



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## **ESCUELA DE POSGRADO**

### **PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

#### **Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa, Ayacucho 2023**

TESIS PARA OBTENER GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

#### **AUTOR:**

Ataucusi Choquecahua, Rey David ([orcid.org/0009-0009-2486-0949](https://orcid.org/0009-0009-2486-0949))

#### **ASESORAS:**

Dra. PhD. Denegri Velarde, Maria ([orcid: 0000-0002-4235-9009](https://orcid.org/0000-0002-4235-9009))

Mg. Yucra Camposano, Jennifer Fiorella ([orcid: 0000-0002-2014-1690](https://orcid.org/0000-0002-2014-1690))

#### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y del Adolescente

#### **LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en  
todos sus niveles

**LIMA PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

Con amor infinito dedico esta investigación a mis padres Jacinto y Marina por todo el apoyo brindado durante mi formación profesional, a mi querida hermana porque aquí estoy demostrándole todo lo que un día en palabras prometí.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por ser mi cómplice en todos los aspectos de mi vida. A mis padres y hermanos, por ser mi inspiración y el impulso que necesito para salir adelante. A mis asesores, por haberme brindado las pautas necesarias para la realización de este trabajo de investigación. A mis amigos y compañeros, por su amor y apoyo, por seguir ahí pese a mis horarios ocupados.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

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

Yo, DENEGRI VELARDE MARIA ISABEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa, Ayacucho 2023", cuyo autor es ATAUCUSI CHOQUECAHUA REY DAVID, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 01 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
DENEGRI VELARDE MARIA ISABEL DNI: 08387190 ORCID: 0000-0002-4235-9009	Firmado electrónicamente por: MDENEGRIVE11 el 05-08-2023 19:33:10

Código documento Trilce: TRI - 0634220



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, **ATAUCUSI CHOQUECAHUA REY DAVID** estudiante de la **ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA** de la **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE**, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa, Ayacucho 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
REY DAVID ATAUCUSI CHOQUECAHUA DNI: 43133325 ORCID: 0009-0009-2486-0949	Firmado electrónicamente por: RATAUCUSIC el 01-08- 2023 20:36:07

Código documento Trilce: TRI - 0634222

<b>Índice de contenidos</b>	<b>Pág.</b>
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTISIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I INTRODUCCIÓN	1
II MARCO TEÓRICO	6
III METODOLOGÍA	19
3.1. Tipo y diseño de investigación	19
3.2. Variable y operacionalización	21
3.3. Población, muestra y muestreo	22
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.5. Procedimientos	25
3.6. Método de análisis de datos	26
3.7. Aspectos éticos	26
IV RESULTADOS	28
V DISCUSIÓN	33
VI CONCLUSIONES	37
VII RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	47
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Consolidado de la validez por juicio de expertos	24
Tabla 2	Resultados de la estadística de la confiabilidad de la variable	25
Tabla 3	Consolidado de la validez por juicio de expertos	25
Tabla 4	Nivel de la variable 1: Estilos de vida saludable	28
Tabla 5	Nivel de variable 2: Estado nutricional	28
Tabla 6	Contraste de la hipótesis general	29
Tabla 7	Contraste de la hipótesis específica 1	30
Tabla 8	Contraste de la hipótesis específica 2	31
Tabla 9	Contraste de la hipótesis específica 3	32

## RESUMEN

Los estilos de vida saludable son conductas que la población debería conocer para tener un buen estado nutricional, sin embargo, los cambios actuales generaron que se alimenten de manera inadecuada, es por ello que el presente estudio tiene como objetivo determinar cuál es la relación entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional. Para este fin se utilizó la metodología básica descriptiva correlacional, aplicándose la encuesta como técnica, se utilizó la escala de actitudes estilos de vida saludable de Mejías 2011 y la evaluación con respecto al estado nutricional de Viñes 2023, que fueron aplicadas a una muestra aleatoria simple de 110 estudiantes pertenecientes a una institución educativa. Se tuvo como resultado un nivel de correlación de .311 y una sig. bilateral de .28 que es menor a  $p < 0.5$  Se concluyó que existe una correlación directa positiva entre estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa, Ayacucho 2023.

**Palabras clave:** Estilos, vida, estado nutricional.

## **ABSTRACT**

Healthy lifestyles are behaviors that the population should know in order to have a good nutritional status, however, current changes have caused them to eat inadequately, which is why the present study aims to determine the relationship between the healthy lifestyles and nutritional status. For this purpose, the basic descriptive correlational methodology was used, applying the survey as a technique, the scale of attitudes of healthy lifestyles of Mejías 2011 and the evaluation regarding the nutritional status of Viñes 2023, which were applied to a simple random sample. of 110 students belonging to an educational institution. The result was a correlation level of .311 and a sig. bilateral of 0.28 which is less than  $p < 0.5$  It was concluded that there is a direct positive correlation between healthy lifestyles and nutritional status in secondary level students in an educational institution, Ayacucho 2023.

**Keywords:** Styles, life, nutritional status.

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad los estilos de vida saludable son tendencia; puesto que, son estrategias que están enmarcadas para el uso y la prevención de enfermedades. Así mismo, llevar una vida saludable es una forma de vivir de manera cotidiana, a través de hábitos y conductas que son realizadas por las personas, con la finalidad de mantener el cuerpo y la mente de manera óptima y equilibrada. Por otro lado, la adolescencia es una etapa donde el individuo sufre cambios, físicos como psicológicos, las cuales llegan a determinar diferentes conductas como resultado de los cambios que sufren durante su crecimiento y maduración; es por esta razón, que muchos de ellos toman malas decisiones que a lo posterior repercuten en su salud mental. A esto, añadimos una mala nutrición que afecta a todos en general, especialmente a los adolescentes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

La tasa del estado nutricional a nivel internacional en los estudiantes, se muestra bajo parámetros antropométricos; las cuales, nos dan una información detallada acerca del estado nutricional del individuo; pues en ella, se observa posibles alteraciones nutricionales. La malnutrición también se considera una falta de nutrientes principales en una dieta alimenticia adecuada; dentro de las cuales se obtiene: el hierro, vitaminas, minerales y entre otros. Ante esta problemática real y muy cotidiana, la OMS ya puso en marcha la ejecución de una política de intervención, como capacitaciones, inversión en educación, intervención a los estudiantes adolescentes en los entornos familiares y sociales que guíen a un logro de conducta y personalidad positiva; así mismo, a direccionarse a la práctica saludable y buena alimentación, teniendo en cuenta una nutrición adecuada y práctica de actividad física permanente; pues con estos cambios, se logrará estar en un buen estado de salud para un mejor aprendizaje (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021).

Según el Ministerio de Salud (MINSA, 2019) en Perú, durante estas últimas décadas, los hábitos saludables han ido decayendo debido al mal consumo de alimentos no adecuados para el desarrollo del estudiante; ya sea, por falta de

conocimiento o una mala costumbre que han venido practicando desde sus antepasados. Pues, esta información repercute a una preocupación exasperada porque involucra el crecimiento y desarrollo de cada uno de ellos. De la misma manera, tenemos que tener en cuenta, que un buen hábito alimenticio se debe dar tanto fuera de la IE como dentro de ella y debemos tener en cuenta que las malas conductas alimenticias pueden llevar a los estudiantes a consumir nutrientes con contenidos altos en grasa y carbohidratos u otro tipo de alimentación no óptimo para ellos y que, posteriormente puede hacer daño a su salud.

