



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**"Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de
la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de
Lurigancho - 2019"**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORA:

Munares Avalos, Carmen Julia (ORCID: 0000-0003-2977-8601)

ASESORA:

Mgtr: Turpo Hanco, Yenny Marlene (ORCID: 0000-0001-8195-6298)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

LIMA - PERÚ

2019

DEDICATORIA:

. Este trabajo de investigación está dedicado en primer lugar al forjador de mi camino mi Dios celestial, a mi papito quien desde el cielo me dio fuerzas para seguir adelante en momentos difíciles, a mi madre querida quien me enseñó la perseverancia y a mi esposo y amado hijo quienes fueron mi motor y motivo por cada palabra, gesto y sobre todo comprensión que tienen conmigo en brindarme su apoyo para formarme es esta hermosa carrera.

AGRADECIMIENTO:

En primera instancia agradezco a mi formadora persona de gran sabiduría a mi asesora el Mgtr: Yenny Turpo que nos enseña con mucha paciencia, que nos orienta con dedicación para culminar con éxito la carrera.

Índice de contenidos

DEDICATORIA:	ii
AGRADECIMIENTO:	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	10
II. MARCO TEÓRICO.	13
III. METODOLOGÍA	21
3.1. Tipo y diseño de investigación	21
3.2. Variables y operacionalización	21
3.3. Población.....	23
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25
3.5. Procedimientos	26
3.6. Método de análisis de datos.....	26
3.7. Aspectos éticos.....	26
IV. Resultados	27
V. Discusión	30
VI. Conclusiones	35
VII. Recomendaciones	36
Referencias	37
ANEXOS	43

Índice de tablas

Tabla 1: Tabla1: Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.....	25
--	----

Índice de figuras

Figura 1 Estilos de vida de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.....	28
Figura 2 Hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.	29

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho – 2019. **Metodología:** Estudio descriptivo correlacional de diseño no experimental y corte transversal. **Población:** Conformada por 65 adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, siendo la muestra el 100% de los estudiantes tanto varones como mujeres. la técnica utilizada es la encuesta así mismo, el instrumento fue el cuestionario. **Resultados los hallazgos revelan que** los adolescentes de 4to grado de secundaria que poseen estilo de vida no saludable, mayormente poseen hábitos nutricionales inadecuados, con 74,4% de los 39 encuestados, siendo las 3 cuartas partes. Los restantes 25,6% de los encuestados presentaron tener estilos de vida saludable, siendo la 4ta parte. Por otro lado, los estudiantes que poseen estilos de vida saludables, resultaron tener hábitos nutricionales inadecuados con el 50% de los 26 encuestados, y la otra mitad posee estilo de vida adecuado, demostrando cierta equiparidad. **Conclusiones:** Existe relación significativa entre el estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón.

Palabras claves: Estilo de vida, hábitos nutricionales, adolescentes

Abstract

Objective: To determine the relationship between the lifestyles and nutritional habits of adolescents in 4th grade of secondary school of the Amistad Peru Japan Educational Institution, San Juan de Lurigancho - 2019. **Methodology:** Descriptive correlational study of nonexperimental design and cross-section. **Population:** Conformed by 65 adolescents of 4th grade of secondary school of the Amistad Peru Japan Educational Institution, the sample being 100% of both male and female students. The technique used is the survey itself, the instrument was the questionnaire. **Results** The findings reveal that adolescents in 4th grade of secondary school who have an unhealthy lifestyle, mostly have inadequate nutritional habits, with 74.4% of the 39 respondents, being 3 quarters. The remaining 25.6% of respondents presented having healthy lifestyles, being the 4th part. On the other hand, students who have healthy lifestyles turned out to have inadequate nutritional habits with 50% of the 26 respondents, and the other half have adequate lifestyles, demonstrating some equalness. **Conclusions:** There is a significant relationship between lifestyle and nutritional habits in adolescents in 4th grade of secondary school of the Amistad Educational Institution Peru Japan

Keywords: Lifestyle, nutritional habits, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida es la manera que cada individuo decide cómo cuidar y proteger su vida mediante prácticas frecuentes y también por el conocimiento cotidiano que van adquiriendo a lo largo de la vida¹ y los hábitos nutricionales consiste en un conjunto de actividades saludables en la alimentación del individuo, familia y comunidad, que ayudan al ser humano a prevenir de manera primaria enfermedades crónicas degenerativas durante la vida.²³

En la actualidad, según el Fondo Unificado para la Juventud (UNICEF), los adolescentes representan el 18% de la población total, con 1.200 millones de jóvenes, la mayor parte (88%) viviendo en países no industrializados. Se calcula que, debido a la disminución de la riqueza, la carga global de jóvenes descenderá al 15% de la población en 2020.⁴

Según el Informe Técnico del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) titulado “Estado de la Niñez y Adolescencia” – 2018, se tiene una población de 3,800,000 adolescentes peruanos entre los doce y dieciocho años de edad, simboliza el 15% de los habitantes, los cuales un 53,83% son hombres y el 51,3% mujeres, así mismo el 53,9% de los habitantes menores de dieciocho años de edad sufrió algún problema con respecto a su salud (enfermedades, malestares o síntomas, recaídas de enfermedades accidentales y/o crónicas).^{5 6}

Por otro lado, en los estudios realizados en el 2017 en Instituciones Educativas estatales en comparación a las privadas se observa una gran diferencia donde señala un estilo de vida saludable con treinta por ciento y con respecto a las Instituciones Educativas privadas con un total de cincuenta y dos punto treinta y ocho por ciento.⁷

Es así, que en otro estudio realizado en el 2016 el Centro Educativo Glorioso Húsares de Junín, se observó que un cincuenta y tres por ciento de alumnos posee un estilo de vida poco saludable. Con respecto a la dimensión: actividad física cuarenta y siete por ciento, hábitos alimentarios cincuenta y cuatro puntos siete por ciento, manejo del tiempo libre cincuenta y siete punto

tres por ciento y hábitos de descanso los sesenta y seis puntos siete por ciento muestran un estilo de vida poco sana.⁸

Como problema general ¿Cuál es la relación entre estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019? y como problema específico ¿Cuál es el estilo de vida en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019? ¿Cuáles son los hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019?

La justificación del estudio son los malos estilos de vida y hábitos nutricionales que presenta por su mayor parte es en la etapa de la adolescencia, las ramificaciones para ellos que vienen en la línea para su edad adulta y para disminuir el futuro y ampliar los ritmos de predominio de las infecciones en curso y prevenibles como la diabetes, la anorexia, la hipertensión, el tabaquismo y otros.

Este estudio se realizó con la finalidad de conocer los estilos de vida y hábitos nutricionales en un conjunto de adolescentes de una Institución Educativa Estatal, cuyo resultado de la presente investigación donde se distinguir y concuerde con el Modelo de Promoción de la Salud de la teórica Nola Pender, donde demuestra la importancia de las aptitudes y formas de comportamiento para la fortaleza de la persona, donde nos guía para ajustar y asumir diversas propensiones y adquirir la mejora correspondiente a la satisfacción personal y el bienestar propio, donde el modelo se caracteriza en el ámbito de la correspondencia y la escolarización del sonido que reside esencialmente en la consideración privada y en el avance de las propensiones dietéticas.

Por lo tanto, esta investigación se llevará a cabo en un esfuerzo por identificar una variedad de diferentes opciones que ayudarán a la reducción de los datos estadísticos, por medio del incremento de la promoción y comunicación en salud a los adolescentes, cediendo mayor protagonismo el rol que desempeña enfermería en el ámbito preventivo promocional de la etapa de vida del adolescente y a su vez inculcar y sensibilizar a los adolescentes a cambiar o

mejorar su estilo de vida y hábitos nutricionales en su vida diaria, todo con el fin de evitar consecuencia fatales para la vida futura del adolescente.

Esta investigación aportara de suma importancia a los profesionales de enfermería, y donde permitirá reconocer el problema origen en los adolescentes, así mismo brindara información importante para las enfermeras en el área de salud del adolescente, y así comprometer y empoderar a la conducción de estrategia y programas preventivos especiales y únicamente para combatir problemas del adolescente mediante los métodos educativos y demostrativos para recoger una serie de hábitos de vida y de alimentación entre los adolescentes.

Asimismo, este estudio dará lugar a un instrumento con validación de expertos y excelente fiabilidad, se encuentra adaptado para este tiempo, espacio y medio, el cual tendrá un valor como instrumento para futuros estudios que cuenten con la misma línea de investigación y también será como motivación de futuros investigadores en realizar trabajos de investigación.

Objetivo General es Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019 y con referencia a los Objetivos Específicos es Identificar los estilos de vida de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019 e Identificar los hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.

Como hipótesis general H1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019 así también tenemos como hipótesis nula H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.

