



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación  
Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Cotrina Lezama, Virginia Cecilia (orcid.org/0000-0002-8021-2358)

**ASESORA:**

Mg. Fajardo Vizquerra, Leydi Susan (orcid.org/0000-0003-4692-0518)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Enfermedades no Transmisibles

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA - PERÚ**

2023

## DEDICATORIA

Para Lerazmo por acompañarme desde el cielo, a Abigail por darme la fortaleza y animarme a luchar por lo que quiero.

***Virginia Cecilia Cotrina Lezama***

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Cesar Vallejo; a la Asociación Civil Chibolito, a la Mg. Leydi Fajardo; al Lic. Gustavo Quiliche, por hacer posible la realización de esta investigación y a todas las personas que de buena voluntad contribuyeron en el desarrollo del presente trabajo.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. Introducción	1
II. Marco teórico	5
III. Metodología	12
3.1 Tipo y diseño de investigación	12
3.2 Variables y operacionalización	12
3.3 Población Censal	13
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.5 Procedimientos	15
3.6 Método de análisis de datos	15
3.7 Aspectos éticos	16
IV. Resultados	17
V. Discusión	22
VI. Conclusiones	27
VII. Recomendaciones	28
Referencias	29
Anexos	34

## Índice de tablas

Tabla 1.	Análisis de confiabilidad .....	15
Tabla 2.	Correlación entre estilos de vida y el estado nutricional .....	17
Tabla 3.	Correlación entre alimentación y el estado nutricional .....	17
Tabla 4.	Correlación entre recreación y manejo de tiempo libre y el Estado Nutricional.....	18
Tabla 5.	Correlación entre consumo de sustancias nocivas y el estado nutricional .....	18
Tabla 6.	Correlación entre sueño y descanso con estado nutricional .....	19
Tabla 7.	Correlación entre actividad física y deporte con el estado nutricional...	19
Tabla 8.	Correlación entre autocuidado y salud con el estado nutricional .....	20
Tabla 9.	Correlación entre relaciones interpersonales y el estado nutricional...	20
Tabla 10.	Normalidad de la variable estilos de vida .....	34
Tabla 11.	Normalidad de la variable nutricional .....	34
Tabla 12.	Normalidad de las dimensiones de los estilos de vida .....	35
Tabla 13.	Nivel de estilos de vida .....	37
Tabla 14.	Dimensiones de los estilos de vida .....	39

## Índice de gráficos

Gráfico N°1. Estado nutricional y estilos de vida .....	21
Gráfico N°2. Población .....	35
Gráfico N°3. Estilos de vida .....	36
Gráfico N°4. Estilos de vida y sexo .....	37
Gráfico N°5. Dimensiones de los estilos de vida.....	38
Gráfico N°6. Estado nutricional .....	39
Gráfico N°7. Estado nutricional y sexo .....	40
Gráfico N°8. Estilo de vida y estado nutricional .....	41
Gráfico N°9. Estado nutricional con alimentación y nutrición .....	42
Gráfico N°10. Estado nutricional con recreación y manejo de tiempo libre .....	43
Gráfico N°11. Estado nutricional con consumo de sustancias nocivas .....	44
Gráfico N°12. Estado nutricional con sueño y descanso .....	45
Gráfico N°13. Estado nutricional con actividad física y deporte .....	46
Gráfico N°14. Estado nutricional con autocuidado y salud .....	47
Gráfico N°15. Estado nutricional y relaciones interpersonales .....	48

## Resumen

Esta investigación se realizó con el objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022 con metodología de tipo básica; con enfoque cuantitativo, descriptiva correlacional, transversal con diseño no experimental; se obtuvieron los resultados, el 71% son mujeres; el 65,5% tiene entre 13 y 15 años ; el 27% entre 16 y 19 años, el 36,8% entre 10 y 12 años, el 29% fueron hombres el 34,1% tiene entre 16 y 19 años, el 7,5% entre los 13 y 15 años, el 63,2% entre los 10 y 12 años, de los cuales el 1% tiene estilo de vida saludable, el 5% estilo de vida no saludable, el 94% estilo de vida poco saludable, en cuanto al estado nutricional tenemos que del total de participantes el 58 % se encuentra en un estado normal, el 15% tiene sobrepeso y el 27% tiene obesidad; se concluye que no existen relaciones estadísticamente significativas entre los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.

**Palabras clave:** *Estilos de vida; estado nutricional, adolescentes.*

## **Abstract**

The objective of this research was to determine the relationship between lifestyles and nutritional status of adolescents in the Chibolito Cajamarca Civil Association, Peru 2022, whose methodology was basic; with a quantitative, descriptive correlational, cross-sectional approach with a non-experimental design; the results, 71% are women; 65.5% are between 13 and 15 years old; 27% between 16 and 19 years old, 36.8% between 10 and 12 years old, 29% were men, 34.1% between 16 and 19 years old, 7.5% between 13 and 15 years old, 63.2% between 10 and 12 years old, of which 1% have a healthy lifestyle, 5% have an unhealthy lifestyle, 94% have an unhealthy lifestyle, regarding nutritional status, we have that of the total number of participants, 58% are in a normal state, 15% are overweight and 27% are obese. It is concluded that there are no statistically significant relationships between lifestyles. and nutritional status of adolescents in the Chibolito Cajamarca Civil Association, Peru 2022.

**Keywords:** *lifestyles; nutritional status, adolescents.*



## I. INTRODUCCION

La prevención se ha convertido en una de las funciones primordiales para el profesional de la salud, quien lleva a cabo acciones de concientización acerca de las diferentes enfermedades a las que las personas están expuestas por diferentes factores como el no llevar estilos de vida adecuados; desencadenando enfermedades crónicas no transmisibles y generando graves problemas como obesidad, sobrepeso o desnutrición (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2021, respecto a los estilos de vida nocivos e inadecuado estado nutricional, manifestó que 900 millones de personas presentan obesidad o sobrepeso, y 462 millones de pobladores se encuentran con desnutrición; en cuanto a la mortalidad un aproximado del 45% de muertes en niños son provocados por la desnutrición, en gran medida prevalecen en regiones de escasos ingresos económicos; agravando el problema en países de bajos recursos en donde se ha visto un aumento del sobrepeso y la obesidad; teniendo como consecuencia en los sectores económicos, sociales y de salud(2).

En el Caribe y América Latina el estado nutricional inadecuado en adolescentes y niños antes de la COVID- 19 era evidente pero se puede interpretar que no era una preocupación, dado que la malnutrición se ha incrementado en las últimas tres décadas, de la población entre los 5 y 19 años uno de tres padece sobrepeso; las cifras más preocupantes se registran en Argentina con un 36,4%, seguido por las Bahamas el 36%, México y Chile con 35,5% y Venezuela con 34%; esto es alarmante ya que no se encuentra ningún país en la región con menos de 20% (3).

En el Perú, con la declaración de la pandemia COVID-19 y el comienzo de clases virtuales, la mayoría de adolescentes pasaron la mayor parte del día sentados frente a una computadora y por el temor al contagio optaron por quedarse en casa, alterando todos sus estilos de vida y optando por un estado nutricional no adecuado; esto aunado a la situación económica de sus familias quienes fueron perjudicadas a causa de la pandemia en tal sentido Cuenca et, al., el año 2020 observaron que el 57.3% de peruanos ha presentado problemas económicos al tener la necesidad de adquirir productos básicos, un 69,8%, tienen sustento para

un lapso menor a una semana, el 56,8 % su economía alcanza para un periodo menor a 15 días. Causando que los adolescentes no se hallen en un estado nutricional óptimo (4).

En el año 2019 en Tacna se evidenció que el 73,8% de pobladores tenían sobrepeso y el 33% presentaban obesidad, el 33,6% eran mujeres y el 31,4% hombres. Se conoce que los requerimientos nutricionales se dan en función a la edad; en este caso los adolescentes, en ocasiones omiten comidas aumentando la ingesta de refrigerios y comida chatarra; hay muchos adolescentes que en su afán del verse bien inician actividad física sin embargo, otros casos optan por la vida sedentaria al pasar la mayor parte de su tiempo frente a una computadora o televisor (5), Mientras que en Cajamarca en el año 2019 predominó la obesidad y el sobrepeso, con un 44,45 y con 9,0% que fue de obesidad, siendo este un problema grande para la salud pública regional (6).

A nivel del distrito de Cajamarca la problemática está presente donde sus pobladores no tiene predilección por una alimentación nutritiva, en su mayoría consumen alimentos procesados e industrializados, esto en su gran mayoría se debe al déficit de conocimientos, por sus costumbres y tradiciones o su bajo nivel de cultura en cuanto a estilos de vida, desconocen que alimentos son nutritivos, la pandemia por COVID-19 desencadenó el sedentarismo ya que por el temor al contagio, la población opto por no salir, es así que, debido a la poca actividad física, no tener un horario para las comidas, pasar la mayor parte del tiempo sentados frente a un aparato electrónico, conlleva a adquirir estilos de vida nocivos; desencadenado un estado nutricional inadecuado (7).

Analizando esta problemática, se planteó el problema general, ¿Qué relación tienen los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022? Y su vez; los problemas específicos ¿Qué relación tiene la dimensión alimentación y nutrición con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022?; ¿Qué relación tiene la dimensión recreación y manejo del tiempo libre con el estado nutricional de los adolescentes en la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022?; ¿Qué relación tiene la dimensión consumo de sustancias nocivas con el

estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022?

Además, ¿Qué relación tiene la dimensión sueño y descanso con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022? ¿Qué relación tiene la dimensión actividad física y deporte con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022? ¿Qué relación tiene la dimensión autocuidado y salud con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022?

Justificación practica los resultados obtenidos ayudarán a la población a informarse sobre la situación real, manejar y desarrollar mecanismos que promuevan mejoras en los estilos de vida y el estado nutricional, teóricamente se busca mejorar el conocimiento existente y aportar nuevas ideas acerca de los estilos de vida y estado nutricional y en lo metodológico se brindó aportes a la línea de investigación para futuros estudios y con los resultados se generó propuestas y pautas para orientar los estilos de vida hacia lo saludable y mejorar el estado nutricional.

Por otro lado, la investigación tuvo por objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022 Y los objetivos específicos determinar la relación entre la dimensión alimentación y nutrición con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; identificar la relación de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre y estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; determinar la relación entre la dimensión consumo de sustancias y el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.

Asimismo identificar la relación que tienen la dimensión sueño y descanso con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; identificar la relación entre la dimensión actividad física y deporte con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca,

Perú 2022; determinar la relación entre la dimensión autocuidado y salud con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022 y determinar la relación entre la dimensión relaciones interpersonales y salud con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.

Finalmente, la hipótesis general  $H_a$ : los estilos de vida tienen relación significativa con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.  $H_0$ : Los estilos de vida no se relacionan con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.

## II. MARCO TEORICO

Se realizó la revisión de información referente al tema tanto en aspectos teóricos como en investigaciones previas seleccionando los antecedentes nacionales que tienen relación con nuestro estudio, entre ellos se encontramos a Moya quien realizó una investigación en Puno el 2022 con el objetivo de, determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de adolescentes en una institución educativa secundaria; Abancay, fue una investigación descriptiva, explicativa correlacional de corte transversal cuyos resultados fueron; actividad física 43,9% nivel bajo; 37,2% moderado y 18,9% alto; según el IMC/E 73,2% normal; 22,3% sobrepeso; 3,4% obesidad y 0,7% delgadez concluyendo que no existe conexión entre los estilos de vida y el estado nutricional (8).

Igualmente Mera realizó una investigación en el año 2019 en Trujillo su objetivo fue identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los adolescentes , siendo un estudio descriptivo, obteniendo resultados como los estilos de vida generalmente fueron nocivos y solo un 24,1% presenta estilos de vida sano, con relación a estado nutricional arrojo que el índice de masa corporal el 0% delgadez, 50% estado nutricional normal, 25,9% sobrepeso, 8,6% obesidad, concluyendo los estilos de vida se relacionan con el estado nutricional de los adolescentes (9).

Mendoza y Romero en su investigación realizada en Lima, 2019 con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Melchorita Saravia de Chincha, el estudio fue tipo descriptivo correlacional, prospectivo , transversal cuyos resultados fueron el 57% estilos de vida en riesgo, el 28% bajo y el 8% adecuado; en cuanto a estado nutricional 76% normal; 14% sobre peso; 13% delgadez y el 3% obesidad adecuado concluyendo que los estilos de vida se relacionan de manera significativa con estado nutricional, aceptándose la hipótesis planteada (10).

Catacora realizó una investigación en Tacna el 2021 cuyo objetivo fue identificar el nivel de relación de los principales hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional en los adolescentes de Candarave fue un estudio de tipo

relacional, observacional, prospectivo cuyos resultados fueron el 67,30% normal estado nutricional, con sobrepeso 15,72%, con obesidad el 14,47%; por último con desnutrición 2,52%, así como también 38,99% malos hábitos alimenticios, con hábitos alimenticios muy malos el 25,79% y con hábitos alimenticios buenos solamente un 10.69% hábitos alimenticios buenos, concluyendo; las variables obesidad y sobrepeso frecuente en menores de 15 años, y el estado nutricional presenta relación significativa con el inadecuado ejercicio físico y los inadecuados hábitos alimentarios (11).

Valdarrago realizó una investigación en Lima el 2017, cuyo objetivo fue determinar la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, tipo cuantitativo transversal, los resultados se encuentran que el 70.8% tienen buenos hábitos alimenticios, el 13.4% malos hábitos relacionado al estado nutricional el 69,9% es normal, con sobrepeso el 15,3% y con obesidad el 6,2%, concluyendo que se aprobó la hipótesis planteada al encontrar que los estilos alimenticios presentan correlación significativa con el estado nutricional según la prueba chi cuadrado aplicada (12).

Asimismo, investigaciones realizadas en el ámbito internacional tenemos a; Lema et, al. En su estudio realizado en Ecuador el 2021 cuyo objetivo fue analizar el estado nutricional y estilo de vida, el estudio fue tipo cuantitativo, correlacional transversal, entre los resultados se encontró que predomina la malnutrición; el 6,75% peso bajo, el 16,4% talla baja: con sobrepeso el 17,2%, con obesidad el 4,6% en cuanto al estilo de vida poco saludable y nocivo con 70,6% , determinado que no existe conexión entre variables llegando a la conclusión que es importante la evaluación del estado nutricional y estilo de vida ya que se podría identificar los factores de riesgo para la salud y bienestar tomando acciones para prevenir las enfermedades futuras incluyendo motivar para llevar una vida sana (13).

