



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

**Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en
estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan
y Smith – Trujillo, 2019.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

AUTOR:

**DEISY KATHERINE MERA VIZCONDE
ORCID (0000-0001-6447-5601)**

ASESORES:

**DR. JORGE LUIS DIAZ ORTEGA
ORDIC (0000-0002-6154-8913)**

**DRA. ROSA PATRICIA GALVEZ CARRILLO
ORCID (0000-0002-4612-109)**

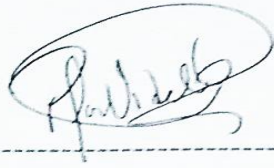
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y DESARROLLO SOSTENIBLE

TRUJILLO - PERU

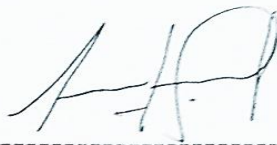
2019

PÁGINA DEL JURADO



Mg. PILAR VIDAL CABRERA

Presidente.



Mg. STEPHANY NEGLIA CERMEÑO

Secretaria.



Dr. JORGE DÍAZ ORTEGA

Vocal.

DEDICATORIA

Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Mi madre, por darme la vida, por ser el pilar más importante quererme mucho, creer en mí y porque siempre me apoyaste. Por los ejemplos de perseverancia y constancia que la caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor. Mamá gracias por darme una carrera para mi futuro, todo esto te lo debo a ti.

A mi padre

A mis abuelos, a pesar de nuestra distancia física, siento que están conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ellos como lo es para mí.

A los Profesores que me han visto crecer como persona, y gracias a sus conocimientos hoy puedo sentirme dichoso y contento.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por guiarme en el camino y fortalecerme espiritualmente para empezar un camino lleno de éxito.

Quiero agradecer a la base de todo, a mi familia, en especial a mi madre, que con sus consejos fueron el motor de arranque y mi constante motivación, muchas gracias por tu paciencia y comprensión, y sobre todo por su amor.

Así, quiero mostrar mi gratitud a todas aquellas personas que estuvieron presentes tales como Lic. Amanda Galarreta, Lic. Francisca Rodríguez, Lic. Edson Dioses Larrea, entre otras por todo el apoyo en la realización de esta meta, de este sueño que es tan importante para mí, agradecer todas sus ayudas, sus palabras motivadoras, sus conocimientos, sus consejos y su dedicación.

Muestro mis más sinceros agradecimientos a Mis asesores, quien con sus conocimientos y su guía fueron una pieza clave para que pudiera desarrollar una clave de hechos que fueron imprescindibles para cada etapa de desarrollo del trabajo.

¡Muchas gracias por todo!

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Deisy Katherine Mera Vizconde con Documento nacional de identidad N° 46224136 a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas- Escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

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 de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, mayo 2019

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada Estilos de vida y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019, la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de nutrición.

ÍNDICE

Tabla de contenido

PAGINA DE JURADO.....	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN.....	vi
ÍNDICE.....	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO.....	12
1.1 Tipo y Diseño de Investigación.....	12
2.2 Operacionalización de Variables.....	12
2.3 Población y muestra	15
2.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	16
2.5 Métodos de análisis de datos.....	18
2.6 Aspectos éticos.....	18
III. RESULTADOS	19
IV. DISCUSIÓN.....	22
V. CONCLUSIONES	26
VI. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS	34

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo identificar y dar a conocer los estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo. La población se constituyó por 61 estudiantes, con una muestra de 61 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a la Institución; el tipo de estudio fue descriptivo, analítico, no experimental, correlacional simple. De acuerdo al diseño metodológico, para la identificación de los estilos de vida se utilizó el método descriptivo, la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario de Estilos de vida elaborado por Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002) compuesto por 60 preguntas, divididas en 7 indicadores, relacionados a la alimentación y nutrición; recreación y tiempo libre; consumo de sustancias nocivas; sueño y descanso; actividad física y deporte; autocuidado y salud; y finalmente relaciones interpersonales. Para evaluar el estado nutricional se utilizó el método antropométrico, la técnica de la observación y como instrumentos, la balanza, tallmetro y el plicómetro. Como resultados se tiene que los estilos de vida en general que presentaron los estudiantes fueron en su mayoría poco saludable y solo 24.1% lleva un estilo de vida saludable. Respecto al estado nutricional se encontró que en cuanto al Índice de Masa Corporal, 0% delgadez de los estudiantes evaluados, 50% se encuentran con un estado nutricional normal, 25.9% se encuentra con sobre peso y el 8.6% se encuentra con obesidad; según la talla para la edad, 8.6% presentan talla baja. Se concluye que los estilos de vida estudiados si se relaciona con el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Marcial Acharan y Smith–Trujillo, 2019.

Palabras Claves: Estado Nutricional, Estilos de vida, puber

ABSTRACT

The objective of this research was to identify and make known the lifestyles and their influence on the nutritional status of the adolescent students of the Acharan and Smith - Trujillo Martial Educational Institution. The population was constituted by 61 students, with a sample of 61 students of both sexes belonging to the Institution; the type of study was descriptive, analytical, non-experimental, simple correlational. According to the methodological design, for the identification of lifestyles the descriptive method was used, the interview technique and as an instrument the questionnaire of Lifestyles elaborated by Salazar, Arrivillaga and Gómez (2002) composed of 60 questions, divided in 7 indicators, related to food and nutrition; recreation and free time; consumption of harmful substances; sleep and rest; physical activity and sport; self-care and health; and finally interpersonal relationships. To evaluate the nutritional status, the anthropometric method was used, the technique of observation and as instruments, the balance, height meter and the plicometer. As a result, the lifestyles in general presented by the students were mostly unhealthy and only 24.1% lead a healthy lifestyle. Regarding the nutritional status, it was found that in terms of Body Mass Index, 0% thinness of the students evaluated, 50% were in a normal nutritional state, 25.9% were overweight and 8.6% were obese; according to size for age, 8.6% have short stature. It is concluded that the lifestyles studied if related to the nutritional status of adolescent students of the Acharan and Smith-Trujillo Marcial Secondary Educational Institution, 2019.

Keywords: Nutritional status, Lifestyles, pubescent

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un periodo de cambio crucial, es una etapa de potente crecimiento y desarrollo, que se da entre los 10 -19 años ¹; donde se logra alcanzar el 50% de peso definitivo, 25% de talla y 50% de masa esquelética ^{1,2}. Por el cual esta investigación explica dos temas específicamente, los estilos de vida y el estado nutricional en un grupo poblacional objetivo; los adolescentes.

Los estilos de vida describen el modo de sobrevivir de un individuo o conjunto de población, donde intervienen las particularidades personales y patrones de conducta personal tales como: las condiciones de vivir en forma general y los aspectos socioculturales³. Dentro de este grupo están las costumbres y conductas que llevan al individuo a trazar un nivel de bienestar de agrado pleno de sus circunstancias de vivir; además están vinculados con aquellas conductas que generan consecuencias negativas en la salud ⁴.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en un mensaje mundial del 2011 dejó totalmente claro que las enfermedades no transmisibles y el sedentarismo fueron casi el 80 % total de morbilidad en países de bajos y medianos recursos económicos. Hace mención que el total de muertes producidas en todo el mundo en el 2008, de los cuales fueron 36 millones causadas por enfermedades no transmisibles y 3,2 millones a causa del sedentarismo ⁵.

Así mismo, la OMS determina el estilo de vivir como la “forma de vida basada en la interacción de factores externos y factores personales” ⁶. Entre los factores personales se encuentran los psíquicos y los biológicos; y los factores externos se describen al centro físico y social. Córdoba, Carmona, Terán y Márquez⁷ señalan al estilo de vivir como el grupo de conductas que ejerce una persona con un perfil lucido y voluntario; se constituye por la alimentación, actividad física, tiempo de sueño, consumo de sustancias nocivas, actividades recreativas, cuidado de la salud, jornada laboral, relaciones interpersonales, prácticas sexuales, entre otros. La primera fase de vida del ser humano es considerada decisiva para adquirir y consolidar los estilos de vivir saludables^{1,8}.

La valoración del estado nutricional es muy importante en los grupos de riesgo con deficiencias o excesos⁷, se realiza mediante la evaluación antropométrica donde permite tomar medidas preventivas e identificar los problemas nutricionales ⁹. En este sentido la investigación tiene la meta de identificar los estilos de vida y la influencia que tienen sobre el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria CECAT “MARCIAL ACHARÁN”, y de esta manera tener un conocimiento más profundo de los estilos de vida que llevan y ver si afecta en el estado nutricional. Según algunas investigaciones tales como: **Almeida C, et al.** ¹⁰ **en Portugal**, en su análisis titulado: “Estilos de vida y el peso corporal en una sociedad portuguesa en transición: relaciona del trabajo física y los hábitos alimentarios y el Índice de masa corporal”, concluyendo que los estilos de vida no es una realidad exclusiva de las zonas urbanas, **Cabezas J.** ¹¹ **en Ecuador**, en su estudio: “Estilos de vida y relación con el estado nutricional de adolescentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y Unidad Educativa Emma Graciela de Cayambe y Tabacundo. 2013”, tuvo como prioridad reconocer los estilos de vida y el estado nutricional; demostrando que el 19,5% y el 26,6 % señalaron que viven solo con su madre, el uso de alcohol fue del 22 al 26%, entre el 9 al 14% fuman, el 10,9% usan o han usado drogas, **Avellaneda & Santinelli** ⁸ en la tesis Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la Escuela Secundaria de Pavón Arriba, de la provincia de Santa Fe, Argentina. Se observa que la alimentación de los adolescentes existen diferencias en la calidad nutricional de los alimentos que consumen, con respecto a lo recomendado para su edad, **Zambrano** ⁹ en la tesis influencia entre hábitos alimentarios estado nutricional en jóvenes de sexo femenino de los colegios de Cuenca, Ecuador. Se demostró que algunos factores si representan un riesgo grande para que las adolescentes puedan sufrir malnutrición, la ingesta fuera de la casa denota una alimentación poco saludable y tuvo significancia estadística para ser causal de exceso de peso; saltarse comidas como el desayuno y la merienda en un patrón no adecuado, El estudio por **Burga D, Sandoval J.** ¹² **en Perú**, denominado: “El mundo adolescente: los estilos de vida de los estudiantes de la institución educativa - Chiclayo 2012”, tuvo como meta reconocer, estudiar y comprender sus estilos de vida. Los resultados informaron que el entorno de la familia es el origen de influencia en las adolescentes para el logro de esos estilos de vivir y **Altamirano M, Carranza W.**¹³ **en Perú**, en su estudio titulado: "Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013",

demonstraron que el estado nutricional fue normal 48,9% en Chota Y 29,2% en Chuyabamba; 13,7% con sobrepeso en el colegio Santa María.