Sin duda, en la IE donde se lleva a cabo la investigación, también existen factores donde el educando no tiene una vida saludable y un buen estado nutricional; ya sea, por desconocimiento o la falta de economía. Como consecuencia a esta problemática, se evidencia notoriamente un desorden alimenticio que perjudica su crecimiento y desarrollo humano. Por ello, es necesario poner en marcha una política de charlas y orientaciones acerca de una vida saludable, responsable y de prevención; para que, posteriormente, no sufran de enfermedades como la obesidad, diabetes y entre otras, que perjudicarían a su familia y su forma de vivir en la actualidad. Es por ello, que la razón fundamental del presente trabajo es buscar la relación que hay entre estas dos variables mencionadas anteriormente de dicha IE.

La investigación tiene como problema general lo siguiente: ¿Qué relación existe entre estilo de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa, Ayacucho 2023?; de la misma manera, se considera como problemas específicos: a) ¿Qué relación existe entre vida saludable biológica y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa - Ayacucho 2023?; b) ¿Qué relación existe entre vida saludable social y estado nutricional en estudiantes en los alumnos del nivel secundaria de una institución educativa - Ayacucho 2023?; c) ¿Qué relación existe entre vida saludable psicológica y estado nutricional en los alumnos del nivel secundaria de una institución educativa - Ayacucho 2023?

En cuanto a la justificación a nivel teórico, el resultado servirá para dar talleres, programas y un plan en cuanto a una educación nutricional; asimismo, estarán direccionados a tener una forma y conducta de vida saludable por parte de los educandos, por ende, sean pues los protagonistas de un verdadero cambio y promuevan una vida saludable. Contribuyendo, de esta manera, a un cambio de conducta en cuanto a su forma de vivir, utilizando una planificación adecuada de consumo de alimentos saludables; es decir, una dieta balanceada, las cuales serán un apoyo para prevenir en cierta parte, muchas enfermedades.

Desde el aspecto práctico, al efectuar la presente investigación, permite analizar la comparación de las dos variables de investigación en los estudiantes; las cuales, tienen una impresión positiva en la primera variable; ya que, los estudiantes son los actores principales de cambio en cuanto a la actitud y de esta manera llevar una mejor calidad de vida en su sociedad. Es por ello, que es fundamental la práctica de este hábito para tener una mejora en su forma de vida.

Metodológicamente, se efectúa instrumentos de medición en cuanto a los grados de una vida saludable; de la misma manera, el instrumento de la encuesta servirá para registrar el estado nutricional de los estudiantes. En el aspecto social, el trabajo nos da la importancia de implementar una serie de estrategias para hacer conocer a los estudiantes lo valioso que es tener una vida ordenada en cuanto a su alimentación; de la misma manera, tengan conocimiento de cómo es una buena alimentación adecuada y tener un buen estado de salud nutricional de toda la comunidad educativa.

El objetivo general de la investigación es Definir la relación que existe entre estilos de vida saludable y estado nutricional en los alumnos del nivel secundaria de una institución educativa - Ayacucho 2023. Y como objetivos específicos tenemos: a) Definir la relación que existe entre estilo de vida saludable biológica y estado nutricional en los alumnos del nivel secundaria de una institución educativa - Ayacucho 2023; b) Definir la relación que existe entre estilo de vida saludable social y estado nutricional en los alumnos del nivel secundaria de una institución educativa - Ayacucho 2023; c) Definir la relación que existe entre estilo de vida

saludable psicológica y estado nutricional en los alumnos del nivel secundaria en una institución educativa - Ayacucho 2023.

La hipótesis general del presente trabajo es: Existe relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en alumnos del nivel secundaria de una institución educativa, Ayacucho 2023. Las hipótesis específicas son: a) Existe relación entre vida saludable biológica y estado nutricional de los alumnos del nivel secundaria de una institución educativa, Ayacucho 2023; b) Existe relación entre una vida saludable social y estado nutricional de los alumnos del nivel secundaria de una institución educativa - Ayacucho 2023; c) Existe relación entre una vida saludable psicológica y estado nutricional de los alumnos del nivel secundaria de una institución educativa - Ayacucho 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

Existen estudios internacionales y nacionales y ellas han sido utilizadas como bibliografía de referencia:

A nivel internacional, Lema (2021) presentaron una tesis en Ecuador con un propósito de conocer un estado nutricional y los estilos de vida saludable en escolares en una IE. de secundaria pública y privada. El objetivo fue, buscar la relación que existe entre estas dos variables mencionadas. Fue de tipo correlacional, descriptivo, enfoque cuantitativo y de diseño no experimental y la técnica del muestreo fue el no probabilístico. Como población se tuvo a 280 alumnos, con una muestra para el estudio de 100 participantes. La técnica fue la encuesta y los instrumentos fueron elaborados para el estudio de la primera variable estado nutricional, tanto para la segunda variable vida saludable. Como resultado se tuvo una tasa alta de sobrepeso, sedentarismo y obesidad.

Chuquimia (2020) en Bolivia, en este estudio se tuvo como objetivo la accesibilidad a los alimentos y estado nutricional en educandos del quinto año de secundaria. En este estudio se trabajó una metodología de diseño cuantitativo, de corte transversal y descriptivo. La población fue de 160 participantes, con una muestra de 100 estudiantes. La técnica fue la encuesta y los instrumentos fueron elaborados para el estudio sobre exceso a la alimentación fue la escala de actitudes. En los resultados, obtuvieron lo siguiente: las prácticas de alimentación poco saludables, es causa de la economía precaria de los estudiantes y la baja nutrición crónica, por lo que fue necesario una implementación de estrategias para desarrollar estilos de vida saludable.

Chávez (2020) realizaron un estudio en México, sobre el estado nutricional y vida saludable de los educandos de secundaria, en Rioverde, San Luis Potosí. Tuvo como objetivo comprobar las relaciones de dichas variables; En este estudio se trabajó fue de diseño cuantitativo, de corte transversal y descriptivo. Cuya población fue de 169 participantes, con una muestra para el estudio de 100 estudiantes y la técnica fue la encuesta y los instrumentos fueron elaborados para

el estudio. El resultado que se evidenció fue la mejora de una buena alimentación saludable, en la misma persona y en su entorno.

Un artículo realizado en la Universidad Extremadura, España por Jiménez (2019) identificó nutrición y estilos de vida saludable en estudiantes de educación física en secundaria. Tuvieron a bien establecer el objetivo de comprobar las relaciones de dichas variables. En este estudio, se aplicó una metodología con enfoque cuantitativo y descriptiva de tipo correlacional; los instrumentos que se utilizaron fueron elaborados para el estudio y el análisis de sus variables fueron: el cuestionario e inventario respectivamente. La totalidad de la población es de 500 participantes, con una muestra de estudio de 100 alumnos. Como resultado se dio que los estudiantes deben de tener una correcta alimentación saludable de manera correcta y no debe existir el mal hábito de adicción al alcohol y drogas; de la misma manera, tener hábitos alimenticios saludables y tener descanso; además, constante práctica de actividades físicas.

Por otro lado, en Colombia, Anturí (2019) presentó un trabajo que tuvo como objetivo descripción de hábitos y alimentación saludable en educandos de secundaria en Villavicencio. El cual fue buscar una relación entre las variables. Su enfoque fue cuantitativo, descriptivo y correlacional. Su población estuvo compuesta de 180 participantes, con una muestra para el estudio de 100 educandos. El instrumento que se utilizó fue elaborado para la investigación y fue la entrevista para la primera variable y el cuestionario para la segunda variable respectivamente. La conclusión fue que los educandos no practican un hábito saludable, tampoco una actividad física permanente y una buena alimentación; por lo cual, se observa como consecuencia, el sedentarismo y la obesidad.