Guerrero en su investigación realizada en Quito el 2020 su objetivo fue analizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes cuya metodología fue realizar un análisis descriptivo del reporte de la encuesta nacional de salud y nutrición ENSANUT, cuyos resultados encontrados fueron; los adolescentes con peso ideal manifestaron consumir dos veces por semana

alimentos no saludables haciendo un 31.6%, por otro lado los que presentaron peso elevado fueron 30,6% y con delgadez un 25,2% llegando a la conclusión el estado nutricional se vincula con las preferencias alimentarias de los adolescentes (14).

Alcaraz y Velázquez en su investigación realizada en Paraguay el 2019 con el objetivo de describir las practicas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo en Luque, el estudio fue descriptivo transversal cuyos resultados fueron el 60,4% consumía verduras crudas, el 17,9% consumió 3 frutas de estación diario, el 85% menos de 3 lácteos por día, el 98% consume bebidas azucaradas y el 53% consume menos de 8 vasos de agua al día, en cuanto al peso el 66,1% peso adecuado y en cuanto al exceso de peso para la talla un 31,1% , talla apropiada 90%, por ultimo riesgo de estatura baja el 10% concluyendo que las practicas alimentarias no saludables y el peso son consecuencias de no promocionar y educar en cuanto a nutrición y alimentación a la población (15).

García realizó una investigación en Colombia el 2018 su objetivo fue determinar los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes, la investigación fue descriptiva de corte transversal cuyos resultados fueron un 74% IMC normal, el 17,1% sobrepeso y 8,6% bajo peso se encontró el uso excesivo de alcohol siendo el 74,1% y la actividad física con un porcentaje bajo; el 85,7% refirió desayunar, el 14,3% no desayuna y solo el 77,1% desayunan diariamente concluyendo que los adolescentes no tienen estilos de vida saludables, presentan consumo de bebidas alcohólicas de manera excesiva y se saltan la comida más importante como es el desayuno (16).

Romero et, al. En Ecuador el año 2021 realizo una investigación con el objetivo Determinar el estilo de vida y estado nutricional el tipo de estudio fue descriptivo transversal de correlación. Obteniendo los resultados, en estado nutricional IMC normal el 88.9%: obesidad tipo 1 el 3,3% obesidad y pre obesidad y en cuanto a estilo de vida alimentación buena y regular el 34,4%; actividad física regular el 47,8%, autocuidado 42,8% malo, el 35% empleo del tiempo regular, el 53,9% sueño malo, con peligro de consumo de sustancias 43%, llegando a la conclusión, la mayor parte de adolescentes se encuentran con peso normal, sin embargo, se

encontró adolescentes que tienen sobrepeso y obesidad, las dimensiones del test fantástico arrojaron resultados regular y malas (17).

En tal sentido se realizó la selección de información acerca de las bases teóricas de las variables; los estilos de vida son constructos usados en general, para entender y describir la forma de vida; transmitido en los diferentes ámbitos del comportamiento, las costumbres, la cultura, los factores económicos, sociales el medio en el que se desenvuelve así como también la forma en que se relaciona, en un modo simple el estilo de vida es el modo de comportamiento y subsistencia (18).

Estos estilos de vida pueden ser nocivos o saludables, es así que la OMS explica que antes de hablar de vida óptima hay que determinar los estilos de vida saludables, que según la Carta Ottawa los estilos de vida son elementos fundamentales para la promoción de la salud, siendo esta el resultado de los autocuidados y del entorno Para poder desarrollar estos estilos de vida saludables es responsabilidad únicamente de uno mismo, todo lo que se hace o se deja de hacer puede desencadenar en estilos de vida nocivos son hábitos que son perjudiciales para la salud (19).

Muchas veces el desarrollo psicosocial por el que está atravesando el adolescente guarda relación con los estilos de vida no saludables, esta elección está basada en la moda, la influencia familiar, los compañeros, los medios de comunicación y a su vez en esta etapa se ven aumentadas las responsabilidades dejando menos tiempo para ellos, esto hace que la mayoría de adolescentes sea incapaz de asociar los estilos de vida actuales con los peligros futuros de desarrollar enfermedades (20). Los estilos de vida referentes a alimentación observándose que los adolescentes en su mayoría consumen de manera irregular las comidas, comen fuera del hogar, realizan dietas para ser delgados y muchas veces se saltan las comidas (21).

Estos estilos de vida presentan dimensiones entre ellas la alimentación y nutrición que es la conducta que realizamos desde el primer día de nacido hasta el último día de vida, es de suma importancia alimentarse de manera saludable esto ayuda a mantener una nutrición óptima, previene la malnutrición y las afecciones no transmisibles crónicas (22). Por otro lado, tenemos a la recreación y manejo de



tiempo libre referida a las tareas o movimientos que se pueden realizar luego de cumplir con obligaciones y responsabilidades estos se dan de acuerdo a los intereses de cada ser humano, esta es importante ya que ayuda a la socialización con personas de intereses similares a los de sí mismo, la pertinencia a un grupo social, recreacional y cultural (23).

La dimensión sueño y descanso se refiere a que el organismo se encuentra en un estado de inactividad cuya respuesta al exterior es mínima; es muy importante para la mejoría de la salud y ayudar a recuperar las energías necesarias perdidas (24). Actividad física y deporte según la OMS se refiere a cualquier actividad realizada que consume energía, ellas son juegos, trabajo, actividades cotidianas, ocio, entre otras, así como también son considerados determinados movimientos que generan gastos calóricos orgánicos a nivel muscular y óseo estas pueden ser planificadas o involuntarias (25).

Además están las relaciones interpersonales al tener una esencia social el ser y el relacionarse socialmente es una de sus fortalezas del ser humano, desde la antigüedad las relaciones interpersonales han sido fuente de organizaciones entre ellas los grupos; actualmente se siguen dando estas relaciones sociales realizando conexiones débiles y fuertes, formando redes sociales facilitando el acceso a diferentes recursos materiales y no materiales , siendo estas fundamentales en el desarrollo de la personalidad respecto al entorno, facilitando o dificultando el accionar diario participando en la creación de nuevas sociedades, manteniendo las existentes o realizando cambios en estas (26).

El consumo de sustancias nocivas está relacionado con prácticas patológicas en donde el individuo se intoxica con drogas para disminuir dolor o producir sensaciones de placer, este hábito produce consecuencias perjudiciales para la salud afectando el sistema nervioso y el comportamiento del individuo, muchas veces se relaciona con la drogadicción que es la adicción a las drogas o la drogodependencia en este caso la persona no logra evitar ni controlar el consumo de drogas. En la antigüedad se consideraba un trastorno actualmente se conoce como un problema social (27).

La dimensión autocuidado y salud está vinculada al proceso referido al cuidado que brinda la persona hacia sí mismo para realizar mejoras en su vida, esto depende de uno mismo y de factores externos tales como la salud que no es nada más que el bienestar completo tanto físico como psicológico, siendo este el resultado de diferentes conductas saludables. Becoña describe a estas conductas como las acciones que realiza una persona, estas acarrearán problemas tanto físicos como orgánicos a largo y corto plazo conservando el confort físico y psicológico en su vejez, incluso las causas de muerte principalmente son originadas por estilos de vida poco saludables (28).

Asimismo, la segunda variable que es el estado nutricional, el instituto de investigación en ciencias de la salud (IICS), lo determina como un grupo alimenticio que se consume a diario para mantener el cuerpo protegido y equilibrado, cuando no se da un correcto equilibrio hay muchos problemas que ocasiona el desbalance nutricional (29). El estado nutricional del organismo es la consecuencia de un equilibrio entre las exigencias del organismo y los aportes energéticos diarios alimenticios, este se ve perjudicado por la educación, acceso a la alimentación, a su vez factores psicológicos, ambientales, genéticos y culturales (30).

Los indicadores del estado nutricional son las medidas antropométricas, quienes resumen las condiciones de salud y nutrición en las que se encuentra el individuo, esta consiste en mediciones sistematizadas de la masa corporal como peso para la talla, talla para la edad y peso para la edad esto fue inventado por Quetelet el año 1869 (31). La talla es un parámetro de crecimiento que expresa la longitud es menos sensible al peso en cuanto a la nutrición, llegando a afectarse solo si existen carencias prolongadas, la medición es realizada cuando el individuo permanece con los pies unidos, glúteos, espalda y región occipital contiguo al tallímetro. Asimismo, el peso es indicativo común de la masa corporal es de fácil obtención, se recomienda la realización en ayunas con una balanza calibrada y en posición firme (32).

Para la medición del estado nutricional es necesario entender como la acción de valorar o medir el estado que se encuentra un individuo en relación a la nutrición que lleva; se puede realizar mediante medidas antropométricas, dietéticas,

bioquímicas, clínicas e inmunológicas, estas medidas tienen ventajas ya que al ser un proceso no invasivo son accesibles para todos, son fáciles de realizar, no es necesario tener mucho personal y no se necesita equipos muy sofisticados para su realización; por otro lado cuenta con de ventajas al ser un proceso que requiere de medición va a depender de la exactitud de las medidas (33).

El estado nutricional cuenta con la dimensión Índice de Masa Corporal (IMC) este valor numérico es obtenido desarrollando una fórmula,  $\text{peso} \cdot \text{kg} / [\text{estatura m}]^2$  clasificando al estado nutricional como; riesgo de desnutrición, desnutrición, normal o eutrófico, sobrepeso, obesidad, obesidad severa (34); este indicador se ha convertido en un elemento fundamental para investigar estado nutricional en todos los periodos de la vida (35).

Nola Pender desarrollo su teoría modelo de Promoción de la Salud (MPS), refiriéndose al comportamiento impulsado por el anhelo de lograr confort; llegando a desarrollar la máxima capacidad del individuo, determinado por las características y experiencias individuales de la persona teniendo a diversos factores tales como psicológicos, biológicos, sociales y culturales trabajando en ello y buscando cambios efectivos y que perduren; estos cambios logrados serán influenciados por el contexto en donde vive la persona y de acuerdo a su expectativas y los beneficios obtenidos y logrando conductas que promuevan la salud (36).

Nola Pender ve a la persona como un ser integral en relación con lo que le rodea, es muy importante la influencia del medio y familia para lograr cambios en la conducta siendo esta la razón motivacional para cumplir y poner en práctica las conductas saludables; esto es fundamentado en 3 teorías de cambio de comportamiento adolescente. La acción razonada que está basada en la intención del adolescente para el logro de cambios en sus hábitos de vida; el hecho planeado incluye aparte del propósito de cambio la dirección y la convicción del adolescente al cambio y la teoría social es la decisión del adolescente para el logro total del cambio llegando a lograr las metas y objetivos propuestos por dicho adolescente (37).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1 Tipo de Investigación

Básica; explicado por Hernández y Mendoza; este estudio no busca solucionar problemas concretos, solo aporta nuevos conocimientos de los fenómenos y cuenta con enfoque cuantitativo por cuanto se midió las variables con instrumentos estandarizados logrando obtener datos numéricos y se realizó análisis estadístico (38).

##### 3.1.2 Diseño de investigación

No experimental, no se efectuó manipulación deliberada de las variables; el comportamiento de los fenómenos fue descrito tal y como se presentó en la realidad y es descriptiva correlacional; se especificó las características de las variables y determinó el grado que se asocian o relacionan entre ellas y es transversal ya que se cuantificó las variables en un único periodo del tiempo (39).

#### 3.2 Variables y operacionalización

Variable 1, cuantitativa, estilos de vida

- **Definición conceptual:** son constructos que son usados para el entendimiento de la forma de vida individual determinados por las costumbres, la cultura (40).
- **Definición operacional:** se realizará utilizando el instrumento cuestionario de estilo de vida, en sus diferentes dimensiones y se obtendrá los niveles saludable, poco saludable y no saludable.
- **Indicadores:** alimentos por día, comer frutas, bebe agua, ingerir comida chatarra, incluir en la dieta alimentos procesados, prácticas alimentarias, reposo, labores académicas, inactividad, consumo de bebidas alcohólicas, seguimiento de leyes de tránsito, hábitos de higiene, amigos, familia,

depresión y estrés tabaco, café, drogas, sueño, trastornos del sueño, rutina, deporte, ejercicio, frecuencia de ejercicio, protección de la piel, controles médicos.

- **Escala de medición:** Ordinal; nunca 1; a veces 2; frecuentemente 3 y siempre 4.

Variable 2, cuantitativa, estado nutricional

- **Definición conceptual:** es el efecto del equilibrio en el organismo entre el aporte energético y las necesidades diarias nutricionales, este se va a ver afectado por múltiples factores talas como educación, acceso a la alimentación a su vez factores psicológicos, ambientales, genéticos y culturales (41).
- **Definición operacional:** para medir esta variable se hará con el Índice de Masa Corporal con el apoyo de las tablas de evaluación nutricional para niños y adolescentes hasta 19 años del MINSA 2018, consta de tres dimensiones peso para la edad (P/E); peso para la talla (P/T); talla para la edad (T/E).
- **Indicadores:** Peso, talla.
- **Escala de medición:** ordinal donde  $IMC \leq 15$ : Bajo de peso;  $IMC >15 < 22$  Normal;  $IMC \geq 23 < 24$ : Sobrepeso y  $IMC \geq 24$ : Obesidad

### 3.3 Población Censal

La población es una agrupación de personas, animales, cosas o medidas, entre otras, que presentan ciertas características en común encontrándose en un tiempo y lugar determinado (42); Se trabajó con toda la población debido a que se tiene acceso a todos los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022, haciendo un total de 100.

- **Criterios de inclusión:** Los adolescentes entre 10 a 19 años beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; Adolescentes que sus padres brinden autorización.

- **Criterios de exclusión:** Los adolescentes no beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; Adolescentes que sus padres no brinden autorización.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **Técnica**

Durante la recolección de datos se utilizó la técnica de investigación la encuesta, esta tiene el objetivo de recolectar información originada en un grupo o muestra, además la encuesta ayuda a la búsqueda de información sistemática y relevante sobre el tema a investigar y posteriormente puede ser evaluada (43).