La palabra adolescencia procede del latín «adolescens», es decir, el que adolece ¹³. La OMS menciona que la adolescencia es un periodo de cambio que inicia en la infancia hasta la vida adulta, se caracteriza por cambios fisiológicos, desarrollo de procesos mentales y la identidad ¹⁴. En esta fase ocurren alteraciones hormonales las cuales generan el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, también transformaciones en la composición corporal y gradualmente en el aumento psicosocial. La adolescencia comprende desde el final de la infancia hasta la adultez, es fundamental el crecimiento y maduración, pero engloba las inquietudes connotativas del crecimiento emocional y social del ser humano, respetando el cambio como la esencia de esta etapa ^{10,12}.

En lo corporal: madurez sexual, cambio en peso y estatura, en la forma del cuerpo (en varones hay aumento de masa magra y ósea). En lo nutricional: incrementa las necesidades nutricionales, se adquiere la confianza y la interacción con el contexto sociocultural. En lo psicológico: incremento del pensamiento abstracto, desarrolla el razonamiento moral y un sistema de valores propios y social: alejamiento del contexto familiar, mayor importancia a los amigos ^{15,16}.

En cuanto a los estilos de vida del adolescente, ésta se refiere a la apariencia de vivir y se apoya en normas de comportamiento, definidos por la influencia que existe entre las características personales, sociales y la situación de vida. ^{12, 17}. Al respecto existen tipos de estilo de vida diferentes en cada persona, y existen conductas que conllevan a un estilo de vivir poco saludable, y también existen conductas que nos llevan a un estilo de vivir saludable ¹⁸:

Estilos de vida no saludable es el conjunto de conducta que amenaza el bienestar físico y psíquico ¹⁹. Ramírez, Hoffman, mencionan que las personas que no tienen una vida saludable estas personas son las que tienen más probabilidad de desarrollar enfermedades comparadas con personas con un estilo de vida saludable ¹⁸.

Estilos de vida saludables: Son comportamientos y costumbres de cada persona que satisfacen las necesidades para la tranquilidad a nivel físico como psicológico, que permiten añadir años a la vida (cantidad) y vida a los años (calidad) ^{18,19}.

La OMS la define lo como el perfil de vida que reduce el peligro de enfermarse o muerte a temprana edad y además mejora la vitalidad¹⁷. Según cockerham (2007), menciona que son grupo de patrones y comportamientos vinculados con la salud, definido por las elecciones que hacen las personas de acuerdo con lo que les ofrece la vida ²⁰.

Dimensiones de los estilos de vida: Las causas que forma son: sociales que actúan entre la diferenciación de géneros; económicos que se entrelazan con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT); otros como la nutrición, actividad física, consumo de sustancias nocivas, sexualidad, estrés, sueño, tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial: relaciones interpersonales²¹. Medioambientales. Por lo cual los estilos de vida son conductas que ayudan a la salud o conllevan a la enfermedad ¹⁷:

Alimentación y nutrición: la alimentación es brindar al organismo de nutrientes necesarios y energía necesarias para que funcione correctamente ¹⁵. Los alimentos aportan los nutrientes necesarios para mantener una adecuada salud y prevenir enfermedades ¹⁷. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, debe estar unida al ejercicio físico así se dará la combinación perfecta para estar sanos. En los adolescentes las comidas irregulares y comer fuera de casa, caracterizan sus hábitos alimentarios²²; las conductas alimentarias no sanas como las dietas, el uso de laxantes, la sobrealimentación y otros, causan trastornos alimentarios, siendo el tercer padecimiento más tratado en los adolescentes, posteriormente de la obesidad y el asma ²⁰.

Los hábitos alimentarios es definir hábitos alimentarios no resulta claro, existe una infinidad de ideas, se tratan de manifestaciones de comportamiento respecto a preguntas tales como: cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quiénes consume la variedad de alimentos, y es adoptado de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales^{15, 20}.

Factores que definen los hábitos alimentarios, aproximadamente todos los países, las causas sociales y culturales tienen un dominio sobre lo que come la gente; como el sitio geográfico, clima, vegetación, disponibilidad, costumbres y experiencias, también la amplitud de adquisición, la selección, preparación, la manera de consumirlo lo que puede contribuir a deficiencias nutricionales ¹².

En los escolares los que influyen los padres y el trabajo de ellos, las escuelas, los recursos económicos; la alimentación cada vez aumenta el consumo mayor de calorías provenientes de alimentos cuya característica principal es su fácil o nula necesidad de preparación, esta modificación en la alimentación está condicionada a la menor supervisión familiar, mayor libertad de elección y la económica ²².

La pirámide alimentaria es una guía ideada por la FAO, donde indica que se debe comer diariamente todos los nutrientes que el cuerpo requiere²³.

Los requerimientos nutricionales en la adolescencia son los requerimientos de energía son necesarios para mantener las diversas funciones corporales, tales como la respiración, circulación, nivel de actividad física, metabolismo, síntesis de proteínas, entre otras; varían según la edad, peso, jornada escolar y el aumento de las actividades no solo físicas sino también mentales²².

Adecuación de la dieta depende de la variedad de los alimentos consumidos y los requisitos nutricionales; debemos saber que no existen buenos o malos alimentos sino dietas ajustadas o no a las necesidades de cada persona. Las exigencias alimentarias en adolescentes es necesario saber la transformación fisiológicos y psicológicos que se dan en esta fase, la alimentación debe acomodarse de acuerdo a las necesidades. La alimentación idónea no es la que restringe, sino comer adecuadamente para prevenir problemas de salud ^{22, 23}.

Actividad física y deporte es un todo de actividad del cuerpo humano,¹⁹. La actividad física (AF) como parte del estilo de vivir reduce enfermedades como el riesgo de hipertensión arterial (HTA), cardiopatía coronaria, ACV, diabetes, cáncer, regenerar la salud ósea, y es la principal clave del gasto energético, elemental para el control del peso. A nivel psicológico, ayuda a la regulación emocional e incrementa la sensación de bienestar ²⁴.

El sedentarismo se determina la ausencia de actividad física¹². La vida de hoy en día ha traído consigo beneficios que nos facilitan el trabajo. Por otro lado, el cuerpo humano está proyectado para estar en desplazamiento constantemente, la inmovilidad nos da consecuencias negativas ²³. Un estudio realizado por la consultora gfk (2013); el 61% de peruanos encuestados realiza poca actividad física, la principal justificación: el 55% no tiene

el tiempo suficiente; el 34% considera que se ejercita de manera moderada y solo 6% confirma que realiza una actividad intensa. Concluimos que gran parte de peruanos lleva una vida sedentaria ²⁵.

Recreación y manejo del tiempo libre, labores que realizan las personas donde crecen y complacen sus gustos e intereses. El tiempo libre ha sido reconocido como un factor importante para el crecimiento y comodidad de los púberes, debido a que incrementa las probabilidades de la inclusión social, de participar en la sociedad, hacer deporte, recrearse y tener actividades culturales; pero esto también ha llevado a la posibilidad de enredarse en la delincuencia y el consumo de sustancias ⁷.

Consumo de sustancias nocivas se refiere a la ingestión, aplicación u absorción de elementos que generan cambios en el sistema nervioso central y la conducta. La adquisición de sustancias nocivas en la infancia y adolescencia provoca alteraciones físicas, psicológicas y sociales, por ello es importante de conocer este problema a temprana edad y evitar problemas de salud y consecuencias en un futuro. El alcohol es un narcótico, su fácil acceso y gran propaganda¹². Otro punto de vista, el tabaco es la droga que induce a obtener más enfermedades y daña la importancia de vida de las personas en todo el mundo y los adolescentes conforman una población fácil de atraer, debido a la influencia de la tv, el internet, películas, publicidad y por la influencia de los amigos²⁶.

Sueño y descanso es el estado inactivo del organismo donde presenta menores niveles de actividad fisiológica y no hay respuesta activa a los estímulos del ambiente. El sueño mejor el buen estado de salud y tolera al organismo recuperar la energía requerida ⁷. Según menciona Hypnos Perú; los adolescentes están aún en desarrollo mental y no pueden constituir una correcta guía de desenvolvimiento frente al estrés que presentan en esta edad, ya que cuando empiezan a tomar su propia determinación, no consideran el sueño como una actividad importante, por ello optan por quedarse despiertos hasta altas horas de la noche, fuman, consumen alcohol y usan drogas, lo que afecta mucho más el sueño. Además, la transformación en su metabolismo corporal, causan que ellos mismos no pueden enfrentar; se quedan dormidos durante las horas de clases, presentan problemas de aprendizaje y de relación interpersonal; y de proseguir dichas alteraciones, son víctimas de accidentes de tránsito y laborales ²⁷.