A nivel nacional, Castillo (2022) realizó una encuesta para conocer el estado nutricional y autopercepción en alumnos de la institución educativa del nivel secundaria en Trujillo. Plantea como objetivo determinar que existe una correlación entre las dos variables. Su enfoque viene a ser cuantitativo de alcance correlacional y corte transversal, de tipo básico descriptivo y la técnica del muestreo fue el no probabilístico. La población estuvo conformada por 130

participantes, con una muestra para el estudio de 100 estudiantes. Los instrumentos fueron elaborados y se utilizó la técnica del cuestionario, entrevista para poder recoger la información de las variables mencionadas. Teniendo como resultado el sobrepeso de los adolescentes por falta de llevar una vida saludable y, por ende, perjudicando su estado nutricional.

Sierra (2022) exhibió una encuesta con el objeto de resolver los hábitos alimenticios y estado nutricional durante la pandemia COVID 19 en educandos de secundaria – Lima, se plantea como objetivo determinar que existe una relación entre las dos variables mencionadas, su enfoque fue el cuantitativo, de tipo básico descriptivo, de diseño no experimental, su técnica de muestreo fue el no probabilístico. Se tuvo una población de 150 participantes, con una muestra para el estudio de 100 estudiantes. Los instrumentos fueron elaborados para la investigación y la técnica fue la encuesta para recoger los datos y su instrumento fue el cuestionario. Teniendo como resultado la ingesta de calorías y carbohidratos; también, se evidenció el sobrepeso de los estudiantes.

Atencio (2022) en su estudio determinaron investigar el estado nutricional y su influencia en la vida saludable en alumnos del nivel secundaria de Cerro de Pasco. Como objetivo se tuvo la relación que hay entre las dos variables mencionadas. Su enfoque fue cuantitativo, correlacional - causal, y también de corte transversal. La técnica del muestreo fue probabilístico simple. Su población consta de 250 participantes de la IE. De Pasco, la muestra para el estudio es de 100 educandos. Los instrumentos fueron elaborados para la investigación y para el recojo de información se utilizó la encuesta y cuyo instrumento fue el cuestionario. Teniendo como resultado un nivel bajo de actividades físicas y nivel bajo en cuanto a una vida saludable.

Rojas (2022) su trabajo se basa en un estudio donde analiza el estado nutricional y vida saludable en adolescentes de la Institución Educativa del nivel secundaria de Lima, el objetivo fue la relación que hay entre las 2 variables. Desarrolló un enfoque cuantitativo, correlacional, transversal y de diseño no experimental y descriptivo. Su población consta de 100 participantes, con una

muestra para el estudio de 100 estudiantes. Los instrumentos fueron elaborados para la investigación y la técnica que aplicaron fue la encuesta para su primera variable y para la segunda variable fue el cuestionario. Teniendo el resultado que fue, la obesidad y el estilo de vida no son saludables para los estudiantes; por lo cual, requiere de orientación permanente a través de talleres y charlas de un estilo de vida saludable adecuado.

Burga (2019) en su investigación determinó la relación que existe entre el estilo de vida saludables y alimentación en adolescentes de la IE. nivel secundario de Chiclayo. Su enfoque fue cuantitativo, de corte transversal, diseño no experimental y correlacional. La población fue 175 participantes, con una muestra de 100 alumnos. Los instrumentos fueron elaborados para la investigación y la técnica que se aplicó para la investigación fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. Teniendo como resultado lo siguiente: durante la etapa de la adolescencia es muy complicada la toma de decisiones y esto da como resultado una alimentación no adecuada para su salud; es decir, que perjudica su estado nutricional.

Rodríguez (2019) en el artículo determinó la relación que existe entre el estado nutricional y rendimiento académico en escolares de 14 años en la IE. Mi Jesús, Lurigancho, Lima. En este estudio, se aplicó una metodología fue de diseño no experimental, corte transversal, enfoque cuantitativo y de tipo descriptiva correlacional. La totalidad de la población es de 100 escolares. Los instrumentos fueron elaborados para la investigación y se aplicó el instrumento del cuestionario y boletín académico respectivamente. Finalmente, se obtuvo como resultado, que en los estudiantes se evidencio el IMC de manera normal, rendimiento adecuando entre logro destacado, previsto y finalmente la ingesta de alimento adecuado proteína, hierro y calcio.

Según Grimaldo (2012) estilo de vida saludable, son comportamientos que se van aprendiendo de manera progresiva a través de hábitos y en diversos entornos donde se desenvuelve el ser humano. Esta forma de vivir es definida como una creación donde se involucran aspectos culturales, económicos y

sociales, quienes mantienen un estado de salud físico y mental adecuado, saludable para un individuo.

Una vida saludable puede ser definida como una percepción de las actividades que realiza a diario, que repercute en su salud y su estado físico; las cuales, se basan en los objetivos, educación, propósito, aspiración, valores y estándares que tiene una persona (Jiménez, 2011).

En esta misma línea, Esteves (2017) afirma que es importante y necesario crear comportamientos de hábitos de una vida saludable cotidiana, con la finalidad de fomentar prácticas de consumo saludable; es decir, sensibilizar a los estudiantes que practiquen una forma de vida saludable mediante ejercicios, y en cuanto a la alimentación para un óptimo desarrollo de los estudiantes, entre otros; así como también, hacer conocer a los interesados las consecuencias de una vida sedentaria. De la misma manera, Pendersen (2007) menciona que, una vida saludable son demostraciones de aspecto social y colectiva; además, son especificados y moldeados por la misma realidad, como, por ejemplo, la educación y hábitos de vida del individuo. Es una característica de vivencia, un concepto que han venido utilizando de una manera general, donde se puede entender qué es un hábito o un estilo de vida.

Por otro lado, Maya (2003) añade que, llevar una vida sana y saludable es un desarrollo que se va aprendiendo en una sociedad donde abarcan los hábitos, costumbres y conductas de las personas, quienes llegan a satisfacer las carencias alimenticias, para así lograr el bienestar y un estilo de vida adecuada para su salud. Este proceso es creado en el contexto donde interactúa el individuo, y se caracteriza por ser muy dinámico. De la misma manera, Palomares (2014) manifiesta que, la OMS conceptualiza a los estilos de vida saludable, como una manera de disminuir las enfermedades y tener un mejor estado de salud a base de ello, para tener una mejor forma de vivencia alimenticia; y poder prevenir consecuencias desagradables a futuro. Además, tener presente que, al adoptar este tipo de actividades óptimas para nuestra salud, somos el ejemplo para nuestra familia y contexto sociocultural.

Las dimensiones de la primera variable son: a) Biológicas: en esta dimensión la persona se caracteriza en satisfacer las necesidades más primordiales como: descanso, actividad física, nutrición y sueño. En el aspecto de nutrición, toma relevancia la etapa de la adolescencia, donde los estudiantes sufren los cambios anatómicos; es por ello, que se considera una etapa de riesgo. Por esta razón, es necesario una evaluación permanente en el aspecto nutricional del estudiante; ya que, en esta edad aparecen inquietudes sobre el estado de la imagen corporal del adolescente; es decir, su aspecto físico, lo que permite desarrollar cambios en cuanto a su alimentación. De esta manera, se puede producir diversas enfermedades; para lo cual, se requiere identificarlas y poder combatirlos a tiempo.