#### **Instrumento**

Para recolectar los datos de la variable estilos de vida se usó el instrumento cuestionario estilos de vida que consta de 60 ítems validado por Escobar el año 2021 (44) consta de 7 dimensiones las cuales son alimentación y nutrición, (ítems 1-20); recreación y manejo de tiempo libre (ítems 21-26); consumo de sustancias nocivas (27-33); sueño y descanso (34-40); actividad física y deporte (41-45); autocuidado y salud (46-53) y relaciones interpersonales (ítems 54-60), cuenta con escala Likert y preguntas cerradas; donde se valora de forma ordinal; nunca (1); a veces (2); frecuentemente (3) y siempre (4); para la puntuación se realizó por baremo; donde se obtuvo; saludable (180 a 240); poco saludable (120 a 179) y no saludable (60 a 119). Y la variable Estado nutricional con evaluación del IMC, indicando, bajo de peso, normal, sobrepeso, obesidad.

#### **Validez**

Fue realizada mediante juicio de expertos contando con 3 expertos alcanzando un 99,11% y en la prueba binomial se obtuvieron valores menores 0,05; concluyendo que el grado de congruencia es significativo, indicando según la opinión de los expertos que el instrumento es válido.

## Confiabilidad

Fue realizada con la prueba estadística alfa de Cronbach con una prueba piloto de 50 personas siendo está el 50% de la muestra de la investigación cuyo resultado fue 0,994 mostrando confiabilidad alta. (Ver tabla 1)

**Tabla N° 1. Análisis de confiabilidad**

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,994	60

Fuente: Análisis estadístico en SPSS

### 3.5 Procedimientos

Se realizó por fases; en la primera se llevó a cabo, la selección del tema a investigar; eligió los instrumentos, la asesora de la Universidad Cesar Vallejo aprobó el proyecto. Durante la segunda fase se hizo el desarrollo de la investigación, se entrevistó al coordinador de la Asociación Civil Chibolito de Cajamarca quien brindó la autorización para el desarrollo de la investigación, contando con la colaboración de adolescentes de la institución. Se procedió a recoger los datos con la aplicación de instrumentos.

### 3.6 Método de análisis de datos

Finalizando la aplicación de instrumentos; cuestionario estilos de vida e índice de masa corporal de los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca; posteriormente se hizo la elaboración con el programa estadístico SPSS versión 26 de una base de datos. Luego de la interpretación de la distribución se procedió al análisis con el estadístico descriptivo, contrastando hipótesis y evidenciando datos de ambas variables de estudio. Finalmente, se contrastaron los resultados y se realizó la discusión y conclusiones.

### **3.7 Aspectos éticos**

Los principios de la bioética estuvieron presentes durante todo el desarrollo de la investigación se tuvo como marca la transparencia buscando el bienestar de los encuestados, se cuidó de no dañar a ningún participante, no se modificó los datos obtenidos, realizando el informe con veracidad de lo encontrado durante el estudio; asimismo se respetó la opinión de cada participante brindando la información adecuada del estudio y se realizó de forma voluntaria el desarrollo de las encuestas procediendo a la firma de un consentimiento informado que al tratarse de menores de edad fue firmado por los padres o apoderados de los mismo; para luego proceder a la aplicación de las encuestas a toda la población designada sin importar su manera de pensar, religión , etc.



## IV. RESULTADOS

### Análisis Inferencial

**H0:** No existe relación directa entre las variables.

**H1:** Existe relación directa entre las variables.

Según los resultados obtenidos en el análisis estadístico se encontró que no existe relación estadísticamente significativa ( $\rho = -,077$ ,  $p \text{ valor} = -,449$ ) entre la variable Estilos de vida y el Estado Nutricional en los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito. (Ver Tabla 2).

**Tabla N° 2.** *Correlación Estilos de Vida y Estado Nutricional*

	Estado Nutricional		
	rho	Sig. (bilateral)	N
Estilos de vida	-,077	,449	100

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Análisis estadístico en SPSS

Los resultados del análisis estadístico, muestran que no hay relación estadísticamente significativa entre la variable Alimentación y Nutrición con el estado Nutricional ( $\rho = ,067$ ,  $p \text{ valor} = ,510$ ) en los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito. (Ver Tabla 3).

**Tabla N° 3.** *Correlación Alimentación y nutrición y el Estado Nutricional*

	Estado Nutricional		
	rho	Sig. (bilateral)	N
Alimentación y nutrición	,067	,510	100

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Análisis estadístico en SPSS

Según el análisis estadístico, estos resultados muestran que no existe relación, estadísticamente significativa ( $\rho = ,031$ ,  $p \text{ valor} = ,762$ ) entre la variable recreación y manejo del tiempo libre y el Estado Nutricional en los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito (Ver Tabla 4).

**Tabla N° 4. Correlación Recreación y manejo de tiempo libre y el Estado Nutricional**

	Estado Nutricional		
	rho	Sig. (bilateral)	N
Recreación y manejo del tiempo libre	,031	,762	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Análisis estadístico en SPSS

Según el análisis estadístico, los resultados muestran que existe una baja y directa relación estadísticamente significativa ( $\rho = ,256$ ,  $p \text{ valor} = ,010$ ) entre la variable consumo de sustancias y el Estado Nutricional en los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito (Ver Tabla 5).

**Tabla N° 5. Correlación Consumo de sustancias nocivas y el Estado Nutricional**

	Estado Nutricional		
	rho	Sig. (bilateral)	N
Consumo de sustancias nocivas	,256*	,010	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Análisis estadístico en SPSS

Según el análisis estadístico, los resultados muestran que no existe relación estadísticamente significativa entre la Dimensión sueño y descanso con el Estado Nutricional ( $\rho = -,095$ ,  $p \text{ valor} = ,010$ ) en los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito. (Ver Tabla 6).

**Tabla N° 6. Correlación Sueño y descanso y el Estado Nutricional**

	Estado Nutricional		
	rho	Sig. (bilateral)	N
Sueño y descanso	-,095	,348	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Análisis estadístico en SPSS

Según el análisis estadístico, los resultados muestran que no existe relación estadísticamente significativa entre la variable Actividad Física y Deporte con el Estado Nutricional ( $\rho = ,080$ ,  $p \text{ valor} = ,427$ ) en los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito (Ver Tabla 7).

**Tabla N° 7. Correlación Actividad física y deporte y el Estado Nutricional**

	Estado Nutricional		
	rho	Sig. (bilateral)	N
Actividad física y deporte	,080	,427	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Análisis estadístico en SPSS

Según el análisis estadístico, los resultados arrojan que no existe relación, estadísticamente significativa entre la variable Autocuidado y Salud con el Estado Nutricional ( $\rho = ,087$ ,  $p \text{ valor} = ,389$ ) en los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito (*Ver Tabla 8*).

**Tabla N° 8. Correlación Autocuidado y Salud y el Estado Nutricional**

	Estado nutricional		
	rho	Sig.	N
Autocuidado y salud		(bilateral)	
	,087	,389	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Análisis estadístico en SPSS

Mediante el análisis estadístico, los resultados arrojan que no existe una relación estadísticamente significativa entre la variable relaciones interpersonales y el Estado Nutricional ( $\rho = -,061$ ,  $p \text{ valor} = ,546$ ) en los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito (. *Ver Tabla 9*).

**Tabla N° 9. Correlación Relaciones Interpersonales y el Estado Nutricional**

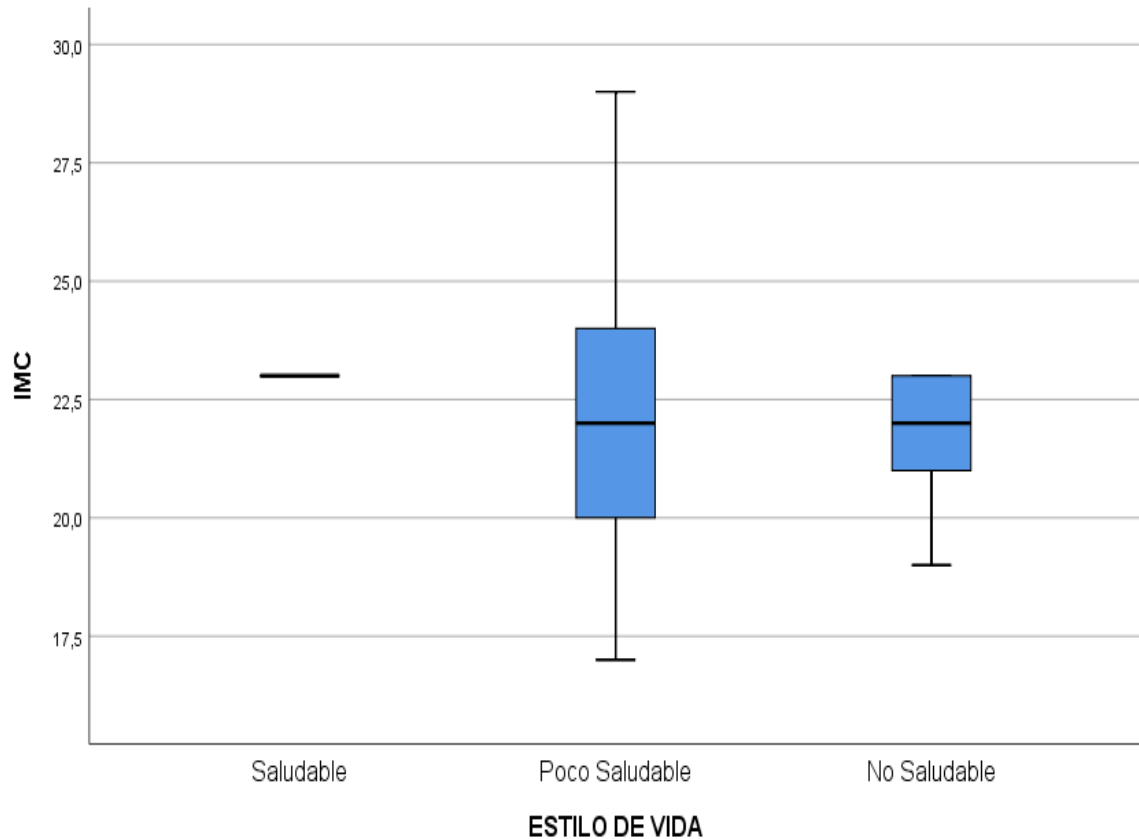
	IMC		
	rho	Sig.	N
Relaciones Interpersonales		(bilateral)	
	- ,061*	,546	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Análisis estadístico en SPSS

Según el análisis estadístico, los resultados muestran que no existen relaciones estadísticamente significativas, entre las variables, sin embargo, hay un agrado de asociación significativo en cuanto al estilo de vida y el estado nutricional como se puede observar en el gráfico. (Ver Gráfico 1).

**Gráfico N° 1.** Estado nutricional y estilos de vida



Fuente: Análisis estadístico en SPSS

## V. DISCUSION

Los estilos de vida actualmente cobran especial relevancia al verse muchas enfermedades crónicas no transmisibles, causadas por un estado nutricional no favorable, actualmente el personal de salud se ha enfocado en la prevención, esta investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.

En esta investigación se encontró que del total de participantes el 1% tiene un estilo de vida saludable, mientras que el 5% tiene un estilo de vida no saludable así mismo el 94% tienen un estilo de vida poco saludable; en cuanto a sexo tenemos que del total de participantes el 2,9% de mujeres tiene un estilo de vida no saludable, mientras que el 97,1% tiene un estilo de vida poco saludable; así mismo el 6,9% tienen un estilo de vida no saludable, el 89,7% tiene un estilo de vida poco saludable y solo el 1% tiene un estilo de vida saludable.

En la dimensión alimentación y nutrición el 30% es favorable y el 70% intermedio; mientras que en la dimensión recreación y manejo de tiempo libre el 2% es favorable, el 94% intermedio y el 4% desfavorable, en la dimensión consumo de sustancias 2% favorable, 94% intermedio y el 4% desfavorable; en la dimensión sueño y descanso el 19% favorable, 80% intermedio y el 1% desfavorable, en la dimensión actividad física y deporte el 5% favorable, el 85% intermedio y 10% desfavorable; en la dimensión autocuidado y salud el 32% favorable y el 68% intermedio así mismo en la dimensión relaciones interpersonales el 50% favorable y el 50% intermedio.

La variable estado nutricional tenemos que del total de participantes el 58% se encuentra en un estado normal, el 15% tiene sobrepeso y el 27% tiene obesidad; en cuanto a sexo tenemos que del total de participantes mujeres 62% se encuentra en un estado normal, el 12,7% tiene sobrepeso; mientras que el 25,3% tiene obesidad, de los hombres el 48,3% tiene un estado normal, 20,7% tiene sobrepeso y el 31% tiene obesidad.

Según el análisis de quienes se encuentran en un estado de vida saludable el 1% presenta un estado nutricional de sobrepeso, de los que tienen un estado de vida intermedio el 58,6% se encuentra en un estado nutricional normal, el 28,7% presenta un estado nutricional de obesidad y el 12,7% presenta sobrepeso, en cuando a un estado de vida no saludable el 60% se encuentra en un estado nutricional normal y el 40% presenta sobrepeso.

Estos resultados concuerdan con Moya en su investigación en Puno el 2022 encontró en actividad física 43,9% nivel bajo; 37,2% moderado y 18,9% alto; según el IMC/E 73,2% normal; 22,3% sobrepeso; 3,4% obesidad y 0,7% delgadez concluyendo que no existe conexión entre los estilos de vida y el estado nutricional (8). Asimismo, concuerda con Alcaraz y Velázquez en Paraguay el 2019, encontraron en relación a consumo 60,4% verduras crudas, 17,9% 3 frutas de estación diario, 85% menos de 3 lácteos diario, 98% bebidas azucaradas y 53% menos de 8 vasos de agua al día y peso 66,1% adecuado y con exceso de peso para la talla 31,1%, talla apropiada 90% y riesgo de estatura baja el 10% (15).

Por otro lado, se contrapone con la investigación realizada por Guerrero en Quito el 2020 quien encontró que los adolescentes con peso ideal manifestaron consumir dos veces por semana alimentos no saludables 31.6%, los que presentaron peso elevado 30,6% y con delgadez 25,2% (14). Con relación al objetivo específico determinar la relación entre la dimensión alimentación y nutrición con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; los resultados entre la dimensión alimentación y el estado nutricional, quienes presentan un nivel favorable el 50% presenta un estado nutricional normal, el 36,7% presenta obesidad, el 13,3% presenta sobrepeso, mientras quienes presentan un nivel intermedio el 61,4% presenta un estado nutricional normal, el 22,9% tiene obesidad y el 15% presenta sobre peso.