Las relaciones interpersonales se da en dos o más personas, que pueden fundarse en afectos y sensaciones, tales: el cariño, el placer, el interés por los negocios o labor sociales y formas colaborativas en el hogar, y otros, es aquello lo que la persona posee al respecto de un determinado modo de conducta preferente, que se adquieren las primeras experiencias familiares, donde el sujeto conforma su identidad y configura un sistema de valores primario; además en el entorno educativo ofrece posibilidades de interacción con iguales, para la construcción de un orden en el sistema de valores adquiridos ²⁸.

Las relaciones interpersonales se basan a uno de los aspectos más significativos en los adolescentes; da lugar a la complejidad de contextos, como la familia, grupos de amigos, círculos laborales y académicos, clubes sociales y deportivos, las comunidades religiosas y donde pueda ver dos o más personas en comunicación. Los adolescentes se sienten conforme con su entorno de amigos, o quienes atraviesan los mismos cambios físicos y psicológicos²⁹.

Estilos de vida en el contexto educativo; En el Perú, los adolescentes, simbolizan el 35% de la población total del país, que representa a la familia que se irá integrando al mundo laboral en los próximos años. Es importante, examinar y fortalecer la educación para formar jóvenes con capacidad de enfrentar y lidiar con las demandas y oportunidades¹⁶.

El estado nutricional es el resultado del recuento del consumo de alimentos y la demanda nutricional. La aceptación de nutrientes va a depender de factores como: mezcla de alimentos, la calidad de la dieta y del sistema gastrointestinal ²².

Factores que influyen en el estado nutricional del adolescente:

Factores sociales: el aumento de obesidad, trastornos alimenticios, y otras situaciones que afectan la situación nutricional de los adolescentes, tales como la influencia de los estereotipos obligados por la sociedad.¹⁴

Factores culturales: dietas contraindicadas debido a la falta de comidas o la simpatía a comer fuera por motivos de trabajo o académicos, esto afecta el estado nutricional de la persona. El incremento de establecimientos de “comida rápida” ha elevado el consumo de carbohidratos refinados y de bebidas muy pocos saludables.¹

Factores biológicos: suceden diversas transformaciones físicas, psíquicas y sociales, que consiste en los cambios del niño en adulto¹⁴. Se tiene que tener en cuenta el incremento de las necesidades nutricionales por los cambios biológicos relacionados con el desarrollo¹.

Valoración del estado nutricional según la oms menciona que la evaluación del estado nutricional es la explicación de los resultados obtenidos tras exámenes bioquímicos, antropométricos, dietéticos y clínicos⁷. Nos facilita información para conocer la magnitud y características del problema nutricional de un individuo^{22, 23}.

La antropometría es el método no invasivo, económica, manejable para evaluar el tamaño, las proporciones y estructura del cuerpo humano²³. La finalidad es medir los elementos del peso corporal e indirectamente valorar el estado nutricional²⁴.

Peso: revela el crecimiento ponderal del individuo; es una evaluación importante para el diagnóstico del estado nutricional²³.

Talla: establece una de las dimensiones corporales utilizadas, debido a facilidad de su registro. Se expresa en función de la edad y al desarrollo puberal.²⁴

Pliegues cutáneos: evaluamos la suma de tejido adiposo subcutáneo. Para ejecutar medimos en unas zonas determinadas, una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, evitando siempre incluir el músculo. Se mide en mm.

Circunferencia muscular del brazo: Estimación directa de la masa muscular que se obtiene al combinar la circunferencia media del brazo y el pliegue del tríceps.

El perímetro abdominal: Es una medida antropométrica que permite determinar la grasa acumulada en el cuerpo. En la mujer es 88 centímetros y en el hombre, 102 centímetros.

Indicadores en el estado nutricional

Índice de masa corporal (IMC): indica el estado nutricional donde se considera dos elementos fundamentales: el peso actual y la altura. Este indicador es el principal paso para conocer el estado nutricional²⁴.

$$\text{Imc} = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m)}$$

Donde el peso se manifiesta en kilogramos y la estatura en metros, el resultado obtenido no es firme, sino que va variar con los años, el sexo, las proporciones del tejido tanto muscular y adiposo^{22,23}.

Talla para la edad (t/e): indicador que compara la talla con el adolescente y la talla de referencia correspondiente a su edad, y permite evaluar el crecimiento lineal alcanzado³⁰.

Estilos de vida y relación con el estado nutricional se refiere al modo de vivir que está relacionados con problemas sociales de gran relevancia. Actualmente, los jóvenes tienen un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles además tienen como factor asociado a los estilos de vivir poco saludables. Se identificó el tabaco es el determinante de causas de muerte, la dieta y/o falta de ejercicio físico como el segundo determinante más importante⁷. Los nuevos estilos de los adolescentes, como el alcoholismo, uso de sustancias psicoactivas, el tabaquismo, sedentarismo, entre otras conllevan a la aparición de diversos problemas de salud¹².

Desnutrición es una enfermedad ocasionada por una dieta inadecuada, una inadecuada absorción de nutrientes que afectan las causas sociales, psiquiátricas o simplemente patológicas³¹. La pobreza es el origen de la desnutrición y la desnutrición es un medio que impide salir de la pobreza en el largo plazo.³²

Sobrepeso y obesidad es una afección grave multifactorial, se presenta por acumulación abundante de grasa en el cuerpo, es la quinta causa de fallecimiento en el mundo; cada año fallecen 2,8 millones de personas por esta enfermedad²³.

Debido a estos índices porcentuales mencionados se planteó el siguiente problema: ¿Los estilos de vida del estudiante de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith de Trujillo se relacionan con su estado nutricional, durante los meses de febrero-abril 2019?

En los últimos años los estilos de vida son de importancia a nivel mundial debido a los efectos que causan en la salud, siendo principalmente en la etapa de la adolescencia.⁶ Varios investigadores concuerdan en que la morbi-mortalidad asociada a la nutrición en los adultos se inicia a edades tempranas, principalmente en la adolescencia^{7,8}. Afirmando ello, la OMS estima que los 70% de fallecimientos prematuras en el adulto tienen su etiología en conductas desarrolladas en la pubertad⁹. Decimos que la adolescencia es donde existen factores como los amigos, cambio de hábitos, la búsqueda de autonomía que influyen en su salud¹⁰.

Concretamente en Perú, las conductas de riesgo predominan de manera trascendental en la salud y se adquiere en la adolescencia son: el uso de elementos adictivos, según DEVIDA (2016), la prevalencia del consumo de alcohol y tabaco en los grupos etarios de 19 a 25 años son de 71,8% y 46,9% respectivamente; el origen de morbilidad son las infecciones de vías respiratorias 24,67%, además las enfermedades de cavidad bucal 14,31% y parasitosis 4,80%¹¹. Durante el 2012, las enfermedades del apéndice fueron la mayor causa de morbilidad hospitalaria con 12.3%⁹. Los principales orígenes de mortalidad repercuten en adolescentes varones, siendo los accidentes de tránsito 10,26% el principal, seguido de ACV con 8,06% y eventos de intención no determinada 6,78%¹¹.

Diversos estudios concuerdan en que en la adolescencia se desarrollan actitudes y comportamientos relacionados con la salud y estos permanecen durante toda la vida¹². Por otra parte, las modificaciones del estilo de vida son determinantes del estado nutricional a nivel mundial; esto varía según la situación de cada país, la educación, disponibilidad de alimentos, acceso a servicios básicos y el trabajo¹³. En Perú, el estado nutricional de los adolescentes tuvo un cambio gradual, en los últimos años ha aumentado progresiva el sobrepeso y obesidad debido a la transformación en los estilos de vida¹⁴. Conforme la evaluación del estado nutricional en el 2010, predomina el sobrepeso en los jóvenes fue de 20% y obesidad 3%; y el 2% de los adolescentes presentan delgadez⁵. Al igual que la prevalencia de anemia es 33%; siendo Pasco el primero con 51%, Puno (50%), Huánuco (44%) y Ucayali con 43%¹¹. En la Región de Puno presentan problemas nutricionales, principalmente el sobrepeso, donde 1 de cada 5 lo padecen¹⁵.

Los estilos de vivir que un adolescente lleva es comer fuera del hogar, suprimir o restringir comidas, que son sustituidas por el consumo de entre las comidas principales; ocasiona disminución del apetito, suelen ser poco nutritivos y de un mayor valor calórico, favoreciendo las dificultades como la obesidad, caries dental y Trastornos de Conducta Alimentaria¹⁰. Los estudiantes Del Colegio Nacional Mixto Marcial Acharan y Smith de Trujillo no son ajenos a esta realidad, dado además que la Institución está bajo la modalidad de Jornada Escolar Completa; cuyo objetivo es mejorar la calidad educativa de los estudiantes¹⁶, pero a su vez viene siendo afectada por diversos factores socioeconómicos, la alimentación ya el horario escolar, lo que afecta a los estudiantes de zona rural principalmente ya que en este contexto se observa que muchos estudiantes compran alimentos fuera de casa ya que muchos vienen de lugares lejanos, a fin de que puedan

alimentarse hasta llegar a casa , además la condición socioeconómica les permite adquirir algo no nutritivo para comer; lo que afecta no solamente a su salud, sino que también al rendimiento académico.

Con base en lo descrito, decimos que la malnutrición por déficit o exceso de peso es una dificultad de salud pública, debido al efecto en la morbi-mortalidad, la calidad de vivir, gasto sanitario, aumento de las Enfermedades Crónicas No Trasmisibles¹⁷.

En el presente estudio se consideró como objetivo general determinar si los estilos de vida del estudiante de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith de Trujillo se relacionan con su estado nutricional, durante los meses de febrero-abril 2019.