En cuanto al sueño, Sánchez (2014) manifiesta que este aspecto es una necesidad biológica de los individuos; además, es un proceso que se realiza a diario. En la actualidad no hay una definición científica acerca del sueño. Respecto al tiempo de duración, ésta se divide en etapas; por ejemplo, para los jóvenes de hoy, se debe estimar un aproximado de nueve horas de descanso sin interrupciones, debido a que tienen secuelas por las diversas acciones que realizan a diario, como actividades recreativas y estudio; las cuales, serán afectadas si no tienen el descanso adecuado. Esto, trae como consecuencia inestabilidad en su conducta, desatención, irritabilidad, apatía, y esto claramente se refleja en las relaciones con sus compañeros del colegio, familiares y demás.

b) Social: es la relación que se da entre el individuo con su ambiente amical y familiar. En este aspecto, el adolescente presenta el riesgo de sufrir alteraciones con respecto al ingerir sustancias dañinas para su salud, como el cigarrillo, el alcohol y drogas. En el aspecto de familia y amigos, Iglesias (2016) menciona que la familia cumple una función fundamental en una población; ya que, influye directamente en las normas de conducta que se rigen en una sociedad. Para ello, los integrantes de la comunidad son capacitados u orientados para que se respeten eficazmente en los diferentes roles que les corresponde desenvolverse. En conclusión, la familia es el espacio primario para demostrar la práctica de valores y hábitos de conducta de manera generacional, estos hábitos se complementan en la escuela y se orientan para formar ciudadanos de bien para la sociedad.

El indicador amistades, también cumple un rol importante durante esta etapa; ya que, en un porcentaje muy alto influye en la personalidad del estudiante, porque pasan más tiempo con los amigos que con su familia, es ahí donde empieza la socialización con un grupo de amistades y reuniones.

Por otro lado, en este indicador se evidencia frecuentemente el consumo de sustancias tóxicas y dañinas para la salud del estudiante, sobre todo para el adolescente; las más frecuentadas son el tabaco y la nicotina, pues la ingesta de estas sustancias trae consecuencias graves en la salud de quienes las consumen. Pese a que se realizó varias orientaciones sobre la prevención de este tipo de sustancias, se muestran cifras muy lamentables; por ejemplo, el 3.6 % de estudiantes de quince años están fumando, el 9% de consumidores, empezaron a fumar desde su etapa adolescente. Asimismo, las consecuencias que trae el consumo de estas sustancias, son sumamente graves y peligrosas; tales como, la adicción no controlada, enfermedades como el cáncer y la muerte. En cuanto a lo antes mencionado, los adolescentes deben tener conciencia de la gravedad que existe el consumir estas sustancias peligrosas; ya que, traen graves consecuencias.

En el tema del alcohol y otras drogas, según la OMS (2019), fallecieron más de 3 millones de personas debido a la consecuencia de la adicción e ingesta del alcohol, esto evidencia que en mayor porcentaje de casos de fallecimiento son de varones. Con respecto a los estudiantes, ellos consumen el alcohol por diversión o aceptación de un grupo de amigos. En cuanto al control de salud y conducta sexual, se refleja en los adolescentes el interés hacia el sexo opuesto; de la misma manera, se preocupan por su imagen corporal o física, tienen más riesgos de contraer enfermedades de transmisión sexual. Estas situaciones se dan en estudiantes que cada vez son de más temprana edad y trae como consecuencia los embarazos no deseados en menores de edad; ya que, el 25 % de ellas son adolescentes.

c) Psicológica: en esta dimensión se explora la interioridad del ser humano, sus cualidades para afrontar diferentes actividades, tipo de personalidad,

conductas y la introspección. Ante ello, Gonzales (2011) menciona que, la conducta de los jóvenes estudiantes, se define como una serie de motivaciones y emociones; las cuales, establecen la personalidad de cada uno de ellos y eso estará dirigido durante toda su vida. En esta etapa, los adolescentes presentan varios cambios; por ejemplo, buscan su propia identidad, van formando una nueva conducta a través de hábitos que pueden ser malos, como la mala alimentación, la falta de práctica deportiva, consumo de tabaco, alcohol, etc., también hábitos buenos, como la alimentación adecuada, práctica de deporte y tener una buena salud mental.

Seguidamente, en el indicador Introspección, Brown (2000) asegura que este indicador está referido al estudio que hace el propio individuo de su mundo interior; es decir, de uno mismo. Hace referencia a sus motivaciones, entendimiento y comportamiento. En la etapa de la adolescencia, los escolares buscan tener su propia identidad y tipo de carácter. Esto va desarrollándose en su entorno con los amigos y familiares en donde se desenvuelven, debido a las convivencias y experiencias que viven. En el aspecto del estrés, Gonzales (2009) manifiesta que los adolescentes tienen mucha inestabilidad emocional, hay cambios psicológicos, sociales, y biológicos; las cuales, recaen directamente al joven. Así mismo, se evidencian aspectos como atracción al sexo opuesto, cambios hormonales, la independencia, presiones, nuevos intereses culturales y sociales.

La primera variable estilo de vida saludable viene a ser comportamientos, decisiones acertadas y razonables que adoptan los individuos para tener una vida saludable, tales actitudes son realizadas en base a aspectos sociales y culturales, Gómez (2005).

Estilos de vida saludable: la OMS (2018) indica que son una serie de características y conductas de personas ponen en práctica de acuerdo a sus experiencias cotidianas vivenciadas. Además, son influenciadas por medio del ambiente en la que se desarrolla y en la cual se adopta hábitos alimenticios. También, la OMS aconseja prácticas saludables; es decir, una vida sana que se

debe realizar de manera continua, con la finalidad de mantener una buena salud y de esta manera evitar la presencia de muchas enfermedades a lo posterior.

Palomares (2014) manifiesta que, son hábitos que son conseguidos mediante favoritismos o conveniencia de las personas, esto es consecuencia de la interrelación de aspectos culturales, ambientales, psicológicos, neurobiológicos y socioeconómicos en las cuales se construyen desde la misma familia, amigos y colegio. Es una forma de vivir que tiene cada una de las personas dependiendo del entorno en la cual se desarrolla. Estilo de vida saludable, son comportamientos que uno muestra en su vida cotidiana para satisfacer necesidades, teniendo conciencia de establecer un equilibrio adecuado del cuerpo y mente para estar en un buen estado de salud; para ello, se tiene que realizar actividades de recreación al menos dos veces por semana, control de estrés, entre otros.

Los estilos de vida no saludables: Son acciones no buenas que tienen los individuos relacionados con su salud y no tienen interés por llevar una vida sana y saludable, menos tener una adecuada forma de vida sana y saludable, provoca una declinación en su salud, esto también repercute en su estado social, biológico, psicológico y físico; de esta manera, va afectando su bienestar personal.

Con respecto a la segunda variable de la investigación, estado nutricional. Figueroa (2019) refiere que, procede de la composición de salud más el estado de salud de un individuo y, con ello, se realiza un diagnóstico nutricional de todas las personas de la comunidad, a través de medidas antropométricas; las cuales, están determinados por un consumo de nutrientes a diario. De la misma manera, Rubio (2015), manifiesta que, el estado nutricional es el diagnóstico de un estudio sobre el consumo nutricional en el régimen alimenticio cotidiano de un individuo en estados normales para un buen funcionamiento de su organismo. Esto se obtiene por el consumo de alimentos y nutrientes y ante ello se da conocer si el ser humano está en un correcto estado nutricional.

