los resultados indicaron que el estado nutricional 62.2% se encontró dentro de los parámetros normales, 25.7% sobrepeso y 12.2% obesidad; con respecto a los estilos de vida el 70.3% presentan un estilo de vida moderadamente saludable, el 15.5% no saludable y 14.2% un estilo de vida saludable, las



dimensiones fueron: Alimentación 50.7%, actividad física 53.7%, responsabilidad en salud 58.1%, manejo del estrés 72.3% y soporte interpersonal 66.2%. Llegaron a la conclusión de que se encontró relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes (10).

Cotrina, V. 2023. Realizó una investigación en la región de Cajamarca titulada como “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú, 2022”. Con el objetivo de identificar los estilos de vida de los adolescentes y relacionarlos con el estado nutricional. La metodología fue no experimental, cuantitativa, descriptiva, correlacional; con una muestra de 100 adolescentes en una edad 10 a 19 años. Los resultados de la encuesta de los estilos de vida mostraron que el 94% se encuentra poco saludable, el 5% no saludable y el 1% saludable; el estado nutricional el 58% presenta un IMC normal, el 15% sobrepeso y el 27% obesidad. Concluyendo que no existe relación entre las variables (11).

Sánchez, W. 2021. Realizó un estudio en Lima que tuvo por título “Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes de V ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando del distrito de Santa María, Lima, 2019”. El objetivo de la investigación fue asociar los estilos de vida con el estado nutricional de los estudiantes. La metodología fue de diseño correlacional, cuantitativa, transversal, la muestra constó de 50 estudiantes. Los resultados indicaron que con respecto a la variable estilos de vida, el 52% de estudiantes no practican un estilo de vida saludable, con respecto a la variable estado nutricional, el 36% de estudiantes poseen un estado nutricional normal, el 24% presentan sobrepeso y 40% obesidad. Se concluyó que existe una asociación significativa entre los estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de V ciclo de la



institución educativa privada San Fernando del distrito de Santa María, Lima, 2019 (Sánchez Valerio, 2021).

Amasifuen, L. 2019. En su estudio ubicado en Yurimaguas “Estilos de vida saludable en adolescentes participantes de la escuela deportiva municipal de Alto Amazonas, Yurimaguas, 2017”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en adolescentes. El diseño de la investigación fue correlacional con diseño no experimental, con una muestra de 80 adolescentes. Los resultados indicaron que el 81,3% cuentan con un estilo de vida adecuado, de acuerdo a las dimensiones el 83.8% cuentan con nivel alto en la dimensión de actividad deportiva, el 80% de los encuestados poseen un nivel alto en la dimensión consumo de alimentos, el 75% de los estudiantes presentan un nivel alto en la dimensión sueño y reposo. Se concluyó que existe relación entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida de los adolescentes (Amasifuen Sinti, 2019).

2.1.3. Local

Valencia, D. 2021. Realizó una investigación en Cusco titulada “Estilos de vida de los estudiantes de la institución educativa José Playa Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco -2021”, el objetivo fue determinar los estilos de vida en estudiantes. La metodología empleada fue descriptiva no experimental de corte transversal, conformada por una población de 68 adolescentes. Los resultados de la investigación indican que el 50% poseen un estilo de vida regular, las dimensiones de estilos de vida más sobresalientes fueron: Nutrición, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, ejercicio y actividad, el 50% de los estudiantes presentaron un estilo de vida regular, respecto a las dimensiones,



en la dimensión nutrición el 62.5% tiene un estilo de vida regular, el 23.4% presenta un buen estilo de vida y el 14.1% posee un mal estilo de vida; en la dimensión actividad y ejercicio el 51.6% tienen un nivel regular, el 35.6% posee un nivel bueno y el 10.9% posee un nivel malo; en la dimensión de soporte interpersonal, el 54.7% presenta un estilo de vida regular, el 23.4% un mal estilo de vida, el 21.9% presenta un buen estilo de vida. Llegaron a la conclusión de que los estudiantes presentan un regular estilo de vida (14).

Ayte, Y. y Quispe, N. 2019. En una investigación realizada en Cusco que se titula “Estilo de vida y estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa 50100 La Naval Anta, Cusco, 2018”, tuvo como objetivo de determinar los estilos de vida de los estudiantes y relacionarlos con el estado nutricional, en la muestra se incluyeron 178 participantes con un rango de edad entre los 14 y 15 años. Los resultados del cuestionario estilos de vida indican que el 80.9% de los adolescentes tienen estilos de vida saludable y el 3,9% poco saludable; según las dimensiones muestran que en recreación y manejo del tiempo libre el 67,4% es saludable, el 5,1% muy saludable; en la variable autocuidado, el 66,3% presenta un estilo de vida saludable, el 11,2% muy saludable; en la dimensión sueño y descanso, el 54,5% se encuentra saludable, el 0,6% no saludable; en la dimensión relaciones interpersonales, el 47,8% posee un estilo de vida saludable, el 12,9% poco saludable y en la variable consumo de sustancias nocivas, el 70,8% fueron muy saludables y 3,4% presentó un estilo de vida poco saludable; en general los estudiantes poseen estilos de vida saludables en un 86.5% y 2.8% poco saludable; con respecto al estado nutricional el 98.3% presentaron un estado nutricional normal y el 1.7% presentaron sobrepeso. Se concluyó que si presentan relación



entre el estado nutricional y el estilo de vida de los adolescentes (Ayte Yupanqui & Quispe Noalcca, 2019).

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estilos de vida

Tanto a Nivel individual como en grupo, hay comportamientos que favorecen la salud y otros que pueden ser perjudiciales. Esto conduce al concepto de estilo de vida, que se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales diarios de una persona. O bien, el estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo (Bourdieu, 1991).

El estilo de vida es visto como los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como en sus relaciones de grupo, que se desarrollan en torno a una serie de patrones conductuales comunes. También se describe como la manera de vivir que elige una persona o grupo, la forma en que utiliza su tiempo libre, las costumbres alimenticias, los hábitos de higiene, entre otros (Bourdieu, 1991).

El estilo de vida de una persona se describe como aquel compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Las pautas se adquieren a través de la interacción con los padres, compañeros, amigos y hermanos, así como por la influencia de la escuela y los medios de comunicación, entre otros. Las pautas de comportamiento se interpretan y se ponen a prueba de manera continua en diversas situaciones sociales; por lo tanto, no son estáticas, sino que están abiertas a modificaciones.



No hay un estilo de vida saludable único, lo cual es afortunado, ya que significaría que solo hay una forma específica de enfrentar la realidad diaria que se considera saludable. Asimismo, cualquier estilo de vida que se considere saludable a nivel global puede incluir aspectos no saludables, o ser saludable en un contexto, pero no en otro. En esta sociedad no existe un único estilo de vida saludable sino muchos, independientemente de la definición de salud que se adopte. nivel global puede incluir aspectos no saludables, o ser saludable en un contexto, pero no en otro (Bourdieu, 1991).

2.2.1.1. Tipos de estilos de vida

En una conferencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) realizada en 1986 en Canadá, se adoptó la carta de Ottawa un documento para la promoción de la salud, en el que considera que los estilos de vida son un componente importante de intervención para promover la salud (17).

Se cataloga los estilos de vida, de acuerdo a las conductas que se tiene respecto a la dieta que lleva, la calidad del sueño, el ejercicio que realiza, actitud que la persona tiene (Irazusta-Astiazaran et al., 2005) en las siguientes categorías de menor a mayor beneficio en la salud:

2.2.1.1.1. No Saludable

Son esquemas de comportamiento negativos para la salud y que si no se cambian pueden afectar significativamente nuestra calidad de vida y bienestar (Organización Mundial de la Salud, 1986), estas conductas por parte de una persona suelen estar asociadas al deterioro paulatino de la salud (Organización Mundial de la Salud, 1986).



2.2.1.1.2. Poco saludable

Es el patrón de comportamiento que afecta en menor medida la calidad de vida, sin embargo, todavía no llega a ser del todo correcto, los efectos en la salud son mínimos e imperceptibles (Organización Mundial de la Salud, 1986).

2.2.1.1.3. Saludable

Es el conjunto de hábitos psicológicos, físicos y sociales que permiten a una persona conservar su bienestar manteniendo el equilibrio de su salud física, este tipo de estilo de vida es recomendable a las personas para evitar el deterioro de la salud (Organización Mundial de la Salud, 1986).

2.2.1.1.4. Muy saludable

Es el patrón de comportamiento de la vida en una persona que le permite cumplir en todos los aspectos establecidos, en la alimentación, actividad física, calidad de sueño adecuado, no fumar, no consumir bebidas alcohólicas, un equilibrio de sus actividades físicas y mentales, este tipo de estilo de vida suelen tener los deportistas o personas con un nivel de educación suficiente (Organización Mundial de la Salud, 1986).

2.2.2. Dimensiones del estilo de vida

Los estilos de vida están conformados por dimensiones o variables que forman parte de su conceptualización dirigido a adolescentes donde se encuentran las dimensiones: Actividad e inactividad física, recreación y manejo de tiempo libre, hábitos alimenticios y sueño y descanso (19).



2.2.2.1. Actividad física

Cualquier movimiento realizado por el sistema muscular esquelético, que produce gasto energético. La OMS, considera recomendaciones sobre actividad física en niños y adolescentes.

- Ejercicio físico de moderado a vigoroso aproximadamente 60 minutos al día; al menos tres veces por semana.
- Incorporar actividades aeróbicas intensas.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias (Organización Mundial de la Salud, n.d.).

Los OMS describen la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía. En la práctica, implica cualquier movimiento, realizado incluso en momentos de ocio, que se lleva a cabo para trasladarse a ciertos lugares y desde ellos, ya sea para trabajar o para realizar actividades domésticas (4). La práctica de actividad física, ya sea de forma moderada o intensa, contribuye a mejorar la salud. Entre las actividades físicas más comunes se incluyen: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Cualquier persona puede llevarlas a cabo y disfrutar de ellas según su capacidad (21).

La actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar; su ausencia incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. La inactividad física y los hábitos sedentarios, en conjunto, incrementan las enfermedades no transmisibles y representan una carga para los sistemas de salud (21).



El aumento de los niveles de actividad física tendrá un impacto favorable en la salud y el bienestar, además de contribuir al logro de las metas globales relacionadas con las enfermedades no transmisibles y varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (21). No obstante, para alcanzar este objetivo se requerirán mayores compromisos e inversiones de los Estados Miembros; innovaciones y contribuciones de actores no estatales; la coordinación y colaboración entre diferentes sectores; así como la orientación y el seguimiento constante por parte de la Organización Mundial de la Salud (21).

2.2.2.2. Recreación y tiempo libre

El ocio y tiempo libre es conocido como un espacio recreativo, que contribuye a la expansión de la personalidad, formativo, auto expresivo y de salud, que contribuye al bienestar físico, psíquico y social. Las actividades recreativas son una alternativa dentro del tiempo libre que favorece al desarrollo del adolescente, y al realizar actividades recreativas aumenta esa autonomía, que favorece el desarrollo de los aspectos positivos y evita malos hábitos y vicios (21).

La recreación es una experiencia en el que el ser humano muestra preferencia tiende a preferir de manera libre y voluntaria las sensaciones de agrado y placer que genera la realización de actividades, que no posee un alcance laboral, ni económica en efecto, se realizan en el tiempo de ocio y tiempo libre (Boullon, 1983).

Actualmente el tiempo libre para un adolescente podría significar una ayuda o un problema, dependiendo de la utilización del tiempo libre,



debido a los avances tecnológicos los dispositivos electrónicos abarcan mayor tiempo de los adolescentes, provocando sedentarismo (Hernandez Martin et al., 2021).

2.2.2.3. Hábitos alimenticios

Son muestra de la conducta individual y grupal, que se encuentra relacionado con el consumo de alimentos y la aceptación directa o indirecta, debido a la repetición de actos en la preferencia, preparación y consumo alimentario; relacionadas principalmente a características sociales, económicas y culturales (Macias et al., 2012; Norma Oficial Mexicana, n.d.).

La familia desempeña un papel esencial en el desarrollo del patrón alimentario en la niñez, en la adolescencia la influencia de la familia pierde relevancia, los amigos y el entorno social se convierten en condicionantes para un nuevo desarrollo de patrón alimentario (Cusatis & Shannon, 1996).

2.2.2.4. Sueño y descanso

Es un estado reversible que se define como una disminución de conciencia y posibilidad de responder ante estímulos que nos rodean (Larisa, 2021) Se encuentra condicionada por factores ambientales y de comportamiento, se asocia la cantidad de horas de sueño con la salud física, con el bienestar psicológico y la calidad de vida de las personas (29).

En relación a la duración, no hay una cantidad ideal establecida; por otro lado, en cuanto a su duración, se sugiere que los jóvenes



adolescentes de 14 a 17 años deberían descansar entre 8 y 10 horas. No dormir lo suficiente se relaciona con trastornos del estado de ánimo, desempeño académico y obesidad. Dormir la cantidad adecuada de horas, se vincula con una mejoría en la salud y el bienestar tanto mental como físico, por ello, la falta de sueño se asocia con la aparición de efectos negativos para la salud (Hirshkowitz et al., 2015; Miró et al., 2002).