II. MARCO TEÓRICO.

Santinelli M. (Argentina, 2015) Tiene como objetivo principal identificar la relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescente de la Escuela Secundaria. En su metodología es de tipo cuantitativa con modelos descriptivos - correlacional y de corte transversal, Es así que presenta una muestra compuesta por 110 estudiantes de secundaria, utilizando como instrumento una encuesta, teniendo los presentes resultados respecto al desayuno antes de ir al colegio un 64.54% y toman solo un vaso de leche un 42.46%. También se evidencia que una gran mayoría de ellos se caracteriza por el consumismo de golosinas, frituras, galletas y gaseosas (comida chatarra) con un 84.91%, en cuanto la dimensión de actividad física es mayor en las adolescentes que en los adolescentes al menos 3 veces con un 74.82% y 37.68 % respectivamente, donde se acepta la hipótesis alterna dando mención que si existe relación con la prueba del Chi cuadrado con una significancia de 0.23 entre las 2 variables propuestas. Concluyendo que la mayoría de adolescentes posee inadecuados hábitos alimenticios y estilos de vida no saludables.⁹

Según Álvarez G y Andaluz J. (Ecuador, 2015) Teniendo como objetivo general el determinar el estilo de vida saludable en los estudiantes, en el desarrollo de sus trabajos laborales y académicos, frente a este problema para este presente investigación se adoptó una metodología de tipo cuantitativa con un diseño descriptivos y eje transversales, recopilado en un solo momento, los resultados se dieron por medio de aplicación del instrumento de la encuesta con respuestas cerradas, para así investigar si ellos tienen un estilo de vida respectivamente saludable o no saludable, se consideró como muestra 92 estudiantes. En conclusión, los hábitos alimenticios inadecuados en los estudiantes se ven dañado por el factor tiempo, económico, en algunos casos por estrés laboral o académico a que no haya un evidente cambio con sus hábitos alimenticio y genere en mayor proporción el consumismo de comida chatarra, ya que está al alcance de ellos durante todo el día, originando los inadecuados hábitos alimenticios, a su vez la ausencia en actividades de algún tipo deporte o manejar el estrés.¹⁰

Según Jiménez J. (Ecuador, 2015), Su objetivo principal es determinar el grado de los hábitos alimentarios en las escuelas y colegios fiscales de Zamora y Loja respectivamente. En su metodología el estudio es de tipo cuantitativo, con diseño cuasi experimental, de corte transversal, teniendo como muestra de 750 alumnos de edades entre 9 a 17 años y se tuvo como resultado que el 58% identificando alimentos no saludables en Zamora y en Loja, solo un 14% en cuanto a la actividad física en Zamora, un 64% no practican ninguna actividad física en comparación de Loja, si realizan actividad física un 75%. Concluyendo que los carbohidratos en la escuela de Zamora predominan en su alimentación siendo un factor de riesgo para su salud nutricional lo que genera un mayor índice de riesgo de sobrepeso y enfermedades

Loayza D y Muñoz J (Huancavelica, 2017) Con el objetivo esencial de decidir la conexión entre las formas de vida y el estado nutricional en los alumnos de primero y segundo grado An y B de la Fundación Instructiva. La revisión fue de tipo básica con un nivel gráfico - correlacional, con un plan no exploratorio. Comprendió una población de 90 alumnos, utilizando como instrumentos una encuesta sobre formas de vida y una estructura de evaluación antropométrica individual. Se encontró una relación entre los modos de vida y el estado de salud (T/E, IMC) de los alumnos de primer y segundo grado, con un coeficiente de conexión Chi-cuadrado de Pearson de 0,443 p, con un valor de $0,000 < 0,05$, un nivel de importancia positivo. En las determinaciones de una suma de 90 (100%) alumnos, 53 (59,87%) alumnos mostraban un modo de vida desafortunado en el que 25 (28,78%) tenían sobrepeso y estaban en peligro de tenerlo, 3 (3,33%) tenían un estado de alimentación típico. En el ínterin, 45 (47,11%) presentaban un modo de vida sólido, 4 (4,11%) tenían un estado saludable de sobrepeso y riesgo de sobrepeso y 49 (48,89%) eran típicos. ¹²

Según Fernández A. (Ventanilla – Callao, 2016) Tiene como objetivo principal determinar los estilos de vida en los adolescentes del 5° de secundaria. De metodología descriptiva simple y teniendo como enfoque cuantitativo donde presenta el fenómeno de estudio en la cual se utilizó criterios estadísticamente, gráficos como tablas, su diseño es no experimental donde no se va a manipular la variable del presente estudio. La encuesta PEPS-I, que contiene 48 preguntas

de tipo Likert, se utilizó para recoger datos de 87 estudiantes. Al final, la mayoría de los jóvenes tienen un estilo de vida indeseable.¹³

Según Pardo K. (Agustino, 2016), Con la decisión de la conexión entre el estilo de vida y el estado de la dieta en los adolescentes de la escuela secundaria objetivo general. Su estrategia fue una atractiva revisión correlacional con un plan no exploratorio y transversal. La población y el ejemplo comprendieron una suma de 421 estudiantes de secundaria de los dos movimientos, un ejemplo de 155 adolescentes que utilizan la inspección irregular separada; la estrategia involucrada fue la revisión y la percepción para esta revisión, el instrumento fue la encuesta. Se presumió que existe una conexión crítica entre el modo de vida y el estado de salud de los jóvenes.¹⁴

Según la real academia española (RAE) adolescencia se refiere la etapa de crecer desarrollarse es decir que está en crecimiento constante, esto significa que es la edad posterior al periodo de la niñez y luego transcurre desde la etapa de la pubertad hasta llegar al desarrollo completo del ser humano.¹⁷ La Organización Mundial Salud determina la etapa de la adolescencia como el desarrollo del ser humano y la etapa de crecimiento que causa después de la etapa de la niñez y que preceden de la edad adulta, entre los diez y los diecinueve años.¹⁵

Para el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), define que la adolescencia se da a partir de los 12 hasta los 17 años, es una etapa de desarrollo psicológico, biológico, social y sexual después de la niñez y que empieza con el periodo de la pubertad.¹⁶ Los adolescentes son dependientes de su entorno familiar, su colegio, su comunidad, sus servicios de salud y su centro de trabajo para lograr obtener competencias muy importantes que ayudaran a enfrentar las presiones que percibirán y lograr realizar cambios con satisfacción del periodo de la infancia a la etapa adulta.¹⁷ La Sanción de Ottawa para el Avance del Bienestar conceptualiza las "formas de vida" sólidas como un componente significativo de la mediación para el avance del bienestar. "El bienestar se crea y se lleva a cabo en la existencia cotidiana, en los lugares de enseñanza, trabajo y descanso."¹⁸ Según la Organización Mundial Salud determina los estilos de vida saludable es el grupo de comportamientos y hábitos que adquieren y efectúan el individuo de

modo personal o colectivo de tal forma que van a permitir satisfacer necesidades de la persona logrando el desarrollo de aspectos personales como ocupacionales.

La Organización Mundial de la salud (OMS 1986) refirió que los estilos de vida “de manera general fundamenta que la interrelación son condiciones del ciclo vital de manera general y de manera individual de hábitos limitados por componentes como cualidad personal y socioculturales”.¹⁹ El glosario de la World Wellbeing Association sobre el avance del bienestar caracteriza las formas de vida como el perfil de una vida sólida, donde define en prototipo o forma de conductas establecido, a través de la interrelación de las cualidades propias de la persona, el estado socioeconómico, interrelación social y ambiental.²⁰ Los estilos de vida saludable incluyen también la conducta, tipos de creencias, patrones de conducta, el conocimiento, el hábito y las acciones de los seres humanos para conservar, restaurar y mejorar la salud. Las creencias acerca de lo importante o grave que puede ser algún problema, al ser vulnerables ante los problemas y el concepto de autoeficacia, mejora y favorece la conservación de la salud, evitando comportamientos de riesgo, pues bien, la prevención de las afecciones puede aprobarse con la aceptación del estilo de vida saludable.²¹

El Ministerio de Salud conforme al documental promocionando la vida saludable refiere que la salud debería incluirse en el área de cultura, se requiere la integración del concepto en la interacción del individuo, quiere decir que es un punto importante para los adolescentes en si desarrollo y su vida íntima, tomando en cuenta el crecimiento del escolar. Los adolescentes suelen tener niveles altos de estrés y confusión por motivos de estar en un campo con muchas privaciones y cuidados, es así que va a permitir comenzar estilos no saludables en la vida diaria y afectara a largo plazo.²²

Según la Organización Mundial de la salud se refiere a actividades corporales estructuradas, repetitivas y sobre todo programadas con el objetivo de mantener hábitos saludables, por lo que se caracteriza como una actividad física. Las actividades de rutina incluyen caminar con regularidad, actividades en el hogar, actividades estudiantiles, etc. Los adolescentes suelen seleccionar un deporte que les atrae porque ven la actividad física como un pasatiempo o algo

que les gusta hacer. Ejemplos de tales deportes son el voleibol, el fútbol y el tenis.²³

Esta dimensión refiere la responsabilidad del bienestar personal, quiere decir al involucramiento personal a su propia salud, instruirse así mismo sobre la vida saludable e indagar o buscar apoyo del profesional de sanidad de tal manera de recaudar información adecuada. Dicha acción incluye en promocionar, prevenir y dar tratamiento durante el tiempo de la patología diagnosticada. Es de gran importancia en la adolescencia realicen formas preventivas para contar con una vida saludable.²⁴

El manejo de estrés se define con la actividad que realiza la persona por manejar y minimizar las presiones el cual comienza cuando la situación se denominada como dificultoso o difícil de manejar, mediante las ejecuciones que resulten fáciles o difíciles para así poder soportar la tensiones o el estrés. Debe tener el o la adolescente una manera de relacionarse y socializarse, el o la adolescente tendrá que contar con la ayuda de la familia para soportar el estrés.²⁵