Estos resultados coinciden con García quien en su investigación realizada en Colombia encontró que 74% IMC normal, el 17,1% sobrepeso y 8,6% bajo peso se encontró el uso excesivo de alcohol 74,1% y la actividad física con un porcentaje bajo; el 85,7% refirió desayunar, el 14,3% no desayuna y solo el 77,1% desayunan diariamente concluyendo que los adolescentes no tienen estilos de vida saludables,

presentan consumo de bebidas alcohólicas de manera excesiva y se saltan la comida más importante como es el desayuno (16).

El objetivo específico identificar la relación de la dimensión recreación y manejo del tiempo libre y estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; se encontró que entre la dimensión recreación y manejo de tiempo libre con el estado nutricional, quienes presentan un nivel favorable el 50% presenta un estado nutricional normal, el 25% presenta obesidad, el 25% presenta sobrepeso, mientras quienes presentan un nivel intermedio el 61,1% presenta un estado nutricional normal, el 27% tiene obesidad y el 15% presenta sobre peso.

Estos resultados concuerdan con Mendoza y Romero en su investigación realizada en Lima, 2019 obtuvo que el 57% estilos de vida en riesgo, el 28% bajo y el 8% adecuado; en cuanto a estado nutricional 76% normal; 14% sobre peso; 13% delgadez y el 3% obesidad adecuado concluyendo que los estilos de vida se relacionan de manera significativa con estado nutricional, aceptándose su hipótesis planteada (10).

El objetivo específico determinar la relación entre la dimensión consumo de sustancias y el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022. Según los resultados obtenidos entre la dimensión consumo de sustancias nocivas y el estado nutricional, quienes presentan un nivel favorable el 1% presenta un estado nutricional normal, el 21% presenta sobrepeso, mientras quienes presentan un nivel intermedio el 56,4% presenta un estado nutricional normal, el 28,7% tiene obesidad y el 14,9% presenta sobre peso, mientras quienes tiene un nivel desfavorable el 4% presenta un estado nutricional normal.

Esto se contrapone a la investigación realizada por Romero et, al. En Ecuador el año 2021 quien obtuvo el 88,9% IMC normal, 3,3% obesidad tipo 1, 2,2 pre obesidad y en cuanto a estilo de vida 34,4% alimentación entre buena y regular, 47,8% actividad física regular, autocuidado 42,8 malo, empleo del tiempo libre 35% regular, sueño 53,9%, malo, 43% existe peligro de consumo de sustancias, sueño 32,8% malo, llegando a la conclusión, la mayoría de los adolescentes están dentro de un peso normal, no obstante, existen adolescentes que están en sobrepeso y



obesidad, las dimensiones del test fantástico fueron valoradas como regular y malas (17).

El objetivo específico identificar la relación que tienen la dimensión sueño y descanso con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; en los resultados obtenidos entre la variable sueño y descanso con el estado nutricional, quienes presentan un nivel favorable el 73,7% presenta un estado nutricional normal, el 5,3 presenta obesidad, el 21% presenta sobrepeso, mientras quienes presentan un nivel intermedio el 53,7% presenta un estado nutricional normal, el 32,5% tiene obesidad y el 13,8% presenta sobre peso, mientras quienes tiene un nivel desfavorable el 1% presenta un estado nutricional normal.

Estos resultados se contraponen con Lema et, al. En su estudio realizado en Ecuador el 2021 se encontró que predomina la malnutrición; el 6,75% peso bajo, el 16,4% talla baja: con sobrepeso el 17,2%, con obesidad el 4,6% en cuanto al estilo de vida poco saludable y nocivo con 70,6% , determinado que no existe conexión entre variables llegando a la conclusión que es importante la evaluación del estado nutricional y estilo de vida ya que se puede identificar los factores de riesgo para la salud y bienestar tomando acciones para la prevención de las enfermedades futuras incluyendo motivar para una vida sana (13).

El objetivo específíco identificar la relación entre la dimensión actividad física y deporte con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022 Según el análisis en la tabla cruzada entre la variable actividad física y deporte con el estado nutricional, quienes presentan un nivel favorable el 60% presenta un estado nutricional normal, el 40% presenta obesidad, el 21%, mientras quienes presentan un nivel intermedio el 54,1% presenta un estado nutricional normal, el 29,4% tiene obesidad y el 16,5% presenta sobre peso, por otro lado quienes tiene un nivel desfavorable el 90% presenta un estado nutricional normal y el 10% sobrepeso.

Estos resultados coinciden con Catacora en su investigación en Tacna el 2021 encontró que 67,30% normal estado nutricional, con sobrepeso 15,72%, con

obesidad 14,47%; por último, con desnutrición 2,52%, así como también 38,99% malos hábitos alimenticios, con hábitos alimenticios muy malos el 25,79% y con hábitos alimenticios buenos solamente un 10.69% hábitos alimenticios buenos (11).

El objetivo específico determinar la relación entre la dimensión autocuidado y salud con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022. Se encontró que quienes presentan un nivel favorable el 50% presenta un estado nutricional normal, el 34,4% presenta obesidad, el 15,6%, mientras quienes presentan un nivel intermedio el 61,8% presenta un estado nutricional normal, el 23,5% tiene obesidad y el 14,7% presenta sobre peso, estos resultados coinciden con Mera en su investigación en el año 2019 en Trujillo encontró que los estilos de vida generalmente fueron nocivos y solo un 24,1% estilos de vida sano, con relación a estado nutricional, el índice de masa corporal 0% delgadez, 50% normal, 25,9% sobrepeso, 8,6% obesidad (9).

El objetivo específico determinar la relación entre la dimensión relaciones interpersonales y salud con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022 Según el análisis en la tabla cruzada entre la variable relaciones interpersonales con el estado nutricional, quienes muestran un nivel favorable el 64% muestra un estado nutricional normal, el 30% muestra obesidad, el 6%, mientras quienes muestran un nivel intermedio el 52% muestra un estado nutricional normal, el 24% tiene obesidad y el 24% muestra sobre peso. Estos resultados coinciden con Valdarrago en su investigación en lima el 2017, encuentro que el 70.8% tienen buenos hábitos alimenticios, el 13.4% malos hábitos relacionado al estado nutricional el 69,9% e normal, con sobrepeso el 15,3% y con obesidad el 6,2% (12).

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Se determinó que no existen relaciones estadísticamente significativas entre los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.
2. Se determinó que no existe relación estadísticamente significativa entre la entre la dimensión alimentación y nutrición con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.
3. Se identificó que no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión recreación y manejo del tiempo libre y estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022
4. Se determinó que existe una relación baja y directa, estadísticamente significativa entre la dimensión consumo de sustancias y el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.
5. Se identificó que no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión sueño y descanso con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.
6. Se identificó que no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física y deporte con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022
7. Se determinó no existe relación, estadísticamente significativa entre la dimensión autocuidado y salud con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.
8. Se determinó no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión relaciones interpersonales y salud con el estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. A la Asociación Civil Chibolito realizar charlas informativas acerca de estilos de vida saludables y nutrición para educar y concientizar a los padres y adolescentes pertenecientes a dicha asociación.
2. A los trabajadores de la Asociación Civil Chibolito fomentar la instauración de estilos de vida saludables en los adolescentes cuando estén dentro de la institución.
3. A los adolescentes beneficiarios de la Asociación Civil Chibolito participar de manera activa en el desarrollo de actividades propuestas por el personal que labora en dicha asociación obteniendo mejoras en sus estilos de vida y estado nutricional.
4. Al coordinador de la Asociación Civil Chibolito promover actividades deportivas periódicamente en el trabajo con los adolescentes con la finalidad de establecer una cultura saludable que promueva el ejercicio como alternativa para evitar estados nutricionales desfavorables.
5. Al psicólogo de la Asociación Civil Chibolito promover acciones para educar en el uso adecuado del tiempo libre a los adolescentes, evitando puedan iniciar el consumo de sustancias nocivas.
6. Al psicólogo de la Asociación Civil Chibolito monitorear a los adolescentes verificando y observando riesgos para prevenir exposiciones a factores socioambientales y familiares que pueden dañar y perjudicar los estilos de vida y estado nutricional de los mismos.
7. Al coordinador de la Asociación Civil Chibolito establecer un plan de alimentación saludable en el comedor de la Asociación Civil Chibolito para brindar una alimentación que permita mantener un estado nutricional adecuado de la población beneficiaria.
8. A los futuros investigadores, realizar temas relacionados a otros factores que estén condicionado los estados nutricionales de los adolescentes, seleccionar cuidadosamente la información según las normas vigentes de la investigación científica.

## REFERENCIAS

1. Organización mundial de la salud (OMS). Primer informe mundial de prevención y control de infecciones (PCI). 6 de mayo del 2022.
2. Organización mundial de la salud (OMS). Malnutrición 9 de junio de 2021.
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. El sobrepeso en la niñez: Un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe, UNICEF, Ciudad de Panamá, 2021.
4. Cuenca, C., et al. Aspectos económicos y de salud en tiempos de cuarentena por COVID 19 en población peruana, año 2020. Revista de la Facultad de Medicina Humana, Perú, 2020.
5. Pajuelo, J. et, al. El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. SciELO. 2019.
6. An Fac med. El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población. [Online].; 2019 [cited 2021 septiembre 25]. z from: file:///C:/Users/hogar/Downloads/54725.pdf.
7. Vásquez, M. estado nutricional y características sociodemográficas de niños menores de 5 años atendidos en el centro de salud Pachacútec, Cajamarca, Perú 2021.
8. Moya, E. relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de la institución educativa secundaria Esther Roberti Gamero de la ciudad de Abancay- 2019 Puno Perú 2022.
9. Mera, D. estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith- Trujillo, 2019, Perú 2019
10. Mendoza, J. y Romero, M. estilos de vida y estado nutricional en estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa Melchorita Saravia Chinchá, Lima Perú 2019.
11. Catacora, A. evaluación del estado nutricional en relación a los hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Candarave en el año 2019 Tacna Perú 2021
12. Valdarrago, S. hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares I.E.P. Alfred Nobel, durante el periodo mayo. Agosto, Lima Perú 2017.

13. Lema, V. maría Alejandra Aguirre, Narcisa Godoy duran, Nancy cordero zumba, estado nutricional y estilo de vida en escolares, una mirada desde unidad educativas públicas y privadas. Universidad católica de Cuenca, ecuador 2021
14. Solís, G. relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes, análisis de los datos reportados en la encuesta nacional de salud y nutrición, ENSAUT, trabajo de titulación para la obtención del título especialista en medicina familiar y comunitaria, Quito 2020.
15. Alcaraz, S. y Velázquez, Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto del 2019, universidad del pacifico, asunción, Paraguay 2019.
16. García, E. hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida saludables en adolescentes de la institución educativa Marsella. Bogotá D.C. Colombia 2018
17. Romero CT, Calle L, Vázquez Calle A, Romero L, Ramírez Coronel AA. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. prosciencas [Internet]. 30 de septiembre de 2021 [citado 21 de julio de 2022];5(40):272-83. Disponible en: <https://journalprosciencas.com/index.php/ps/article/view/435>
18. Del Águila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud. Chile, 2021.
19. Organización Mundial de la Salud. Estos son 6 hábitos de vida saludable según la OMS durante la nueva normalidad. [Internet]. [Citado 15 de noviembre del 2019]. 2020.
20. Mahan LK, Raymond JL. Krause Dietoterapia. 14th ed. España: Elsevier; 2017. 2758–2807 p.
21. Ruiton Ricra JG. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2020.
22. Organización Mundial de la Salud. Comunicado de prensa, ginebra 12 de enero 2021.
23. Ramos T. Estilos de vida y factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad infantil en España. Universidad Complutense de Madrid 2018 [Tesis

- doctoral] [citado 11 de Setiembre 2020]. Disponible en:  
<https://eprints.ucm.es/36184/1/T36929.pdf>
24. Organización mundial de la salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta, 17 de junio 2022.
  25. .Medline Plus. El sueño y su salud. Institutos Nacionales de la Salud Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. [Internet] [citado 17 de 22 Setiembre 2020]. Disponible en:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>
  26. OMS. Actividad física. Organización mundial de la salud. [Internet] [citado 17 de Setiembre 2020]. Disponible en:  
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
  27. Rodríguez, J. Relaciones sociales y COVID\_19 Article · July 2020 1 author: Some of the authors of this publication are also working on these related projects: social networks View project We the Buddhist View project José Antonio Rodríguez Díaz University of Barcelona.
  28. Pérez, J. Definición de toxicomanía 2020 (<https://definicion.de/toxicomania/> )
  29. Becoña E. Promoción de los estilos de vida saludables [Citado 10- noviembre de 2019]. 2020. Disponible en:  
[file:///C:/Users/HP/Downloads/DialnetPromocionDeLosEstilosDeVidaSaludables-4611602%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/DialnetPromocionDeLosEstilosDeVidaSaludables-4611602%20(1).pdf)
  30. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF; 2019. [actualizado 2019 Oct 15; citado 2021 Feb 10].
  31. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición; 2020. [actualizado 2020 Abr 1; citado 2021 Feb 10].
  32. Ministerio de Salud. Norma técnica de salud para el control del crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años Lima: MINSA, Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública;2017.
  33. Hernández, J. Relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
  34. Ministerio de Salud Subsecretaría de Salud Pública División Políticas Públicas Saludables y Promoción Departamento de Nutrición y Alimentos patrones de

- crecimiento para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes desde el nacimiento hasta los 19 años de edad, 2018 Santiago, Chile.
35. Tapia, M.; Vaquero, M. y Cerro, D. Relación entre el Índice de Masa Corporal y el nivel de actividad física en adolescentes. Redalyc [Publicación periódica en línea] 2020.
  36. Carranza, R., et, al. Efectividad de intervención basada en el modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos, Universidad Peruana Unión. Tarapoto y universidad Privada del Norte Lima Perú, 2019.
  37. Darren E, Crystal N, Shannon B. Canadian Medical Association Journal. Health benefits of physical activity: the evidence, Marzo 17. [Citado 2020 Agosto 9] ;(8): [4pp.]. Disponible en: [https://www.cmaj.ca/content/174/6/801#:~:text=We%20confirm%20that%the%20risks,and%20osteoporosis\)%20and%20premature%20death](https://www.cmaj.ca/content/174/6/801#:~:text=We%20confirm%20that%the%20risks,and%20osteoporosis)%20and%20premature%20death) Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801-809. doi: 10.1503/cmaj.051351
  38. Hernández, R. y Mendoza, C. metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, McGraw- Hill interamericana editores, S.A de C.V México 2018
  39. Zacarias, H. y Supo, J. metodología de la investigación científica : para las ciencias de la salud y las ciencias sociales, amazon digital services LLC- KDP Print US, 2020.
  40. Córdoba R, Camarelles F, Muñoz E, Gómez J, San José J, Ramírez J, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. Atención Primaria [revista en Internet] 2018 [acceso 08 de noviembre de 2021]; 50(1):29-40. Available from: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656718303615?token=36292678AFAB3B5E4D5813D1CA49A4937E7C620C7F47CA8C6EADBF8B256198E4D7C591AD58A598A85B1E2935EF8BE36&originRegion=us-east-1&originCreation=20211211143837>
  41. Cohen, N. metodología de la investigación, ¿para qué? La producción de los datos y los diseños, Teseo Argentina, 2019.