2.2.3. Estado nutricional.

La OMS, indica que el estado nutricional es la condición física que presenta una persona, a resultado del balance entre sus necesidades, ingesta de energía y nutrientes (Organización Mundial de la Salud, 2000) El estado nutricional refleja el grado de satisfacción de las necesidades nutricionales de un individuo. Va condicionado con el consumo alimentario, si el consumo de nutrientes es ideal para la edad, talla y actividad física se relacionará con un estado de salud óptimo, sin embargo, si el consumo de nutrientes es deficiente o excesivo el estado de salud del individuo se compromete (Mirmiran et al., 2011).

2.2.3.1. Evaluación del estado nutricional.

Conjunto de medios empleados para describir el estado nutricional de un individuo y valorar sus requerimientos nutricionales, permite conocer el grado en el que se cubren las necesidades del organismo, detecta situaciones de exceso o deficiencia (Farre, 2012; Hernandez Martin et al., 2021).

La evaluación nutricional en adolescentes es importante debido a que en esta etapa existe un aceleramiento en la velocidad del crecimiento



y desarrollo de las características sexuales secundarias, este proceso es condicionado por el estado nutricional (Dwyer, 1981).

2.2.3.2. Indicadores antropométricos del IMC.

2.2.3.2.1. Peso corporal

Es una medida que sirve como indicador de la masa corporal. Está conformada por masa magra y masa grasa (Ministerio de Salud, 2015a).

2.2.3.2.2. Talla

Indicador antropométrico que mide la distancia que existe entre el vertex craneal y el plano de sustentación del cuerpo, es un estimador del tamaño y proporcionalidad corporal (Canda, 2012).

2.2.3.2.3. Estadios de Tanner

Es una escala que permite estimar visualmente los cambios físicos que suceden en la maduración sexual que considera el desarrollo mamario en mujeres, el desarrollo genital en varones y en ambos sexos crecimiento del vello púbico, que los clasifica de acuerdo a estadios: 1 estado prepuberal, 2-4 pubertad en curso y 5 termino de pubertad (Marshall & Tanner, 1970).

Permite una comunicación clara entre profesionales de diferentes países y contextos. Esto es esencial para el seguimiento y tratamiento de pacientes en diversas ubicaciones geográficas, también puede ser útil para educar a las familias sobre el desarrollo normal durante la adolescencia, ayudando a reducir la ansiedad relacionada con las etapas del crecimiento.

Figura 1

Gráfico de los estadios de Tanner en varones

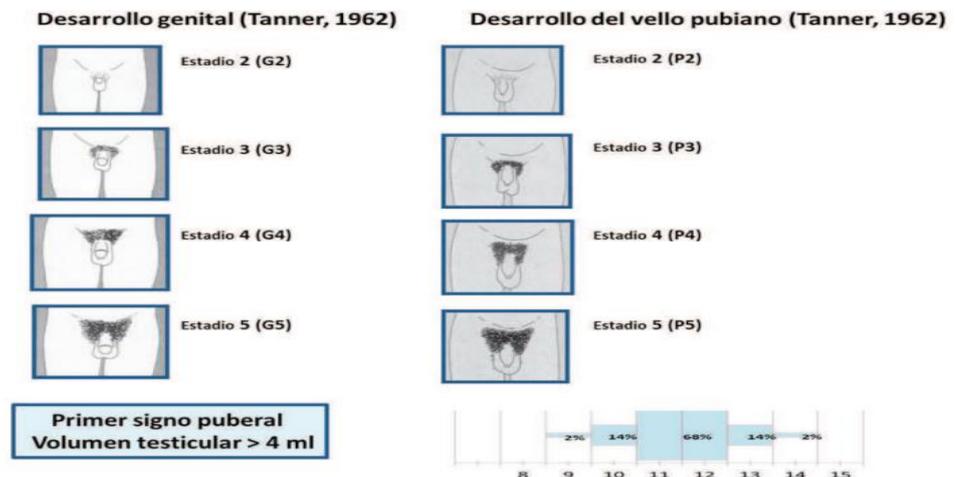
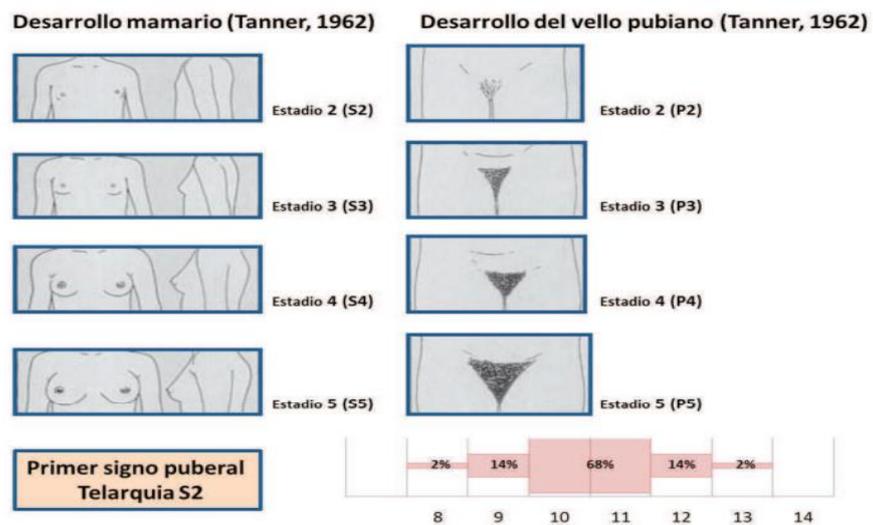


Figura 2

Gráfico de los estadios de Tanner en mujeres



Nota: Adaptado por Muñoz Calvo MT, Pozo Román J; 2011.

La evaluación de los estadios de Tanner se centra en el desarrollo sexual y físico, se considera 5 etapas, que abarcan desde el estado prepuberal hasta el fin de la pubertad en el que se observa el proceso de crecimiento y maduración sexual (Güemes-Hidalgo et al., 2017; Marshall & Tanner, 1970), tal como se muestra en la tabla N° 2 y 3. Esta clasificación permite compararlo con la edad cronológica.

a) Clasificación de la edad biológica de acuerdo a los estadios de

Tanner

Tabla 1

Estadios de Tanner en mujeres

Estadio de Tanner	Característica de la mama	Edad biológica (años y meses)
Mama I	No presenta cambios o se presencia una ligera elevación del pezón	<10 a 6m
Mama II	Presenta un botón mamario, se evidencia el crecimiento de la glándula	10 a 6m
Mama III	La mama tiene silueta de cono, en esta etapa comienza el crecimiento del pezón	11 a
Mama IV	Crecimiento de la areola y el pezón: se presencia el doble contorno	12 a
Mama V	La mama está completamente desarrollada, el pezón es prominente	12 a 8m

Nota: MINSA, guía técnica de valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente; 2015.

Tabla 2

Estadios de Tanner en varones

Estadio de Tanner	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
Genitales I	No se presentan cambios	<12 a
Genitales II	El escroto y los testículos incrementan levemente de tamaño	12 a
Genitales III	Ligero crecimiento del pene	12 a 6 m
Genitales IV	Desarrollo de testículos y escroto, el pene crece ligeramente	13 a 6 m
Genitales V	Genitales completamente desarrollados	14 a 6 m

Nota: MINSA, guía técnica de valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente; 2015.

2.2.3.3. Índices

El índice antropométrico se considera la combinación de medidas del peso, talla, edad, etc. Los más frecuentes son: talla/edad, índice de masa corporal, perímetro abdominal para la edad.

2.2.3.3.1. Índice de masa corporal para la edad:

Indicador empleado para comparar el IMC de una persona adolescente con el IMC de referencia correspondiente a su edad, esto permitirá clasificar en obesidad, sobrepeso, normalidad, delgadez o delgadez severa (Ministerio de Salud, 2015a).

2.2.3.3.2. Talla para la edad:

Es un indicador comparativo de talla del adolescente con respecto a la talla correspondiente a la edad, esto permitirá evaluar el crecimiento lineal del adolescente con relación al crecimiento corporal de los valores estándar de la OMS.

Tabla 3

Interpretación de los valores de índice de masa corporal para la edad

(IMC/EDAD)

Índice	Clasificación
IMC < -2	Delgadez
IMC ≥ 2 DE y ≤ 1 DE	Normal
IMC >1 DE a ≤ 2 DE	Sobrepeso
IMC > 2	Obesidad

Nota: MINSA, guía técnica de valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente; 2015.



2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Actividad física

Se denomina al movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos, que como consecuencia produce el consumo de energía (Organización Mundial de la Salud, n.d.).

2.3.2. Adolescente

La OMS define como un periodo comprendido desde los 10 a 19 años, en el que comprende desarrollo biológico, sexual, psicológico y social (Organización Mundial de la Salud, 2024)

2.3.3. Estadios de Tanner

Es el método que permite estimar visualmente los cambios físicos en la anatomía de los genitales y vello púbico, que los clasifica de acuerdo a estadios: 1 estado prepuberal, 2-4 pubertad en curso y 5 termino de pubertad (Ministerio de Salud, 2015a).

2.3.4. Jornada escolar completa (JEC)

Es un modelo organizativo que extiende la duración del tiempo 35-45 horas académicas a la semana dedicadas a la educación en comparación con la jornada escolar tradicional. En este tipo de jornada, los estudiantes permanecen más tiempo en el centro educativo, lo que permite incorporar actividades complementarias y favorecer una formación integral (Dirección regional de Educación, n.d.).



2.3.5. Qali Warma

Programa de alimentación escolar, que brinda alimentación a los estudiantes de colegios públicos, que considera las características de la población usuaria del servicio, que brinda alimentación como complemento educativo con el fin de mejorar la atención en clases y promover mejores hábitos de alimentación (Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, n.d.).

2.3.6. Hábitos alimenticios

Son una agrupación de conductas adquiridas por un individuo, que se caracteriza por la repetición de actos en cuanto al consumo, selección y preparación de alimentos. Se encuentran relacionados a características sociales, económicas y culturales (Norma Oficial Mexicana, n.d.).

2.3.7. Índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad)

Es el resultado de la comparación el IMC de la persona adolescente, con respecto al IMC que presenta como referencia para su edad. Como resultado clasifica al estado nutricional en parámetros como delgadez, normal, sobrepeso y obesidad. Ministerio de salud 2015 (Ministerio de Salud, 2015a).

2.3.8. Peso

Es una técnica que evalúa el estado nutricional, en el que se realiza la medición con el individuo de pie, apoyado de manera equilibrada en ambos pies, que se debe efectuar con el mínimo de ropa posible (35).

2.3.9. Recreación

Acción y efecto de recrear, diversión para alivio del trabajo (40).



2.3.10. Ruralidad

Es el proceso de apropiación o territorialización de un espacio rural que ocurre mediante dos vías: la construcción de una identidad y la valorización de los recursos del espacio rural (Roth & Ancoli-Israel, 1999).

2.3.11. Sueño

Es un estado biológico activo, periódico y espontáneo que se acompaña con la pérdida de la conciencia momentáneo (Roth & Ancoli-Israel, 1999).

2.3.12. Talla

Es una técnica que se utilizado para determinar el crecimiento en longitud, es menos sensible en las carencias nutricionales en comparación con el peso, sobre todo en los primeros años de vida. En adultos se utiliza para evaluar el IMC (Roth & Ancoli-Israel, 1999).

CAPÍTULO III

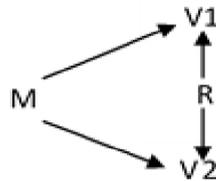
MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue de tipo observacional-descriptivo, transversal, analítico con un enfoque cuantitativo y de diseño correlacional.

Figura 3

Esquema de un diseño correlacional



M: Es la muestra del estudio

V1: Es la variable dimensiones de los estilos de vida.

V2: Es el estado nutricional

R: Es el grado de relación entre V1 y V2

La investigación es observacional - descriptivo porque los resultados presentados se presentan en tablas de frecuencias y gráficos de barras, transversal ya que la toma de datos sucedió en un periodo de tiempo determinado, cuantitativo debido a que recopila y analiza datos numéricos y correlacional en virtud de buscar el grado de relación entre las variables de estudio.

3.2. LUGAR DE ESTUDIO

La investigación se realizó en adolescentes del colegio Andrés Alencastre Gutiérrez que es una institución educativa pública de nivel secundario, tiene un modelo



de servicio educativo Jornada Escolar Completa (JEC) que pertenece a la zona rural, ubicada en el distrito de Kunturkanki, a 3944 m s. n. m. ubicado en la Provincia de Canas, en el departamento de Cusco.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.3.1. Población

La población objeto a estudio estuvo conformada por 94 adolescentes que se encuentran entre los rangos de edad de 13 a 17 años y que asisten al 3er, 4to y 5to grado de secundaria de la Institución educativa Andrés Alencastre Gutiérrez.