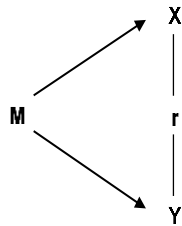
Entre los objetivos específicos tenemos: Identificar los estilos de vida, de los estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith, durante los meses de febrero-abril 2019, identificar el estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith, durante los meses de febrero-abril 2019.

II. MÉTODO

1.1 Tipo y Diseño de Investigación

El diseño de investigación aplicado será no experimental, descriptivo, correlacional simple y transeccional, representado mediante el siguiente gráfico³⁵.

Dónde:



M = Estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith, durante los meses de febrero-abril 2019.

X = Estilos de vida

Y = Estado nutricional

r = Relación.

Variables, operacionalización:

Variables:

- **V1:** Estilos de vida
- **V2:** Estado nutricional

2.2 Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ESTILOS DE VIDA	Comportamiento definido por la interacción entre las características personales, sociales y las condiciones de vida de cada persona ⁹	Estilos de vida general	Se evaluó a través de 60 preguntas, relacionadas con: Alimentación y nutrición, Recreación y tiempo libre, Consumo de sustancias nocivas, Sueño y descanso, Actividad física y deporte, Autocuidado y salud, Relaciones Interpersonales. Todas las respuestas correspondieron a la escala Likert, teniendo como calificación: nunca (0 puntos), a veces (1 punto), frecuentemente (2 puntos) y siempre (3 puntos). Por lo que se consideró el estilo de vida general y por dimensiones en: no saludable, poco saludable, saludable y muy saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • No saludable 0 a 45 puntos • Poco saludable 46 a 90 puntos • Saludable 91 a 135 puntos • Muy saludable 136 a 180 puntos 	Cualitativo ordinal
ESTADOS NUTRICIONAL	Situación que se halla una persona en relación con el consumo y adaptaciones fisiológicas tras el ingreso de nutrientes ²² .		Se evaluó a través del peso, talla, el perímetro braquial, pliegue cutáneo y Tricipital del estudiante, evaluados al momento de aplicarse la encuesta de estilo de vida. Los datos permitieron identificar si el estado nutricional del estudiante es: desnutrición, sobrepeso, obesidad y normal. Se buscó tener un diagnóstico exacto y preciso además de obtener un diagnóstico por IMC también los pliegues nos ayudaron	Según IMC Y PLIEGUES: <ul style="list-style-type: none"> • Desnutrición < -3DS < -2 DS • Normal 	Cualitativa ordinal

		<p>a corroborar el estado nutricional de los estudiantes ya que los pliegues miden la suma de tejido adiposo subcutáneo.</p>	<p>-1 a < +1 DS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sobrepeso $\leq +2DS$ • Obesidad $> + 2 DS$ <hr/> <p>Según talla para la edad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talla alta $> + 2 DS$ • Normal $-1 a \leq + 2 DS$ • Talla baja $< -2 a -3 DS$ 	
--	--	--	--	--

2.3 Población y muestra

La población muestra fue conformada por el 100% de estudiantes matriculados en del 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith de Trujillo, que cumplieron los siguientes criterios de selección:

NIVEL DE EDUCACIÓN	POBLACIÓN	MUESTRA
5to grado "A"	15	15
5to grado "B"	17	17
5to grado "C"	26	26
No Asistentes	3	3
TOTAL		61

Exclusión e Inclusión

- Estudiantes matriculados en 5to. Grado de secundaria de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith de Trujillo, durante el año académico 2019.
- Estudiantes que asistan al momento de la encuesta, durante el mes de marzo a abril del 2018, que acepte colaborar voluntariamente en la presente investigación previa firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiante con dificultades para establecer una comunicación eficaz.
- Estudiante cuyo padre no autorice la participación de su hijo en la presente investigación.

Según el libro de matrícula de la mencionada institución educativa del año 2018, se proyecta para el 2019 un registro de 61 estudiantes matriculados, convirtiéndose en unidad de análisis cada uno de los estudiantes matriculados en 5to. Grado de secundaria

de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith de Trujillo, durante el año académico 2019, que además cumplan los criterios de selección propuestos.

2.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnica de recolección de datos

Las técnicas fueron la encuesta y la observación.

Instrumento de recolección de datos

El instrumento (Anexo 1), tuvo tres partes:

- **Datos generales del estudiante:** Edad y sexo.
- **Estado nutricional:** en el que se registró mediante la observación y medición el peso, la talla, perímetro braquial, pliegue cutáneo y tricípital del estudiante, unidad de análisis. Se buscó tener un diagnóstico exacto y preciso además de obtener un diagnóstico por IMC también los pliegues ayudó a corroborar el estado nutricional de los estudiantes ya que los pliegues miden la suma de tejido adiposo subcutáneo. Para ejecutar evaluamos en unas zonas determinadas, una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, impidiendo siempre incluir el músculo. Se mide en mm.
- **Estilo de vida,** que fue para fines de la investigación; el cuestionario contó con un total de 60 preguntas, dividido en 7 dimensiones: Alimentación y nutrición (20 preguntas); Recreación y manejo del tiempo libre (6 preguntas); Consumo de sustancias nocivas (7 preguntas); Sueño y descanso (8 preguntas); Actividad física y deporte (4 preguntas); Autocuidado y salud (8 preguntas); y Relaciones interpersonales (7 preguntas) (Anexo 2). Todas las respuestas corresponden a la escala Likert, teniendo como calificación:
 - N (Nunca) = 0 punto
 - AV (A veces) = 1 puntos
 - F (Frecuentemente) = 2 puntos

- S (Siempre) = 3 puntos

Teniendo en cuenta que en los ITEMS **6, 7, 10, 12, 14,16, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 41, 48, 60** el puntaje de calificación es a la inversa:

- N (Nunca) = 3 punto
- AV (A veces) = 2 puntos
- F (Frecuentemente) = 1 puntos
- S (Siempre) = 0 puntos

Validez

Validez y confiabilidad del instrumento de estilo de vida fue trabajada por Salazar, Arrivillaga y Gómez y adaptado por Ramos ²².

Así mismo, se realizó los siguientes pasos para la recolección de datos:

- Estudio aprobado por la Dirección de la Escuela Profesional de Nutrición de la Facultad de Ciencias médicas de la Universidad Cesar Vallejo.
- Solicitud de autorización para la recolección de datos a la Dirección de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith de Trujillo (Anexo 3).
- Una vez autorizada la ejecución de la presente investigación, se procedió a la identificación de los estudiantes unidad de análisis, a quienes se les aplicó el instrumento de recolección de datos, previa información de los objetivos de la presente investigación y firma del consentimiento informado, tanto de ellos como de sus padres u apoderados.
- Para la evaluación antropométrica se tomó el peso, utilizando una balanza mecánica marca Seca con una capacidad máxima de 160 Kg y precisión de +- 0.5%, dicho instrumento se calibró previamente al uso.
- Para la toma de la talla, se utilizó un tallimetro portátil de madera, con un rango de medición de 20-205 cm, división de 1 mm, con un peso de 2.4 kg.
- Para la toma de pliegue se utilizó el plicómetro además una cinta métrica para las mediciones

- Ambos equipos fueron proporcionados por el centro de salud san Martín de Porres- Trujillo.
- Recolección de datos fue a través una encuesta en el cual se le entregó a cada estudiante previa explicación de los indicadores y el llenado de cada indicador.
- Una vez obtenidos la información se procedió a tabular y al análisis.

2.5 Métodos de análisis de datos

El procesamiento y análisis de datos se llevó a cabo con el uso de la informática, para lo cual se creará una base de datos en el SPSS Versión 22.0. Los resultados se presentaron en tablas de doble entrada con frecuencias numéricas y porcentuales.

Para identificar la relación de las variables en estudio se utilizó la prueba Chi cuadrado, fijando un nivel de significancia en $p < 0.05$, registrándose de la siguiente manera:

- $p > 0.05$ No es significativo: No existe relación.
- $p < 0.05$ Si es significativo: Existe relación.
- $p < 0.01$ Altamente significativo: Existe relación

2.6 Aspectos éticos

Se tomó en cuenta los principios éticos de la Declaración de Helsinki, especialmente en la promoción del respeto a todos los seres humanos y para proteger su salud y sus derechos individuales, protegiendo su integridad. Se considerará toda clase de precauciones para resguardar la intimidad de los individuos, la confidencialidad de la información y consentimiento informado.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Estilo de vida de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith. Periodo Febrero – Abril, 2019.

Estilo de vida	N°	%
No saludable	11	19.0%
Poco saludable	29	50.0%
Saludable	14	24.1%
Muy saludable	4	6.9%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario de estilo de vida, Trujillo – 2019.

Descripción.

Se observa que el 50.0% de las estudiantes obtienen estilo de vida poco saludable, el 24.1% tienen estilo de vida saludable, el 19.0% tienen estilo de vida no saludable, en tanto que el 6.9% tienen estilo de vida muy saludable. Determinándose que el estilo de vida de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith es de poco saludable (50.0%).

Tabla 2

Estado nutricional de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith. Periodo Febrero – Abril, 2019.

Estado nutricional	N°	%
Obesidad	5	8.6%
Talla baja y sobrepeso	4	6.9%
Sobrepeso	15	25.9%
Talla baja	5	8.6%
Normal	29	50.0%
Total	58	100%

Fuente: Valoración antropométrica, Trujillo – 2019.

Descripción.

Se observa que el 50.0% de las estudiantes obtienen estado nutricional normal, el 25.9% tienen sobrepeso, el 8.6% tienen talla baja, el 8.6% padecen de obesidad, en tanto que el 6.9% tienen talla baja y obesidad. Determinándose que el estado nutricional de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith es normal (50.0%).

Tabla 3

El estilo de vida y su relación con el estado nutricional de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith. Periodo Febrero – Abril, 2019.