42. Salgado-Levano, Ana Cecilia. Manual de Investigación. Teoría y práctica para hacer la tesis según la metodología cuantitativa. Lima: Fondo Editorial de la Universidad Marcelino Champagnat, 2017.
43. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación (FAO). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. 2022
44. Escobar, J. estilos de vida en adolescentes de 12 a 16 años del colegio “el carmelo” del distrito de Ancón, 2020, Lima, Perú , 2021.
45. Ñique, C. et, al. Principios bioéticos en el contexto de la pandemia de COVID-19. Rev. Med Hered. 2020 Oct [citado 2022 Jul 14] ; 31( 4 ): 255-265. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2020000400255&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2020000400255&lng=es). <http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v31i4.3860>.

## ANEXOS

### Anexo 1: Normalidad de las variables de estudio

**Tabla 10:** Normalidad de la variable Estilos de Vida

Pruebas de Normalidad			
Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	gl	sig.
Estilo de vida	,515	100	,000

Fuente: Análisis de datos del cuestionario de Estilos de Vida

La prueba de normalidad se realizó en base a la cantidad de participantes de la muestra, en tal sentido, se utilizará la prueba de Kolmogórov-Smirnov debido a que la muestra supera el promedio establecido de 50 o más personas. El valor de significancia (sig.) encontrado es menor a 0.05, por lo tanto, se considera una distribución no paramétrica, por lo que se utilizará el coeficiente de Rho Spearman.

**Tabla 11:** Normalidad de la variable Estado Nutricional

Pruebas de normalidad			
Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	Gl	Sig.
Estado Nutricional	,365	100	,000

Fuente: Análisis de datos del cuestionario de Estilos de Vida

La significancia (sig.) encontrada en la prueba de normalidad de la Variable Índice de Masa Corporal es menor a 0.05, por lo tanto, se considera una distribución no paramétrica.

**Tabla 12:** Normalidad de las dimensiones de los Estilos de Vida

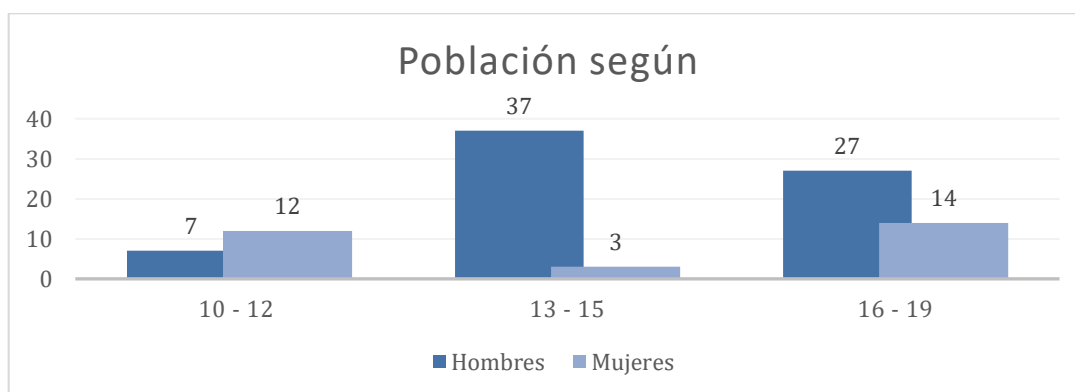
Normalidad de las dimensiones de los Estilos de Vida			
Pruebas de normalidad			
	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	GI	Sig.
Alimentación y nutrición	,443	100	,000
Recreación y manejo de tiempo Libre	,453	100	,000
Consumo de sustancias nocivas	,495	100	,000
Sueño y descanso	,464	100	,000
Actividad física y deporte	,452	100	,000
Autocuidado y salud	,433	100	,000
Relaciones interpersonales	,340	100	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Análisis de datos del cuestionario de Estilos de Vida

La significancia (sig.) encontrada en la prueba de normalidad de las dimensiones de la variable de los Estilos de Vida es menor a 0.05, por lo tanto, se considera una distribución no paramétrica

**Gráfico N ° 2: Población**



Fuente: Análisis encuestas aplicadas a adolescentes.

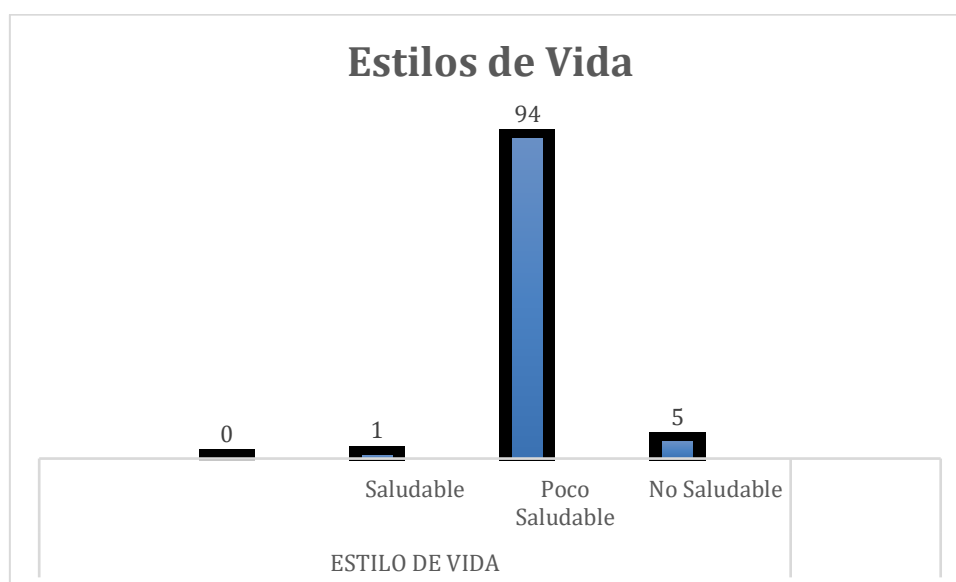
### Cuadro descriptivo de la Población según Edad y Sexo

Descripción de la población							
		Sexo				Total	%
		Hombres	%	Mujeres	%		
EDAD	10-12 AÑOS	12	63,2	7	36,8	19	19,0
	13-15 AÑOS	3	7,5	37	92,5	40	40,0
	16-19 AÑOS	14	34,1	27	65,9	41	41,0
Total		29	29,0	71	71,0	100	100,0

Fuente: Análisis de datos del cuestionario de Estilos de Vida

Según el análisis obtenido tenemos que del total de participantes el 71% son mujeres de las cuales el 65,5% se encuentra entre los 13 y 15 años de edad, mientras que el 27% se encuentra entre los 16 y 19 años, además el 36,8% tiene entre 10 y 12 años de edad, por otro el 29% de la población fueron hombres de los cuales el 34,1% se encuentra entre 16 y 19 años de edad, así mismo el 7,5% se encuentran entre los 13 y 15 años de edad mientras que el 63,2% se encuentra entre los 10 y 12 años.

### Gráfico N° 3: Estilos de Vida



Fuente: Análisis de datos del cuestionario de Estilos de Vida

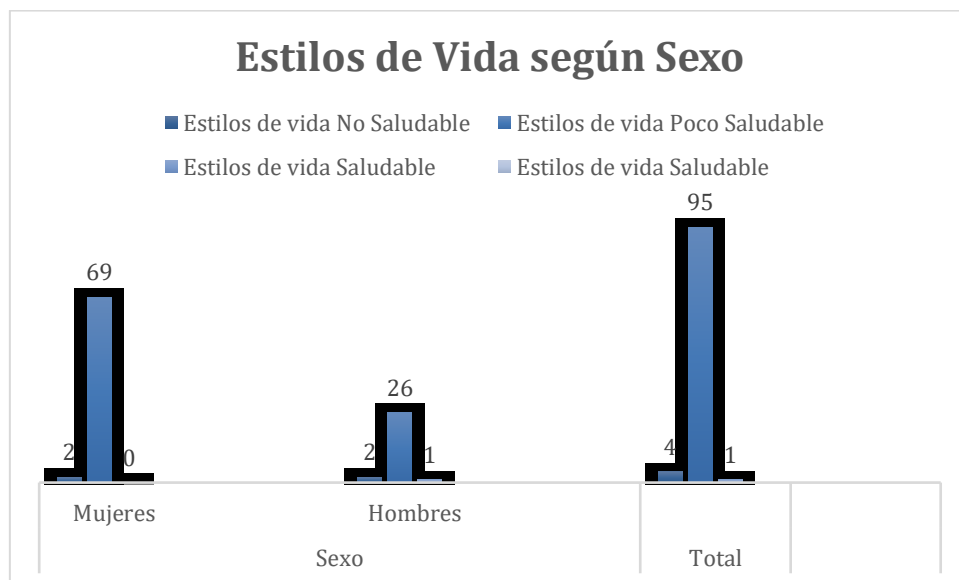
**Tabla 13: Estilos de Vida**

Estilos de Vida			
Estilos de Vida	F	%	Porcentaje válido
Saludable	1	1,0	1,0
Poco Saludable	94	94,0	94,0
No Saludable	5	5,0	5,0
Total	100	100,0	100,0

Fuente: Análisis de datos del cuestionario de Estilos de Vida

Según el análisis obtenido tenemos que del total de participantes el 1% tiene un estilo de vida saludable, mientras que el 5% tiene un estilo de vida no saludable así mismo el 94% tienen un estilo de vida poco saludable.

**Gráfico N° 4: Estilos de Vida y Sexo:**



Fuente: Análisis encuestas aplicadas a adolescentes.

## Cuadro descriptivo de los Estilos de Vida según Sexo

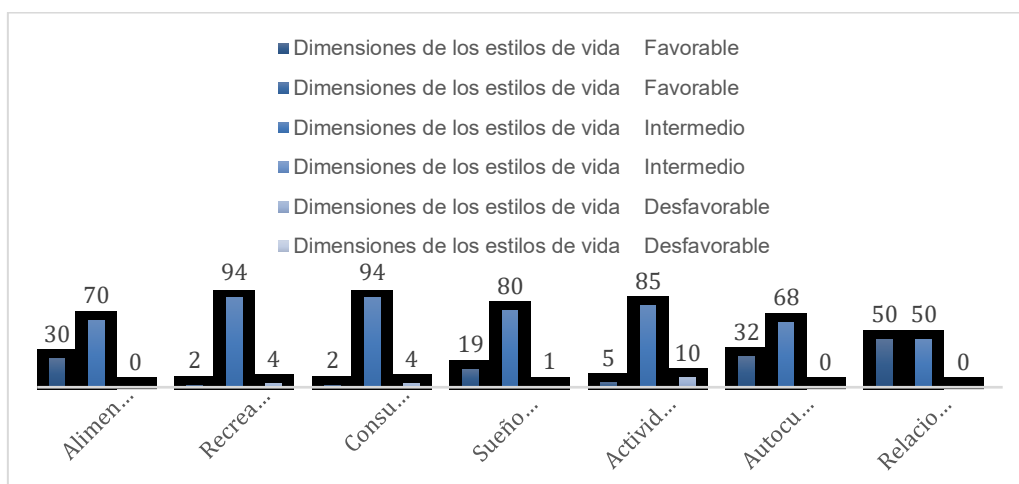
### Estilos de Vida según Sexo

		Sexo				Total	
		Mujeres		Hombres			
		F	%	F	%	F	%
Estilos de vida	No Saludable	2	2,9	2	6,9	4	4,0
	Poco Saludable	69	97,1	26	89,7	95	95,0
	Saludable	0	0	1	3,4	1	1,0
Total		71	100,0	29	100,0	100	100,0

Fuente: Análisis de datos del cuestionario de Estilos de Vida

Según el análisis obtenido tenemos que del total de participantes el 2,9% de mujeres tiene un estilo de vida no saludable, mientras que el 97,1% tiene un estilo de vida poco saludable; así mismo el 6,9% tienen un estilo de vida no saludable, el 89,7% tiene un estilo de vida poco saludable y solo el 1% tiene un estilo de vida saludable.