3.3.2. Muestra

La muestra se realizó a través del muestreo aleatorio simple, cuya fórmula es la siguiente.

Donde:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{(E^2(N - 1)) + Z^2 * p * q}$$

p y q representan los porcentajes de ocurrencia de una característica de la población que se desconoce, p=0.5 y q =0.5.

Z: Es el nivel de confianza (1.96)

p: ocurrencia de una característica desconocida (0.5)

q: 1- p (0.5)

N: Es el tamaño de la población (94)

E: Es la precisión o el error con respecto a la población (0.05)



n: tamaño de la muestra

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 94}{(0.05^2(94 - 1)) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 75.67 = 76$$

Según el muestreo aleatorio simple, la muestra es de 76 adolescentes entre 13 a 17 años que se encuentran en 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución educativa Andrés Alencastre Gutiérrez del centro poblado El Descanso, del distrito de Kunturkanki, Cusco.

3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

3.4.1. Criterios de inclusión

- Participantes que se encuentren matriculados en la Institución Educativa Andrés Alencastre Gutiérrez.
- Participantes que se encuentren asistiendo el tercer, cuarto y quinto grado de secundaria.
- Adolescentes que tengan entre 13 a 17 años.

3.4.2. Criterios de exclusión

- Participantes que presenten alguna condición física que impida su participación.
- Adolescentes que no presenten el consentimiento informado y/o asentimiento informado.
- Participantes que presenten su ficha de datos incompletos

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 4

Operacionalización de variable

Variables	Dimensiones	Indicador	Categoría	Escalas
Variable dependiente				
Estado nutricional	IMC/Edad	IMC/Edad.	Delgadez severa	<3DE <-2 -3DE
			Delgadez Normal	1 a -2 DE >1 a 2 DE
			Sobrepeso	>2 DE
			Obesidad	
		Edad		
		Estadios de Tanner		
			Edad biológica	Mama I Mama II Mama III Mama IV Mama V
			Mujeres	
			Varones	Genitales I Genitales II Genitales III Genitales IV Genitales V
				Fecha de nacimiento
			Edad cronológica	
Variables	Dimensiones	Indicador	Categoría	Escalas
Variable independiente				
Estilos de vida saludable	Cuestionario de estilos de vida saludable	Actividad física y deporte	Muy saludable	40 - 70 puntos
		Recreación y manejo del tiempo libre	Saludable	71 - 100 puntos
		Hábitos alimentarios	Poco saludable	101 - 130 puntos
		Sueño y descanso	No saludable	131 - 160 puntos

Nota: Elaboración propia



3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. Para la identificación de los estilos de vida

Para la identificación de los estilos de vida en adolescentes se utilizó el cuestionario sobre los estilos de vida.

a) Método: Entrevista

b) Técnica: Encuesta

c) Instrumentos: Se utilizó el cuestionario sobre Estilos de Vida con una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.80 (Anexo 6); el instrumento fue aplicado por Huanca, G (2016) en poblaciones de zonas de altura, aspecto que permitió considerar este instrumento adecuado para nuestro estudio (20).

d) Procedimiento:

- Se brindó información sobre la investigación a todos los padres de familia y estudiantes del tercer, cuarto y quinto grado de secundaria, con la finalidad de explicar todos los detalles de la investigación; se les hizo recuerdo que el participar en la investigación no se encuentra condicionado con aspectos académicos de los adolescentes y que su participación es voluntaria; seguidamente, se procedió a llenar la ficha de consentimiento informado con sus padres y el asentimiento informado con los adolescentes.
- Una vez firmado el consentimiento informado y el asentimiento informado; los adolescentes en total respondieron las 42 preguntas del



cuestionario que se encuentra clasificado en 4 dimensiones. En un tiempo de 20 minutos.

- Para el procesamiento de datos de la variable estilos de vida, calificó las respuestas que fueron de tipo politómica; se empleó la clasificación “siempre” que equivale a tres puntos, “frecuentemente” que se valora con dos puntos, “algunas veces” que tiene una puntuación de un punto y “nunca” que equivale a cero puntos.

3.6.2. Para evaluar el estado nutricional de los estudiantes

- a) **Método:** Antropométrico, se utiliza para obtener las mediciones corporales de los participantes.
- b) **Técnica:** Medición del peso y talla; cálculo de la edad cronológica y edad biológica (Ver anexo 8), para la obtención del IMC/Edad.
- c) **Instrumentos:** Para determinar el peso, se utilizó una balanza medica digital de marca Seca 777, con una capacidad de 180 kg; para la obtención de la talla, se empleó un tallímetro de madera de marca JL Biomed, con 199 cm de alto; para la estimación de la edad biológica, se halló a través de gráficos de los estadios de Tanner y para obtener la edad cronológica, mediante el Documento Nacional de Identidad del menor.
- d) **Procedimiento:**
 - Para la obtención del peso:
 - Se ubicó la balanza en una superficie uniforme y sin presencia de desniveles.
 - Se explicó al individuo evaluado el procedimiento de la medición del peso, y se le pidió su colaboración, para quitarse el exceso de ropa, accesorios, zapatos y objetos que obstaculicen su medición.



- El individuo se ubicó en medio de la plataforma de la balanza, con una postura firme, mirando hacia el frente y con los brazos extendidos horizontalmente.
- Se realizó el registro del peso, se midió en base a los promedios establecidos (Delgadez Severa $<3DE$, Delgadez $<-2 -3DE$, Normal 1 a $-2 DE$, Sobrepeso >1 a $2 DE$ y Obesidad $>2 DE$) y se registró en la ficha de evaluación nutricional de acuerdo a cada promedio (Ministerio de Salud, 2015a).
- Para la obtención de la talla:
 - Se verificó las condiciones del tallímetro y se ubicó en una superficie uniforme y sin presencia de desniveles.
 - Se le explico al individuo el procedimiento para la medición de la talla: El sujeto no debe usar zapatos al momento de realizar la toma, trenzas o accesorios que intervengan con la medición de la talla.
 - Se le indicó al sujeto que deberá colocarse en el centro de la base del tallímetro, pegado contra la parte posterior de este, las piernas deberán estar rectas, con ambos pies pegados al tallímetro, el individuo debe ubicarse con proyección al plano de Frankfort mirando hacia el frente, con los hombros rectos y derechos.
 - El evaluador verificó la correcta posición del sujeto evaluado, asegurándose que la pantorrilla, nalgas, hombros y cabeza se encuentren en la posición adecuada.
 - El evaluador con la mano derecha deslizó el tope móvil del tallímetro hasta lograr apoyarlo en la cabeza de la persona. Este



procedimiento se realiza 3 veces de manera consecutiva, alejando y acercando el tope móvil.

- Se registraron las medidas, se obtuvo un promedio y se registró en la ficha de evaluación nutricional (Ministerio de Salud, 2015a).
- Para determinar la edad: Para determinar la edad del adolescente, se consideró los parámetros dictados por la Guía Técnica de valoración Nutricional Antropométrica de la persona adolescente (Ministerio de Salud, 2015a), donde indica considerar la edad cronológica para la evaluación del adolescente, sin embargo, si la edad cronológica difiere en significativamente con la edad biológica en una diferencia igual o mayor de un año se deberá considerar la edad biológica según los estadios de Tanner.
 - Para determinar la edad cronológica: La edad de los adolescentes se obtuvo verificando el Documento Nacional de Identidad del menor.
 - Para determinar la edad biológica:
 - En compañía de un adulto apoderado del menor, se le explicó al adolescente el procedimiento para la obtención de datos para la edad biológica por medio de los estadios de Tanner mediante autopercepción y la importancia que este posee para poder determinar el estado nutricional a través del IMC/Edad.
 - Se presentó los gráficos al adolescente y se le indicó marque el grado de desarrollo que presenta (**Anexo 8**).
 - De manera confidencial, se procesaron y almacenaron los datos obtenidos (Ministerio de Salud, 2015b).



3.7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE DATOS

3.7.1. Para identificar los estilos de vida

Se procedió a aplicar el Cuestionario de Estilos de Vida adaptado por Huanca, G (2016), a partir del cuestionario de Arrivillaga Salazar en el 2015, a 76 adolescentes, posteriormente se realizaron las siguientes acciones.

- Se tabularon los resultados en una hoja Excel en donde se plasmaron las respuestas de cada una de las dimensiones.
- Seguidamente se realizó la sumatoria de los resultados agrupándolos por dimensiones para obtener la puntuación correspondiente.
- Luego en el programa Excel se asignó una codificación a la información personal de los adolescentes.
- Luego estos resultados fueron presentados en el programa SPSS Versión 25.0 para ser presentados en tablas con frecuencia y porcentajes que permitieron identificar los estilos de vida de los estudiantes.

3.7.2. Para evaluar el estado nutricional

Se realizaron las siguientes acciones.

- Se vaciaron los datos en el programa de datos Microsoft Excel 2021.
- Se aplicaron fórmulas para la evaluación nutricional y clasificación de acuerdo a los valores de referencia considerando los lineamientos del MINSA.



3.7.3. Para la relación entre variables

La información recolectada fue almacenada en la base de datos Microsoft Excel 2021 y procesados con el programa Estadístico SPSS versión 22.5, en el que se utilizó la prueba estadística de Pearson “Chi-cuadrado” para poder comprobar la hipótesis que plantea la relación de las variables.

3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS

La investigación fue aprobada por el Comité Institucional de Ética en investigación de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. Que tiene en consideración el respeto a las personas, el derecho a la vida y la protección de los derechos humanos, dentro de ello se proporcionará suficiente información sobre el proyecto, como el título, objetivos de la investigación, metodología, procedimientos y relevancia del proyecto; información sobre el consentimiento informado y asentimiento informado.

3.9. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

El tratamiento estadístico consideró dos formas: el análisis descriptivo e inferencial; para el análisis descriptivo, se dio respuesta a cada uno de los objetivos planteados en donde los resultados de las variables de estudio se organizaron en una matriz de resultados en Microsoft Excel; los participantes fueron identificados con códigos numéricos. Los datos fueron procesados en el programa SPSS Versión 25.0. Para el análisis inferencial, la comprobación de hipótesis se realizó utilizando la prueba estadística Chi Cuadrado de Pearson con una significancia de <0.05 se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alteran y el P valor >0.005 se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1.1. Estadística descriptiva: Estilos de vida

Tabla 5

Estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria

Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.

	Frecuencia Fi	Porcentaje %	p-valor
No saludable	15	20%	
Poco saludable	61	80%	
Estilos de vida			
Saludable	0	0%	
Muy Saludable	0	0%	
Total	76	100%	0.000

Nota: Prueba de proporciones: es $p = 0.000 < 0.05$ (**Anexo14**)

En la tabla 5, refleja los estilos de vida y su clasificación, donde fueron evaluados 76 adolescentes. Se observa que la mayoría de los adolescentes (80%) se encuentran en la categoría de estilos de vida poco saludable, el 20% de los adolescentes presentan un estilo de vida no saludable, por otro lado, se presentó una ausencia de hábitos muy saludables y saludables.

Estos resultados tienen similitud con los encontrados por Lema, V. et al. (Lema Lema et al., 2021) 2021, quienes encontraron que el 70.6% de la población exhibe estilos de vida poco saludables o no saludables, en su estudio realizado a 3000 msnm; con el cual se encontró una asociación significativa entre las variables. De la misma manera, una investigación realizada por Saavedra, E y



Vizcarra, H (Saavedra Flores & Vizcarra Cicinardo, 2023) 2023, que menciona al 70.3% de adolescentes con un estilo de vida moderadamente saludable, el 15.5% no saludable y 14.2% un estilo de vida saludable; resultados que presentan similitud a la presente investigación que aunque a diferencia de nuestro estudio, existe un porcentaje más considerable de adolescentes con estilos saludables y no saludables, la diferencia en los resultados podría deberse a factores como el contexto social de los adolescentes debido a que la investigación citada se encuentra en el área urbana y la presente investigación se realizó en una I.E de zona rural.

Por otro lado, Amasifuen, L. (Amasifuen Sinti, 2019) 2019, encontró que el 81,3% cuentan con un estilo de vida adecuado; resultado que difiere con nuestra investigación que podría justificarse debido a que la investigación se realizó en una escuela deportiva, donde la población de estudio está enfocada en la actividad física. A diferencia de nuestra investigación que se realizó en una I.E donde la característica en común de nuestra población son las horas de estudio de los estudiantes.

Los resultados resaltan la necesidad de abordar los estilos de vida a través de implementación de estrategias efectivas que promuevan adecuados estilos de vida, por otro lado, la falta de apropiados estilos de vida de los adolescentes, podrían deberse a que la Institución Educativa pertenece a el modelo Educativo Jornada Escolar Completa que cuenta con más horas de 35 a 45 horas académicas que a diferencia de una Jornada Escolar Regular que cuenta con 35 horas académicas de una Institución Educativa convencional, situación que podría ser un factor influyente en los presentes resultados.