Estado nutricional	Estilo de vida								Total		
	No saludable		Poco saludable		Saludable		Muy saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Obesidad	5	8.6%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	5	8.6%	
Talla baja y sobrepeso	3	5.2%	0	0.0%	1	1.7%	0	0.0%	4	6.9%	
Sobrepeso	0	0.0%	11	19.0%	4	6.9%	0	0.0%	15	25.9%	
Talla baja	2	3.4%	1	1.7%	2	3.4%	0	0.0%	5	8.6%	
Normal	1	1.7%	17	29.3%	7	12.1%	4	6.9%	29	50.0%	
Total	11	19.0%	29	50.0%	14	24.1%	4	6.9%	58	100%	
$\chi^2 = 44.861$				$p = 0.000 < 0.05$							

Fuente: Cuestionario de estilo de vida y la valoración antropométrica, Trujillo – 2019.

Descripción.

Se observa que el 29.3% de las estudiantes obtienen estilo de vida poco saludable y tienen estado nutricional normal, el 19.0% de las estudiantes obtienen estilo de vida poco saludable y tienen sobrepeso, el 12.1% de las estudiantes obtienen estilo de vida saludable y tienen estado nutricional normal, en tanto que el 8.6% de las estudiantes obtienen estilo de vida no saludable y padecen de obesidad.

Encontramos que el valor de la prueba estadística Chi cuadrado es $\chi^2 = 44.861$ con nivel de significancia $p = 0.000$ la cual es menor al 5% ($p < 0.05$) demostrándose que el estilo de vida se relaciona significativamente con el estado nutricional de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith. Periodo Febrero – Abril, 2019.

IV. DISCUSIÓN

En el Perú, el estado nutricional de la población púber ha tenido un cambio progresivo, pues coexisten diferentes formas de malnutrición como la delgadez, el sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, estas dos últimas han ido aumentando debido a los cambios en la dieta y en los estilos de vida, que nos ubican como un país con un problema de sobrepeso y obesidad, situación que requiere ser abordada incluso desde el establecer los criterios técnicos para la evaluación antropométrica y el diagnóstico nutricional.

Los estilos de vida en los adolescentes son un tipo de proceso cambiante el cual está influido por diferentes factores como: familiares, económicos, sociales, culturales, entre otras cosas, en el que estas prácticas se convierten parte de su vida que si son adecuados estos ayudan a manera saludables a las adolescentes, de lo contrario afectaran a corto o largo plazo su salud^{19,28}.

Como se muestra en la tabla 1 en referencia al Estilo de vida de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith. Periodo Febrero – Abril, 2019, el 50.0% de las estudiantes obtienen estilo de vida poco saludable, el 24.1% tienen estilo de vida saludable, el 19.0% tienen estilo de vida no saludable, en tanto que el 6.9% tienen estilo de vida muy saludable. Determinándose que el estilo de vida de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith es de poco saludable (50.0%).

Al respecto se tiene el estudio realizado por Ortiz, K., Sandoval, C. (2015), donde señala los estilos de vida de los estudiantes; el 63.3% es no saludable, el 75% tienen un estilo de vida saludable²¹. Al igual que Huanca, G., (2017), cuyos resultados evidenciaron un 67% de los estudiantes llevan un estilo de vida saludable, el 40% poco saludables y no saludable 28%⁽²³⁾. De igual manera Ortiz, Y., (2016), quien uso el Test “Fantástico”, tiene que el 9.35% llevan un estilo de vida excelente, 19.63% bueno y 71.03% regular⁽²⁴⁾. Por su parte Chalco, G., Mamani, R. (2014), uso el cuestionario de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender, teniendo como resultado el 57.5% evidenció un estilo de vida saludable, un 23,3%, poco saludable y el 19.3% muy saludable²⁵.

Por otra parte los estudiantes que viven en zonas rurales tienen otros factores que influyen en el actuar de los jóvenes, ya que se observa que gran parte de estos estudiantes para poder llegar al

colegio tienen que levantarse muy temprano sin cumplir siquiera su horario de sueño, además que ir caminando, moto o bicicleta los expone a sufrir algún accidente de tránsito, además de la inadecuada alimentación y el desgaste físico que realizan antes de iniciar su horario académico lo que genera problemas de malnutrición, cansancio que afecta su rendimiento académico, por otra parte la extensión de las horas de clase y la falta de alimentación, en este caso el almuerzo, genera que se duerman y no presten atención después de esta hora, o que los escolares que salgan del colegio a fin de alimentarse ya no regresen al colegio perjudicando así también su aprendizaje¹⁵.

Los estilos de vida se han modificado radicalmente con el paso del tiempo, se desprende que la calidad de vida en general se vea alterado por todas estas modificaciones; pueden considerarse diversos niveles de influencia del entorno sobre los estilos de vida de los jóvenes: desde un nivel inmediato (familia, centro laboral, amigos), hasta un nivel más amplio del entorno, conjunto de elementos sociales, así como a los valores y creencias que influyen en el adolescente²⁶.

Por otra parte los adolescentes en esta etapa de su vida no le dan demasiada importancia a este aspecto, pero según muestran las investigaciones afecta en un futuro a su salud provocando que se desencadene enfermedades no transmisibles en su edad adulta.

De esta manera podemos ver en que en el presente estudio que si bien el sobrepeso ha ido aumentando en los escolares, la desnutrición está también presente; debido a que una inadecuada alimentación en exceso provoca el aumento de peso al igual que la falta de actividad física; por otra parte la falta de recursos y la disponibilidad de alimentos provoca que el consumo sea inadecuado lo que provoca la desnutrición en los escolares, más aun sabiendo que en los adolescentes los requerimientos nutricionales aumentan y no son cubiertos en su totalidad.

Tanto el sobrepeso como la delgadez son indicadores de mal nutrición en los escolares, debido a diversos factores que van desde los factores socioeconómicos, disponibilidad de alimentos, estilos de vida, factores fisiológicos de la persona, lo que afecta en este sentido no lo podemos asociar solo a una causa sino que es un problema multi-causal que afecta la salud actual y futura del ser humano que lo presentan.

Como se muestra en la tabla 2 en referencia al Estado Nutricional de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith. Periodo Febrero – Abril, 2019, el 50.0% de las estudiantes obtienen

estado nutricional normal, el 25.9% sobrepeso, el 8.6% talla baja, el 8.6% padecen de obesidad, en tanto que el 6.9% tienen talla baja y obesidad. Determinándose que el estado nutricional de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith es normal (50.0%).

Por su parte Valencia Agudelo, LM., Muñoz, NM., Velasco Benítez, CA. (2016), demuestran que la prevalencia de peligro de talla baja y talla baja es mayor en las escuelas públicas que en las privadas. Afirmando ello Cabezas J. (2013), muestra que el retardo en talla fue de 9 estudiantes en una institución privada y de 46 en una institución pública¹⁹.

Difiriendo de esto se tiene el estudio de Espinoza Carhuas EJ, Paravicino Hoces N. (2013), quienes demuestran que los adolescentes de ambos géneros presentan talla normal; lo hallado en la investigación se debería a que los adolescentes han recibido los nutrientes necesarios para alcanzar un adecuado crecimiento⁷.

Como sabemos la estatura de una persona se ve determinada por los genes, factores ambientales y nutricionales; Por ello un patrón de desarrollo normal en un púber constituye un buen marcador de salud general. Cualquier enfermedad aguda o crónica en la infancia puede ser causa de retraso en el crecimiento; como se muestra en esta investigación donde gran cantidad de estudiantes presentan riesgo de talla baja y talla baja como tal, lo que puede deberse a una inadecuada alimentación en la niñez, lo que es muy difícil de recuperar, pero es en esta edad donde los adolescentes alcanzan el 25% de su talla, por lo que hay que tener muy en cuenta su alimentación, la actividad física y otros aspectos que influyan en el desarrollo.

Como se muestra en la tabla 3 en referencia al Estilo de vida y la relación con el estado nutricional de las estudiantes de la I.E. Marcial Acharan y Smith. Periodo Febrero – Abril, 2019, el 29.3% de las estudiantes obtienen estilo de vida poco saludable y tienen estado nutricional normal, el 19.0% de las estudiantes obtienen estilo de vida poco saludable y tienen sobrepeso, el 12.1% de las estudiantes obtienen estilo de vida saludable y tienen estado nutricional normal, en tanto que el 8.6% de las estudiantes obtienen estilo de vida no saludable y padecen de obesidad.

Se puede observar que a pesar que los datos obtenidos de estudiantes quienes refieren llevar estilos de vida saludable, existen conductas de riesgo que los estudiantes adoptan como parte de su quehacer diario que los exponen a los adolescentes, afirmando ello Tempestti, C., et al (2010),

demuestran que Estilos de vida que llevan los adolescentes son “Buenos”, pero los adolescentes urbanos están expuestos a factores de riesgo como: consumo de alcohol o cigarro en comparación a los de zonas rurales.

V. CONCLUSIONES

1. Los estilos de vida que presentan los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Marcial Acharan y Smith son en un 50% poco saludable y solo 24.1% saludable, el 6.9% muy saludable y el 19% poco saludable; sin embargo las dimensiones en la mayoría se presenta estilos de vida poco saludables.
2. El estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Marcial Acharan y Smith según el IMC concluye que el 50% esta normal, por otra parte la talla para la edad solo 8,6% está en el rango de talla baja y un 25,9% presentan sobrepeso.
3. Los estilos de vida evaluados en la presente investigación si tienen relación sobre el estado nutricional actual de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Marcial Acharan y Smith- Trujillo.

VI. RECOMENDACIONES

Para el Ministerio de Salud

- 1) Estudiar como prioritaria la atención integral adolescente crear sistemas de seguimiento nutricional al púber y así desarrollar estructuras que permitan la prestación la conformidad y eficiente de los servicios de salud.