El bienestar juvenil de acuerdo con el descanso y el descanso diario es importante para mantener el cuerpo y el cerebro en gran condición para hacer el día en la medida en que esto sería posible. Ante el desagradable momento de sentirse agotado, dormir lo suficiente es, por lo tanto, un signo de buena salud. La mala salud se acompaña de irritabilidad y dolores de cabeza durante el día como resultado de un sueño inadecuado. Como resultado, descansar en el momento adecuado es bueno para los humanos. El mejor momento para dormir es entre las 8:30 y las 9:30 de la noche para recuperar la energía perdida durante el día (en el trabajo, en la escuela, haciendo deporte, etc.). Es crucial comprender cómo la privación del sueño afecta todos los elementos de la vida, incluidos los estudios, el rendimiento físico, los cambios emocionales y la capacidad de concentrarse en el trabajo o en otras situaciones exigentes.²⁶

Se denomina hábitos nutricionales a la selección y adopción de calidades y cantidades en el consumo de alimentos de los seres humanos, teniendo como resultado la disponibilidad de alimento, gustos, solvencia económica, tradición familiar y a accesibilidad del entorno, pues bien, el estilo se mantiene por ser

atractivo y favorable para el individuo, donde llega a ser rutinario y define un modelo de elección en el cual se convierte en un hábito. El consumo de alimentos saludables nos brinda nutrientes importantes para poder lograr tener una buena salud, por ende, es necesario consumirlos para el buen desarrollo y crecimiento de los bebés y en la etapa de la niñez con la finalidad de llegar ser adolescentes y adultos sanos. Cabe resaltar el prevenir enfermedades degenerativas, tales como, la hipertensión, hiperglucemia, la obesidad, y enfermedades cancerígenas, esto se debe al consumo insuficiente de nutrientes y a un elevado consumo de comidas que contienen alto niveles de grasas, azúcares, etc.²⁷

Cuando la información se difunde correctamente acerca de la de la buena nutrición, llegan a tener respuestas positivas, en consecuencia, llegan a reducir algunas afecciones. Para obtener una nutrición adecuada se debe precisar si dispone de alimentos, tipos de ejercicio, sexo, edad, recursos económicos, estilos o costumbres, así también es necesario conocer que son carbohidratos, grasas, minerales, proteínas y minerales que conforman el régimen alimenticio.²⁸

Así mismo, se necesita una nutrición que se consuma solo lo que necesite el organismo, sin exceder, para tener una moderación en la alimentación, de tal forma, se trate de consumir nutrientes de distintas variedades por ejemplo frutas, verduras, menestras, carnes rojas y blancas, etc. Sin embargo no todos los alimentos son buenos debemos tener cuidado con los alimentos refinados como los azúcares, cernidos, sal, etc. Es necesario consumir nutrientes, proteínas, grasas, antioxidantes, fibras y calorías. La nutrición adecuada no es privarse de los alimentos, pues es todo lo contrario quiere decir que debemos alimentarnos apropiadamente y así poder disminuir el riesgo de enfermedades. Por ello, lo correcto es alimentarse con la cantidad y calidad adecuada para facilitar una correcta alimentación y en consecuencia tendrá una buena salud.²⁹

Es necesario conservar un peso de acuerdo a la talla, ajustando el valor calórico o las necesidades del desgaste de energía, teniendo en cuenta la ingesta de micronutrientes. Además la OMS menciona que algunas estrategias en implementación de alimentos saludables para el adolescente, mencionando el consumo diario de una dieta equilibrada de tal manera que se reduce el riesgo

de enfermedades vasculares en la edad adulta y otras enfermedades continuas como la diabetes, la obesidad, etc.³⁰

El rápido crecimiento, el incremento de la masa corporal y la maduración de la sexualidad son componentes principales fisiológicos, el tiempo donde se comienza los cambios de la etapa de la pubertad, son factores el cual se debe tener en cuenta que tiene relación con la alimentación y la importancia de equilibrar. Es así que el consumo que se recomienda al adolescente no guarda relación con la edad cronológica sino con su índice de crecimiento.³¹

La distribución de las comidas, se debe distribuir de la mejor manera en³² meriendas los cuales son desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. El desayuno debe ser en horas de la mañana y su aporte es del veinticinco por ciento de calorías, la media mañana debe ser en horas de diez de la mañana y su aporte debe ser diez por ciento de calorías, el almuerzo debe ser a las doce del día y su aporte es del treinta por ciento, la merienda debe ser en la media tarde y su aporte energético es del quince por ciento, y finalmente la cena debe ser entre las seis y siete de la noche y su aporte es de veinte por ciento.³³

El tiempo limitado disponible para localizar y preparar alimentos saludables en ocasiones puede ser una barrera. También se ha observado que las preferencias de alimentos y bebidas de los adolescentes son significativas. Los hábitos alimenticios de los adolescentes han cambiado recientemente; ahora son erráticos y con frecuencia se saltan comidas además de comer entre comidas. Por otro lado, es típico que los adolescentes consuman fuera del hogar artículos poco saludables y con alto contenido de grasas y azúcar, como dulces, galletas, papas fritas, etc. Las comidas que más se pierden son el desayuno y el almuerzo, aunque las salidas sociales o los deportes también pueden impedir que un joven esté en casa para la cena.³⁴

En el Modelo de Avance del Bienestar de Nola Pende, ella plantea la ayuda o modelo de avance del bienestar donde incorpora partes de información de conducta sobre los factores que impactan en el bienestar y producir motivación en esta etapa para que desarrollen conductas con finalidad de extender la vida saludable.³⁵

Modelo de avance del bienestar de Pender (HPM) ayuda a realizar con facilidad a direccionar y mejorar las prácticas de salud, abarca las conductas que promueve la salud, y se maneja de manera posible con el fin de extender en todas las etapas de vida. Nola Pender ha promovido un instrumento que ha llamado el avance del bienestar en la forma de vida, el objetivo de este instrumento es la evaluación de la forma de vida del individuo, ya sea sólida o desafortunada. Decidir el avance del bienestar y los modos de vida, es decir, que las ideas y creencias acerca de la salud nos llevan a establecidas conductas, tiene una relación en tomar decisiones o actitudes a favor de la salud.³⁶

Teoría Del Autocuidado De Dorothea Orem menciona Un estilo de vida saludable independiente se puede lograr cuando el conocimiento, la constancia y la voluntad de éxito están presentes; esto es lo que establece el autocuidado del individuo. Según Orem, el autocuidado es un conjunto de comportamientos personales que cada persona inicia y realiza para mantener su propia salud, bienestar y capacidad para atender continuamente sus propias necesidades. A la luz de la exploración tardía en la hipótesis enfermera de Dorothea Orem, que alude al personal cuidador y conecta con la evitación del bienestar, el papel del enfermero ha sido consistentemente el de incentivar el desarrollo de buenos hábitos de vida en el individuo.³⁷

Dorothea Orem fue un teórico que sugirió la prevención en salud como un sistema que apoya a las personas en la práctica del autocuidado; mediante el autocuidado se puede garantizar el equilibrio de la salud de una persona.³⁸

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación.

Esta investigación fue cuantitativa ya que nos permitió evaluar los datos asignando un valor numérico a la variable examinada. Desde la perspectiva de los autores, Hernández-Sampiere y Mendoza (2018) nos informan que el único propósito de este tipo de investigación es ser puntuales con las variables, y el diseño de la presente investigación fue un diseño no experimental, lo que significa que el investigador no manipuló las variables de estudio ni realizó ningún cambio. Finalmente, el investigador analizará e interpretará los resultados obtenidos.^{39 40}

El estudio fue descriptivo, con el objetivo de describir cualidades y características u otros fenómenos que tienen el potencial de ser mostrados por el análisis.

Fue transaccional o transversal, estos diseños se encargan de expresar las relaciones entre la conceptualización y el conocimiento de las variables antes de un determinado período para descubrir los fenómenos de causa y efecto.

En conclusión, se determinó que en esta tesis se utilizó la técnica hipotética deductiva, lo que hizo necesaria la formulación de hipótesis Sánchez (2014).⁴¹

3.2. Variables y operacionalización

El presente estudio se distingue por la presencia de dos variables.

Variable 1: Estilos de vida de los adolescentes

Definición conceptual:

Son afirmaciones que indican, en sentido general, el modo de vida; consisten en una serie de actitudes, hábitos y actividades específicas que pueden influir en el proceso salud-enfermedad de forma favorable o adversa. 6

Definición operacional

Es toda aquella información o noción que tienen los adolescentes de sus estilos de vida y la evaluación utilizará una escala de Likert.

Dimensiones

Actividad física y deporte: La actividad física se refiere a cualquier movimiento fisiológico provocado por la contracción de los músculos esqueléticos y que aumenta sustancialmente el gasto de energía del cuerpo en comparación con cuando está en reposo.

Responsabilidad en salud: Nuestra salud conlleva la toma de decisiones, seleccionando las opciones saludables frente a las que suponen un peligro para nuestra salud.

Manejo del estrés: Proporciona una serie de habilidades de afrontamiento que le ayudarán a manejar mejor el estrés y la adversidad (la adversidad) en su vida. La gestión del estrés puede ayudarle a llevar una vida más equilibrada y saludable.