4.1.2. Estadística descriptiva: Dimensiones de los estilos de vida

Tabla 6

Dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución

Educativa JEC Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	p-valor
Actividad e inactividad física	No saludable	4	5%	0,085
	Poco saludable	17	22%	
	Saludable	46	61%	
	Muy saludable	9	12%	
	Total	76	100%	
Recreación y manejo del tiempo libre	No saludable	6	8%	0,731
	Poco saludable	24	32%	
	Saludable	40	52%	
	Muy saludable	6	8%	
	Total	76	100%	
Hábitos alimentarios	No saludable	0	0%	0,996
	Poco saludable	6	8%	
	Saludable	27	36%	
	Muy saludable	43	56%	
	Total	76	100%	
Sueño y Descanso	No saludable	4	5%	1,000
	Poco saludable	68	90%	
	Saludable	4	5%	
	Muy saludable	0	0%	
	Total	76	100%	

Nota: Prueba de proporciones; de acuerdo a dimensiones es: (actividad e inactividad física $p=0.085 < 0.05$), (recreación y tiempo libre $p=0.731 < 0.05$), (hábitos alimentarios $p=0.996 < 0.05$) y (sueño y descanso $p=1.000 < 0.05$); (anexo 14). es $p = 0.000 < 0.05$ (**Anexo14**)

La tabla 6 presenta los estilos de vida de los adolescentes, desglosadas en cuatro dimensiones: “actividad física e inactividad física”, “recreación y manejo del tiempo libre”, “hábitos alimentarios” y “sueño y descanso”.

En la dimensión “actividad física e inactividad física”, la mayoría de los adolescentes (61%) se clasifica como saludable, el 22% se encuentra poco saludable, el 12% muy saludable y un 5% se encuentra en la categoría no saludable. Resultados que se asemejan a la investigación de Amasifuen, L (Amasifuen Sinti, 2019), quien en el 2019 encontró que el 83.8% cuentan con



nivel alto en la actividad deportiva, lo que revela que poseen un estilo de vida saludable y muy saludable; un factor a favor de su investigación es que la muestra se realizó en una escuela deportiva de Yurimaguas donde los adolescentes tienen el deporte como característica en común, que mejora los niveles de actividad física. Por otro lado, en la investigación realizada por Saavedra, E y Vizcarra, H (Saavedra Flores & Vizcarra Cicinardo, 2023) (2023), la dimensión actividad física se encontró moderadamente saludable (52.7%), que implica la poca práctica de actividad física; los resultados difieren a lo encontrado en nuestra investigación, debido a que Saavedra, E y Vizcarra, H; realizaron su investigación en una I.E urbana y la presente investigación se realizó en una zona rural, donde los estudiantes realizan caminatas diarias para poder llegar a su centro de estudio, que referenciada a las preguntas del cuestionario utilizado (anexo 6), incrementan el nivel de actividad física. La práctica de actividad física, contribuye a una mejora de salud y disminuye el riesgo de desarrollar ENT (Organización Mundial de la Salud, n.d.).

Para la dimensión “recreación y el tiempo libre” un 52% de los adolescentes se encuentra en la categoría “Saludable”, el 32% se encuentra en la categoría “Poco saludable” y un bajo porcentaje (8%) se encuentra en la categoría “No saludable” y “Muy saludable”. Se realizó una revisión de los resultados de Ayte, Y. y Quispe, N (15) quienes, en el 2019, evidenciaron que el 80.9% de los adolescentes tienen estilos de vida saludable y el 3,9% poco saludable; según la recreación y manejo del tiempo libre el 67,4% es saludable y el 5,1% muy saludable, los resultados son similares entre sí. La investigación de Saavedra, E y Vizcarra, H (Saavedra Flores & Vizcarra Cicinardo, 2023) (2023), muestra un 72,5% de estudiantes moderadamente saludables en la dimensión manejo del



estrés, seguido de la dimensión saludable con un 14,2%, que se vincula con la disminución del estrés y actividades realizadas en el tiempo libre; resultados que difieren a nuestra investigación, dejando en claro, esta diferencia se puede atribuir a la diferencia de preguntas consideradas en la dimensión del cuestionario empleado. Estudios han demostrado que la recreación y el tiempo libre se convierte en un aliado significativo para la salud, ya que contribuye a la generación de un estado mental libre de tensiones en el ser humano. Además, proporciona actividades que promueven las relaciones personales, el desarrollo de habilidades, destrezas y movilidad, así como la sensación de satisfacción con la vida (22).

En cuanto a los hábitos alimentarios, son la dimensión más saludable, con un 56 % de los adolescentes en la categoría “muy saludable” y un 36% “saludable” también se evidenció que solo un 8% obtuvo la categoría “Poco saludable” y ningún estudiante se catalogó como “no saludable”. Los resultados que se encuentran diferentes a la investigación de Saavedra, E y Vizcarra H (Saavedra Flores & Vizcarra Cicinardo, 2023), quienes en el 2023 encontraron que respecto a los estilos de vida el 70.3% presentan un estilo moderadamente saludable, el 15.5% no saludable y 14.2% un estilo saludable. De la misma manera Valencia, D (Valencia Ccasa, 2021), en la dimensión nutrición el 62.5% tiene un estilo de vida regular, el 35.6% posee un nivel bueno y el 10.9% posee un nivel malo; la diferencia de los resultados podría verse influenciada debido a que la Institución Educativa de nuestro estudio cuenta con el programa alimenticio Qali Warma que tiene como objetivo garantizar una alimentación adecuada, que ofrece desayuno y almuerzo para los estudiantes con la finalidad de mejorar su rendimiento académico.

Finalmente, para la dimensión sueño y descanso se encontró que un 90% de los adolescentes tiene un estilo poco saludable, un bajo porcentaje saludable (5%), otro (5%) no saludable y ningún estudiante se encontró muy saludable (0%). Estos resultados son muy diferentes a los encontrados por Ayte, Y. y Quispe, N (15). quienes en el 2019 para el sueño y el descanso evidenciaron que el 54,5% se encuentra saludable, el 0,6% no saludable. De la misma manera Amasifuen, L (Amasifuen Sinti, 2019); en el 2019 encontró que el 75% de los estudiantes presentan un estilo de vida alto de la misma dimensión; la diferencia entre los resultados podría deberse a situaciones de presión académica debido a responsabilidades académicas, el inadecuado uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, los resultados reflejan una realidad preocupante que evidencia un problema en cuanto a estilos de vida, que puede mejorarse a través de programas de concientización sobre la importancia del sueño y rutinas saludables de descanso.

4.1.3. Estadísticas descriptivas: Estado nutricional

Tabla 7

Estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria

Andrés Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.

		Frecuencia Fi	Porcentaje %	P-Valor
IMC/Edad	Delgadez severa	0	0%	
	Delgadez	7	9%	
	Normal	52	68%	
	Sobrepeso	17	22%	
	Obesidad	0	0%	
Total		76	100.00%	0,001

Nota: Prueba de proporciones: es $p = 0.001 < 0.05$ (**Anexo14**)



En la tabla N° 7, refleja el estado nutricional de los adolescentes en la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez en El Descanso, Cusco, durante el año 2023. Se observa que la mayoría (68%) de estudiantes se encuentra con un IMC/EDAD normal, un 22% se encuentra en sobrepeso, el 9% presenta delgadez y ningún adolescente presentó delgadez severa y obesidad.

La investigación de Falcón, Y (Falcon, 2023) en el 2023 encontró que un 51.9% tenía un estado nutricional considerado normal, otro 29.7% presentaba sobrepeso, un 16.5% obesidad y el 1.9% delgadez, resultados similares a la presente investigación. De la misma manera, Poveda, C y Poveda D (Poveda Acelas & Poveda Acelas, 2019), encontró que el 65.8% de los adolescentes tuvo un estado nutricional normal, que demuestra que la mayoría posee un IMC/Edad adecuado, al igual que nuestra investigación.

El reporte del INEI en adolescentes de 12 a 17 años evidencia que el sobrepeso afecta al 17.5% y la obesidad al 6.7% de la población (INEI, 2023). En cuanto a nuestros resultados presenta similitud debido a que el 22% de adolescentes tiene sobrepeso que podría deberse a la falta de educación alimentaria, cabe mencionar que la mayoría de los adolescentes (68%), presentó un estado nutricional normal para su edad, la I.E requiere mejoras en el enfoque integral para la promoción de hábitos saludables, un aspecto positivo a resaltar es la nulidad de adolescentes con delgadez severa y obesidad, que significa que los estudiantes no presentan problemas extremos de malnutrición por exceso o deficiencia de nutrientes, el monitoreo constante del estado nutricional, la promoción de adecuados estilos de vida y la educación alimentaria, contribuirán a la mejora de estos resultados.

4.1.4. Estadística descriptiva: Estado nutricional y estilos de vida

Tabla 8

Relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes de la I.E.S. Andrés Alencastre Gutiérrez- El descanso, Cusco, 2023

	Estilos de Vida				Total		p-valor
	No Saludable		Poco Saludable		fi	%	
	Fi	%	Fi	%			
	Delgadez severa	0	0%	0	0%	0	0%
	Delgadez	5	7%	2	3%	7	10%
IMC/Edad	Normal	10	13%	42	55%	52	68%
	Sobrepeso	0	0%	17	22%	17	22%
	Obesidad	0	0%	0	0%	0	0%
	Total	15	20%	61	80%	76	100%

Nota: Prueba de Chi-Cuadrado: Significancia Asintónica (bilateral) $p=0,000 < 0,005$ (**Anexo 14**).

La tabla 8 muestra la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida donde el 68% de estudiantes presentan un estado nutricional normal, de los cuales, un 55% tiene un estilo de vida poco saludable y el 13% no saludable, el 22% de los adolescentes con sobrepeso presentan un estilo de vida poco saludable, en cuanto a la delgadez, del 10% de adolescentes, el 7% presenta un estilo de vida no saludable y un 3% poco saludable, estos resultados son diferentes a los encontrados por Sánchez, W, (12) en el 2021 quien mostró que para la variable estilos de vida, el 52% de los estudiantes no adoptan un estilo de vida saludable. En cuanto a la variable estado nutricional, el 36% de los estudiantes tiene un estado nutricional normal, el 24% presenta sobrepeso y el 40% padece obesidad, por lo que comparando los resultados se puede deducir que a pesar de que más de la mitad de los consultados dijeron tener estilos de vida poco saludables mostraron



en el estudio realizado tener un estado nutricional normal, mientras que en el antecedente de Sánchez (12) solo un 36% tiene un estado nutricional normal. Los estilos de vida se generan y consolidan en la adolescencia, en el presente estudio el 80% de los estudiantes presentan un estilo de vida poco saludable, debido a que los estudiantes pertenecen al modelo de servicio educativo Jornada Escolar Completa (JEC), en el que cuentan con más horas pedagógicas de 35 a 45 horas semanales con el que se busca una mejoría del rendimiento académico (41).

Adoptar un estilo de vida saludable requiere un compromiso con una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio y la atención al bienestar mental sobre todo en la adolescencia por que puede tener efectos duraderos en la salud física y mental. Es fundamental promover prácticas saludables en esta etapa para prevenir enfermedades y favorecer un desarrollo integral. La enseñanza sobre nutrición, ejercicio, descanso adecuado y el cuidado personal debe ser una prioridad para orientar a los adolescentes hacia un futuro más saludable. Esta etapa de la vida es crítica, ya que se producen cambios significativos en el crecimiento y la maduración del cuerpo, hacer estos cambios en las practicas que los adolescentes hacen desarrollan su vida puede tener un impacto notable en la calidad de vida y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Es imprescindible empezar de manera gradual, añadiendo uno o dos hábitos saludables a la vez para conseguir una mejora sostenible en tu salud en general cambiando los hábitos cotidianos en los adolescentes.

4.1.5. Estadística descriptiva: Relación entre las dimensiones de los estilos de vida y el estado nutricional

Tabla 9

Estado nutricional y dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.

		Estado Nutricional						Total		p-valor
		Delgadez		Normal		Sobrepeso		Fi	%	
Actividad física	No Saludable	3	4%	1	1%	0	0%	4	5%	0,000
	Poco Saludable	1	1%	11	14%	5	6%	17	21%	
	Saludable	2	3%	32	42%	12	17%	46	62%	
	Muy Saludable	1	1%	8	11%	0	0%	9	12%	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	0,003	
Recreación y manejo del tiempo	No Saludable	1	1%	5	6%	0	0%	6	8%	0,003
	Poco Saludable	3	4%	15	20%	6	8%	24	32%	
	Saludable	3	4%	26	34%	11	15%	40	52%	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	0,184	
Hábitos alimentarios	No Saludable	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0,184
	Poco Saludable	1	1%	3	4%	2	3%	6	8%	
	Saludable	3	4%	19	25%	5	6%	27	35%	
	Muy Saludable	3	4%	30	39%	10	14%	43	57%	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	0,65	
Descanso y sueño	No Saludable	3	4%	1	1%	0	0%	4	5%	0,65
	Poco Saludable	4	5%	47	62%	17	23%	68	90%	
	Saludable	0	0%	4	5%	0	0%	4	5%	
	Muy Saludable	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	
	Total	7	9%	52	68%	17	23%	76	100%	

Nota: Prueba de Chi-cuadrado: Significancia Asintónica (bilateral) por dimensiones es: (p=0.00<0.05 en actividad física), (p=0.003 <0.05 en hábitos alimentarios), (p=0.184<0.05 en recreación y tiempo libre) y (p=0.657 < 0.05 en sueño y descanso); (**Anexo 14**).