Para la escuela de nutrición

- 1) Por medio de los docentes encargados del área de investigación y proyección social implementar investigaciones basadas a mejorar los estilos de vida en las diferentes etapas de vida enfocando prioritariamente alimentos propios de la región que esté al alcance de la economía de cada hogar.
- 2) A través de grupos de proyección social brindar sesiones educativas sobre alimentación balanceada y consumo de dietas saludable.
- 3) Promover intervenciones educativo comunicacionales específicas para mejorar estilos de vida saludables en estudiantes de las instituciones.

Para la Institución Educativa.

- 1) Por medio del coordinador del área de tutoría de la institución educativa implementar cafetín escolar saludable expendiendo frutas y alimentos preparados balanceados y añadir con más énfasis a los cursos de tutoría temas relacionados con la alimentación saludable y prácticas activas de actividad física asimismo programar sesiones educativas en coordinación con el centro de salud de su jurisdicción.
- 2) Por medio del docente de educación física Hacer partícipe a todos los estudiantes sin excepción en las actividades físicas programadas de acuerdo a la curricular escolar.
- 3) Mantener la accesibilidad a los nuevos proyectos que se pretendan realizar en la institución

4) A través de área de Apafa organizar escuela de padres mediante y programar reuniones con los padres de familia de los estudiantes y enseñarles cómo llevar a cabo un estilo de vida saludable para el seguimiento y guía de sus hijos ya que ellos son quienes se encargan del cuidado de sus hijos.

5) Realizar eventos deportivos de manera continua para mejorar el desempeño escolar, aumentar el sentido de la responsabilidad personal, ayuda a promover el desarrollo físico y mejorar el estilo de vida.

REFERENCIAS

1. Abril Hinojosa K. Evaluación del estado nutricional en adolescentes de 14 a 18 años del colegio Republica de Israel. Cuenca 2009-2010. Tesis [Internet]. Ecuador; 2010 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/4030>
2. Marugán de Miguelsanz J, Monasterio Corral L, Pavón Belinchón P. Alimentación en el adolescente. SEGHNP-AEP [Internet]. 2010 [citado el 12 de Junio de 2017]; 307-312. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
3. Ángel H, Oliva A, Ángel M. Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*. 2013; 22 (1): 15-23. doi: <http://dx.doi.org/10.5093/in2013a3>
4. Díaz M, Belén M, Torres A. Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales de chía, Cundinamarca. *Pediatría*. 2015; 48: 5-20.
5. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Génova; 2011.
6. Burga DR, Sandoval JE, Campos YL. Estilos de vida de las adolescentes de una institución educativa de Chiclayo. *ACC CIETNA*. 2016; 4(1) :(31-42). Perú; 2013 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: publicaciones.usat.edu.pe/index.php/AccCietna2014/article/download/342/337
7. Ruiz Aquino M. Prácticas de estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la universidad de Huánuco – 2014. Tesis [Internet]. Perú; 2014. [citado el 12 de Junio de 2017]. Disponible en: http://sgc.udhvirtual.com/enfermeria/doc_enf/proyecto+modelo+de+investigacion+docente-estudiante.pdf
8. Guerrero Montoya LR, León Salazar A. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. *Antecedentes. Educere* [Internet]. 2010 [citado el 12 de junio de 2017]; 14(49): 287-295. Disponible en: <http://oai.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102005>

9. Solís León KE. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional, según Índice de Masa Corporal de los Adolescentes en la Institución Educativa 09 de Julio de la Provincia de Concepción en el Año 2015. Tesis [Internet]. Perú; 2016 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/118>
10. Almeida C, Salgado J, Nogueira D. Estilo de vida y el peso corporal en una comunidad portuguesa en transición: un estudio de la relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud [Internet]. 2011 [citado el 12 de Junio de 2017]; 2(1): 27-56. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116403002>.
11. Burga, DR., Sandoval JE, Campos YL. Estilos de vida de las adolescentes de una institución educativa de Chiclayo. acc cietna. 2016; 4(1) :(31-42). Perú; 2013 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: publicaciones.usat.edu.pe/index.php/AccCietna2014/article/download/342/337
12. Cabezas Paillacho JE, Oleas Galeas ME. Estilos de vida y relación con el estado nutricional de adolescentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y Unidad Educativa Enma Graciela de Cayambe y Tabacundo. 2013. Tesis [Internet]. Ecuador; 2014 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/4567>.
13. Pedreira Massa JL, Martín Álvarez L. Desarrollo psicosocial de la adolescencia: bases para una comprensión actualizada. Dialnet [Internet]. 2000 [citado el 12 de Junio de 2017]; 120: 69-90. Disponible en: <http://www.caritas.es/imagesrepository/CapitulosPublicaciones/570/04%20BASES%20PARA%20UNA%20COMPRESI%C3%93N%20ACTUALIZADA%20DS0120.pdf>
14. Ramón Siguenza JB, Rodríguez Parra AF, Romero Niveló CF. Evaluación del Estado Nutricional en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Colegio Manuela Garaicoa de Calderón del cantón Cuenca en el año 2010. Tesis [Internet]. Ecuador; 2010 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4033/1/MED50.pdf>
15. Ramón Siguenza JB, Rodríguez Parra AF, Romero Niveló CF. Evaluación del Estado Nutricional en adolescentes de 15 a 18 años que asisten al Colegio Manuela Garaicoa de Calderón del cantón Cuenca en el año 2010. Tesis [Internet]. Ecuador; 2010 [citado el

- 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4033/1/MED50.pdf>
16. Álvarez Dongo D, Sánchez Abanto J, Gómez Guizado G, Tarqui Mamani C, Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010). *Rev Peru Med Exp Salud Pública* [Internet]. 2012 [citado el 12 de junio de 2017]; 29(3): 303-13. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36325041003>.
 17. Ministerio de Salud (MINSA). Informe técnico: Estado nutricional de la población por etapas de vida; 2013-2014. Perú; 2015. [citado el 12 de Junio de 2017]. Disponible en: <http://www.portal.ins.gob.pe/es/component/rsfiles/preview?path=cenan%252fvigilancia%2bde%2bindicadores%2bnutricionales%2bb%252fvin%2benaho%2bpoblacion%2b2013-2014%2b220116.pdf>
 18. Espinoza Carhuas EJ, Paravicino Hoces N. Relación entre conductas obesogénicas y el estado nutricional en adolescentes en una institución educativa de San Luis. Tesis [Internet]. Perú; 2013 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://cybertesis.urp.edu.pe/handle/urp/336>
 19. González Rosendo G, et al. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de escuelas de tiempo completo de Morelos, México. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2015 [citado el 12 de junio de 2017]; 32(6): 2588-2593. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309243321030>
 20. Pierlot R, Cuevas Romero E, Rodríguez Antolín J, et al. Prevalencia de Síndrome Metabólico en niños y adolescentes de América. 2017 [citado el 12 de Junio de 2017]; 20(1): 40-49. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.recqb.2016.11.004>
 21. García Laguna DG, et al. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* [Internet]. 2012 [citado el 12 de junio de 2017]; 17(2): 169-185. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>
 22. Altamirano Bautista M, Carranza Carranza WO. Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de los colegios secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013. Tesis [Internet]. Cajamarca, Perú; 2014 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/691>

23. Huanca Mamani GS. Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la Ciudad de Juliaca. 2016. Tesis [Internet]. Puno, Perú; 2017 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/3610>
24. Arias Urviola JN. Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio de Padua Puno, 2014. Tesis [Internet]. Puno, Perú; 2015 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/1804>
25. GKF. Perfil Peruano Sedentario. Perú; 2013. [citado el 12 de Junio de 2017]. Disponible en: <http://www.harolsblog.com/wp-content/uploads/2014/07/Perfil-Peruano-Sedentario.pdf>
26. Cedro. El problema de las drogas en el Perú. Perú; 2015. [citado el 12 de Junio de 2017]. Disponible en: http://www.repositorio.cedro.org.pe/bitstream/cedro/201/3/El_problema_de_las_Drogas.%C3%BA%20ultima%20ver.pdf
27. Hypnos. Sueño en Adolescentes. [citado el 12 de Junio de 2017]. Disponible en: www.hypnosperu.com/conocemas/Sueño%20en%20Adolecentes.pdf
28. Gázquez-Linares, JJ, Pérez-Fuentes, MdC, Carrión-Martínez, JJ, Luque de la Rosa, A, Molero, MdM. Perfiles de valores interpersonales y análisis de conductas y actitudes sociales de adolescentes. Revista de Psicodidáctica [Internet]. 2015; 20(2):321-337. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17541412007>
29. Las relaciones interpersonales. vizcaya: universidad del país vasco. [citado el 12 de junio de 2017]. disponible en: <http://www.ehu.es/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>
30. Ministerio de Salud (MINSa). Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Lima; 2015. [citado el 12 de Junio de 2017]. Disponible en: <http://repositorio.ins.gob.pe/bitstream/handle/ins/214/cenan-0056.pdf;jsessionid=529e2b50b3ee009c0db008401ad94eb1?sequence=1>
31. Pajuelo R. J, Sánchez Abanto J, Álvarez Dongo D, et al. Peso bajo, sobrepeso, obesidad y crecimiento en adolescentes en el Perú (2009-2010). An Fac med [Internet]. 2015 [citado el 12 de junio de 2017]; 76(2): 147-154. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v76i2.11141>

32. Ministerio de Salud (MINSA). Documento Técnico: Análisis de Situación de Salud de las y los Adolescentes. Ubicándolos y Ubicándonos. Perú. Lima; Sinco Editores S.A.C; 2009. 97 p. [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/DGSP/416_DGSP249.pdf
33. Ministerio de Salud (MINSA). Un gordo problema: sobrepeso y obesidad en el Perú. Perú; 2012. [citado el 12 de Junio de 2017]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1830.pdf>
34. Ministerio de Salud (MINSA). Salud en la Etapa de Vida Adolescente. Perú; 2012 [citado el 12 de junio de 2017]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2732.pdf>
35. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL CNM MARCIAL ACHARAN Y SMITH – TRUJILLO, 2019.