Sueño y descanso: El descanso y el sueño son necesarios de forma natural para el bienestar humano. Ayudan a recuperar la energía utilizada durante la actividad regular.

Variable 2: Hábitos nutricionales en adolescentes

Definición conceptual:

Los hábitos alimentarios son una secuencia de acciones y actitudes que una persona muestra a la hora de comer. Estos comportamientos y actitudes deben incluir la cantidad mínima de nutrientes necesarios para dotar al

organismo de la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.¹⁴

Definición operacional

Es el conjunto de actividades y prácticas alimenticias saludables o no saludables que refieren realizar los adolescentes que será medida a través de una Escala de Likert.

Dimensiones

Consumo de alimentos saludables: El equilibrio es la clave del consumo de alimentos saludables. Aunque tus comidas favoritas sean ricas en calorías, grasas o dulces añadidos, puedes seguir disfrutando de ellas. El objetivo es consumirlos rara vez y compensar con comidas más saludables y más ejercicio físico.

Consumo de alimentos no saludables: Los alimentos poco saludables, a veces conocidos como "comida basura", consisten en todos los artículos que carecen de un contenido nutricional adecuado, es decir, que no aportan ventajas para la salud.

Escala de medición.

En este estudio se adoptó la escala de medición nominal.

3.3. Población.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), una población es el conjunto de todas las ocurrencias que satisfacen un conjunto de criterios. La población de la presente investigación estuvo conformada por un total de 65 adolescentes que cursan el cuarto grado de secundaria en la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019, la muestra incluyó al cien por ciento de los estudiantes, tanto hombres como mujeres.⁴³

Criterios de inclusión

Estudiantes que se encuentran matriculados en el nivel de secundaria

Estudiantes que se encuentran en el 4to grado de secundaria

Estudiantes que tienen la autorización de sus padres para participar en la investigación

Criterios de exclusión

Estudiantes que no se encuentran matriculados.

Estudiantes que no se encuentran en el 4to grado de secundaria.

Estudiantes que no están autorizados por sus padres a participar en el estudio.

Alumnos cuyos padres no han dado permiso para participar en la investigación.

Hernández, Fernández y Baptista explican que una muestra es un subconjunto de la población de estudio que se elige al azar con el fin de recoger datos y hallazgos que permitan percibir la realidad de la muestra seleccionada para que se cumplan los objetivos de la investigación.⁴²

Para saber la muestra se utilizó a toda la población estudiantil.

Muestreo:

Se trata de una muestra de conveniencia no probabilística, ya que no se eligió al azar.

Unidad de análisis

Fue a adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho – 2019

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

El actual estudio se desarrolló como técnica la encuesta siendo el cuestionario como instrumentos para medir la primera variable y segunda variable una Escala de Likert la cual logrará recoger los resultados para reconocer el estilo de vida como los hábitos nutricionales en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho.

Con la Escala de Likert que se aplicará a los (as) adolescentes para la recolección de datos estará compuesta por 30 preguntas que miden la variable estilo de vida: (Nunca = 1, Casi nunca = 2, A veces = 3, Casi siempre = 4, Siempre = 5)

Sera medida por medio de una la escala de medición: nominal (Ver anexo 3)

- No saludable
- Saludable

También del mismo modo la otra Escala de Likert que se aplicará a los (as) adolescentes para la recolección de datos estará compuesta por 22 preguntas y mide la variable hábitos nutricionales: (Nunca = 1, Casi nunca = 2, A veces = 3, Casi siempre = 4, Siempre = 5)

Sera medida por medio de una la escala de medición: nominal (Ver anexo 3)

- Inadecuado
- Adecuado

Validez y confiabilidad del instrumento:

La validación para el este trabajo de investigación de ambos instrumentos es tipo Escala de Likert se sometió a un juicio de expertos, integrado por una metodóloga y dos especialistas en el área de prevención y promoción de salud como especialista en la área de nutrición.(Ver anexo 4)

Para establecer la confiabilidad de ambos instrumentos se aplicó una muestra delimitada de 20 adolescentes que serán la prueba piloto, que asisten I.E. Inca Maco Capac N°109, luego se procedió a llevarlo por el programa SPSS

static versión 22 para reconocer la prueba de confiabilidad que también es necesario para la investigación, es así que mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, teniendo respectivamente para la primera escala de Likert un 0,803 como para la segunda Escala de Likert 0.815, indicando que los dos instrumentos tienen una casi muy alta confiabilidad. (Ver anexo 5)

3.5. Procedimientos

El permiso para la aplicación de los instrumentos de colecta de datos a la muestra dada fue inicialmente solicitado al director de la escuela, que, al aceptar la realización de la investigación, emitió el respectivo documento de aceptación y luego proporcionó la lista de adolescentes matriculados en el cuarto grado de la enseñanza media.

Antes de iniciar la recolección de datos, se completaron los cuestionarios, que duraron un promedio de 15 a 20 minutos por adolescente, respetando las normas de bioseguridad y utilizando el equipo de protección personal adecuado, que evitó el contagio y la transmisión del COVID 19.

Al concluir esta fase, los datos fueron analizados con el SPSS versión 25 para obtener los resultados estadísticos y las interpretaciones pertinentes.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos recogidos durante la aplicación de la encuesta se introdujeron en el programa SPSS, versión 25, con el fin de obtener los estadísticos descriptivos necesarios para este estudio, para lo cual se realizó previamente el control de calidad de los datos. A continuación, se obtuvieron los estadísticos descriptivos, expresados en los gráficos y tablas requeridos para responder a las preguntas y lograr los objetivos de la tesis.

3.7. Aspectos éticos.

Durante la realización de esta investigación se tuvieron en cuenta las siguientes consideraciones éticas:

- **Autonomía:** Resguarda la imparcialidad de oportunidades en los adolescentes que hicieron su participación en este estudio de investigación.
- **Beneficencia:** Este estudio se ejecutó con el fin de medir los conocimientos y prácticas preventivas acerca de los estilos de vida y hábitos nutricionales.
- **No maleficencia:** Se respetó las respuestas obtenidas por los adolescentes, sin afectar física ni emocionalmente.
- **Justicia:** Este estudio se realizó con igual de criterio, sin distinción alguna, fueron tratados con respeto y consideración

IV. Resultados

Tabla 1: *Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019*

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado Pearson	de 4,048 ^a	1	0,044		
Corrección continuidad ^b	de 3,053	1	0,081		
Razón de verosimilitud	4,027	1	0,045		
Prueba exacta de Fisher				0,064	0,041
Asociación lineal por lineal	3,986	1	0,046		
N de casos válidos	65				

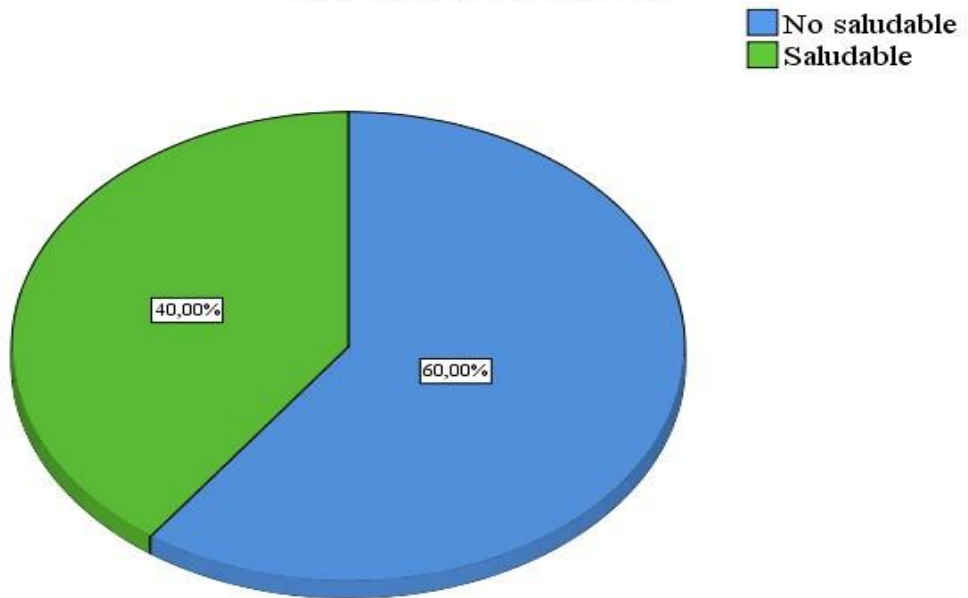
a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 9,20.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Interpretación: La significancia dio como resultado 0,044, es decir menor al nivel de significancia de 0,05. Que rechaza la hipótesis nula y concluye que existe una asociación significativa entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios de los adolescentes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Per Japon, San Juan de Lurigancho - 2019.