La tabla 9 muestra la relación entre el estado nutricional y cuatro dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes en la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutiérrez.

En relación con las dimensiones; se observa que para la actividad e inactividad física un 4% presenta delgadez con un estilo de vida no saludable, un 3% saludable y un 1% saludable, de igual manera muy saludable respectivamente; en cuanto al estado nutricional, los adolescentes que presentan un IMC normal, un 42% presenta un estilo saludable, otro 14% poco saludable un 11% muy saludable y 1% no saludable, para el sobrepeso se pudo observar que un 17% muestra un estilo de vida saludable y un 6% poco saludable, esto demuestra que la actividad física se encuentra asociada a un mejor estado nutricional. La investigación de Sánchez, W.(Sánchez Valerio, 2021) y Martacoma, J (Marcatoma, 2021), respectivamente concluyen que las variables de estudio tienen relación. Por el contrario, Cotrina V,(Cotrina Lezama, 2023); en el 2023 identificó que no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física y deporte con el estado nutricional de los adolescentes; un factor a considerar fue la relación del estado nutricional y la actividad física, en el que la población predominante fue diagnosticada con sobrepeso y obesidad (Rosales-Ricardo et al., 2023), evidenciando que la relación del estado nutricional y la actividad física, se verá influenciadas mutuamente.

En la dimensión recreación y tiempo libre, se encontró que para el estado nutricional delgadez un 4% presenta un estilo poco saludable, otro 4% saludable y un 1% presenta un estilo de vida no saludable, en cuanto al estado normal se encontró que un 34% presenta un estilo saludable, un 20% poco saludable, el 8% muy saludable y un 6% no saludable, y para el sobrepeso se pudo evidenciar que



un 17% muestra un estilo de vida saludable y un 8% poco saludable. Los resultados obtenidos concuerdan con la investigación de Cotrina V (Cotrina Lezama, 2023), que concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión recreación y manejo del tiempo libre y estado nutricional de los adolescentes, de igual forma, Sanchez W (Sánchez Valerio, 2021), menciona que no existe asociación entre las variables. la recreación es una actividad donde el ser humano muestra sus preferencias de acuerdo a sensaciones de agrado que experimenta al momento de realizar actividades y las actividades realizadas en ese tiempo de entretén no necesariamente están relacionadas al estado nutricional por lo que podría significar experiencias positivas o negativas para la salud (Hernandez Martin et al., 2021).

Para la dimensión hábitos alimentarios; la delgadez presenta un 4% presenta un estilo saludable, un 4% muy saludable y un 1% poco saludable, en cuanto al estado alimentario normal se observó que un 39% presenta un estilo muy saludable, un 25% saludable y un 4% presenta poco saludable, para el estado nutricional: sobrepeso, se pudo observar que un 14% muestra un estilo muy saludable, un 6% saludable y 3% poco saludable; los resultados de esta dimensión son indicativos de que si existe una relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. De la misma manera, Saavedra, E y Vizcarra, H (Saavedra Flores & Vizcarra Cicinardo, 2023), en el 2023 encontró relación entre las variables, que menciona: mientras más saludable sea la dimensión alimentación menor será la cantidad de adolescentes con sobrepeso u obesidad. Por otro lado, Cotrina, V (Cotrina Lezama, 2023) en el 2023, no encontró relación estadísticamente significativa entre la variable de estudio, que podría ser debido a que la investigación se realizó en una asociación que protege y recupera a los



adolescentes con riesgo psicosocial (*Asociación Civil Chibolito*, n.d.), y podría verse influenciado por más factores. Los resultados de nuestra investigación, indican que los adolescentes en su mayoría tienen estilos de vida saludable y reflejado al estado nutricional normal, esto porque en esta institución pese a ser catalogada como de zona urbana, los estudiantes no lo son provienen de zonas alejadas y ello les permite realizar caminatas para llegar a la I.E. y sumado a la alimentación asistida por Qalli Warma beneficia los estilos de vida y el estado nutricional.

Finalmente, para la dimensión descanso y sueño, se encontró que para la delgadez los estilos de vida fueron en un 5% poco saludable y 4% no saludable, para el estado nutricional: normal, los valores fueron en un 62% poco saludable, un 5% saludable y un 1% no saludable, para el sobrepeso un 23% fue poco saludable, que dieron como resultado que no existe relación entre las variables de estudios. Los resultados se asemejan a la investigación de Cotrina, V. (Cotrina Lezama, 2023), en el 2023 encontró resultados similares a los del estudio porque el 58% de los encuestados tenía un IMC normal, el 27% obesidad y el 15% tenía sobrepeso, pero no tenía relación con la dimensión sueño y descanso. Una investigación realizada en adolescentes entre los 14 a 17 años analizó las horas de sueño y demostró que tienden a variar de acuerdo a condiciones del entorno como: ánimo, rendimiento académico y obesidad, sin embargo, esta relación no es significativa (28,29).



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andrés Alencastre Gutierrez, el 80% presentan un estilo de vida poco saludable y el 20% un estilo de vida no saludable, sin embargo, ninguno de ellos presentó estilos de vida saludable y muy saludable, por lo que se concluye que más de la mitad de los estudiantes poseen un estilo de vida poco saludable.

SEGUNDA: Las dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes, en la dimensión “Actividad física” el 61% presentó un estilo saludable. En la dimensión “Recreación y tiempo libre” el 52% presenta un estilo de vida saludable. En la dimensión “Hábitos alimentarios” el 56% tienen estilos de vida muy saludables. En la dimensión “Sueño y descanso” el 90% tienen un estilo de vida poco saludables.

TERCERA: La investigación muestra que el 68% de los estudiantes se encuentran en un estado nutricional normal, considerando como índice nutricional IMC/Edad, por lo que se concluye que más de la mitad de los estudiantes tienen un estado nutricional normal.

CUARTA: Existe relación entre las dimensiones de estilos de vida y estado nutricional.

QUINTA: Se determino que en las dimensiones “Actividad física y deporte” ($p=0.000$) y “Hábitos alimentarios” ($p=0.003$) con respecto al estado nutricional, si existe relación; por otro lado, en las dimensiones



“Recreación y tiempo libre” ($p=0.184$) y “Sueño y descanso” ($p=0.657$)
con respecto al estado nutricional no existe relación.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** En investigaciones orientadas al área de promoción de la salud, utilizar herramientas de evaluación nutricional adicionales, para obtener mas precisión en los datos.
- SEGUNDA:** Utilizar variables adicionales de estudio como: sexo, nivel socio económico y percepción corporal.
- TERCERA:** Realizar investigaciones con un enfoque comparativo, entre instituciones de Jornada Escolar Completa y Jornada Escolar Regular.
- CUARTA:** Considerar el uso de herramientas adicionales más específicas que disminuyan el sesgo en la autopercepción de hábitos saludables, como: en actividad física: la frecuencia, el tipo de actividad y la duración, en hábitos alimentarios: como el cuestionario de frecuencia de consumo alimentario, recordatorio de 14 horas en sueño y descanso: la calidad y la duración del sueño, en recreación y tiempo libre: factores adicionales como el estrés académico.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Panamericana de la Salud. Guía de entornos y estilos de vida saludable en comunidades indígenas. 2016 [citado el 7 de abril de 2024];5–75. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Informe técnico: Estado de la niñez y adolescencia [Internet]. 2023 sep [citado el 17 de enero de 2024]. Disponible en: https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_ninez_1.pdf
3. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente. 2024 [citado el 16 de enero de 2024]. Temas de salud. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
4. Diego-Diaz M, Belmonte Cortes S, Novalbos-Ruiz J, Santi-Cano Maria, Rodriguez-Martin A. Publicidad y medios de comunicación en los trastornos de conducta alimentaria . Nutr Hosp. 2022;
5. Campos Valenzuela NF. Estilos de vida de adolescentes de establecimientos educacionales públicos de la region del Bio-Bio y factores relacionados [Tesis de Maestría]. [Concepción]: Universidad de Concepción ; 2021.
6. Lema Lema V, Aguirre MA, Durán NG, Zumba NC. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2021;40(4):344–52.



7. Chavarriaga Maya L, AgudeloMartinez M, GómezVelásquez S. Estado nutricional y factores asociados en niños, niñas y adolescentes escolarizados de instituciones oficiales del municipio de Envigado-Colombia 2021. Colombia; 2021.
8. Poveda Acelas CA, Poveda Acelas DC. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander, 2019. Ciencia e innovación en Salud [Internet]. 2019 [citado el 5 de septiembre de 2024];e125:172–87. Disponible en: <https://doi.org/10.17081/innosa.125>
9. Falcon Chambilla De Safra Y. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria, Lima, 2018 [Tesis de maestría]. [Lima]: Universidad de San Martín de Porres; 2023.
10. Saavedra Flores EY, Vizcarra Cicinardo HR. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la I.E Víctor Núñez Valencia - Sachaca, Arequipa, 2022 [Tesis de pregrado]. [Arequipa]: Universidad Nacional de San Agustín ; 2023.
11. Cotrina Lezama VC. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú, 2022 [Tesis de pregrado]. [Lima]: Universidad Cesar Vallejo; 2023.
12. Sánchez Valerio WP. Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la Institución educativa privada “San Fernando” del distrito de Santa María, 2019 [Tesis de maestría]. [Lima]: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ; 2021.
13. Amasifuen Sinti TI. Estilos de vida saludable en adolescentes participantes de la escuela deportiva municipal de Alto Amazonas, Yurimaguas, 2017. [Tesis de



- maestria]. [Lima]: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle; 2019.
14. Valencia Ccasa D. Estilos de vida de los estudiantes en la institución educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, Cusco, 2021 [Tesis de pregrado]. [Cusco]: Universidad Andina del Cusco ; 2021.
 15. Ayte Yupanqui Y, Quispe Noalcca C. Estilo de vida y estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa 50100 La Naval, Anta, Cusco, 2018 [Tesis de pregrado]. [Cusco]: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco ; 2019.
 16. Bourdieu P. El sentido practico . Taurus. 1991. 456 p.
 17. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la promoción de la Salud. Ginebra; 1986.
 18. Irazusta-Astiazaran A, Ruiz-Litago F, Gil-Orozco S, Gil-Goikouria F, Irazusta-Astiazaran J. Hábitos de vida de los estudiantes de enfermería . Cuadernos de Antropología- Etnografía . 2005;99–107.
 19. Huanca Mamani GS. Estilos de vida relacionado con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca, 2016 [Internet]. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2016 [citado el 4 de abril de 2023]. Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/3610/Huanca_Mamani_Gaby_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y



20. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física [Internet]. [citado el 11 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
21. Prado Chala RD. Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: Revisión sistematica. Revista Cientifica ISSN. 2023;2745–891.
22. Boullon R. Las actividades turisticas y recreacionales. México; 1983.
23. Hernandez Martin P, Hernández Indurain J, Moral Garcia JE. El juego como una propuesta didactica en educación fisica con alumnos de primaria. Dialnet [Internet]. 2021 [citado el 26 de diciembre de 2023];25:141–61. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8103232>
24. Norma Oficial Mexicana. NOM043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
25. Macias A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil nutr. 2012;39(3):40–3.
26. Cusatis D, Shannon B. Influencias en la conducta alimentaria de los adolescentes. 1996;18(1):27–34.
27. Larisa P. Sueño: Conceptos generales y su relación de calidad de vida . REV MED CLIN CONDES. 2021;32(5):527–34.
28. Miró E, Iáñez M, Cano M. Patrones de sueño y salud. Revista internacional de Psicología Clinica. 2002;2:148–59.



29. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert S, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L. Recomendaciones actualizadas sobre la duración del sueño de la National Sleep Foundation: Informe final. Sleep Health [Internet]. 2015 [citado el 27 de diciembre de 2023];1(4):233–43. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
30. Organización Mundial de la Salud. El estado físico: Uso e interpretación de la antropometría: Informe de un comité de expertos de la OMS [Internet]. Ginebra ; 2000 [citado el 19 de marzo de 2023]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42132/WHO_TRS_854_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Mirmiran P, Hosseini-Esfahanil F, Jessri M, Mahan K, Shiva N, Azizis F. ¿Se alinea la ingesta dietética de los adultos de Teherán con las directrices dietéticas de 2005 para los estadounidenses? Observaciones del estudio de lípidos y glucosa de Teherán. J Salud Popul Nutr . febrero de 2011;29(1):39–52.
32. Farre R. Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica) . En: Manual práctico de nutrición y salud . Madrid: KELLOGG ESPAÑA; 2012. p. 109–18.
33. Dwyer J. Nutritional requirements of adolescence. Nutr Rev. 1981;39(2):56–72.
34. Ministerio de Salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente [Internet]. Lima; 2015 [citado el 9 de abril de 2023]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>



35. Canda AS. Variables antropométricas de la población deportista española. Jaime N editor, editor. Vol. 2, Consejo superior de deportes . 2012. 17 p.
36. Marshall W, Tanner J. Variations in the pattern of pubertal changes in boys. febrero de 1970;13–23.
37. Güemes-Hidalgo M, González-Fierro MJC, Vicario HMI. Pubertad y adolescencia . Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. 2017;5(1):7–22.
38. Dirección regional de Educación SM. ¿Qué es Jornada Escolar Completa? . [citado el 26 de mayo de 2024]. JEC (JORDANA ESCOLAR COMPLETA). Disponible en: <https://dresanmartin.gob.pe/jec/detalle/1#:~:text=En%20este%20contexto%2C%20el%20modelo,oportunidades%20de%20aprendizaje%20de%20los>
39. Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma. Quienes somos. [citado el 2 de noviembre de 2024]. Qali Warma. Disponible en: <https://info.qaliwarma.gob.pe/quienes-somos/>
40. Real Academia Española. Recreación. 2022.
41. Roth T, Ancoli-Israel S. Daytime consequences and correlates of insomnia in the United States: results of the 1991 National Sleep Foundation Survey. II. 1999 [citado el 11 de mayo de 2023];II:1–22. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10394607/>
42. Ministerio de Salud. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. el 7 de mayo de 2015 [citado el 20 de marzo de 2023];



- Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/964892/rm_283-2015-minsa.pdf
43. Falcon Y. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria, Lima, 2018. 2023.
 44. INEI. El 92.1% de niñas, niños y adolescentes tienen seguro de salud en el primer trimestre del año 2023. 2023. Nota de Prensa.
 45. Marcatoma J. Programa de estilos de vida saludable en confinamiento Covid- 19 y condición física en estudiantes de la institución educativa- N° 55008 Antonio Centeno Zeña de Huarquirca de Antabamba, 2021. [Abancay, Cusco]: Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurimac ; 2021.
 46. Rosales-Ricardo Y, Cordovéz-Macias S, Fernández-Vélez Y, Álvarez-Carrión S. Nutritional status and physical activity in college students. A systematic review. Vol. 50, Revista Chilena de Nutricion. Sociedad Chilena de Nutricion Bromatologia y Toxilogica; 2023. p. 445–56.
 47. ¿Quienes somos? [Internet]. [citado el 2 de noviembre de 2024]. Asociación Civil Chibolito. Disponible en: <https://www.asociacionchibolito.com/>



ANEXOS

ANEXO 1: Acta de aprobación del proyecto



Universidad
Nacional del
Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Plataforma de Investigación
Universitaria Integrada a la Labor
Académica con Responsabilidad

2023-509



ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

En la Ciudad Universitaria, a los 1 días del mes JUNIO del 2023 siendo horas 07:43:22. Los miembros del Jurado, declaran APROBADO POR UNANIMIDAD el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS titulado:

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓN AL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S ANDRES ALENCASTRE GUTIERREZ - EL DESCANSO, 2023.

Presentado por el(la) Bachiller:

GRACIA ANDREA MAMANI LAURA

De la Escuela Profesional de:

NUTRICIÓN HUMANA

Siendo el Jurado Dictaminador, conformado por:

Presidente : Lic. LIDIA SOFIA CABALLERO GUTIÉRREZ
Primer Miembro : M.Sc. ADELAIDA GIOVANNA VIZA SALAS
Segundo Miembro : Mtro. PAOLA KATHERIN MANTILLA CRUZ
Director/Asesor : M.Sc. LUZ AMANDA AGUIRRE FLOREZ

Para dar fe de este proceso electrónico, el Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, mediante la Plataforma de Investigación se le asigna la presente constancia y a partir de la presente fecha queda expedito para la ejecución de su PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS.

Puno, JUNIO de 2023



Vicerrectorado de Investigación
Teléfono: 051-365054

web: <http://vriunap.pe>



ANEXO 2: Solicitudes para la autorización de recolección de datos a la institución

I.E. ANDRÉS ALENCASTRE GUTIERREZ EL DESCANSO EXP. N°: <u>233</u> Fecha: <u>27/09/2023</u> Hora: <u>15:54</u> Folio: <u>01</u> Firma: 	"Año de la Unidad, la Paz y el desarrollo" Descanso, 27 de septiembre de 2023. ASUNTO: ACEPTACIÓN DE REALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN "Estilos de vida saludable en adolescentes de la I.E.S Andrés Alencastre Gutierrez- El Descanso, Kunturkanki, 2023"
--	--

Sr. Calixto F. Huayllani Pozo
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA A.A.G – EL DESCANSO

Por medio del presente, hago constar que la srta. Bachiller Gracia Andrea Mamani Laura, de la carrera profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano - PUNO, ha sido aceptada para realizar su proyecto de investigación "Estilos de vida saludable en adolescentes de la I.E.S Andrés Alencastre Gutierrez- El Descanso, Kunturkanki, 2023", que se realizará en la Institución Educativa Andrés Alencastre Gutierrez- El Descanso, en el presente año, desarrollará su prestación con tercer, cuarto y quinto grado de educación secundaria. Habiendo entregado a secretaria de nuestra institución: Una copia del proyecto a ejecutar y adjuntando anexos que incluyen: Hoja informativa, consentimiento informado, asentamiento informado

Se extiende la presente carta para los fines legales y administrativos que estime convenientes.

FECHA: 27 de septiembre de 2023

ATENTAMENTE:  
Prof. Calixto F. Huayllani Pozo
DIRECTOR (A)

Nombre y firma del jefe (director) del area, servicio, departamento o unidad operativa o entidad de origen.



ANEXO 3: Hoja informativa acerca de la investigación.

HOJA INFORMATIVA

INSTITUCIÓN: Universidad Nacional del Altiplano
INVESTIGADOR: Bachiller. Gracia Andrea Mamani Laura

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Estilos de vida saludable en relación al estado nutricional en adolescentes de la I.E.S Andres Alencastre Gutierrez- El descanso, Cusco, 2023”.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN:

Sr Padre, Madre de familia y/o apoderado, le invitó a ser partícipe de esta investigación titulada “Estilos de vida saludable en relación al estado nutricional en adolescentes de la I.E.S Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Canas, 2023”, que se llevará a cabo en el distrito de Kunturkanki, provincia de Canas, departamento de Cusco.

El objetivo de esta investigación será determinar el grado de relación entre las dimensiones de los estilos de vida saludable y el estado nutricional de adolescentes de la institución educativa Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.

Mantener un estilo de vida saludable es importante para poseer un estado de salud adecuado, mejorar la calidad de vida y disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. La alimentación saludable es fundamental principalmente para el crecimiento de niños, adolescentes y jóvenes; la actividad física aporta beneficios como controlar el peso, evitando situaciones de sobrepeso y obesidad, además de mejorar la movilidad o coordinación y fomentar la sociabilidad con un entorno.

Con los resultados obtenidos, se logrará sugerir la implementación de actividades de promoción y prevención de estilos de vida saludable con la finalidad de adquirir actitudes responsables sobre la salud. Así mismo contribuirá como antecedente para futuras investigaciones que se realicen, con esto se busca mantener un contacto con la realidad sobre estilos de vida saludable y. el estado nutricional.

PROCEDIMIENTO:

- Se realizará la medición antropométrica como: Peso, talla y perímetro abdominal.

Para la toma del peso, se realizará en una balanza, el individuo debe ubicarse en el centro de la plataforma de la balanza, en posición firme y mirando al frente.



Para la medición de la talla se realizará con un tallímetro, el individuo debe ubicarse en el centro del tallímetro y apoyado contra la parte posterior del mismo, en plano de Frankfort.

Para medir el perímetro abdominal se realizará con una cinta antropométrica, la medición se realiza considerando la distancia alrededor del abdomen a partir de un punto de referencia

- Se aplicará la ficha de evaluación de los estadios de Tanner, para determinar la edad biológica del adolescente. Se le explicará al adolescente que debemos conocer su edad biológica a través de los estadios de Tanner, para ello se le mostrarán las imágenes y se le pedirá que indique en cuál es el grado de desarrollo que presenta. El procedimiento realizado deberá contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(a), previamente informados o de la presencia de algún personal de salud que presente el mismo sexo que el evaluado.

- Se aplicará un cuestionario sobre estilos de vida saludable, que consta de 42 preguntas y está dividido por 4 dimensiones: Actividad física y deporte, Recreación y manejo del tiempo libre, Hábitos alimentarios y Sueño y descanso.

RIESGOS Y PRECAUCIONES:

- La duración del estudio, incluido procedimientos escritos está calculado en: 5 minutos para la toma de datos, 20 minutos para el registro y medición antropométrica.

- Podría generar incomodidad en los adolescentes, debido a que para realizar la toma de datos antropométricos se considerará la menor cantidad de ropa posible, pero se habilitará un espacio que permitan mantener la privacidad del participante y atenuar las condiciones de frío.

- Los resultados permitirán conocer el estado nutricional del participante, así como también los estilos de vida saludable que poseen. Al terminar el estudio se proporcionará los resultados de manera individual a cada participante.

COSTOS E INCENTIVOS:

La participación en el estudio no tendrá ningún costo, de igual manera no recibirá ningún incentivo económico. Sin embargo, se proporcionará los resultados de la investigación como beneficio de la participación del adolescente.



CONFIDENCIALIDAD DEL ADOLESCENTE.

- La información recolectada en el presente estudio, se guardará de manera confidencial y se manejarán los datos a través de códigos para evitar la identificación de los adolescentes que participan en el estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.
- Los padres de familia u apoderados podrán hacer consultas necesarias sobre la investigación y datos personales del menor.
- En caso de que Ud. decida que el adolescente no continúe en la investigación, podrá retirarlo sin ningún inconveniente.
- En caso de que el adolescente decida no ser participe de la investigación podrá retirarse de la investigación sin ningún inconveniente.

DERECHOS DEL PACIENTE:

- Si usted permite la participación del adolescente en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar de la investigación sin problema alguno.
- Si presenta alguna inquietud, duda o consulta sobre la investigación, puede contactarse con el bachiller Gracia Andrea Mamani Laura, investigador del proyecto al celular 970943216. Si tiene consultas sobre los aspectos éticos de la investigación puede consultar al Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, liderado por la Dra. Lidia Caballero Gutierrez.



ANEXO 4: Ficha de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Yo _____
 , en condición de padre () madre () tutor/ apoderado legal () autorizo la
 participación de mi menor hijo(a)
 _____, con
 edad _____, identificado con DNI N° _____, en la investigación "Estilos de
 vida saludable en relación al estado nutricional en adolescentes de la I.E.S Andres
 Alencastre Gutierrez- El descanso, Cusco, 2023.

Autorizo la participación de nuestro menor hijo(a) es de manera voluntaria, si el decidiera
 retirarse, esto no generará ningún problema. Así como también, fui suficientemente
 informado y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier
 interrogante que mi hijo(a) o nosotros tengamos sobre la investigación y tengo derecho
 de solicitar los resultados del cuestionario.

Cusco, El Descanso de del 2023

_____ Firma del representante legal Nombre: DNI:	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto;"> Huella digital </div>	_____ Firma del tesista responsable Nombre:..... DNI:
---	---	--



REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ identificado (a) con DNI ()
, C.E. (), Pasaporte () N° _____, en calidad de Madre (), Padre (),
Apoderado/Tutor Legal () del estudiante _____
con edad _____, identificado con DNI N° _____, de forma libre y consiente he
decidido revocar el consentimiento firmado en fecha _____ para la realización de la
investigación “Estilos de vida saludable en relación al estado nutricional en
adolescentes de la I.E.S Andres Alencastre Gutierrez- El descanso, Cusco, 2023”.

Cusco, El Descanso de del 2023

Firma del representante legal
Nombre:.....
.....
DNI N°:.....
.....



Firma del tesista responsable
Nombre:

DNI N°:



ANEXO 5: Ficha de asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente:

Yo _____, doy mi autorización de ser participe en la investigación “Estilos de vida saludable en relación al estado nutricional en adolescentes de la I.E.S Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023”

La investigación detalla los siguientes procedimientos:

- Se realizará la medición antropométrica como: Peso, talla y perímetro abdominal.

Para la toma de peso: En una balanza, se procederá a ubicarse al individuo en el centro de la plataforma de la balanza, en posición firme y mirando al frente.

Para la medición de la talla: Se ubicará en un tallímetro al individuo en el centro del tallímetro y apoyado contra la parte posterior del mismo, en plano de Frankfurt.