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

I. DATOS PERSONALES

NRO. FICHA;..... FECHA.....

1. Edad:

- De 10 a 14 años
- De 15 a 19 años
- De 20 a más años

2. Sexo:

Femenino	<input type="checkbox"/>	Masculino	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------	-----------	--------------------------

II. ESTADO NUTRICIONAL

a. PESO:

b. TALLA:

c. PERÍMETRO BRAQUIAL:

d. PLIEGUE CUTÁNEO:

e. PLIEGUE TRICIPITAL:

- Delgadez severa ()
- Delgadez ()
- Riesgo de Delgadez ()
- Normal ()
- Riesgo de sobrepeso ()
- Sobrepeso ()
- Obesidad ()

III. ESTILO DE VIDA

ESTILOS DE VIDA		ESCALA			
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Desayunas todos los días.				
2	Almuerzas todos los días.				
3	Cenas todos los días.				
4	Acostumbas 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				
20	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.				
RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.				
2	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.				
3	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)				
4	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.				
5	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.				
6	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.				
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).				
2	Sueles fumar y/o consumir drogas.				
3	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas.				
4	Dices “NO” cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.				
5	Consumes más de 3 tazas de café al día.				
6	Consumes 1 o más coca cola al día.				
7	Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.				
SUEÑO Y DESCANSO		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre

1	Te da sueño durante el día.				
2	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.				
3	Te es difícil conciliar el sueño.				
4	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte				
5	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).				
6	Duermes bien y te levantas descansado.				
7	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida.				
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.				
2	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)				
3	Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento.				
4	Caminas por lo menos 15 minutos al día.				
5	En el recreo practicas algún deporte.				
AUTOCUIDADO Y SALUD		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)				
2	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.				
3	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.				
4	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.				
5	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física.				
6	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.				
7	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día				
8	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.				
RELACIONES INTERPERSONALES		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.				
2	Sueles decir buenos días, gracias, perdón.				
3	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia				
4	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.				
5	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)				
6	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.				
7	Sueles sentirte solo, deprimido.				

ANEXO 2

ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL CNM MARCIAL ACHARAN Y SMITH – TRUJILLO, 2019.

VALORACIÓN DEL CUESTIONARIO DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE ESTILO DE VIDA POR DIMENSIONES

INSTRUCCIONES: Lea atentamente las siguientes preguntas y marque con un aspa (X) la alternativa que se identifique con su estilo de vida habitual, se ruega responder con sinceridad.

ESTILOS DE VIDA		ESCALA			
		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Desayunas todos los días.	0	1	2	3
2	Almuerzas todos los días.	0	1	2	3
3	Cenas todos los días.	0	1	2	3
4	Acostumbas comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde).	0	1	2	3
5	Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	0	1	2	3
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	3	2	1	0
7	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	3	2	1	0
8	Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	0	1	2	3
9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	0	1	2	3
10	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	3	2	1	0
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	0	1	2	3
12	Tomas refrescos o jugos embotellados.	3	2	1	0
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	0	1	2	3
14	Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	3	2	1	0
15	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	0	1	2	3
16	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.	3	2	1	0
17	Consumes leche o productos lácteos a diario.	0	1	2	3
18	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario	0	1	2	3
19	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	0	1	2	3
20	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.	0	1	2	3

RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	0	1	2	3
2	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.	3	2	1	0
3	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	0	1	2	3
4	Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.	3	2	1	0
5	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.	0	1	2	3
6	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.	0	1	2	3
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	3	2	1	0
2	Sueles fumar y/o consumir drogas.	3	2	1	0
3	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas.	3	2	1	0
4	Dices “NO” cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	0	1	2	3
5	Consumes más de 3 tazas de café al día.	3	2	1	0
6	Consumes 1 o más coca cola al día.	3	2	1	0

7	Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	3	2	1	0
SUEÑO Y DESCANSO		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Te da sueño durante el día.	3	2	1	0
2	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.	3	2	1	0
3	Te es difícil conciliar el sueño.	3	2	1	0
4	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	0	1	2	3
5	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	3	2	1	0
6	Duermes bien y te levantas descansado.	0	1	2	3
7	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida.	3	2	1	0
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	0	1	2	3
2	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)	0	1	2	3
3	Caminas por lo menos 15 minutos al día.	0	1	2	3
4	En el recreo practicas algún deporte.	0	1	2	3
AUTOCUIDADO Y SALUD		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)	0	1	2	3

2	Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	0	1	2	3
3	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	0	1	2	3
4	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	0	1	2	3
5	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física.	0	1	2	3
6	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	0	1	2	3
7	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	0	1	2	3
8	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	0	1	2	3
RELACIONES INTERPERSONALES		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	0	1	2	3
2	Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	0	1	2	3
3	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	0	1	2	3
4	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	0	1	2	3
5	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	0	1	2	3
6	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	0	1	2	3
7	Sueles sentirte solo, deprimido.	3	2	1	0

DIMENSIONES	PREGUNTAS NRO.	NO SALUDABLE	POCO SALUDABLE	SALUDABLE	MUY SALUDABLE
EN GENERAL	TODAS				
ALIMENTACION Y NUTRICION	20	0 – 15	16 – 30	31 – 45	46 – 60
RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE	6	0 – 5	6 – 9	10 – 13	14 – 18
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS	7	0 – 5	6 – 10	11 – 15	16 – 21
SUEÑO Y DESCANSO	8	0 – 6	7 – 12	13 – 18	19 – 24
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE	4	0 – 3	4 – 6	7 – 9	10 – 12
AUTOCUIDADO Y SALUD	8	0 – 6	7 – 12	13 – 18	19 – 24
RELACIONES INTERPERSONALES	7	0 – 5	6 – 10	11 – 15	16 – 21

5TO A
Tabla A 1
ENCUESTA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
ALIMENTACION Y NUTRICION				
Desayunas todos los días.	5	3	3	4
Almuerzas todos los días.	0	1	2	12
Cenas todos los días.	1	2	0	12
Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde).	12	3	0	0
Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	10	2	0	3
Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	3	2	4	6
Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	0	0	2	13
Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	4	4	1	6
Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	0	0	0	15
Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	0	0	2	13
Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	4	5	3	3
Tomas refrescos o jugos embotellados.	0	3	2	10
Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	13	2	0	0
Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	0	1	4	10
Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	14	0	1	0
Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.	1	1	4	9
Consumes leche o productos lácteos a diario.	0	4	8	3
Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario	0	0	0	15
Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	9	1	3	2
Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.	14	0	1	0

Tabla B 1
ENCUESTA SEGÚN RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	10	4	1	0
Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.	0	1	9	5
En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	2	1	5	7
Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.	2	1	4	8
Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.	1	8	3	3
En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.	1	2	4	8

Tabla C 1

ENCUESTA SEGÚN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS

ESCALA	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS				
Consumes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	10	1	2	2
Sueles fumar y/o consumir drogas.	9	2	1	3
Consumes bebidas alcohólicas en situaciones de angustia o problemas.	8	1	2	4
Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	2	3	3	7
Consumes más de 3 tazas de café al día.	2	2	3	8
Consumes 1 o más coca cola al día.	2	2	2	9
Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	3	2	2	8

Tabla D 1

ENCUESTA SEGÚN EL SUEÑO Y DESCANSO

ESCALA	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
SUEÑO Y DESCANSO				
Te da sueño durante el día.	8	4	1	2
Sueles traspasar por trabajo o tareas.	1	2	4	8
Te es difícil conciliar el sueño.	0	2	4	9
Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	1	4	2	8
Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	1	2	8	4
Duermes bien y te levantas descansado.	0	10	2	1
Te levantas con la sensación de una noche mal dormida.	4	9	2	0

Tabla E 1

ENCUESTA SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE				
Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	3	1	4	7
Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)	13	2	0	0
Caminas por lo menos 15 minutos al día.	5	1	2	11
En el recreo practicas algún deporte.	1	0	2	13

Tabla F 1

ENCUESTA SEGÚN AUTOCUIDADO Y SALUD

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
AUTOCUIDADO Y SALUD				
Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, etc)	4	4	2	5
Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	4	4	2	5
Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	0	3	4	8
Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	10	5	0	0
Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física.	4	8	3	0
Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	0	2	9	3
Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	0	0	5	10
Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	0	9	3	2

Tabla G 1

ENCUESTA SEGÚN RELACIONES INTERPERSONALES

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
RELACIONES INTERPERSONALES				
Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	8	3	1	3
Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	5	2	4	4
Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	1	2	3	9
Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	1	2	1	11
Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	2	6	3	4
Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	3	7	2	3
Sueles sentirte solo, deprimido.	5	6	3	1

5TO B

Tabla A 1
ENCUESTA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
ALIMENTACION Y NUTRICION				
Desayunas todos los días.	6	3	3	5
Almuerzas todos los días.	1	1	2	13
Cenas todos los días.	1	3	0	13
Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde).	13	4	0	0
Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	11	2	0	4
Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	4	2	4	7
Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	0	1	2	14
Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	4	4	1	6
Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	0	0	1	16
Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	0	2	2	13
Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	5	5	4	3
Tomas refrescos o jugos embotellados.	0	4	2	11
Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	14	2	1	0
Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	0	1	5	11
Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	14	1	2	0
Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.	1	2	5	9
Consumes leche o productos lácteos a diario.	1	4	9	3
Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario	0	1	1	15
Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	9	2	4	2
Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.	14	2	1	0