Por otro lado, Camacho (2012) informa que, los hábitos alimenticios son comportamientos frecuentes de acciones individuales de las personas de un

entorno en cuanto al qué, dónde, cómo, con qué, cuándo y para qué se come; además, qué alimentos ingieres de manera diaria, así sea de manera directa o indirecta. En conclusión, los hábitos alimenticios, son prácticas que son aprendidas durante la vida por todas las personas, como lo menciona, Contreras (2012) cuando dice que, es el estado corporal en la que se encuentra un individuo con relación al consumo de alimentos, nutrientes y la biotransformación, y está fijado por el peso, talla y por indicadores bioquímicos y clínicos.

Centro de alimentación y nutrición (CENAN, 2002) mediante su guía técnica determina que la valoración antropométrica nutricional del estudiante lo realizan a través de 2 indicadores: IMC para la edad y talla (T/E) (Vidaillet et al., 2002). La T/E viene a ser el resultado de una comparación de la talla del estudiante quien está siendo evaluado, con una talla propuesta y establecida de acuerdo a las desviaciones estándar, de acuerdo a la edad, y esto sirve para calcular el desarrollo del estudiante y ello es según las referencias de crecimiento corporal establecido por la OMS (Aguilar et al., 2015).

Se calcula el IMC con la formula:  $IMC = \text{Peso(kg)} / (\text{talla (m)})^2$

La antropometría se caracteriza por tener una variedad de formas de medir y técnicas sistematizadas que evidencian, de una manera cuantitativa todas las proporciones del cuerpo humano. Suverza (2010) señala que constituyen una señal para poder valorar las longitudes tanto físicas como formación corporal, en su adaptación es importante tener muy en cuenta lo sensitivo que es en su decisión. Su validez tiene mucha importancia porque determinan las mediciones y las evaluaciones teniendo en consideración la clasificación de según sus edades de los estudiantes (diferentes grupos etarios).

La dimensión de la segunda variable es: a) frecuencia de consumo (CFC) es una versión del método "Diet History" la finalidad de este método es valorar la ingesta dietética acostumbrado realizando las interrogantes de, ¿si frecuentemente se consume una enumerada dieta seleccionada de alimentos y ello es para un determinado tiempo?, Moreno (2007).

Por otro lado, la revista española valoración de la ingestión dietética a nivel poblacional mediante un cuestionario personal en 2007, manifestó que es una información descriptiva de patrones de consumo de alimentos y después obtener toda la información sobre nutrientes, y todo ello es a partir de una ingesta usual. La ingesta de alimentos que es una preocupación del investigador, lo resuelve el cuestionario de frecuencia el cual está centrado en la absorción de alimentos específicos y todo lo referido a dietéticas asociadas a las enfermedades o la evaluación integral de muchos nutrientes.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática en 1992 aplicó cuestionarios con la finalidad de poder medir el consumo de alimentos de los individuos, este tipo de trabajo son aceptadas por la OMS en sus directrices, para que se pueda desarrollar una valoración dietética, y así identificar grupos en escasez de alimentos (OMS, 1991).

b) La dimensión ingesta de calorías, quiere decir, la porción de calorías consumidas de un individuo en su vida diaria y ello depende de los alimentos que se consumen.

Para que se pueda determinar una necesidad energética, es decir, las calorías de una población, se usaron los requerimientos planteados por la OMS, determinando la ingesta energética y ello es según el género, edad del individuo y esto se realiza para asegurar una vida sana y saludable. Para poder desarrollar las diversas actividades del cuerpo como: caminar, metabolismo, hablar, síntesis de proteínas, respirar, etc. Es importante la energía; y estas son proporcionadas por macronutrientes que son aportadas en nuestra alimentación diaria. Varios aspectos tienden a afectar las necesidades y el gasto de energía, dentro de ella está la edad, género, actividad física, composición corporal. La inestabilidad que hay entre el ingreso y egreso de alimentos lleva a un decrecimiento o incremento de la composición corporal, y ello es determinante para el peso y talla de la persona, (Centro Nacional de Alimentación y Nutrición [CENAN] 2012).

La última dimensión índice de masa corporal (IMC) es considerado como una herramienta muy importante y útil para poder resolver los problemas de malnutrición por excedencia o deuda de la ingesta de alimentos, son uno de los métodos más recomendados y efectivos para tener una apreciación antropométrica, porque sin duda hay una ventaja de ser libre y no tener costo alguno. Así mismo este método es seguro, y lo utilizan siempre para poder evaluar un estado nutricional de diferentes grupos etarios (categoría de edad). Y se calcula de la siguiente manera:  $IMC = \text{Peso (Kg)} / (\text{Talla m})^2$ .

La segunda variable, el estado nutricional es el resultado de un proceso de unión de fenómenos que el organismo recepciona y utiliza de acuerdo a los alimentos que consume, para conservar y desarrollar sus diversas obligaciones, también para el desarrollo de los tejidos. Con respecto a las teorías socioculturales y de comparación social, la primera nos manifiesta que la conducta de los individuos se va formando mediante las experiencias diarias, influencias de las personas de su contexto como familia, amistades, entre otros. Mientras la comparación social, se refiere a los individuos con relación a su estado nutricional, ya que existe una comparación con otras personas por el tema de la alimentación, de acuerdo a su condición socioeconómica (Barba, 2014).

A raíz de esto, se puede deducir la satisfacción o insatisfacción del estado de salud tanto física como mental de cada estudiante, así lo menciona Diez (2013). Estado nutricional: la OMS (2017) indica que es hay una correlación entre nutrición y salubridad y éstas determinan un estado nutricional de la persona. Se considera óptimo cuando se adquiere requerimientos bioquímicos, metabólicos, y fisiológicos donde están correctamente cubiertos por la ingesta de alimentos y nutrientes.

Teorías:

Pender (2000) refiere que, en su modelo conceptual de conducta para una salud preventiva, afirma una concepción que permite analizar que las personas tienen una opción sobre la salud y su cuidado este patrón es muy influyente para tener un buen estado de salud y una buena promoción; nos dice también que para

conservar una buena salud y estilo de vida existen factores cognitivos y perceptuales, es decir que son creencias que poseen cada una de las personas sobre como tener un buen estado de salud y que ello impulsa a tener comportamientos y actitudes determinadas. También lo importante que es el autocuidado porque son actitudes que le llevan a tener un cuidado en cuanto a su bienestar, por consiguiente, esto sucederá cuando haya un compromiso, autocuidado individual de cada una de las personas, para después tener un plan de intervención de profesionales en ese aspecto y de esa manera lograr las metas trazadas.

Montze (2013) menciona que hay una conexión entre una forma de vida y salud, tener una vida saludable es preventivo para no tener enfermedades como obesidad, por ello, tener una vida activa y saludable de los individuos. Estos problemas de salud son a consecuencia de cambios de hábitos insanos relacionados al sedentarismo, tabaquismo y dieta.

La teoría sociocultural de Vygotsky, manifiesta sobre la importancia de la interacción social en todos los procesos de aprendizaje, y son muy influyentes en el ámbito educativo. Y que debe de existir un programa de educación nutricional, ya que ello podría dar respuestas con elementos modernos de la psicología del aprendizaje, para poder generar cambios de conducta de manera individual, familiares y comunitarios Asia una línea de consumo de alimentos más adecuados. OPS (2020) refiere que un enfoque de curso de vida proporciona estrategias basadas en evidencias que aplican la perspectiva que comprende la salud en el contexto actual y prioriza la salud como una capacidad en evolución que se va desarrollando a lo largo de la vida a través de las generaciones.