Figura 1 Estilos de vida de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019

Variable 1: Estilos de vida

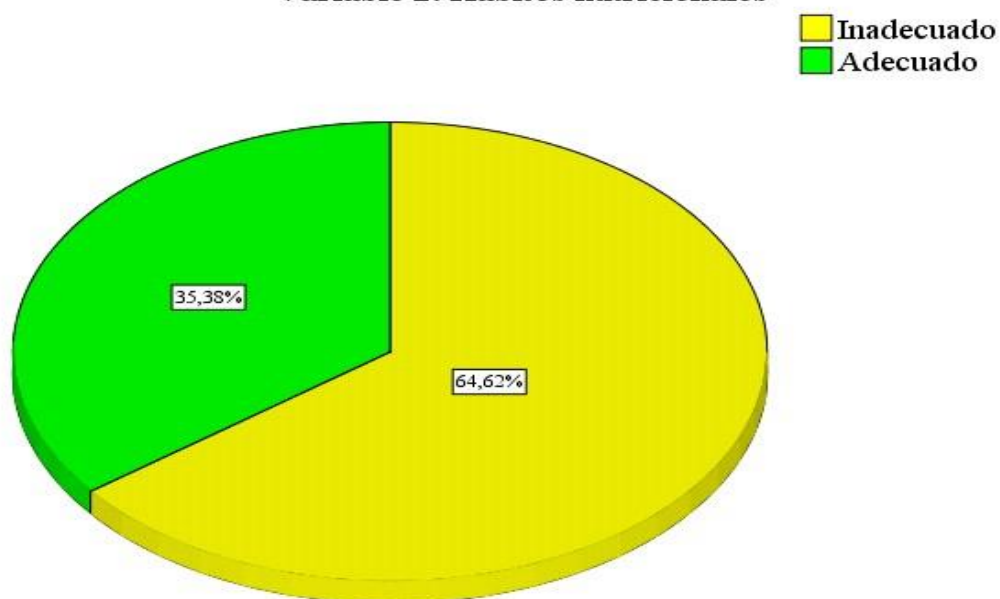


Interpretación

El gráfico demuestra que 39 adolescentes declararon tener un estilo de vida poco saludable, lo cual representa el 60% del total de alumnos encuestados. Por otro lado, con 26 alumnos; es decir el 40% restante, indicaron poseer un estilo de vida sano. Se define que existe una mayor predominancia por la vida no saludable en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.

Figura 2 Hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.

Variable 2: Hábitos nutricionales



Interpretación

Se puede visualizar que 42 adolescentes expresaron con sus respuestas tener hábitos nutricionales inadecuados, lo cual viene a ser el 64,62% del total de adolescentes encuestados. Por su parte, 23 alumnos expresaron poseer hábitos nutricionales adecuados, lo cual viene a ser el 35,58% restante de adolescentes. Ello quiere decir que existe una mayor predominancia por los hábitos nutricionales inadecuados en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho – 2019.

V. Discusión.

El nivel de significación de la prueba de hipótesis Chi-Cuadrado fue de 0,044, que es menor que el nivel de significación de 0,05; por lo tanto, se rechazó

la hipótesis nula, y se concluyó que existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios de los adolescentes de cuarto grado de bachillerato de la Institución Edificio Universitario. De esta manera, el hallazgo de Pardo K. (Agustino, 2016)¹⁵ corresponde en cuanto a la asociación de las variables y tiene un nivel de significación de 0,000, confirmando la existencia del vínculo, también coincide con Santinelli M.(Argentina, 2015)⁸ nos muestra que su resultado de hipótesis dándonos como resultado del Chi cuadrado con un nivel de significancia de 0.023 entre las dos variables propuestas, teniendo como conclusión el resultado de aceptar la hipótesis general que la mayoría de adolescentes posee inadecuados hábitos alimenticios y estilos de vida no saludables a la vez difiere Loayza D. y Muñoz J.(Huancavelica, 2017)¹², este estudio con los resultados del trabajo de investigación con la prueba de Chi cuadrado de Pearson de un 0, 443 p valor que es mayor a 0.05 lo cual se acepta la hipótesis nula que menciona que no presenta significativa relación entre ambas variables. Es así que los resultados nos indican que si no hay un estilo de vida saludable tampoco se presentan hábitos saludables inadecuados en los adolescentes, por ende también es lo contrario si los adolescentes presentan estilos de vida saludables también tendrán hábitos nutricionales adecuado, esto se da porque no hay una buena educación sanitaria en los colegios y no se pone mucha énfasis en el trabajo de promoción de la salud con las instituciones educativas, es por ello que estos resultados nos da hincapié a mejorar esta área de la salud en nuestros adolescentes y así evitar que en un tiempo no muy lejano sean adultos con enfermedades crónicas, por eso, el ambiente escolar y la ubicación de la vida estudiantil tienen un impacto en la forma de vivir de los adolescentes. Los estudiantes están expuestos a nuevas demandas y desafíos en la vida, se les requiere fijar metas y trabajar en proyectos de corto o largo plazo donde deben demostrar su dominio académico, y terminar una etapa de la vida estudiantil requiere tiempo, esfuerzo y dedicación para alcanzar y/o completar una etapa de la vida adolescente.

En cuanto la variable estilo de vida en los adolescentes se encontró que ³⁹ adolescentes expresaron poseer un estilo de vida no saludable, lo cual representa el 60% del totalidad de alumnos encuestados. Por otra parte, con 26

subestudios, por ejemplo el 40% restante, mostraron que tienen una forma de vida sana, el resultado coincide con la consecuencia de Pardo K. (Agustino, 2016)¹⁵, que nos muestra en su revisión que el 52% de los jóvenes tienen una forma de vida indeseable. En cuanto a los aspectos: trabajo activo 47%, patrones alimenticios 54,7%, energía disponible los ejecutivos 57,3% y propensiones al descanso 66,7% muestran una forma de vida indeseable. Asimismo, el 48,9% de los adolescentes tiene un estado dietético ordinario, el 32% tiene sobrepeso, el 17,33% está fornido y sólo el 1,8% está delgado. Del mismo modo coincide con Fernández A. (Ventanilla - Callao, 2016)¹³ El 16% de los adolescentes lleva un estilo de vida saludable, según las estadísticas, que revelan que ningún adolescente demuestra un estilo de vida muy saludable y el 76% de los adolescentes mantiene un estilo de vida poco saludable. Esto nos quiere decir que la población en general, que el 76% de la población de estudiantes no lleva un estilo vida. A la vez coincide con Según Jiménez J. (Ecuador, 2015)¹ con su estudio en Ecuador obtuvo como resultado que el 58% identificó alimentos no saludables en Zamora y en Loja solo un 14%, en cuanto a la actividad física en Zamora un 64% no practican ninguna actividad física en comparación de Loja si realizan actividad física un 75%, lo cual se infiere que los estudiantes de ambas instituciones poseen un estilo de vida no saludable. Los adolescentes en su último año de escuela pasan más tiempo en el aula aprendiendo nueva información y desarrollando comportamientos que son relevantes para sus estilos de vida. Por eso, el Ministerio de Salud afirma en el video que fomenta un estilo de vida saludable que la promoción de la salud en los entornos escolares requiere integrar la idea en las interacciones personales, por lo que es un tema crucial para los adolescentes. en su crecimiento y en su vida personal teniendo en cuenta la expansión de la escuela. Los adolescentes suelen tener niveles altos de estrés y confusión por motivos de estar en un campo con muchas privaciones y cuidados, es así que va a permitir comenzar estilos no saludables para su vida cotidiana en un futuro. Actividad física es la disposición de actividades y desarrollos que incorporan ejercicios rutinarios, algunos de ellos son el paseo ordinario, los ejercicios en casa, los ejercicios para estudiantes, etc. y la mejor manera es incentivar la actividad física en las escuelas para logra obtener las denominadas escuelas saludables Se menciona como actividad financiera porque se refiere a ejercicios físicos organizados, repetidos y sobre

todo programados para mantener hábitos saludables. Los adolescentes normalmente seleccionan un deporte que les atrae porque ven la actividad física como un pasatiempo o algo que les gusta hacer. Ejemplos de tales deportes son el voleibol, el fútbol y el tenis

Con respecto a la variable de los hábitos nutricionales se evidencio que de los 65 adolescentes 35.58% (23) refirieron poseer hábitos nutricionales adecuados y el 64.62% (42) expresaron con sus respuestas tener hábitos nutricionales inadecuados en consecuencia existe una mayor predominancia por los hábitos nutricionales inadecuado en los adolescentes coinciden con investigación de Loayza D. además, Muñoz J. (Huancavelica, 2017)¹² alude a la totalidad abordada con 90(100%) jóvenes, 53(58,89%) jóvenes muestran un modo de vida desafortunado de los cuales 25(27. 78%) obtuvieron posteriormente respecto al estado nutricional de sobrepeso y posibilidad de sobrepeso, un 3(3,33%) demostrando un estado saludable ordinario, que 1(1,11%) presentan un estado saludable de sobrepeso y peligro de sobrepeso y 35(38,89%) un estado típico. Estos resultados pueden deberse a que las adolescentes se guían por la idiosincrasia y los hábitos familiares percibiendo inadecuadas tato en su estilo de vida como en sus hábitos alimenticios y se refleja no solo sus hábitos sino también de la familia. Es por ello importante que los adolescentes se foméntela prácticas de hábitos alimentarios adecuados, Las circunstancias naturales impropias en torno a la comida pueden ayudar con el crecimiento de los supuestos problemas dietéticos, así como el trabajo erróneo de los medios de comunicación, como la radio, la televisión y las emisiones de radio, en el avance de los problemas dietéticos, anuncios y televisión donde estereotipan a las personas por su condición física, uno de los trastornos alimenticios más comunes que afectan en esta etapa de vida son la anorexia y bulimia. Por otro lado, las influencias en los distintos niveles como en los campos sociales, culturales o económicos es muy decisivo que tienen como fin lograr obtener resultados en el consumo de nutrientes. Hay determinados hábitos nutricionales que se van modificando cuando se despliega alguna anomalía el cual tengan relación con la nutrición, provisionalmente se convierte en tanto recupere la salud. Así mismo, la pesquisa referente acerca de la nutrición tiene poca o insuficiente información acerca de los hábitos nutricionales, es así que en ciertas situaciones las

personas emplean dietas cuando llegan a estar deteriorada su salud o también cuando ven afectada su apariencia o imagen personal, en casos como el sobrepeso. Cuando la información se difunde correctamente acerca de la de la buena nutrición, llegan a tener respuestas positivas, en consecuencia, llegan a reducir algunas afecciones. Por ello la educación en salud es una de las labores de la enfermera en el nivel promocional y preventivo en las instituciones educativas y así obtener una nutrición adecuada se debe precisar si dispone de alimentos, tipos de ejercita miento, sexo, edad, recursos económicos, estilos o costumbres, así también es necesario conocer que son carbohidratos, grasas, minerales, proteínas y minerales que conforman el régimen alimenticio.