Tabla B 1

ENCUESTA SEGÚN RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	11	5	1	0
Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.	0	2	9	6
En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	2	1	6	8
Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.	2	2	5	8
Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.	1	9	4	3
En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.	1	2	5	9

Tabla C 1

ENCUESTA SEGÚN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS

ESCALA	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS				
Consumes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	11	2	2	2
Sueles fumar y/o consumir drogas.	9	3	2	3
Consumes bebidas alcohólicas en situaciones de angustia o problemas.	10	1	2	4
Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	2	3	4	8
Consumes más de 3 tazas de café al día.	4	2	3	8
Consumes 1 o más coca cola al día.	2	4	2	9
Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	3	2	4	8

Tabla D 1

ENCUESTA SEGÚN EL SUEÑO Y DESCANSO

ESCALA	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
SUEÑO Y DESCANSO				
Te da sueño durante el día.	8	4	1	2
Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.	1	2	4	8
Te es difícil conciliar el sueño.	0	2	4	9
Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	1	4	2	8
Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	1	2	8	4
Duermes bien y te levantas descansado.	0	10	2	1
Te levantas con la sensación de una noche mal dormida.	4	9	2	0

Tabla E 1

ENCUESTA SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE				
Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	3	1	5	8
Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)	13	2	2	0
Caminas por lo menos 15 minutos al día.	6	1	2	12
En el recreo practicas algún deporte.	2	0	2	14

Tabla F 1

ENCUESTA SEGÚN AUTOCUIDADO Y SALUD

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
AUTOCUIDADO Y SALUD				
Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, etc)	4	5	2	6
Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	4	6	2	5
Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	0	5	4	8
Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	10	6	1	0
Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física.	4	9	4	0
Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	1	2	10	3
Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	0	1	6	10
Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	1	10	4	2

Tabla G 1

ENCUESTA SEGÚN RELACIONES INTERPERSONALES

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
RELACIONES INTERPERSONALES				
Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	9	4	1	3
Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	6	2	5	4
Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	2	2	4	9
Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	1	2	3	11
Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	2	6	4	5
Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	4	8	2	3
Sueles sentirte solo, deprimido.	6	7	3	1

5TO C

Tabla A 1
ENCUESTA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
ALIMENTACION Y NUTRICION				
Desayunas todos los días.	9	6	5	6
Almuerzas todos los días.	4	2	5	15
Cenas todos los días.	1	2	0	12
Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde).	14	6	4	2
Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	15	3	5	3
Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	6	5	7	8
Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	1	5	6	14
Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	7	8	4	7
Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	2	3	4	17
Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	0	2	5	19
Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	6	9	5	6
Tomas refrescos o jugos embotellados.	2	5	6	13
Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	16	6	4	0
Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	2	4	6	14
Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	20	2	4	0
Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.	3	4	6	13
Consumes leche o productos lácteos a diario.	1	7	12	6
Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario	0	0	1	25
Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	14	6	4	2
Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.	17	4	3	2

Tabla B 1

ENCUESTA SEGÚN RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	18	4	2	2
Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.	0	5	12	9
En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	4	3	9	10
Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.	5	4	4	13
Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.	6	10	6	4
En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.	2	4	5	15

Tabla C 1

ENCUESTA SEGÚN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS

ESCALA	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS				
Consumes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	15	4	4	3
Sueles fumar y/o consumir drogas.	14	6	1	5
Consumes bebidas alcohólicas en situaciones de angustia o problemas.	12	5	5	4
Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	5	6	6	9
Consumes más de 3 tazas de café al día.	4	5	6	11
Consumes 1 o más coca cola al día.	5	6	4	11
Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	7	5	4	10

Tabla D 1

ENCUESTA SEGÚN EL SUEÑO Y DESCANSO

ESCALA	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
SUEÑO Y DESCANSO				
Te da sueño durante el día.	11	7	4	4
Sueles traspasar por trabajo o tareas.	4	5	6	11
Te es difícil conciliar el sueño.	2	5	7	12
Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	5	4	7	10
Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	4	5	10	7
Duermes bien y te levantas descansado.	4	14	4	4
Te levantas con la sensación de una noche mal dormida.	6	13	6	1

Tabla E 1

ENCUESTA SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE				
Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	8	1	3	14
Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)	17	2	5	2
Caminas por lo menos 15 minutos al día.	5	2	4	15
En el recreo practicas algún deporte.	3	3	2	18

Tabla F 1

ENCUESTA SEGÚN AUTOCUIDADO Y SALUD

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
AUTOCUIDADO Y SALUD				
Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, etc)	5	5	6	10
Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	2	4	5	15
Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	3	3	10	10
Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	5	5	10	6
Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física.	8	10	4	4
Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	0	9	9	8
Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	0	6	5	15
Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	1	15	5	5

Tabla G 1

ENCUESTA SEGÚN RELACIONES INTERPERSONALES

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
RELACIONES INTERPERSONALES				
Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	6	4	8	8
Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	10	5	5	6
Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	1	10	5	10
Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	1	5	5	15
Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	2	6	10	8
Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	4	7	5	10
Sueles sentirte solo, deprimido.	6	8	4	8

Tabla A 1
RESULTADOS TOTALES
ENCUESTA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
ALIMENTACION Y NUTRICION				
Desayunas todos los días.	20	12	11	15
Almuerzas todos los días.	5	4	9	40
Cenas todos los días.	5	10	2	41
Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde).	39	13	4	2
Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.	36	7	5	10
Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día.	13	9	15	21
Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario.	1	6	10	41
Consumes 2 – 3 frutas distintas al día.	15	16	6	19
Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana.	2	3	5	48
Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados.	0	4	9	45
Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras.	15	19	12	12
Tomas refrescos o jugos embotellados.	2	12	10	34
Mantienes horarios ordenados para tu alimentación.	43	10	5	0
Comes frente a la TV, computadora o leyendo.	2	6	15	35
Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos.	48	3	7	0
Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer.	5	7	15	31
Consumes leche o productos lácteos a diario.	2	15	29	12
Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc) a diario	0	1	2	55
Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	32	9	11	6
Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional.	45	6	5	2

Tabla B 1
ENCUESTA SEGÚN RECREACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE				
Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria.	39	13	4	2
Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales.	0	8	30	20
En tu tiempo libre realizas actividades de recreación. (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	8	5	20	25
Ves TV y/o estas frente a la Computadora 2 o más horas al día.	9	7	13	29
Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos.	8	27	13	10
En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos.	4	8	14	32

Tabla C 1**ENCUESTA SEGÚN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS**

ESCALA	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS				
Consumes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron).	36	7	8	7
Sueles fumar y/o consumir drogas.	32	11	4	11
Consumes bebidas alcohólicas en situaciones de angustia o problemas.	30	7	9	12
Dices "NO" cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos.	9	12	13	24
Consumes más de 3 tazas de café al día.	10	9	12	27
Consumes 1 o más coca cola al día.	9	12	8	29
Te sueles auto medicar cuando estas enfermo.	13	9	10	26

Tabla D 1**ENCUESTA SEGÚN EL SUEÑO Y DESCANSO**

ESCALA	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
SUEÑO Y DESCANSO				
Te da sueño durante el día.	28	15	7	8
Sueles trasnocharte por trabajo o tareas.	6	10	15	27
Te es difícil conciliar el sueño.	2	9	17	30
Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	7	12	13	26
Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a).	6	10	27	15
Duermes bien y te levantas descansado.	5	35	10	8
Te levantas con la sensación de una noche mal dormida.	15	32	10	1

Tabla E 1**ENCUESTA SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE				
Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos.	14	3	12	29
Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichi)	43	6	7	2
Caminas por lo menos 15 minutos al día.	14	4	8	32
En el recreo practicas algún deporte.	4	3	6	45

Tabla F 1**ENCUESTA SEGÚN AUTOCUIDADO Y SALUD**

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
AUTOCUIDADO Y SALUD				
Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, etc)	13	14	10	21
Te automedicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad.	10	14	9	25
Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año.	3	11	18	26
Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero.	25	16	11	6
Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física.	16	27	11	4
Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer.	1	13	28	16
Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día	0	7	16	35
Tomas medicamentos solo prescritos por el médico.	2	34	13	9

Tabla G 1**ENCUESTA SEGÚN RELACIONES INTERPERSONALES**

ESCALAS	NUNCA	A VECES	FREC	SIEMPRE
RELACIONES INTERPERSONALES				
Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mí.	23	11	10	14
Sueles decir buenos días, gracias, perdón.	21	9	14	14
Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	4	14	12	28
Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros.	3	9	9	37
Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos. (familia)	6	18	17	17
Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio.	11	22	9	16
Sueles sentirte solo, deprimido.	17	21	10	10

ANEXO 2

EVALUACION NUTRICIONAL MEDIANTE TALLA / EDAD DE LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MARCIAL ACHARAN Y SMITH – TRUJILLO, 2019

SEGÚN T/E	
talla Baja	9
Normal	49
Talla Alta	0
NO ASISTENTES	0
TOTAL	61

EVALUACION NUTRICIONAL MEDIANTE EL INDICE EL CMB DE LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA MARCIAL ACHARAN Y SMITH – TRUJILLO, 2019

CMB	
Severo	0
Moderado	6
Leve	16
Normal	25
Sobrepeso	8
Obesidad	3
NO SISTENTES	3
TOTAL	61

ANEXO 3

ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL CNM MARCIAL ACHARAN Y SMITH – TRUJILLO, 2019.

.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMATOS DE ASENTIMIENTO Y CONSENTIMIENTO.

A través del presente documento expreso mi voluntad de participación en la investigación titulada “**ESTILO DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL CNM MARCIAL ACHARAN Y SMITH – TRUJILLO, 2019**”, habiendo sido informada (o) por el investigador estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Señorita **DEISY KATHERINE MERA VIZCONDE**, del propósito de la misma así, como de los objetivos, y teniendo la confianza plena de que información que en el instrumento vierta será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención además confió en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

Firma del entrevistado