Enfoque nutricionista de la educación alimentaria, dice que tiene como objetivo que las personas acierten en sus elecciones de su dieta basándose en sus conocimientos nutricionistas, puesto que la falta de información especializada y profesional en este aspecto puede causar problemas de mal nutrición. Renwick (2019) afirma que cada persona debe contar con saberes sean suficientes sobre comidas, alimentación y salud, de tal manera que sean capaces de decidir

adecuadamente dentro del sistema alimentario y sugiere que las amas de casa, los infantes y comunidades sabrán acceder a una dieta de calidad en tanto reciban enseñanzas que consistan en incrementar conocimiento sobre la alimentación adecuada.

Bernabéu (2016) refiere que la educación alimentaria es la encargada de fomentar lo que son los hábitos saludables mediante el uso de herramientas que son elaboradas para tales fines. Sugiere que mediante la teoría y la práctica se consigue formar todo el conocimiento nutricional, el cual consiste en tener conocimiento acerca de la ingesta de calorías y darle un determinado seguimiento a un plan de dieta balanceada.

Enfoque sociocultural de la educación alimentaria, consiste en enseñar a cuidar a las personas a cuidar de su salud, e ingerir alimentos nutritivos, previniendo las diversas enfermedades, sobre todo partiendo de un entorno social donde existen las relaciones equitativas y respetuosas con los mismos de mejora alimentaria. Zafra (2017) dice que la educación alimentaria es un proceso de aprendizaje donde que los profesores y un ambiente escolar forman alumnos reflexivos, críticos y que exigen, efectúan su derecho a una alimentación saludable. Y a la vez sostiene que esta educación se integra por un conjunto de estrategias creativas con la finalidad de ayudar a la formación de la personalidad frente a los problemas nutricionales.

Vega (2013) afirma que hay cambios en los modos de alimentarse porque permite identificar los factores que impiden preferir una dieta nutritiva. Aunado a ello, se espera que la reflexión de lo que se ha vivido sea un medio para incrementar la autoestima, y romper con las acepciones negativas relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

El estudio es de tipo básica, Hernández (2006), se describe porque surge en el marco teórico, y continúa en ella. Cuyo objetivo es añadir conocimientos científicos, pero sin comparar con ningún práctico.

El presente estudio se basará a través del paradigma positivista; al respecto, Gallardo (2017) este paradigma trata de dar una explicación palpable, mediante la confirmación de hipótesis y teorías a través de una prueba estadística. La responsabilidad del paradigma positivista, está en insertarse en temas sociales, su metodología consiste en obtener una serie de información que se centra en el estudio de una unidad estadística; además, está representado por parámetros concretos. Todo ello, debe ser manifestado, comprendido mediante leyes y métodos de carácter científico.

Seguidamente, el enfoque que se aplica en esta investigación es cuantitativo, ante este enfoque, es un método de trabajo que se caracteriza en cuantificar el recojo de datos y su estudio correspondiente dado por la unión de datos de las variables, Cohen (2019).

De la misma manera, en esta investigación se aplicará el nivel correlacional; pues según Bernal (2017) este nivel tiene la finalidad de evaluar, analizar, cotejar y estudiar todas las consecuencias que se pueden presentar; así también, conceptos habituales de las variables que tiene el trabajo de investigación en un espacio o lugar. En este caso se medirá la relación de las variables.

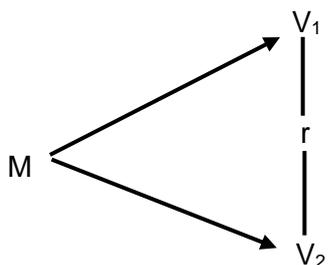
El método que se aplica en esta investigación, viene a ser el método hipotético deductivo; para ello, tomamos en cuenta a Palomino (2015) quien menciona que, este tipo de estudio se maneja de lo general a lo particular. Por lo mismo, el presente trabajo posibilitó confirmar las hipótesis formuladas y elaborar las ideas a la que se quiere llegar, las cuales permitieron entender la realidad problemática.

### 3.2.1. Diseño de investigación

El diseño de investigación que se utilizó en el presente estudio, no experimental; según Paz y Jalil (2018) este tipo de diseño, es un procedimiento que tiene la finalidad de explicar y comprobar la capacidad de correlaciones entre las variables. También, se reconocen por la información y la aplicación dada de metodologías que contienen, por ejemplo: la entrevista, encuesta, también se da por ser una combinación del presente y las características de este hecho.

Del mismo modo, el presente trabajo será de corte transversal; de acuerdo a Hernández y Sampieri (2017) esta investigación define la existencia de una determinada situación en un contexto, la cual se puede desarrollar en semanas, días o en un momento particular, aunque no coincida en el tiempo.

Es esquema es:



- ❖ M : muestra
- ❖ O<sub>1</sub> : estilo de vida saludable
- ❖ O<sub>2</sub> : estado nutricional
- ❖ r : relación de las variables

## **3.2 Variables y Operacionalización**

### **Variable 1: Estilo de vida saludable**

#### **Definición conceptual**

Según Grimaldo (2012) una forma de vivir de manera saludable se va aprendiendo de manera progresiva a través de hábitos y se lleva a cabo en diversos entornos donde se desenvuelve el ser humano. Es así, que esta variable es definida como una creación donde se involucran varios factores; tales como: psicológicos, culturales y sociales, quienes mantienen una buena salud de la persona en lo físico y mental.

#### **Definición operacional**

Conforme a los indicadores se dividieron en familia, alcohol, actividad física, nutrición, amigos, control de salud, personalidad, estudio, estrés, introspección, sueño, tabaco y drogas. También, en esta variable serán medidos las dimensiones e indicadores mediante una escala ordinal llamada Likert, y su escala de valoración son: (1) Nunca, (2) Casi nunca, (3) A veces, (4) Casi siempre, (5) siempre; las cuales, estarán conformadas por 25 ítems.

### **Variable 2: Estado nutricional**

#### **Definición conceptual**

Figuroa (2019) manifiesta que estado nutricional procede de la composición de los alimentos que consume el individuo; es decir, saber en qué estado nutricional se encuentra una persona. Esto se fundamenta a través de las medidas antropométricas determinado por el consumo de alimentos.

#### **Definición operacional**

La segunda variable de la investigación, se midió mediante una ficha de resumen de estado nutricional; ésta, evalúa su dimensión física, las cuales tienen indicadores que fueron medidos por la escala de Likert y sus constantes de valoración son: deficiente, regular y eficiente.

Indicadores, se alimenta fuera de sus horas establecidas, se alimenta a sus horas, se alimenta en horarios de entre comidas, adecuada ingesta de calorías, escasa ingesta de calorías, alta de ingesta de calorías, obesidad, sobrepeso, normal y delgadas y su escala de valoración son: (1) Nunca, (2) Casi nunca, (3) A veces, (4) Casi siempre, (5) siempre; las cuales, estarán conformadas por 25 ítems.

### **3.3 Población y muestra**

#### **3.3.1 Población**

Son todos aquellos quienes fueron partícipes en el trabajo de investigación, son características de un determinado lugar, contenido, tiempo, y se refiere a todas las personas, así lo menciona Hernández (2010) en total, la población es de por 150 estudiantes que están matriculados en una IE de Ayacucho, 2023.

- Criterios de inclusión: Alumnos varones y mujeres matriculados en la IE. de Ayacucho 2023.
- Criterios de exclusión: Son educandos que no forman parte del colegio donde se llevó a cabo el trabajo de indagación.