Para medir el perímetro abdominal: Con una cinta métrica se realizará la medición del perímetro abdominal considerando la distancia alrededor del abdomen a partir del punto de referencia.

- Se aplicará la ficha de evaluación de los estadios de tanner, para determinar la edad biológica del adolescente. Para determinar la edad biológica se realizará a través de los estadios de Tanner, que se determinará a través de imágenes que se le mostrará y se le pedirá que indique el grado de desarrollo y maduración sexual que presenta. Para este procedimiento el menor deberá contar con la presencia de algún adulto o personal de salud que presente el mismo sexo que el evaluado.

- Se aplicará un cuestionario sobre estilos de vida saludable, de manera anónima y confidencial, el presente cuestionario consta de 42 preguntas y esta dividido en 4 dimensiones: Actividad física y deporte, Recreación y manejo del tiempo libre, Hábitos alimentarios y Sueño y descanso. Este cuestionario calificará los estilos de vida en: Muy saludable, Saludable, Poco saludable y No saludable.

Participación:

- He leído el procedimiento de la investigación, se de lo que trata, me han informado lo suficiente y puedo decidir no ser participe de esta investigación en cualquier momento sin que esto presente algún inconveniente.



ANEXO 6: Instrumento de investigación cuestionario de estilos de vida, adaptado por Huanca, G (2016).

CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES.

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad: _____

Grado: _____ Sección: _____

Distrito de procedencia: _____

ESTILOS DE VIDA		PUNTAJE			
		N	A	F	S
ACTIVIDAD E INACTIVIDAD FISICA					
1	Realizas ejercicio físico, aparte de las clases del colegio				
2	Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizas en la escuela los días de Educación Física				
3	Caminas por lo menos 15 minutos por día				
4	Haces actividades físicas y/o deportivas con tu familia				
5	Juegas en el parque, jardín o patio con otros amigos o compañeros				
6	A la hora de recreo hace algún deporte o actividad física				
7	Te pasas una buena parte de la mañana o tarde acostado				
8	Te quedas en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física				
9	Estas más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física				
10	Te pasas 2 horas o más viendo programas de televisión				
RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE					
11	Practicas actividades físicas de recreación (caminar, nadar, montar en bicicleta)				
12	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria				
13	Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre				
14	En tu tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear, cine)				
15	Destina parte de tu tiempo libre para actividades académicas				
HABITOS ALIMENTICIOS					
16	Comes frutas y verduras continuamente				
17	Desayunas antes de salir de tu casa				
18	Consumes 5 comidas al día (desayuno, lunch, comida, colación de media tarde, cena)				
19	Cuando tienes sed tomas agua sola				
20	Comes al menos 2 frutas al día				
21	Si tienes hambre entre comidas, comes una fruta				
22	Tomas refrescos o jugos embotellados				
23	Tomas leches saborizadas: chocolate, fresa, etc				
24	Comes pizzas o hamburguesas				
25	Comes panes o pastelitos de paquete				
26	Si estas aburrido o triste te da por comer				
27	Comes algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de bolsa, etc				
28	Sigues comiendo, aunque ya no tengas hambre, solo por acabar lo que tienes en el plato				
29	Cuando ves la televisión comes golosinas o frituras				
30	El lunch (lonchera) que comes todos los días, la compras en la escuela o en la calle				
31	A la hora de comer ves la televisión				
32	Consumes helados, malteadas, café o chocolate, preparados con crema batida, manjar o chispas de chocolate				
SUENO Y DESCANSO					
33	Duerme al menos 7 horas diarias				
34	Tienes horario para cenar e irte a la cama				
35	Respetas tus horarios de sueño, (ej. No se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)				
36	Duerme bien y te levantas descansado				
37	Te despiertas en varias ocasiones durante la noche				



38	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida				
39	Acostumbras hacer la siesta				
40	Te mantienes con sueño durante el día				
41	Te desvela				
42	Te cuesta trabajo quedarte dormido				

Cuestionario de estilos de vida de los adolescentes adaptado por Huanca Mamani G.S (2016), a partir del cuestionario de M. Arrivillaga, I.C. Salazar (2015).

Glosario de términos:

A = A veces.

N = Nunca.

F = Frecuentemente.

S = Siempre.

Gracias por su participación.

ANEXO 7: Clave de respuestas del cuestionario de estilos de vida

		Recuento	% de N columnas
VAR00001	Nunca	6	7.9%
	Algunas veces	34	44.7%
	Frecuentemente	12	15.8%
	Siempre	24	31.6%
VAR00002	Nunca	12	15.8%
	Algunas veces	27	35.5%
	Frecuentemente	11	14.5%
	Siempre	26	34.2%
VAR00003	Nunca	11	14.5%
	Algunas veces	15	19.7%
	Frecuentemente	12	15.8%
	Siempre	38	50.0%
VAR00004	Nunca	22	28.9%
	Algunas veces	36	47.4%
	Frecuentemente	11	14.5%
	Siempre	7	9.2%
VAR00005	Nunca	18	23.7%
	Algunas veces	34	44.7%
	Frecuentemente	14	18.4%
	Siempre	10	13.2%
VAR00006	Nunca	15	19.7%
	Algunas veces	32	42.1%
	Frecuentemente	14	18.4%
	Siempre	15	19.7%
VAR00007	Nunca	1	1.3%
	Algunas veces	23	30.3%
	Frecuentemente	28	36.8%
	Siempre	24	31.6%
VAR00008	Nunca	4	5.3%
	Algunas veces	17	22.4%
	Frecuentemente	28	36.8%
	Siempre	27	35.5%
VAR00009	Nunca	4	5.3%
	Algunas veces	17	22.4%
	Frecuentemente	31	40.8%
	Siempre	24	31.6%
VAR00010	Nunca	3	3.9%
	Algunas veces	8	10.5%
	Frecuentemente	29	38.2%



	Siempre	36	47.4%
VAR00011	Nunca	12	15.8%
	Algunas veces	25	32.9%
	Frecuentemente	17	22.4%
	Siempre	22	28.9%
VAR00012	Nunca	6	7.9%
	Algunas veces	26	34.2%
	Frecuentemente	30	39.5%
	Siempre	14	18.4%
VAR00013	Nunca	9	11.8%
	Algunas veces	29	38.2%
	Frecuentemente	19	25.0%
	Siempre	19	25.0%
VAR00014	Nunca	9	11.8%
	Algunas veces	28	36.8%
	Frecuentemente	25	32.9%
	Siempre	14	18.4%
VAR00015	Nunca	3	3.9%
	Algunas veces	26	34.2%
	Frecuentemente	32	42.1%
	Siempre	15	19.7%
VAR00016	Nunca	2	2.6%
	Algunas veces	14	18.4%
	Frecuentemente	26	34.2%
	Siempre	34	44.7%
VAR00017	Algunas veces	15	19.7%
	Frecuentemente	19	25.0%
	Siempre	42	55.3%
VAR00018	Nunca	15	19.7%
	Algunas veces	31	40.8%
	Frecuentemente	19	25.0%
	Siempre	11	14.5%
VAR00019	Nunca	2	2.6%
	Algunas veces	21	27.6%
	Frecuentemente	26	34.2%
	Siempre	27	35.5%
VAR00020	Nunca	5	6.6%
	Algunas veces	18	23.7%
	Frecuentemente	21	27.6%
	Siempre	32	42.1%
VAR00021	Nunca	7	9.2%
	Algunas veces	21	27.6%
	Frecuentemente	23	30.3%



	Siempre	25	32.9%
VAR00022	Nunca	2	2.6%
	Algunas veces	22	28.9%
	Frecuentemente	36	47.4%
	Siempre	16	21.1%
VAR00023	Nunca	3	3.9%
	Algunas veces	20	26.3%
	Frecuentemente	26	34.2%
	Siempre	27	35.5%
VAR00024	Nunca	1	1.3%
	Algunas veces	13	17.1%
	Frecuentemente	26	34.2%
	Siempre	36	47.4%
VAR00025	Nunca	3	3.9%
	Algunas veces	21	27.6%
	Frecuentemente	37	48.7%
	Siempre	15	19.7%
VAR00026	Nunca	6	7.9%
	Algunas veces	19	25.0%
	Frecuentemente	21	27.6%
	Siempre	30	39.5%
VAR00027	Nunca	4	5.3%
	Algunas veces	14	18.4%
	Frecuentemente	21	27.6%
	Siempre	37	48.7%
VAR00028	Nunca	8	10.5%
	Algunas veces	11	14.5%
	Frecuentemente	16	21.1%
	Siempre	41	53.9%
VAR00029	Nunca	3	3.9%
	Algunas veces	5	6.6%
	Frecuentemente	21	27.6%
	Siempre	47	61.8%
VAR00030	Nunca	5	6.6%
	Algunas veces	5	6.6%
	Frecuentemente	20	26.3%
	Siempre	46	60.5%
VAR00031	Nunca	5	6.6%
	Algunas veces	9	11.8%
	Frecuentemente	12	15.8%
	Siempre	50	65.8%
VAR00032	Nunca	2	2.6%
	Algunas veces	4	5.3%



	Frecuentemente	23	30.3%
	Siempre	47	61.8%
VAR00033	Nunca	3	3.9%
	Algunas veces	7	9.2%
	Frecuentemente	18	23.7%
	Siempre	48	63.2%
VAR00034	Nunca	5	6.6%
	Algunas veces	19	25.0%
	Frecuentemente	22	28.9%
	Siempre	30	39.5%
VAR00035	Nunca	17	22.4%
	Algunas veces	13	17.1%
	Frecuentemente	17	22.4%
	Siempre	29	38.2%
VAR00036	Nunca	15	19.7%
	Algunas veces	22	28.9%
	Frecuentemente	24	31.6%
	Siempre	15	19.7%
VAR00037	Nunca	3	3.9%
	Algunas veces	21	27.6%
	Frecuentemente	23	30.3%
	Siempre	29	38.2%
VAR00038	Nunca	1	1.3%
	Algunas veces	18	23.7%
	Frecuentemente	35	46.1%
	Siempre	22	28.9%
VAR00039	Algunas veces	10	13.2%
	Frecuentemente	42	55.3%
	Siempre	24	31.6%
VAR00040	Algunas veces	17	22.4%
	Frecuentemente	33	43.4%
	Siempre	26	34.2%
VAR00041	Nunca	5	6.6%
	Algunas veces	9	11.8%
	Frecuentemente	39	51.3%
	Siempre	23	30.3%
VAR00042	Algunas veces	18	23.7%
	Frecuentemente	30	39.5%
	Siempre	28	36.8%

ANEXO 8: Estadios de Tanner

ESTADIOS DE TANNER

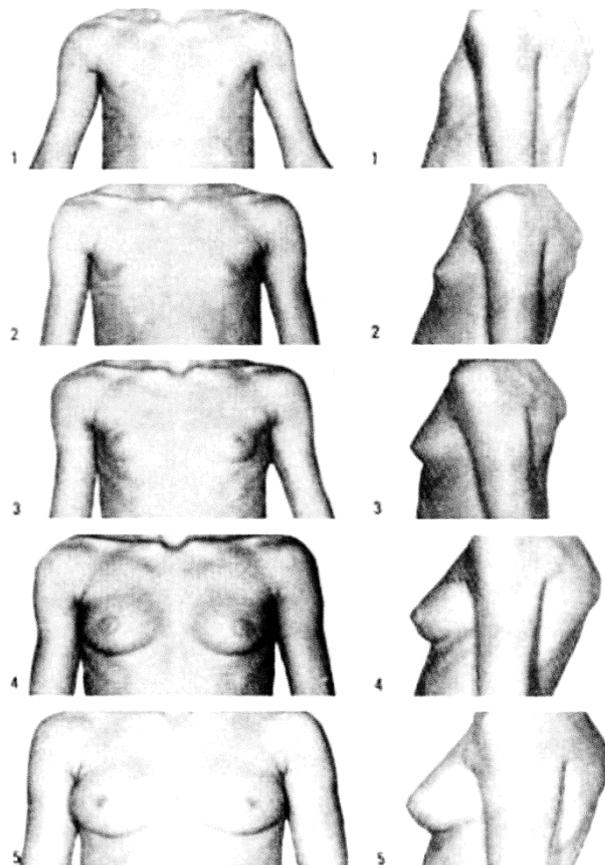
Autopercepción:

El adolescente indicará el grado de desarrollo que presenta según las imágenes mostradas.

El procedimiento realizado deberá contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(a), previamente informados o de la presencia de algún personal de salud que presente el mismo sexo que el evaluado.