VI. Conclusiones

Al finalizar la investigación, se determinó que:

La mayoría de los adolescentes de la Institución Educativa practican un estilo de vida poco saludable; además tienen malos hábitos alimenticios, lo que los hace susceptibles de padecer enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes y los triglicéridos a temprana edad.

Segunda.

En el objetivo específico identificar los estilos de vida, indica que la mayoría de los adolescentes, tienen una vida no saludable por ende son más propensos en llevar una vida sedentaria por no realizar ejercicio, no manejar el estrés, disminuir el tiempo de descanso y sueño.

Tercera

En el objetivo específico identificar los hábitos nutricionales, se evidencio un porcentaje alto de los adolescentes muestran hábitos nutricionales inadecuados quiere decir que los adolescentes no tienen conocimiento sobre nutrición saludable que les puedan permitir una nutrición balanceada.

VII. Recomendaciones

Primera

Es importante que los adolescentes puedan practicar estilos de vida saludable, generando espacios saludables dentro de la institución educativa y mejorando la calidad de sus productos en los kioscos como la venta de frutas, frutos secos entre otros productos.

Segunda.

Por medio de las autoridades de la Institución Educativa convocar a todos los adolescentes sin excepción a programas educativos donde tratar como temas identificar los estilos de vida saludables y distinguirlos de los no saludables.

Tercera.

Se debe coordinar con los centros de salud para que realicen charlas educativas dirigidas al personal docente de la Institución Educativa y a los adolescentes en temas sobre hábitos nutricionales adecuados, las consecuencias que conlleva el consumo de las comidas con alto contenido en grasas (comidas rápidas) con el fin de cuidar la salud y disminuir enfermedades no transmisibles a mediano o largo plazo.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para ta promoción de la salud. [en línea]. Canadá: OMS; 1986. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-dela-salud-1986-SP.pdf>
2. Bourgues H. Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición. [en línea]. México. Volumen 13, Número 2; 1990. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/144>
3. Ministerio de Salud. Documento Técnico Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú. [en línea]. Perú: MINSA; 2017. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
4. Fondo de las Naciones Unidas. Situación del Adolescente de América latina y el Caribe:[en línea]. Perú: UNICEF; 2018. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: https://www.unicef.org/lac/adolescente_peru
5. Organización Mundial de la Salud.com. Bulletin of the World Health Organization. [en línea]. Ginebra: OMS; 2018. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.18.222042>
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Estado de la Niñez y Adolescencia: Abril-Mayo-Junio 2017 y 2018. [en línea]. Perú: INEI; 2018. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: https://lampadia.com/assets/uploads_documentos/9e829-03-informetecnico-n03_ninez-y-adolescencia-abr-may-jun2018.pdf
7. Ruiz E, Del Pozo S, Valero V y Ávila J. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles Patrón de consumo de bebidas fermentadas. [en línea]. [Tesis de Licenciada].España: Universidad OEU San Pablo; 2016. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en:
<https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/30092014131915.pdf>

8. Santinelli M. Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la Escuela Secundaria de Paivon Arriba, de la provincia de Santa Fe. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2015. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en:
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110709.pdf>
9. Álvarez G y Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de Enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2015. [accesado 5 Mar 2019].
Disponible en:
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>
10. Quintero J. Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en Neojaverianos del Programa Nutrición y Dietética de la PUJ primer periodo 2015. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana; 2015.
[accesado 5 Mar 2019]. Disponible en:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinethViviana2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Jiménez J. Determinación de los Hábitos alimentarios en las escuelas y colegios fiscales de Zamora y Loja. [en línea]. [Tesis de título de médico]. Ecuador: Universidad Técnica Particular de Loja; 2015. [accesado 5 Mar 2019].
Disponible en:

<http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/7813/1/Jimenez%20Rey%20%20Medicina.pdf>

12. Loayza D y Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la

Institución Educativa América Huancavelica-2017. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Fernandez A. Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla

– Callao, 2016. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Privada Cesar

Vallejo; 2016. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18194/Fernandez_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

14. Huanca G. Estilos de vida relacionada con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las instituciones educativas de la ciudad de Juliaca. 2016. [en línea].

[Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Nacional del Antiplano; 2016. [accesado 5 Mar

2019]. Disponible en:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3610/Huanca_Mamani_Gaby_Sharon.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Pardo K. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución educativa Glorioso Húsares de Junín. El Agustino, 2016. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Privada Cesar Vallejo; 2016. [accesado 5 Mar 2019].

Disponible en:

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/4018/Pardo_LKK.pdf?sequence=1 &isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/4018/Pardo_LKK.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

16. Aroni A y Sosaya M. Estilos de vida saludable en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Casimiro Cadros sector I– Cayma- 2016. [en línea]. [Tesis de Licenciada]. Perú: Universidad Ciencias de la Salud Arequipa; 2016. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://repositorio.ucs.edu.pe/bitstream/UCS/23/1/aroni-damianamerico.pdf>
17. Real academia española. org. es. Diccionario de la real academia española. [en línea]. España: RAE; 2019. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: <http://www.rae.es/>
18. Organización Mundial de la Salud.com. Global health observatory (GHO) data. Life expectancy. [en línea]. Ginebra: OMS; 2018. [accesado 5 Mar 2019]. Disponible en: http://www.who.int/gho/mortality_burden_disease/life_tables/en/
19. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la salud. [en línea]. Ginebra: OMS; 2016. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/healthpromotion/es/>
20. Organización Mundial de la Salud. ¿Qué es la promoción de la salud? Preguntas y respuestas. [en línea]. Ginebra: OMS; 2016. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
21. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud [en línea]. Ginebra: OMS; 2018. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/home.htm>

22. Ministerio de salud. Documento técnico promoviendo estilos de vida saludables. [en línea]. Perú: MINSA; 2018. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en:
http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf
23. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [en línea]. Ginebra: OMS; 2014. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
24. Organización Panamericana de Salud. Estrés y comportamiento sociopsicológicos en el adolescente. [en línea]. Perú: OPS; 2016. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en:
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3A-Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
25. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. [en línea]. Ginebra: OMS; 2014. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en:
http://www.who.int/nutrition/about_us/es/
26. Organización Mundial de la Salud. Evaluación Nutricional. [en línea]. Ginebra: OMS; 2005. [accesado 7 Mar 2019]. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v22n4/original9.pdf>
27. Organización Mundial de la Salud. Serie de Informes Técnicos 916. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Informe de una consulta mixta de expertos [en línea]. Ginebra: OMS/ FAO; 2003. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en:
<http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO/997>
28. Mahan L. Kathleen; Stump Escote Sylvia. Nutrición y Dietoterapia de, Krause. Versión en español de la 13va.ed. [en línea]. España: ELSEVIER; 2004. [accesado 6 Mar 2019]. Disponible en:
<http://docshare01.docshare.tips/files/14934/149346128.pdf>

29. Aristizábal P, Blanco M, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. [en línea]. Rev.Enferm. Univ. (México). 2011; 8 (4): 16 -23. [accesado 18 Mar 2018]. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
30. Prado L, González M, et. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. [en línea]. Cuba: Rev. Med. Electron. vol.36 no.6 Matanzas; 2016. [accesado 6 Mar 2019].Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004
31. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. México D.C:
McGRAW-HILL. 6ta. ed; 2014.

ANEXOS

ANEXO 1

Introducción:

Buenos días, mi nombre es Carmen Munares Avalos, soy estudiante de enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, en esta oportunidad quiero solicitar su valiosa colaboración en la presente investigación que tiene por objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricional de los adolescentes, lo cual le pido a Ud. responder con sinceridad las siguientes preguntas. Las respuestas son anónimas y la información brindada es confidencial. MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

A. DATOS GENERALES DEL ESTUDIANTE:

Nombres _____ Y _____ Apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Grado: _____ Sección: _____

I. ESTILOS DE VIDA

A continuación se les presenta algunas preguntas marque con un aspa (x) la respuesta adecuada para usted.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases de educación física del colegio.					
2. Practicas algún tipo de actividad física o deportiva además de la realiza en el colegio (vóley, futbol, básquet u otro).					
3. Caminas por lo menos 15 minutos por día (caminas hasta el colegio).					
4. Haces actividades físicas o deportivas con tu familia.					