### Gráfico N° 5: Dimensiones de los Estilos de Vida



Fuente: Análisis de datos del cuestionario de Estilos de Vida

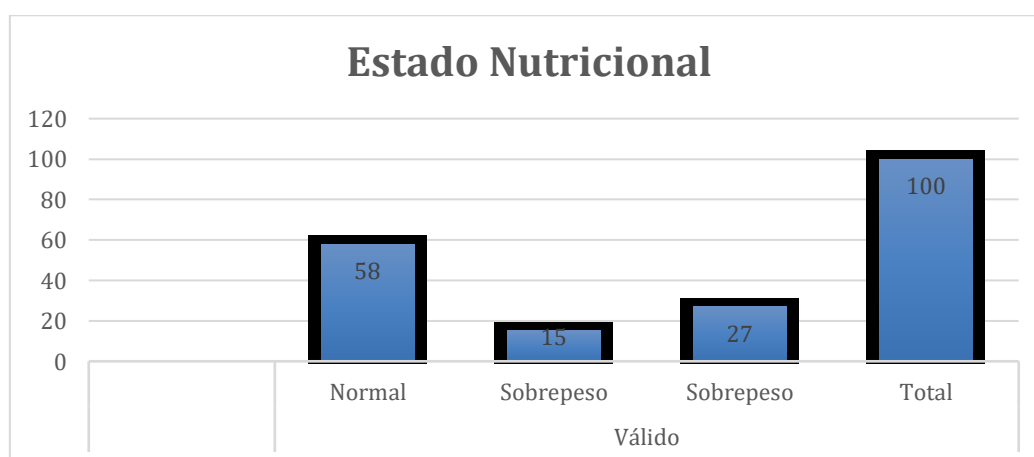
**Tabla 14: Dimensiones de los Estilos de Vida**

	Dimensiones de los estilos de vida					
	Favorable		Intermedio		Desfavorable	
	F	%	F	%	F	%
Alimentación y nutrición	30	30 %	70	70 %	0	0 %
Recreación y manejo de tiempo libre	2	2 %	94	94 %	4	4 %
Consumo de sustancias nocivas	2	2 %	94	94 %	4	4 %
Sueño y descanso	19	19 %	80	80 %	1	1 %
Actividad física y deporte	5	5 %	85	85 %	10	10 %
Autocuidado y salud	32	32 %	68	68 %	0	0 %
Relaciones interpersonales	50	50 %	50	50 %	0	0 %

Fuente: Cuestionario de Estilos de Vida.

Según el análisis obtenido en la variable Estilo de vida y sus dimensiones alimentación y nutrición el 30% favorable y el 70% intermedio; en recreación y manejo de tiempo libre el 2% favorable, el 94% intermedio y el 4% desfavorable, en consumo de sustancias 2% favorable, 94% intermedio y el 4% desfavorable; en sueño y descanso el 19% favorable, 80% desfavorable y el 1% estado desfavorable, en actividad física y deporte el 5% favorable, el 85% intermedio y 10% desfavorable; en autocuidado y salud el 32% favorable y el 68% intermedio así mismo en relaciones interpersonales el 50% favorable y el 50% intermedio.

**Gráfico N° 6: Estado Nutricional**



Fuente: Evaluación del estado nutricional.

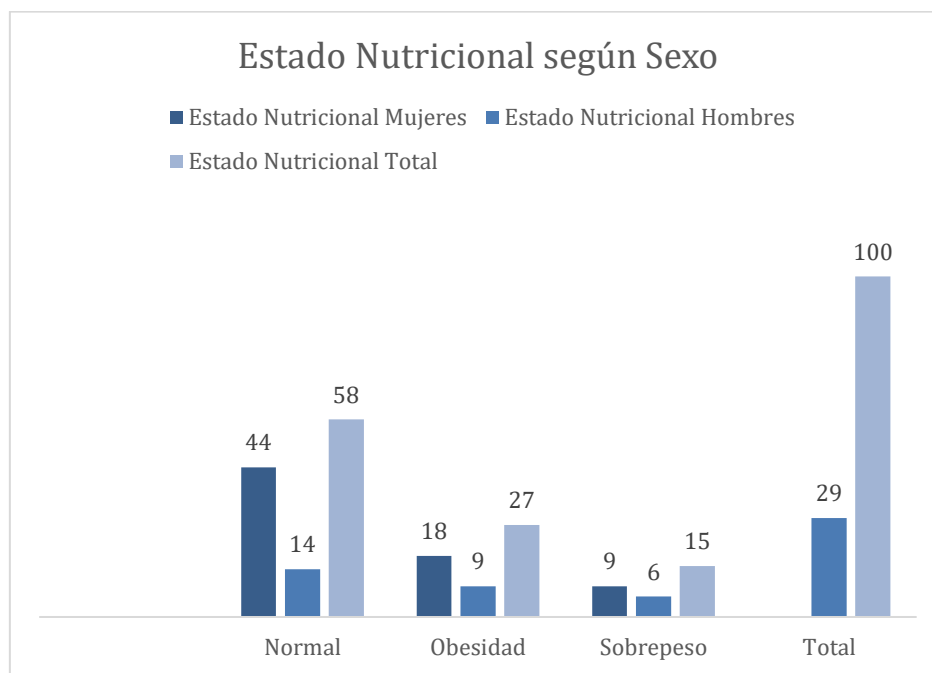
### Cuadro descriptivo del Estado Nutricional

Estado Nutricional				
		F	%	Total
Válido	Normal	58	58,0	58,0
	Sobrepeso	15	15,0	15,0
	Obesidad	27	27,0	27,0
	Total	100	100,0	100,0

Fuente: Fuente: Análisis estadístico SPSS.

Según el análisis obtenido en la variable estado nutricional tenemos que del total de participantes el 58 % se encuentra en un estado normal, el 15% tiene sobrepeso y el 27% tiene obesidad.

### Gráfico N° 7: Estado Nutricional y sexo



Fuente: Evaluación del estado nutricional.



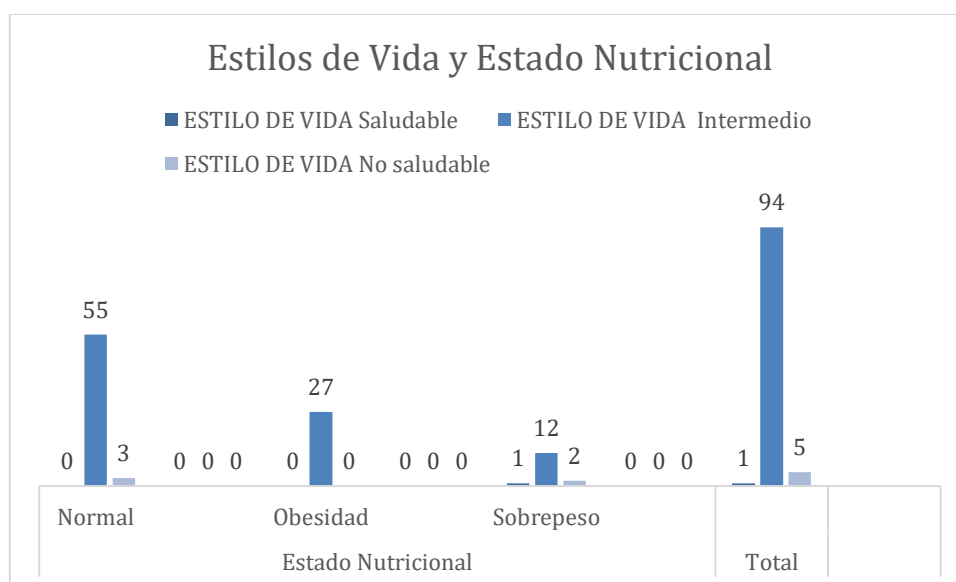
### Cuadro descriptivo del Estado Nutricional según Sexo

Estado Nutricional							
		Mujeres		Hombres		Total	
		F	%	F	%	F	%
Válido	Normal	44	62,0	14	48,3	58	58,0
	Obesidad	18	25,4	9	31	27	27,0
	Sobrepeso	9	12,6	6	20,7	15	15,0
	Total	71	100,0	29	100,00	100	100,0

Fuente: Fuente: Análisis estadístico SPSS.

Según el análisis obtenido en cuando a la variable de Estado Nutricional tenemos que del total de participantes mujeres 62% se encuentra en un estado normal, el 12,7% tiene sobrepeso; mientras que el 25,3% tiene obesidad, de los hombres el 48,3% tiene un estado normal, 20,7% tiene sobrepeso y el 31% tiene obesidad.

### Gráfico N° 8: Estilo de Vida y Estado Nutricional



Fuente: Evaluación del estado nutricional.

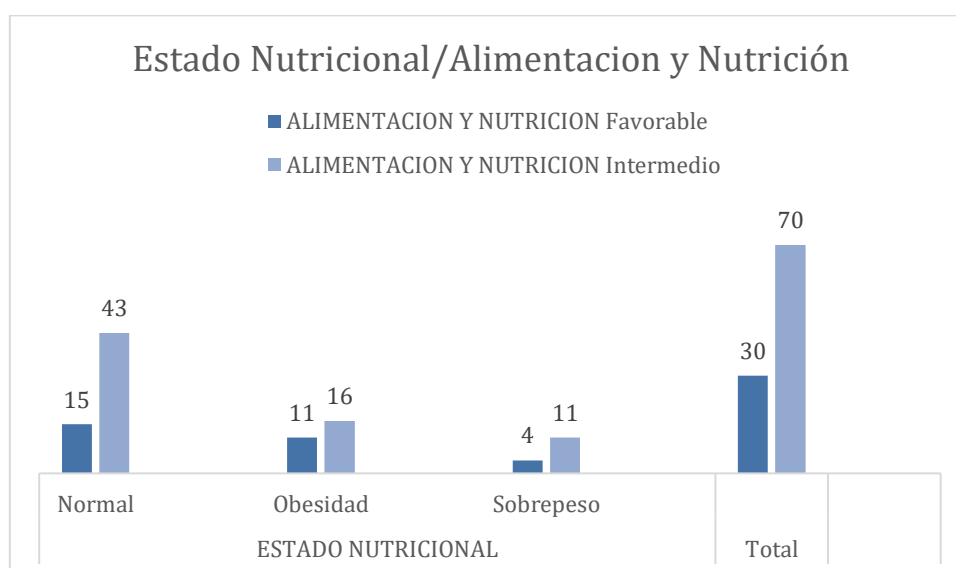
*Cuadro descriptivo del Estilo de Vida y Estado nutricional*

ESTILO DE VIDA/ESTADO NUTRICIONAL									
		Estado Nutricional						Total	%
		Normal	%	Obesidad	%	Sobrepeso	%		
Estilo de vida	Saludable	0	0	0	0	1	1,0	1	1,0
	Intermedio	55	58,6	27	28,7	12	12,7	94	94,0
	No saludable	3	60,0	0	0	2	40,0	5	5,0
Total		58	58,0	27	27,0	15	15,0	100	100,0

Fuente: Análisis estadístico SPSS.

Según el análisis de quienes se encuentran en un estado de vida saludable el 1% presenta un estado nutricional de sobrepeso, de los que tienen un estado de vida intermedio el 58,6% se encuentra en un estado nutricional normal, el 28,7% presenta un estado nutricional de obesidad y el 12,7% presenta sobrepeso, en cuando a un estado de vida no saludable el 60% se encuentra en un estado nutricional normal y el 40% presenta sobrepeso.

**Gráfico N° 9: Estado Nutricional/ Alimentación y Nutrición**



Fuente: Evaluación del estado nutricional.

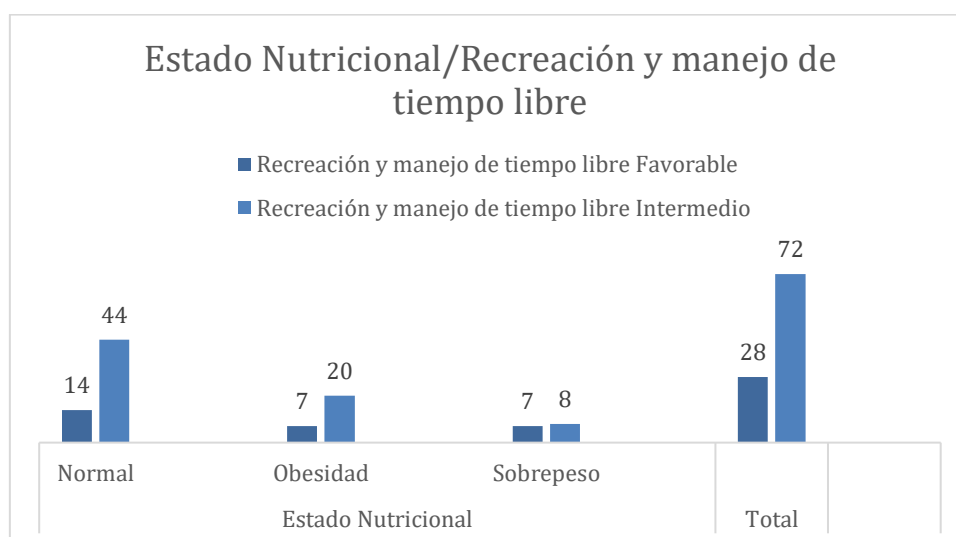
*Cuadro descriptivo del Estado Nutricional/ Alimentación y Nutrición*

Alimentación y Nutrición							
		Favorable	%	Intermedio	%	Total	%
Estado Nutricional	Normal	15	25,9	43	74,1	58	58,0
	Obesidad	11	40,7	16	53,3	27	27,0
	Sobrepeso	4	26,7	11	73,3	15	15,0
Total		30	30%	70	70,0	100	100,0

Fuente: Análisis estadístico SPSS.

Según el análisis en la tabla cruzada entre el estado nutricional y el estado nutricional, quienes se encuentran en un nivel normal de estado nutricional 25,9% llevan un estilo favorable de alimentación y nutrición, el 74,1% llevan un nivel intermedio de alimentación y nutrición, quienes se encuentran en un nivel de obesidad el 40% llevan un estilo de alimentación y nutrición favorable, el 53,3% llevan un estilo intermedio de alimentación y nutrición, quienes presentan sobrepeso el 26,7% llevan un estilo favorable de alimentación y nutrición y el 73,3% llevan un estilo intermedio de alimentación y nutrición.

**Gráfico N° 10:** *Estado Nutricional/ Recreación y manejo de tiempo libre*



Fuente: Evaluación del estado nutricional.