FIGURA 1:

ETAPAS DEL DESARROLLO MAMARIO EN LA ADOLESCENTE



ESTADIOS DE TANNER

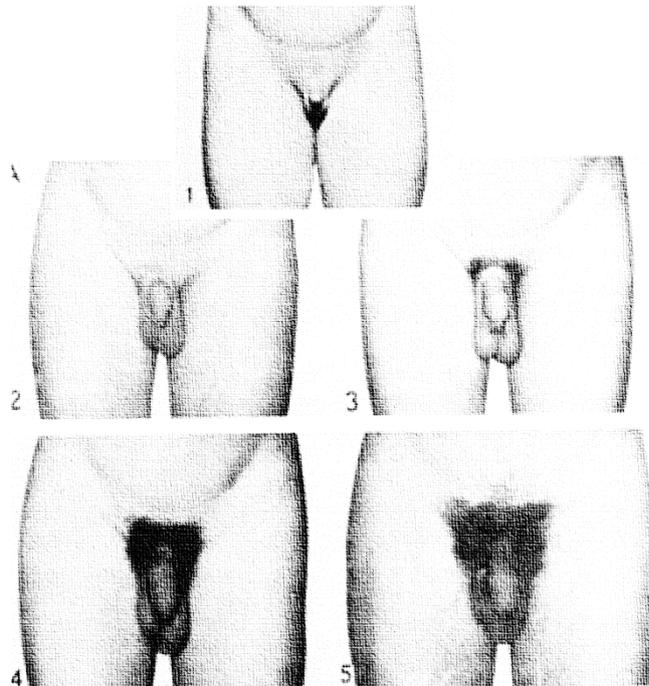
Auto percepción:

El adolescente indicará el grado de desarrollo que presenta según las imágenes mostradas.

El procedimiento realizado deberá contar con la autorización y presencia del padre, madre o tutor(a), previamente informados o de la presencia de algún personal de salud que presente el mismo sexo que el evaluado.

FIGURA 2

ETAPAS DEL DESARROLLO GENITAL DEL ADOLESCENTE





ANEXO 9: Ficha de evaluación nutricional

EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Edad: _____

Sexo:

Femenino ()

Masculino ()

Peso: _____

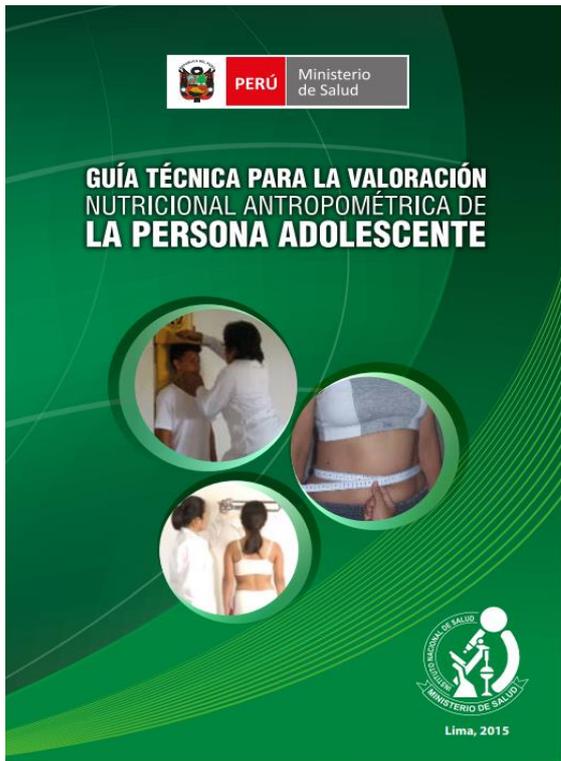
Talla: _____

IMC: _____

Perímetro abdominal: _____

Observaciones:

ANEXO 10: Guía técnica de valoración nutricional de la persona adolescente



GUÍA TÉCNICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA DE LA PERSONA ADOLESCENTE

Elaborado por:
Luis Ángel Aguilar Esenarro
Mariela Constanza Contreras Rojas
María del Carmen Calle Dávila de Saavedra



Lima, 2015

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente /
Elaborado por Luis Aguilar Esenarro, Mariela Contreras Rojas, María del Carmen
Calle Dávila de Saavedra.-- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud,
2015.
48 p. -- Il., tab., 20.5 x 29.5 cm.
1. ANTROPOMETRÍA 2. ESTATURA 3. EVALUACIÓN NUTRICIONAL
4. ADOLESCENTE 5. PERÚ
I. Aguilar Esenarro, Luis Ángel
II. Contreras Rojas, Mariela Constanza
III. Calle Dávila de Saavedra, María del Carmen
IV. Perú. Ministerio de Salud
V. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

ISBN: 978-612-310-072-8
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-17971
1ra. edición (diciembre, 2015)
Tiraje: 6000 ejemplares
© Ministerio de Salud, 2015
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (011) 315-6600
Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2015
Capac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (011) 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe

Impreso por:
LANCE GRÁFICO SAC
R.U.C.: 2942926876
Calle Mama Ocllo 1923
Lince - Lima - Perú

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional de Salud.

MINISTERIO DE SALUD

Ministro

Anibal Velásquez Valdivia

Viceministro de Salud Pública

Percy Luis Minaya León

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

Pedro Fidel Grillo Rojas

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD DE LAS PERSONAS

Directora General

Nora Reyes Puma de Comesaña

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Jefe

Ernesto Eugenio Gozzer Infante

Subjefa

Silvia Saravia Cahuana

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Directora General

María Virginia Castillo Jara

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Director Ejecutivo

Lucio Pepe Huamán Espino

Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional

Directora Ejecutiva

Rocío Silvia Valenzuela Vargas

ANEXO 11: Tabla de valoración nutricional antropométrica para adolescentes mujeres.

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

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

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

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

INSTRUCCIONES:

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

CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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

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

ESTADIOS TANNER		
Imagen	Características de la mama	Edad biológica (años y meses)
	No hay cambios o ligera elevación del pezón.	< 10 a 6 m
	Aparece el botón mamario. Disminución de la glándula.	10 a 6 m
	Mama en forma de cono. Inicio el crecimiento del pezón.	11 a
	Crecimiento de la areola y del pezón; doble contorno.	12 a
	Forma adulta: solo es prominente el pezón.	12 a 8 m

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

TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN						
	Talla baja < -2 DE		NORMAL			Talla alta > 2 DE	
	<-3DE	-2 DE	-1 DE	Med	1DE	<3DE	>3 DE

>: mayor; <: menor; =: mayor o igual; <: menor o igual
DE: Desviación estándar
* Talla baja severa
** Alerta, evaluar riesgo de talla baja
Cualquier cambio de columna de crecimiento en sentido desfavorable al crecimiento o el mantenimiento de su talla de un control a otro o crecimiento menor a 2,5 cm en 6 meses es motivo de consejo nutricional.

INSTRUCCIONES:

- Ubique en la columna de EDAD, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior.
- Compare la talla de la niña o adolescente con los valores de talla que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2015-17987
2da. edición (diciembre, 2015)
Tiraje: 5000 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2015
Av. Salaverry cuadra 8 a/o, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 315-6800
Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2015
C/Alcaz Yaqueza 1480, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 748-1111
Correo electrónico: post@insa.gob.pe
Página web: www.insa.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Dato Nutricional
Jr. Tazón y Bueno 276, Jesús María,
Teléfono: (511) 748-0000 Anexo 8825
Lima, Perú, 2015. 2ª Edición

Elaboración: Lic. Mariela Cortés Rojas

ANEXO 12: Tabla de valoración nutricional antropométrica para adolescentes varones.

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

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN									
	Delgadez < -2 DE		NORMAL					Sobrepeso > 2 DE		Obesidad > 3 DE
	<-3DE	z-3DE	z-2DE	-1DE	Med	1DE	z2DE	z3DE	>3DE	

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

INSTRUCCIONES:

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

CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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

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

ESTADIOS TANNER		
Estadio	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
I	Se ha cambios	< 12 a
II	Exceso y testículos aumentan ligeramente de tamaño.	12 a
III	Crecen el pene ligeramente, sobre todo en longitud.	12 a 6 m
IV	Engrosamiento del pene y desarrollo de testículos y escrotos.	13 a 6 m
V	Genitales adultos.	14 a 6 m

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

TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

EDAD (años y meses)	CLASIFICACIÓN									
	Talla baja < -2 DE		NORMAL					Talla alta > 2 DE		
	<-3DE	z-3DE	z-2DE	-1DE	Med	1DE	z2DE	z3DE	>3DE	

>: mayor, <: menor, =: mayor o igual, <: menor o igual
 DE: Desviación estándar
 * Talla baja severa
 ** Alerta, evaluar riesgo de talla baja
 Cualquier cambio de columna de crecimiento en sentido desfavorable al crecimiento o el mantenimiento de su talla de un control a otro o crecimiento menor a 2,5 cm en 6 meses es motivo de consulta nutricional.

INSTRUCCIONES:

- Ubique en la columna de EDAD, la edad del niño o adolescente. Si no coincide los meses, tomar la edad anterior.
- Compare la talla del niño o adolescente con los valores de talla que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2015-17991
 3da. edición (diciembre, 2015)
 Tiraje: 9000 ejemplares
 © Ministerio de Salud, 2015
 Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú
 Teléfono: (511) 315-6600
 Página web: www.minsa.gob.pe
 © Instituto Nacional de Salud, 2015
 Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
 Teléfono: (511) 748-1111
 Correo electrónico: postmaster@insa.gob.pe
 Página web: www.insa.gob.pe
 Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
 Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
 Jr. Tacón y Buzaco 276, Jesús María
 Teléfono: (511) 748-6003 Anexo 662a
 Lima, Perú, 2015, 2ª Edición
 Elaboración: Lic. Mariela Cortés Rojas

ANEXO 13: Tratamiento estadístico**Tabla 10**

Prueba de proporciones respecto a los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.

N	Evento	Proporción	IC al 95%	p -valor
67	61	0.802632	(0.695449; 0.885115)	0.000

Nota: Elaboración propia

Tabla 11

Prueba de proporciones respecto a las dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.

Dimensión	N	Evento	Proporción	IC al 95%	p-valor
Actividad física	67	46	0.605263	(0.486495; 0.715567)	0.085
Recreación y tiempo libre	67	40	0.526316	(0.408437; 0.642082)	0.731
Hábitos alimentarios	67	27	0.355263	(0.248773; 0.473409)	0.996
Sueño y descanso	67	4	0.052632	(0.014525; 0.129309)	1.000

Nota: Elaboración propia

Tabla 12

Prueba de proporciones del estado nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.

N	Evento	Proporción	IC al 95%	p -valor
67	52	0. 684211	(0. 585509; 0.78423)	0.001

Nota: Elaboración propia

Tabla 13

Chi Cuadrado de Pearson en relación de los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes de la Institución Educativa Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,996 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	16,214	2	,000
Asociación lineal por lineal	13,355	1	,000
N de casos válidos	76		

Nota: a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,38.

Tabla 14

Chi Cuadrado de Pearson respecto a la relación del estado nutricional y las dimensiones de los estilos de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco, 2023.

Actividad e inactividad física	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	25,483 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	17,494	6	,008
Asociación lineal	,825	1	,364
N de casos válidos	76		



Recreación y manejo del tiempo libre		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson		5,814 ^a	6	,184
Razón de verosimilitud		8,801	6	,005
Asociación lineal		,881	1	,049
N de casos válidos		76		
Hábitos alimentarios		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson		1,541 ^a	4	,003
Razón de verosimilitud		1,485	4	,090
Asociación lineal		,137	1	,013
N de casos válidos		76		
Sueño y Descanso	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)	
Chi-cuadrado de Pearson	23,673 ^a	4	,657	
Razón de verosimilitud	14,752	4	,005	
Asociación lineal	3,720	1	,054	
N de casos válidos	76			

Nota: 6 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,37.

ANEXO 14: Evidencias fotográficas



Fotografía 1: Invitación a ser partícipes de la investigación a los padres de familia de los adolescentes de la Institución Educativa Andrés Alencastre Gutiérrez- El Descanso, Cusco -2023.



Fotografía 2: Toma de datos antropométricos, peso de adolescentes de la Institución Educativa Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.



Fotografía 3: Toma de datos antropométricos, medición de la talla de adolescentes de la Institución Educativa Andres Alencastre Gutierrez- El Descanso, Cusco, 2023.



Fotografía 4: Toma de datos para hallar la edad biológica mediante los Gráficos de los estadios de Tanner.



Fotografía 5: Aplicación del cuestionario de Estilos de Vida.



ANEXO 15: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Gracia Andrea Mamani Laura,
identificado con DNI 74457757 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" Estilos de vida en relación al estado nutricional en
adolescentes de la I.E.S. Andrés Alencastre Gutierrez -
El Descanso, Cusco - 2023 "

Es un tema original.

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

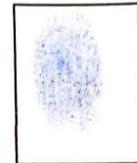
Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

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

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

Puno 11 de Noviembre del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 16: Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

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

Por el presente documento, Yo Gracia Andrea Mamani Laura,
identificado con DNI 74457757 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" Estilos de vida en relación al estado nutricional en adolescentes de la I.E.S Andrés Balsestre Gutiérrez - El Descanso, Cusco 2023 "

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

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

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

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

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

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:
Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 11 de noviembre del 2024



 FIRMA (obligatoria)



 Huella