5. Juegas en el parque, jardín o patio deportivo con otros adolescentes o amigos.					
6. A la hora de recreo haces algún deporte o actividad física.					
7. Te pasas una buena parte de la mañana o tarde acotado.					
8. Estas más tiempo en la computadora, table o videojuego que jugando algún deporte (vóley, fútbol, básquet u otro) o actividad física.					
9. Te pasas más de 2 horas en la computadora o viendo programas de televisión.					
RESPONSABILIDAD EN SALUD	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
10. Te quieres a ti mismo					
11. Eres entusiasta y optimista con tu cuidado personal de salud.					
12. Discutes con personas cercanas (familia o profesores) que estas creciendo y cambiando físicamente y psicológicamente.					
13. Eres consciente de tu autocuidado personal.					
14. Lees artículos, revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.					
15. Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar sus nutrientes. (colesterol, proteínas y vitaminas)					
16. Eres consiente de lo importa la vida.					
17. Has acudido al centro de salud de tu comunidad y has hablado con profesionales de la salud de tus inquietudes respecto a tu cuidado de tu salud.					
MANEJO DEL ESTRÉS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

18. Compartes con tu familia o amigos tiempo libre.					
19. En tu tiempo libre realizas alguna actividad de recreación (leer, pasear , ir al cine , escuchar música u otros)					
20. Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicos.					
21. Tomas un tiempo cada día para relajamiento.					
22. Sabes cuales son las fuentes que te producen tensionen tu vida.					
23. Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.					
SUEÑO Y DESCANSO	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
24. Duerme al menos 7 horas diarias.					
25. Tienes horario para cenar e irte a la cama					
26. Respetas tus horarios de sueño (no se trasnocha previamente a un examen o a la entrega de un trabajo)					
27. Te despiertas en varias ocasiones durante la noche.					
28. Acostumbras hacer la siesta.					
29. Te mantienes con sueño durante el día.					
30. te cuesta trabajo quedarte dormido (das vueltas en la cama)					

INSTRUMENTO 2

Introducción:

Buenos días, mi nombre es Carmen Munares Avalos, soy estudiante de enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, en esta oportunidad quiero solicitar su valiosa colaboración en la presente investigación que tiene por objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricional de los adolescentes, lo cual le pido a Ud. responder con sinceridad las siguientes preguntas. Las respuestas son anónimas y la información brindada es confidencial. MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Comes frutas y verduras de color variados.					
2. Desayunas antes de salir de casa.					
3. Consumes 5 comidas al día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena)					
4. Cuando tienes sed tomas agua sola					
5. Comes frutas de 3 a 4 porciones por día.					
6. Comes verduras de 3 a 4 porciones por día.					
7. Si tienes hambre entre comidas, comes una fruta.					
8. Consumes 3 veces por semana menestras o pescado como mínimo.					
9. Tomas de 2 a más litros de agua sola diaria.					
10. Consumes 2 porciones de lácteos (leche, yogurt, queso, mantequilla y derivados) dirímanmele.					
CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
11. Tomas refrescos embotellados y gaseosas diariamente.					
12. Tomas leche saborizada: chocolatada, fresa etc.					

13. Comes pizza o hamburguesas de 3 a 4 veces por semana.					
14. Comes panes o pastelillos de paquete diariamente					
15. si estas triste, aburrido o preocupado (a) te da por comer alimentos chatarras.					
16. comes alguna golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de bolsa, etc.					
17. Sigues comiendo aunque ya no tengas hambre, solo por acabar lo que tienes en el plato.					
18. Cuando ves televisión comes golosinas o frituras.					
19. En tu lonchera que comes en el colegio lo preparan en casa o lo compras en la calle.					
20. A la hora de comer vez televisión					
21. Cuando estas frente a la computadora comes comida chatarra.					
22. En el colegio compras diariamente comida chatarra. (hamburguesas, chaufa, salchipapas, gaseosas, dulces, etc)					

Anexo 2

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Instrumento 1: Escala de Likert para medir el estilo de vida

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,803	30

Instrumento 2: Escala de Likert para medir los hábitos alimenticios

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,815	20

Anexo 3

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Tabla. V de Aiken para la validez del cuestionario.

ITEMS	PERTINENCIA					RELEVANCIA					CLARIDAD					TOTAL	
	J1	J2	J3	J4	J5	J1	J2	J3	J4	J5	J1	J2	J3	J4	J5	Σ	Promedio
1.	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	36	4
2.	4	4	4	0	0	4	3	4	0	0	3	4	4	0	0	34	4
3.	4	4	3	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
4.	3	4	4	0	0	4	4	4	0	0	3	4	3	0	0	33	4
5.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
6.	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	3	4	4	0	0	35	4
7.	3	4	4	0	0	2	4	3	0	0	4	4	4	0	0	32	4
8.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
9.	4	3	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
10.	3	4	4	0	0	4	4	4	0	0	3	4	4	0	0	34	4
11.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
12.	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	3	4	3	0	0	34	4
13.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
14.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	4	4	4	0	0	34	4
15.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
16.	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	3	4	4	0	0	35	4
17.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
18.	4	4	4	0	0	3	4	3	0	0	4	4	3	0	0	33	4
19.	4	4	4	0	0	3	3	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
20..	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
21.	4	3	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
22.	3	4	4	0	0	4	4	4	0	0	3	4	4	0	0	34	4
23.	3	4	4	0	0	4	3	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
24.	4	4	4	0	0	3	4	4	0	0	4	4	4	0	0	35	4
25.	4	4	4	0	0	4	4	3	0	0	3	3	4	0	0	33	4
26.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
27.	4	3	4	0	0	3	3	4	0	0	3	3	4	0	0	31	3
28.	3	3	4	0	0	4	3	4	0	0	4	3	4	0	0	32	4
29.	3	3	4	0	0	3	3	4	0	0	3	3	4	0	0	30	3
30.	4	3	4	0	0	3	4	4	0	0	3	3	4	0	0	32	4
1.	3	4	4	0	0	4	3	4	0	0	4	4	4	0	0	34	4
2.	4	3	4	0	0	4	3	4	0	0	3	3	4	0	0	32	4
3.	4	3	4	0	0	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	35	4
4.	3	3	4	0	0	3	3	4	0	0	4	3	4	0	0	31	3
5.	4	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	34	4
6.	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	3	4	4	0	0	35	4
7.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	4	4	4	0	0	34	4
8.	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	3	4	4	0	0	33	4
9.	4	4	4	0	0	4	4	3	0	0	4	4	4	0	0	35	4
10.	4	3	4	0	0	4	4	4	0	0	4	4	3	0	0	34	4
11.	4	4	3	0	0	4	3	4	0	0	4	4	4	0	0	34	4
12.	4	4	2	0	0	4	3	3	0	0	4	4	4	0	0	32	4

13	4	4	4	0	0	3	4	3	0	0	4	3	4	0	0	33	4
14.	3	3	4	0	0	4	4	4	0	0	4	3	4	0	0	33	4
15.	4	4	3	0	0	4	4	2	0	0	3	4	4	0	0	30	3
16.	3	4	4	0	0	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	35	4
17.	4	4	4	0	0	2	3	4	0	0	4	4	4	0	0	33	4
18.	4	3	4	0	0	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	35	4
19.	3	3	4	0	0	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	34	4
20.	3	4	4	0	0	4	4	3	0	0	4	4	4	0	0	34	4
21.	3	4	3	0	0	4	3	4	0	0	4	4	4	0	0	33	4
22.	3	4	4	0	0	4	4	4	0	0	4	4	4	0	0	35	4

- ✓ MA (muy de acuerdo) = 4
- ✓ A (de acuerdo) = 3
- ✓ D (desacuerdo) = 2
- ✓ MD (muy desacuerdo) = 1



Te cuesta trabajo quedarte dormido (das vueltas en la cama)	b. Casi nunca																			
	c. A veces																			
	d. Casi siempre																			
	e. Siempre																			

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Dr. VERONIA SALDANA MEJIA DNI: 44826257

Especialidad del validador: _____

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto técnico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Firma del Experto Informante
 Especialidad

30 de abril del 2019

Firma del Experto Informante.
Especialidad



		c. A veces																			
		d. Casi siempre																			
		e. Siempre																			
21	Cuando estas frente a la computadora comes comida chatarra.	a. Nunca																			
		b. Casi nunca																			
		c. A veces																			
		d. Casi siempre																			
		e. Siempre																			
22	En el colegio compras diariamente comida chatarra. (hamburguesas, chaufa, salchipapas, gaseosas, dulces, etc)	a. Nunca																			
		b. Casi nunca																			
		c. A veces																			
		d. Casi siempre																			
		e. Siempre																			

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: VERONIA SALDANA MEJIA DNI: 44826257

Especialidad del validador: _____

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto técnico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Firma del Experto Informante.
 Especialidad

30 de abril del 2019

Firma del Experto Informante.
Especialidad

(das vueltas en la cama)	b. Casi nunca																
	c. A veces																
	d. Casi siempre																
	e. Siempre																

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable / Aplicable después de corregir / No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: María Isabel Calixto Aín DNI: 41530223