#### **3.3.2 Muestra**

Sánchez (2018) menciona que, de acuerdo a las dimensiones de la muestra, se toma en cuenta una mínima proporción de la totalidad, las cuales son un suplemento, con el fin de recoger, examinar todos los datos estadísticos que certifica la población. Pues en este estudio, la muestra es de 110 estudiantes matriculados en la IE. de Ayacucho durante el año 2023.

#### **3.3.3 Muestreo**

Cabezas (2017) refiere que, se toma en cuenta el total de población establecida por el presente trabajo de investigación; además, se define que es aquello donde los componentes que son partícipes del estudio serán oportunos y de incidencia al muestreo. Ante ello, se empleó el muestreo no probabilístico, porque se eligió de manera directa e intencional a los estudiantes; lo cual significa,

que todos los estudiantes tuvieron la misma probabilidad para ser escogidos y ser parte del estudio.

### **3.4 Técnica de recolección de datos**

Las estrategias de un trabajo de investigación son instrumentos que sirven para conseguir indagación y entendimiento sobre nuestros problemas planteados. Se aplican como patrones fundamentados en métodos de investigaciones científicas, así lo menciona Mejía (2019). Además, los instrumentos son importantes para el apoyo de las técnicas y para culminar los propósitos de la investigación. El instrumento cumple la función de poner en práctica la técnica, mediante una serie de interrogantes; las cuales, registran opiniones de quienes responden dicho cuestionario, Baena (2017). La técnica que se utilizó en la presente investigación, es la encuesta; el instrumento que se aplicó para las dos variables: para las dos variables fue el cuestionario, las cuales constan de 25 ítems cada una de ellas esta investigación cuenta con una escala de Likert.

#### **Propiedades psicométricas originales**

Sierra (2020) afirma que la encuesta es un procedimiento y que dentro de la investigación cuantitativa el investigador resume la indagación a través del cuestionario antes proyectado, manifiesta que el instrumento se desarrolló y se validó al principio en España fue creado tomando en cuenta una encuesta acerca de hábitos saludables y estado nutricional en California el cual muestra una asociación de dos factores y ellas muestran una correlación oscilante entre un 54.2% 45.5% de variabilidad de forma respectiva. Su confiabilidad es responsable.

#### **Propiedades psicométricas peruanas**

Navarrete (2019) en los últimos estudios psicométricos, se hizo mención en relación al instrumento de la encuesta que fueron llevados a cabo distintos estudios los cuales examinaron y evaluaron al referido instrumento, con una adaptación de acuerdo al contexto de nuestro territorio peruano.

## Propiedades psicométricas originales

Robazo (2004) argumenta que, esta técnica de encuesta es un proceso experimental fundamental de la ciencia y tiene como objeto estudio de una variedad de hechos, fenómenos que son reales y de hechos de interés social, nos manifiesta que el instrumento fue llenado por 325 tutores de varios colegios de Badajoz se desarrolló y se validó al principio en España, fue creado tomando en cuenta los aparatos de una encuesta acerca del estado nutricional, dio como resultado 9 factores que explican 59.4% de la varianza total.

## Propiedades psicométricas peruanas

Sánchez (2019) se hizo mención que en los últimos estudios psicométricos en relación al mencionado instrumento de cuestionario fueron llevados a cabo distintos estudios los cuales examinaron y evaluaron al referido instrumento, con una adaptación de acuerdo al contexto de nuestro territorio peruano.

### 3.4.1 Validez y confiabilidad

Para Santos (2017), la validez es cualquier herramienta que mide una variable y se divide en una validez de contenido, validez de criterio y estructural. Este instrumento refleja tener dominio del tema, detallado de lo que se medirá. Y finalmente se aceptará mediante un proceso llamado validez de contenido por juicio de expertos.

**Tabla 1**

*Consolidado de la validez por juicio de expertos*

N.º	Expertos	Especialidad	Resultado
Doc. Bellido Cáceres, Héctor		Estadístico	Es aplicable
Doc. Vargas Jeri, Jaime Adrián		Temático	Es aplicable
Mag. Arguelles Contreras, Cornelio Emilio		Metodólogo	Es aplicable
Nota: Elaboración propia		Conclusión final:	Aplicable

Una confiabilidad está centrada en confirmar que un instrumento, al ser aplicado varias veces, tiene resultados similares (Carrasco, 2019).

La confiabilidad de instrumentos se refiere al nivel de confianza que puede dar una solución de una determinada herramienta; es decir, es demostrar los resultados en procesos repetidos aplicados a la misma persona y que la herramienta termina dando efectos consistentes.

**Tabla 2**

*Resultados de la estadística de la confiabilidad de la variable*

Variable	Nº de elementos	Alfa de Cronbach
Variable 1	20	.854

Nota: Elaboración propia

Al finalizar esta aplicación, dio por resultado el valor de .854; esto indica que el mencionado instrumento si se puede aplicar. (MINSA, 2012) presenta un diagnóstico que puede ser de sobrepeso, delgadez y normal; para estudiantes varones y mujeres de 15 a 17 años; éstas, permiten calcular datos como: peso, talla e IMC; las cuales, se expresan en kilogramos. presenta un diagnóstico que puede ser de sobrepeso, delgadez y normal.

**Tabla 3**

*Clasificación de la valoración nutricional según índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad).*

Clasificación	puntos de corte (ED)
Obesidad	$\leq 3DE$ a $> 3DE$
Sobrepeso	$\leq 2DE$
Normal	$\geq -2 DE$ a $1DE$
Delgades	$< -3DE$ a $\geq -3DE$

Nota: referencia de crecimiento OMS 2017

### **3.5 Procedimiento**

El investigador solicitó una autorización de la universidad, específicamente al área de coordinación general; de la misma manera, se realizó a la institución educativa en Ayacucho. Después, se procedió a fijar la fecha y hora de participación de los educandos y utilizar los instrumentos, tomando en cuenta la disponibilidad de tiempo. En la primera variable, se utilizó el cuestionario de 25 preguntas, y se realizó de manera presencial en un tiempo de 30 minutos. Para la segunda variable, se utilizó una ficha de resumen de estado nutricional, donde se empleó el método antropométrico calculando su IMC (peso, talla), definidas por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN).

### **3.6. Método de análisis de datos**

Después de realizar la comprobación de todos los datos recolectados, se procedió a plasmar en la base de datos Excel, con la finalidad de cuantificar el contenido para después ser procesado en programa estadístico SPSS. Con respecto a los resultados descriptivos, se utilizó el análisis estadístico que permitió efectuar el cálculo de porcentajes. En cuanto a las correlaciones y pruebas de significación, sirvieron para implicar todos los datos representados a través de tablas. Finalmente, el estudio de confiabilidad se materializó mediante el alfa de Cronbach. En cuanto a los resultados inferenciales, se aplicó Kolmogorov Smirnov, las cuales sirvieron para examinar la división variable con la cual se observó todos los detalles, para tener una correcta distribución de las variables, se aplicó la prueba estadística de correlación Spearman.