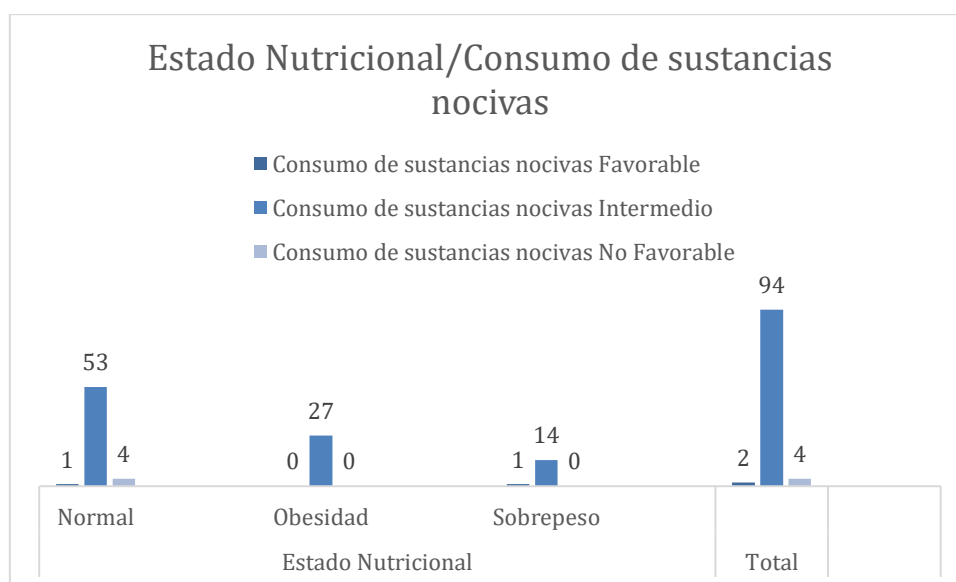
*Cuadro descriptivo del Estado Nutricional/ Recreación y Manejo de tiempo libre*

Estado Nutricional/Recreación y manejo de tiempo libre							
		Favorable	%	Intermedio	%	Total	%
Estado Nutricional	Normal	14	24,1	44	75,9	58	58,0
	Obesidad	7	26,0	20	74,0	27	27,0
	Sobrepeso	7	46,7	8	53,3	15	15,0
Total		28	28,0	70	70,0	100	100,0

Fuente: Análisis estadístico SPSS.

Según el análisis en la tabla cruzada entre el estado nutricional y la recreación y manejo de tiempo libre, quienes se encuentran en un nivel normal de estado nutricional 24,1% hacen un uso favorable de la recreación y manejo de tiempo libre, el 75,9% hacen uso intermedio de la recreación y manejo de tiempo libre, quienes se encuentran en obesidad el 26% hacen uso favorable de la recreación y manejo de tiempo libre favorable, el 53,3% hace uso intermedio de la recreación y manejo de tiempo libre, quienes presentan sobrepeso el 46,7% hacen un uso favorable de la alimentación y nutrición y el 73,3% hacen un uso intermedio de alimentación y nutrición.

**Gráfico N° 11:** *Estado Nutricional/Consumo de Sustancias nocivas*



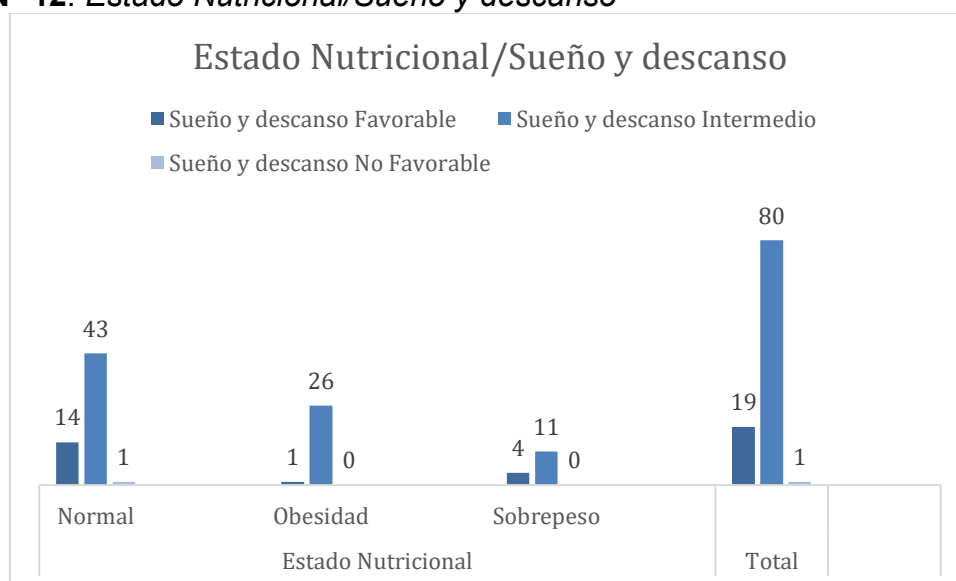
*Cuadro descriptivo del Estado Nutricional/Consumo de sustancias nocivas*

Estado Nutricional/consumo de sustancias nocivas							
		Favorable	%	Intermedio	%	No Favorable	%
Estado Nutricional	Normal	1	1,0	53	56,4	4	4,0
	Obesidad	0	,0	27	28,7	0	,0
	Sobrepeso	1	1,0	14	14,9	0	.0
Total		2	,0	94	94,0	4	4,0

Fuente: Análisis estadístico SPSS

Según el análisis en la tabla cruzada entre la dimensión consumo de sustancias nocivas y el estado nutricional, quienes presentan un estado nutricional normal el 1% presenta nivel favorable de consumo de sustancias nocivas, el 56,4% un nivel intermedio de consumo de sustancias nocivas, el 4% presentan un nivel no favorable de consumo de sustancias, quienes presentan obesidad el 28,7% presentan un nivel intermedio de consumo de sustancias nocivas, quien presentan sobrepeso el 1% presenta un nivel favorable de consumo de sustancias nocivas, el 14,9% un nivel intermedio de consumo de sustancias nocivas.

**Gráfico N° 12: Estado Nutricional/Sueño y descanso**



Fuente: Evaluación del estado nutricional.

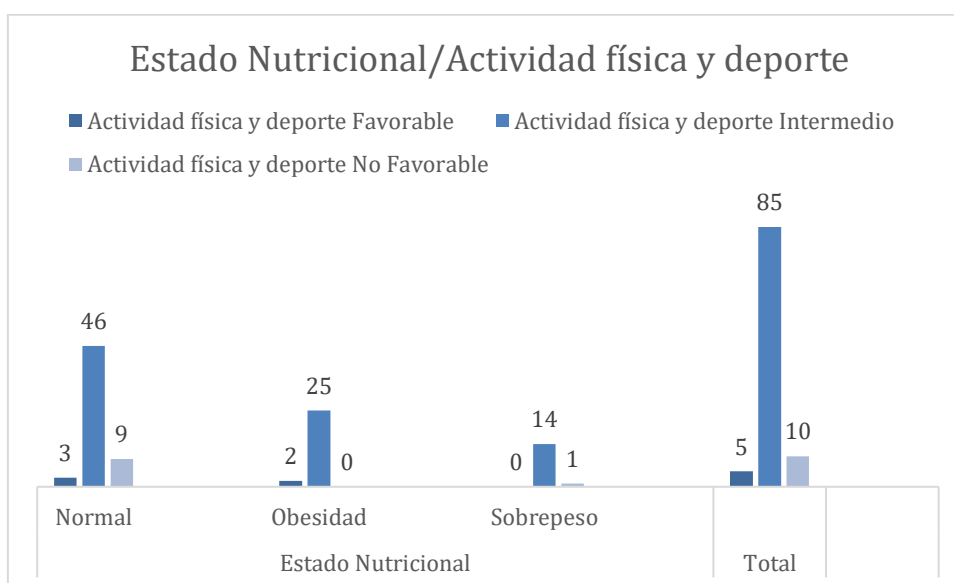
*Cuadro descriptivo del Estado Nutricional – Sueño y descanso*

Estado Nutricional/Sueño y descanso							
		Favorable	%	Intermedio	%	No Favorable	%
Estado Nutricional	Normal	14	73,7	43	53,7	1	1,0
	Obesidad	1	5,3	26	32,5	0	,0
	Sobrepeso	4	21,0	11	13,8	0	.0
Total		19	19,0	80	80,0	1	1,0

Fuente: Análisis estadístico SPSS

Según el análisis en la tabla cruzada entre el estado nutricional con sueño y descanso, quienes presentan un estado normal de estado nutricional, 73,7% presentan un nivel favorable de sueño y descanso, el 1% presenta un nivel no favorable de sueño y descanso, quienes presentan obesidad el 5,3% presenta un nivel favorable de sueño y descanso, el 35,5% presenta un nivel intermedio de sueño y descanso, quienes presentan sobrepeso el 21% presenta un nivel favorable de sueño y descanso, el 13,8% presenta un nivel intermedio de sueño y descanso.

**Gráfico N°13: Estado Nutricional/Actividad física y deporte**



Fuente: Evaluación del estado nutricional.

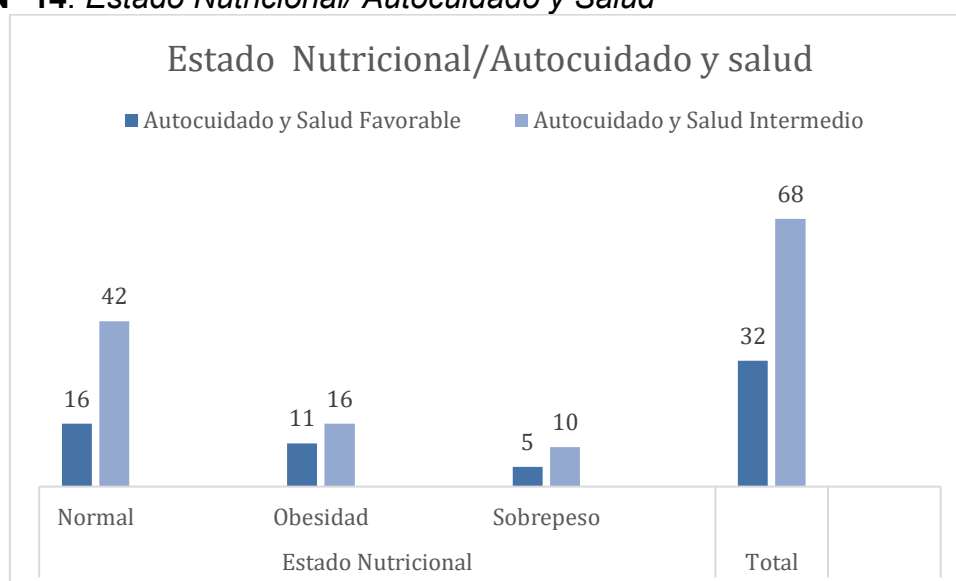
*Cuadro descriptivo del Actividad Física y Deporte/Estado Nutricional*

Estado Nutricional/Actividad física y deporte							
		Favorable	%	Intermedio	%	No Favorable	%
Estado Nutricional	Normal	3	60,0	46	54,1	9	90,0
	Obesidad	2	40,0	25	29,5	0	,0
	Sobrepeso	0	,0	14	16,5	1	10,0
Total		5	5,0	85	85,0	10	100,0

Fuente: Análisis estadístico SPSS

Según el análisis en la tabla cruzada entre la variable actividad física y deporte con el estado nutricional, quienes presentan un nivel favorable el 60% presenta un estado nutricional normal, el 40% presenta obesidad, el 21%, mientras quienes presentan un nivel intermedio el 54,1% presenta un estado nutricional normal, el 29,4% tiene obesidad y el 16,5% presenta sobre peso, por otro lado quienes tiene un nivel desfavorable el 90% presenta un estado nutricional normal y el 10% sobrepeso.

**Gráfico N° 14:** *Estado Nutricional/ Autocuidado y Salud*



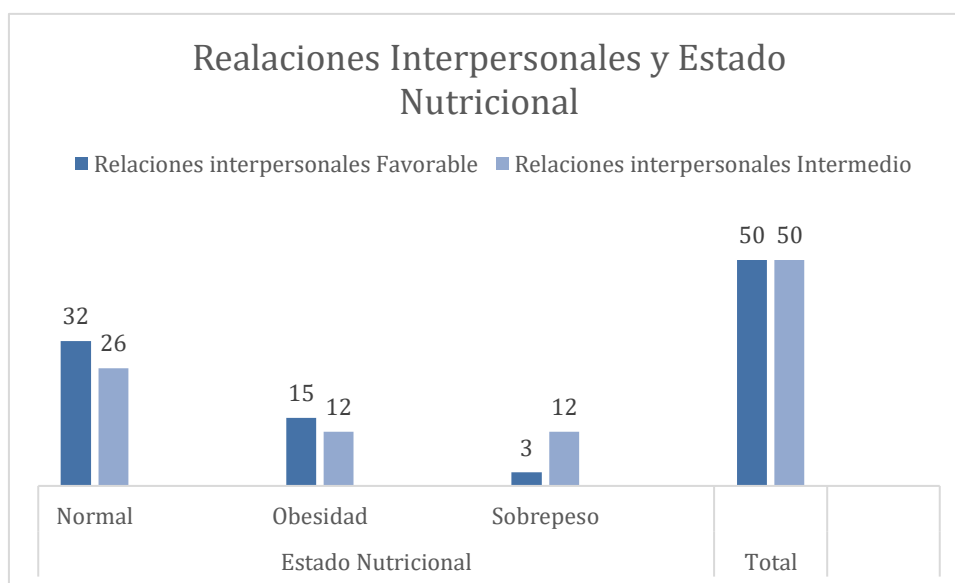
**Cuadro descriptivo del Estado Nutricional/Autocuidado y salud**

Estado Nutricional/Autocuidado y salud					
		Favorable	%	Intermedio	%
Estado Nutricional	Normal	16	50,0	42	61,8
	Obesidad	11	34,4	16	23,5
	Sobrepeso	5	15,6	10	14,7
Total		32	32,0	68	68,0

Fuente: Análisis estadístico SPSS

Según el análisis en la tabla cruzada entre la variable autocuidado y salud con el estado nutricional, quienes presentan un nivel favorable el 50% presenta un estado nutricional normal, el 34,4% presenta obesidad, el 15,6%, mientras quienes presentan un nivel intermedio el 61,8% presenta un estado nutricional normal, el 23,5% tiene obesidad y el 14,7% presenta sobre peso.

**Gráfico N° 15: Estado Nutricional y Relaciones Interpersonales**



Fuente: Evaluación del estado nutricional.



*Cuadro descriptivo del Estado Nutricional/Relaciones Interpersonales*

Estado Nutricional/Autocuidado y salud					
		Favorable	%	Intermedio	%
Estado Nutricional	Normal	32	64,0	26	52,0
	Obesidad	15	30,0	12	24,0
	Sobrepeso	3	6,0	12	24,0
Total		50	50,0	50	50,0

Fuente: Análisis estadístico SPSS

Según el análisis en la tabla cruzada entre la variable relaciones interpersonales con el estado nutricional, quienes presentan un nivel favorable el 64% presenta un estado nutricional normal, el 30% presenta obesidad, el 6%, mientras quienes presentan un nivel intermedio el 52% presenta un estado nutricional normal, el 24% tiene obesidad y el 24% presenta sobre peso.