Especialidad del validador: _____

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 RECTORIA
 C. N. P. 3564

Firma del Experto Informante.
 Especialidad

.....de abril del 2019

.....
 Firma del Experto Informante.
 Especialidad

Te cuesta trabajo quedarte dormido (das vueltas en la cama)	b. Casi nunca																
	c. A veces																
	d. Casi siempre																
	e. Siempre																

Observaciones: _____

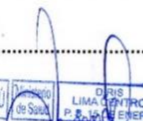
Opinión de aplicabilidad: Aplicable / Aplicable después de corregir / No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Dr. VERONICA SACDONA MEJIA DNI: 44826257

Especialidad del validador: _____

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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


 PERU
 de Salud
 LIMA CENTRO
 P. B. 15 DE SEVERO

Firma del Experto Informante.
 Especialidad

30 de abril del 2019

.....
 Firma del Experto Informante.
 Especialidad



		c. A veces															
		d. Casi siempre															
		e. Siempre															
21	Cuando estas frente a la computadora comes comida chatarra.	a. Nunca															
		b. Casi nunca															
		c. A veces															
		d. Casi siempre															
		e. Siempre															
22	En el colegio compras diariamente comida chatarra. (hamburguesas, chaufa, salchipapas, gaseosas, dulces, etc)	a. Nunca															
		b. Casi nunca															
		c. A veces															
		d. Casi siempre															
		e. Siempre															

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: VERONICA SANCHEZ MEJIA DNI: 44826257

Especialidad del validador: _____

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



 Firma del Experto Informante.
 Especialidad

30 de abril del 2019

Firma del Experto Informante.
Especialidad



		c. A veces															
		d. Casi siempre															
		e. Siempre															
21	Cuando estas frente a la computadora comes comida chatarra.	a. Nunca															
		b. Casi nunca															
		c. A veces															
		d. Casi siempre															
		e. Siempre															
22	En el colegio compras diariamente comida chatarra. (hamburguesas, chaufa, salchipapas, gaseosas, dulces, etc)	a. Nunca															
		b. Casi nunca															
		c. A veces															
		d. Casi siempre															
		e. Siempre															

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: María Isabel Calixto Aiva DNI: 41530223

Especialidad del validador: _____

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



 Firma del Experto Informante.
 Especialidad

30 de abril del 2019

Firma del Experto Informante.
Especialidad

(das vueltas en la cama)	b. Casi nunca																		
	c. A veces																		
	d. Casi siempre																		
	e. Siempre																		

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Liliana Rodríguez Saavedra DNI: 07519390

Especialidad del validador: Mg. en Docencia Universitaria

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

30 de abril del 2019

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

Firma del Experto Informante.
Especialidad


Firma del Experto Informante.
Especialidad

21	Cuando estas frente a la computadora comes comida chatarra.	c. A veces																		
		d. Casi siempre																		
		e. Siempre																		
22	En el colegio compras diariamente comida chatarra. (hamburguesas, chaufa, salchipapas, gaseosas, dulces, etc)	a. Nunca																		
		b. Casi nunca																		
		c. A veces																		
		d. Casi siempre																		
		e. Siempre																		

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Liliana Rodríguez Saavedra DNI: 07519390

Especialidad del validador: Mg. Docencia Universitaria

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

30 de abril del 2019

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

Firma del Experto Informante.
Especialidad


Firma del Experto Informante.
Especialidad

Anexo 4

CARTA DE PRESENTACION

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Me es muy grato comunicarnos con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante de la escuela de Enfermería de la UCV, en la sede de Lima Norte de la asignatura de Proyecto de Investigación, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación

El título de la prueba para medir es: "Factores de aceptación de métodos anticonceptivos de barrera en adolescentes en el Asentamiento Humano Señor de los Milagros de S.J.L. 2021" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de enfermería y/o investigación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma

Jenny Flor, Díaz Sánchez

D.N.I: 447613448



Firma

Kenia, Bazán Zevallos

D.N.I: 70443647

Anexo 5

Matriz de Operacionalización:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estilos de vida de los adolescentes	Son expresiones que se designan, de una manera genérica, al estilo, forma en que se entiende la vida; están constituidos por una variedad de actitudes, hábitos y prácticas individuales que pueden influir positiva o de manera negativa en el proceso salud - enfermedad. 6	Es toda aquella información o noción que tienen los adolescentes de sus estilos de vida y que será medida a través de una escala de Likert.	<p>Actividad física y deporte</p> <p>Responsabilidad en salud</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>Sueño y descanso</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tipo de actividad física Duración de la actividad física Frecuencia de la actividad física Asistencia a programas educativos Busca de información saludable Actitudes de autocuidado Frecuencia de relación Tipos de relajación Duración de relajación Información sobre el manejo del estrés 	<p>Nominal</p> <p>Saludable</p> <p>No saludable</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia del descanso • Duración del descanso • Tipo de descanso 	
VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Hábitos nutricionales en adolescentes	Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. ¹⁴	Es el conjunto de actividades y prácticas alimenticias saludables o no saludables que refieren realizar los adolescentes que será medida a través de una Escala de Likert.	Consumo de alimentos saludables Consumo de alimentos no saludables	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de alimentos • Frecuencia • Cantidad <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de alimentos • Frecuencia • Consumo 	<p>Nominal</p> <p>Adecuado</p> <p>Inadecuado</p>

Anexo 6: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	DISEÑO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación entre estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019?</p> <p>Problema específico: - ¿Cual es el estilo de vida en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>H1: Existe relación significativa entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.</p> <p>H0: No existe relación significativa entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.</p>	<p>Diseño y tipo de investigación Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, el nivel fue descriptivo – correlacional, con un diseño no experimental y de corte trasversal o traseccional.</p> <p>Población: Conformada por un total de 65 adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho, tanto varones como mujeres.</p> <p>Muestra: Se trabajo con el total de estudiantes siendo la muestra el 100% de los estudiantes tanto varones como mujeres</p>	<p>Actividad física y deporte</p> <p>Responsabilidad en salud</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>Sueño y descanso</p>	<p>-Tipo de actividad física -Duración de la actividad física -Frecuencia de la actividad física</p> <p>-Asistencia a programas educativos -Busca de información saludable -Actitudes de autocuidado</p> <p>-Frecuencia de relación -Tipos de relajación -Duración de relajación -Información sobre el manejo del estrés</p> <p>-Frecuencia del descanso -Duración del descanso -Tipo de descanso</p>	<p>1, 2 ,4, 5</p> <p>3, 8, 9 6, 7</p> <p>12, 17</p> <p>14, 15</p> <p>10, 11, 13,16</p> <p>18,</p> <p>19,23 20, 21</p> <p>22</p> <p>25, 26,29</p> <p>24, 27,30 28</p>

<p>- ¿Cuáles son los hábitos nutricionales en los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019?</p>	<p>Objetivos Específicos:</p> <p>- Identificar los estilos de vida de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.</p> <p>- Identificar los hábitos nutricional de los adolescentes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019.</p>		<p>Variables:</p> <p>Variable 1: Estilos de vida del adolescente.</p> <p>Variable 2: Hábitos nutricionales en adolescentes.</p>	<p>Consumo de alimentos saludables</p> <p>Consumo de alimentos no saludables</p>	<p>- Tipo de alimentos</p> <p>- Frecuencia</p> <p>- Cantidad</p> <p>- Tipos de alimentos</p> <p>- Frecuencia</p>	<p>1,4, 7</p> <p>2,8,10</p> <p>3 , 5, 6, 9</p> <p>11, 13, 15,16, 19, 21</p> <p>12,14, 17, 18, 20, 22</p>
--	--	--	--	--	--	--

Anexo 7;



“AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD”
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

San Juan de Lurigancho, 14 de agosto del 2019

CARTA N° 116-2019-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

Directora:

Sra. Olga Rodríguez Caballero

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMISTAD PERU – JAPON N°168

De mi mayor consideración:

La que suscribe, Mg. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a la investigadora **MUNARES AVALOS CARMEN JULIA**, con DNI N° 46321298, estudiante de nuestra institución educativa, que cursan actualmente el X ciclo, quien optará el Título Profesional de Licenciada en Enfermería por nuestra Universidad con el Trabajo de Investigación (TESIS) titulado “**ESTILO DE VIDA Y HABITOS NUTRICIONALES EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA AMISTAD PERU JAPON, SAN JUAN DE LURIGANCHO - 2019**” para lo cual, solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la Carrera Profesional de Enfermería.

Adjunto: Proyecto de investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.



Mg. Luz María Cruz Pardo
Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo-Lima Este

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

Anexo 8

“AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD”

San Juan de Lurigancho, 16 de agosto del 2019

CARTA DE AUTORIZACION

De mi mayor consideración:

El que suscribe, el director Raul Segovia Vásquez, de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, **autorizo** a la investigadora **Carmen Julia Munares Avalos** con DNI N° 46321298 y código universitario N° 6500017479, del X ciclo de la Facultad De Ciencias Médicas de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo Lima Este, quien optara por el título profesional de licenciado de enfermería por vuestra Universidad con el Protocolo De Investigación (tesis) titulado “Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho – 2019” a ejecutar dicho proyecto de tesis en nuestra institución, con el objetivo de contribuir con el aporte científico y/o profesional.



Raul Segovia Vásquez
DIRECTOR
I.E. N° 168 "AMISTAD PERÚ JAPÓN"

DIRECTOR: Raul Segovia Vásquez

Institución Educativa Amistad Perú Japón