- *Cuadro descriptivo de Estadísticos análisis de fiabilidad*

Estadísticas de elemento			
	Media	Desv. Desviación	N
ítem 1	3,80	,404	50
ítem 2	3,80	,404	50
ítem 3	3,80	,404	50
ítem 4	3,80	,404	50
ítem 5	3,80	,404	50
ítem 6	3,80	,404	50
ítem 7	3,80	,404	50
ítem 8	3,80	,404	50
ítem 9	3,80	,404	50
ítem 10	3,80	,404	50
ítem 11	3,80	,404	50
ítem 12	3,80	,404	50

ítem 13	3,80	,404	50
ítem 14	3,80	,404	50
ítem 15	3,80	,404	50
ítem 16	3,80	,404	50
ítem 17	3,80	,404	50
ítem 18	3,80	,404	50
ítem 19	3,80	,404	50
ítem 20	3,80	,404	50
ítem 21	3,80	,404	50
ítem 22	3,80	,404	50
ítem 23	3,78	,545	50
ítem 24	3,78	,545	50
ítem 25	3,78	,545	50
ítem 26	3,78	,545	50
ítem 27	3,78	,545	50
ítem 28	3,78	,545	50
ítem 29	3,78	,545	50
ítem 30	3,78	,545	50
ítem 31	3,78	,545	50
ítem 32	3,78	,545	50
ítem 33	3,78	,545	50
ítem 34	3,78	,545	50
ítem 35	3,78	,545	50
ítem 36	3,78	,545	50
ítem 37	3,78	,545	50
ítem 38	3,78	,545	50
ítem 39	3,78	,545	50
ítem 40	3,78	,545	50
ítem 41	3,78	,545	50
ítem 42	3,78	,545	50
ítem 43	3,78	,545	50
ítem 44	3,78	,545	50

ítem 45	3,78	,545	50
ítem 46	3,78	,545	50
ítem 47	3,78	,545	50
ítem 48	3,78	,545	50
ítem 49	3,78	,545	50
ítem 50	3,78	,545	50
ítem 51	3,78	,545	50
ítem 52	3,78	,545	50
ítem 53	3,78	,545	50
ítem 54	3,78	,545	50
ítem 55	3,78	,545	50
ítem 56	3,78	,545	50
ítem 57	3,78	,545	50
ítem 58	3,78	,545	50
ítem 59	3,78	,545	50
ítem 60	3,78	,545	50

Fuente: Análisis estadístico SPSS

- *Cuadro descriptivo de Estadísticos análisis de fiabilidad por ítems*

<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
ítem 1	223,44	658,007	,690	,994
ítem 2	223,44	658,007	,690	,994
ítem 3	223,44	658,007	,690	,994
ítem 4	223,44	658,007	,690	,994
ítem 5	223,44	658,007	,690	,994

ítem 6	223,44	658,007	,690	,994
ítem 7	223,44	658,007	,690	,994
ítem 8	223,44	658,007	,690	,994
ítem 9	223,44	658,007	,690	,994
ítem 10	223,44	658,007	,690	,994
ítem 11	223,44	658,007	,690	,994
ítem 12	223,44	658,007	,690	,994
ítem 13	223,44	658,007	,690	,994
ítem 14	223,44	658,007	,690	,994
ítem 15	223,44	658,007	,690	,994
ítem 16	223,44	658,007	,690	,994
ítem 17	223,44	658,007	,690	,994
ítem 18	223,44	658,007	,690	,994
ítem 19	223,44	658,007	,690	,994
ítem 20	223,44	658,007	,690	,994
ítem 21	223,44	658,007	,690	,994
ítem 22	223,44	658,007	,690	,994
ítem 23	223,46	645,845	,950	,994

ítem 24	223,46	645,845	,950	,994
ítem 25	223,46	645,845	,950	,994
ítem 26	223,46	645,845	,950	,994
ítem 27	223,46	645,845	,950	,994
ítem 28	223,46	645,845	,950	,994
ítem 29	223,46	645,845	,950	,994
ítem 30	223,46	645,845	,950	,994
ítem 31	223,46	645,845	,950	,994
ítem 32	223,46	645,845	,950	,994
ítem 33	223,46	645,845	,950	,994
ítem 34	223,46	645,845	,950	,994
ítem 35	223,46	645,845	,950	,994
ítem 36	223,46	645,845	,950	,994
ítem 37	223,46	645,845	,950	,994
ítem 38	223,46	645,845	,950	,994
ítem 39	223,46	645,845	,950	,994

ítem 40	223,46	645,845	,950	,994
ítem 41	223,46	645,845	,950	,994
ítem 42	223,46	645,845	,950	,994
ítem 43	223,46	645,845	,950	,994
ítem 44	223,46	645,845	,950	,994
ítem 45	223,46	645,845	,950	,994
ítem 46	223,46	645,845	,950	,994
ítem 47	223,46	645,845	,950	,994
ítem 48	223,46	645,845	,950	,994
ítem 49	223,46	645,845	,950	,994
ítem 50	223,46	645,845	,950	,994
ítem 51	223,46	645,845	,950	,994
ítem 52	223,46	645,845	,950	,994
ítem 53	223,46	645,845	,950	,994
ítem 54	223,46	645,845	,950	,994
ítem 55	223,46	645,845	,950	,994

ítem 56	223,46	645,845	,950	,994
ítem 57	223,46	645,845	,950	,994
ítem 58	223,46	645,845	,950	,994
ítem 59	223,46	645,845	,950	,994
ítem 60	223,46	645,845	,950	,994

Fuente: Análisis estadístico SPSS

## ANEXOS

**Anexo 2:** Tabla de operacionalización de variables

<b>Variables de estudio</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
Estilos de vida	Son constructos que se usan para el entendimiento de la forma de vida individual determinados por las costumbres, la cultura,	se realizará utilizando el instrumento cuestionario de estilo de vida, en sus diferentes dimensiones y se obtendrá los niveles saludable, poco saludable y no saludable.	Alimentación y nutrición  Recreación y manejo de tiempo libre  Consumo de sustancias nocivas  Sueño y descanso  Actividad física y deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comidas al día</li> <li>• Consumo de frutas</li> <li>• Consumo de agua</li> <li>• Consumo de comida chatarra</li> <li>• Consumo de comida procesada</li> <li>• Hábitos alimenticios</li> <li>• Frecuencia de actividad física</li> <li>• Tiempo de actividad física</li> <li>• Tiempo de ocio</li> <li>• consumo de bebidas alcohólicas</li> <li>• consumo de tabaco</li> <li>• consumo de café</li> <li>• consumo de drogas</li> <li>• Sueño</li> <li>• Trastornos del sueño</li> <li>• Rutina</li> <li>• Deporte</li> <li>• Ejercicio</li> <li>• Frecuencia de ejercicio</li> </ul>	Ordinal.



- Autocuidado y Salud
  - protección de la piel
  - controles médicos
  - seguimiento de leyes de tránsito
  - hábitos de higiene
- Relaciones
  - Amigos
  - Familia
  - Depresión
  - Estrés

---

Estado nutricional	Es el resultado del balance en el organismo entre las necesidades y el aporte energético diario nutricional, este se va a ver afectado por múltiples factores talas como educación, acceso a la alimentación, a su vez factores psicológicos, ambientales, genéticos y culturales.	para medir esta variable se hará con el Índice de Masa Corporal con el apoyo de las tablas de evaluación nutricional para niños y adolescentes hasta 19 años del MINSA 2018	Índice de masa corporal (IMC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Talla</li> <li>● Peso</li> </ul>	Nominal
--------------------	--	---	-------------------------------	---	---------

---

### Anexo 3: instrumento de recolección de datos

#### Cuestionario de estilos de vida

##### Instrucciones:

Lea cuidadosamente cada pregunta de este cuestionario y marque con un aspa (X) la alternativa que a Ud. le parezca correcta, por favor sea totalmente sincero(a).

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

N		Nu nca	A vec es	Fre cuen te	Sie mp re
<b>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN</b>					
1	Desayunas todos los días.				
2	Almuerzas todos los días.				
3	Cenas todos los días.				
4	Acostumbra comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde)				
5	Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.				
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.				
7	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.				
8	Consumes 2 – 3 frutas distintas al día				
9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana				
10	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.				
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.				
12	Tomas refrescos o jugos embotellados.				
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.				
14	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.				
15	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.				
16	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.				
17	Consumes leche o productos lácteos a diario.				
18	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario				
19	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario				
<b>RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>					
21	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria				
22	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o Laborales				
23	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)				
24	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.				
25	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.				
26	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos				

<b>CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS</b>					
27	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).				
28	Sueles fumar y/o consumir drogas.				
29	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas.				
30	Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.				
31	Consumes más de 3 tazas de café al día.				
32	Consumes 1 o más coca cola al día.				
33	Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.				
<b>SUEÑO Y DESCANSO</b>					
34	Te da sueño durante el día.				
35	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.				
36	Te es difícil conciliar el sueño.				
37	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte				
38	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).				
39	Duermes bien y te levantas descansado.				
40	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida				
<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>					
41	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.				
42	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)				
43	Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento.				
44	Caminas por lo menos 15 minutos al día.				
45	En el recreo practicas algún deporte.				
<b>AUTOCUIDADO Y SALUD</b>					
46	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)				
47	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.				
48	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año				
49	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero				
50	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física				
51	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.				
52	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día				
53	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.				
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>					
54	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.				
55	Sueles decir buenos días, gracias, perdón				
56	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia				
57	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.				
58	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)				
59	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.				
60	Sueles sentirte solo, deprimido				

## **Anexo 4:**

### **Consentimiento informado padre u apoderado**

**Título de la investigación:** Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022.

**Investigador:** Cotrina Lezama Virginia Cecilia

**Propósito del estudio:** Estoy invitando a su hijo (a) a participar de la investigación titulada estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022; con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes en la Asociación Civil Chibolito Cajamarca, Perú 2022; esta investigación está siendo realizada por estudiantes de pregrado de la carrera de enfermería de la universidad Cesar Vallejo filial Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la universidad y con el permiso de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca.

#### **Procedimientos:**

Si usted acepta que su hijo (a) participe y su hijo (a) decide participar en esta investigación:

1. Se realizará una encuesta donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación.
2. Esta encuesta se realizará de forma virtual y tendrá un tiempo entre 20 a 30 minutos, las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación, por lo tanto , serán anónimas.

## Anexo 5:

### Carta de presentación



Universidad  
César Vallejo

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Trujillo, 18 de julio de 2022

Señor(a)  
**JUAN CARLOS LLANOS RAMÍREZ**  
**COORDINADOR**  
**ASOCIACIÓN CIVIL CHIBOLITO**  
**JR ETEN 238 -242 BARRIO SAN SEBASTIÁN CAJAMARCA**

Asunto: Autorizar para la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

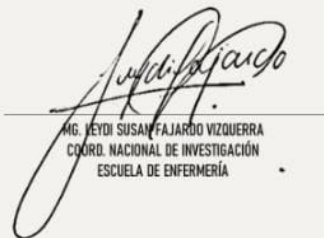
De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted, para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo Filial Trujillo y en el mío propio, desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar su autorización, a fin de que el(la) Bach. Virginia Cecilia Cotrina Lezama, con DNI 47490925, del Programa de Titulación para universidades no licenciadas, Taller de Elaboración de Tesis de la Escuela Académica Profesional de Enfermería, pueda ejecutar su investigación titulada: "**Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca-Perú 2022**", en la institución que pertenece a su digna Dirección; agradeceré se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular, me despido de Usted, no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

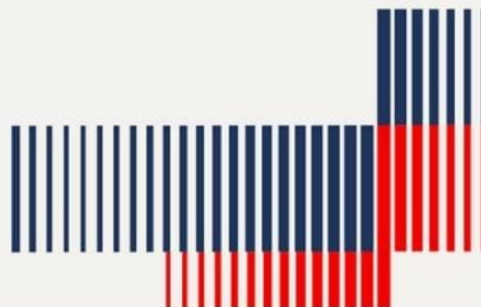
Atentamente,



Mg. YEYDI SUSAN FAJARDO VIZQUERRA  
COORD. NACIONAL DE INVESTIGACIÓN  
ESCUELA DE ENFERMERÍA

cc: Archivo PTUN.

[www.ucv.edu.pe](http://www.ucv.edu.pe)



## Anexo 5:

### Carta de aceptación



ASOCIACIÓN CIVIL "CHIBOLITO"

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Cajamarca, 03 de agosto del 2022.

Señora: Leydi Susán Fajardo Vizquerra

Coordinadora Nacional de Investigación – Escuela de Enfermería

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO.

Asunto: Aceptación para realizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

PRESENTE

De nuestra especial consideración.

Nos es grato dirigirnos a Ud. para expresarle nuestro más cordial saludo y al mismo tiempo el de los niños (as) y adolescentes de nuestra institución.

El motivo de la presente es para informarle de la aceptación para que la Bachiller Virginia Cecilia Cotrina Lezama, identificada con DNI N° 47490925, de la Escuela Académica Profesional de Enfermería, para la realización la investigación titulada: "Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes de la Asociación Civil Chibolito Cajamarca – Perú 2022", en la población de nuestra institución.

Sin otro particular, aprovechamos la oportunidad para expresarle los sentimientos de especial consideración y estima.

Atentamente,



ASOCIACIÓN CIVIL CHIBOLITO

Juan Carlos Llanos Ramírez  
COORDINADOR

Cajamarca - Perú.

Jr. ETEN N° 238 - 242

E-mail: [asociacionchibolitos@yahoo.es](mailto:asociacionchibolitos@yahoo.es) Facebook: Asociación Civil CHIBOLITO.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, FAJARDO VIZQUERRA LEYDI SUSAN, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Asociación Civil Chibolito, Cajamarca- Perú 2022", cuyo autor es COTRINA LEZAMA VIRGINIA CECILIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 26.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 05 de Abril del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
FAJARDO VIZQUERRA LEYDI SUSAN <b>DNI:</b> 71977614 <b>ORCID:</b> 0000-0003-4692-0518	Firmado electrónicamente por: LFAJARDOV el 25- 04-2023 12:15:54

Código documento Trilce: TRI - 0540561