### **3.7 Aspectos éticos**

La universidad promueve la inclusión del aspecto moral, con una finalidad de afianzar estudiantes con práctica de la ética en su día a día, tanto en el ámbito social y cultural, bajo bases de normas y respeto al prójimo, cuidado de su medio ambiente, priorizando el desarrollo de calidad y excelencia. Se tomó en cuenta fortalecer la ética del presente estudio, iniciando de la beneficencia, compromete

que toda lo recogido como información en el proceso del estudio se utilizó con un fin científico; también, la investigación aportó soluciones oportunas de acuerdo al problema. De la misma manera, en cuanto a la no maleficencia, se protegió la identidad de los estudiantes involucrados y aquellos que colaboraron con la investigación. En cuanto a la autonomía, se realizó con la aprobación de los involucrados y las autorizaciones para ejecutar la investigación. Finalmente, en el aspecto de la justicia, se tomó en cuenta el respeto por los derechos de todos los estudiantes y quienes participaron, sin exclusión de ninguna índole, Noreña (2012).

## IV. RESULTADOS

**Tabla 4**

*Nivel de la variable 1: Estilo de vida saludable*

Niveles	Frecuencia	%
Malo	7	4,0
Regular	94	90,0
Bueno	9	6,0
Total	110	100,0

Nota: Elaboración propia

En cuanto a la tabla 4, sobre las percepciones encontradas para la variable uno, se nota que en un 4% tiene un nivel malo, mientras que en un 90% conserva un nivel regular, eso quiere decir, que los educandos no tienen un estilo de vida adecuado y eso puede afectar en lo que es su estado nutricional.

**Tabla 5**

*Nivel de la variable 2: Estado nutricional*

Niveles	Frecuencia	%
Deficiente	5	2,0
Regular	41	38,0
Eficiente	64	60,0
Total	110	100,0

Nota: Elaboración propia

En cuanto a la tabla 5, se encontraron en esta variable que un 60% de educandos se encuentran en un nivel eficiente, por lo tanto, se encuentran están dentro de los valores de normalidad. Se menciona que el 38% de educandos está ubicado dentro del nivel regular, y eso quiere decir que un grupo de estudiantes se ubican con valores de sobrepeso. Por otro lado, un 2% está dentro del nivel deficiente por evidenciar valores de obesidad en lo que es el estado nutricional.

## 4.2 Contrastación de la hipótesis

**Ho:** No existe correlación entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una IE, Ayacucho 2023

**Ha:** Existe correlación entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una IE, Ayacucho 2023

**Tabla 6**

*Correlación de variables*

Variables		Estado nutricional
Estilo de vida saludable	Coeficiente de correlación	.311
	Sig (bilateral)	.28
	<i>n</i>	110

Nota: Elaboración propia

A partir de esta tabla 6, se encontraron en la prueba de asociación entre las dos variables se ha logrado deducir que el nivel es bajo igual .311, pero válido porque se ha superado el 5%. Entonces quiere decir, se acepta la Ho y se rechaza la Ha, pudiendo concluir que existe una relación positiva baja entre el estilo de vida saludable y estado nutricional en los educandos.

**Prueba de hipótesis específica 1:**

Ho: No Existe correlación entre el estilo de vida saludable biológico y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una IE, Ayacucho 2023.

Ha: Existe correlación entre el estilo de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una IE, Ayacucho 2023

**Tabla 7**

*Correlación entre estilos de vida saludable y estado nutricional*

Variables		Estado nutricional
Estilo de vida saludable	Coefficiente de correlación	.264
	Sig. (bilateral)	.44
	<i>n</i>	110

Nota: Elaboración propia

A partir de los resultados de la tabla 7, se encontraron en la prueba de asociación entre estilo de vida saludable e ingesta de calorías se puede inferir que el nivel hallado es bajo igual a .264, pero es válido, porque no supera el 5%. Entonces quiere decir, se acepta la Ho y se rechaza la Ha, pudiendo concluir que existe una relación positiva baja entre el estilo de vida saludable y estado nutricional en los educandos.

**Prueba de hipótesis específica 2:**

**Ho:** No existe correlación entre el estilo de vida saludable biológica y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una IE, Ayacucho 2023

**Ha:** Existe correlación entre el estilo de vida saludable biológica y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una IE, Ayacucho 2023

**Tabla 8**

*Correlación entre estilo de vida saludable y estado nutricional*

Variables		Estado nutricional
Estilo de vida saludable	Coefficiente de correlación	.122
	Sig. (bilateral)	.39
	<i>n</i>	110

Nota: Elaboración propia

A partir de los resultados de la tabla 8, se hallaron en la prueba de asociación entre estilo de vida saludable e ingesta de calorías donde se puede inferir un nivel bajo igual .122, pero válido, porque no supera 5%. Entonces quiere decir, se acepta la Ho y se rechaza la Ha, pudiendo concluir que existe una relación significativa a un nivel de correlación positiva baja.

### Prueba de hipótesis específica 3:

Ho: No existe correlación entre el estilo de vida saludable social y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una IE, Ayacucho 2023

Ha: Existe correlación entre el estilo de vida saludable social y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una IE, Ayacucho 2023

**Tabla 9**

*Correlación entre estilo de vida saludable y estado nutricional*

Variables		Estado nutricional
Estilo de vida saludable	Coefficiente de correlación	.299
	Sig. (bilateral)	.35
	<i>n</i>	110

Nota: Elaboración propia

A partir de la tabla 9, se hallaron en la prueba de asociación entre IMC y estilos de vida saludable, donde se puede inferir que el nivel es bajo igual a .299, pero válido porque no supera el 5%. Entonces quiere decir, se acepta la Ho y se rechaza la Ha, pudiendo concluir que existe una relación significativa a un nivel de correlación positiva baja.

## V. DISCUSIÓN

Los resultados de la discusión se fundamentan, enfocándose en el objetivo general del presente estudio, que consiste en establecer la correlación entre las dos variables en estudiantes del nivel secundaria en una IE, Ayacucho 2023. De acuerdo al análisis descriptivo del total de educandos 90% de estos, se ubicaron en el nivel regular, en relación a los estilos de vida saludable y un grupo de 10 % se manifestó percibirlo a un nivel malo.

Estos resultados coinciden con los obtenidos por Sierra (2022), en su investigación. Encontraron un nivel de relación y una Sig. Bilateral, que es menor a  $p < 0.50$  y concluyeron que existe una relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en alumnos de nivel secundaria. Al respecto un resultado diferente es de Rojas (2022), en su investigación se ha concluido que los estilos de vida saludable no se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes.

Para fundamentar teóricamente la variable independiente estilos de vida saludable, se tomó en consideración la definición propuesta por Grimaldo (2012) define que, un estilo de vida saludable son comportamientos que se van aprendiendo de manera progresiva a través de hábitos y en diversos entornos donde se desenvuelve el ser humano. Esta forma de vivir es definida como una creación donde se involucran aspectos culturales, económicos y sociales, quienes mantienen un estado de salud físico y mental adecuado, saludable para un individuo.

La teoría sociocultural de Vygotsky, nos manifiesta sobre la importancia de la interacción social en todos los procesos de aprendizaje, y son muy influyentes en el ámbito educativo. Y que debe de existir un programa de educación nutricional, ya que ello podría dar respuestas con elementos modernos de la psicología del aprendizaje, para poder generar cambios de conducta de manera individual, familiares y comunitarios Asia una línea de consumo de alimentos más adecuados.

Enfoque nutricionista de la educación alimentaria, nos dice que tiene como objetivo que las personas acierten en sus elecciones de su dieta basándose en sus conocimientos nutricionistas, puesto que la falta de información especializada y profesional en este aspecto puede causar problemas de mal nutrición.

Renwick (2019) afirma que cada persona debe contar con saberes sean suficientes sobre comidas, alimentación y salud, de tal manera que sean capaces de decidir adecuadamente dentro del sistema alimentario y sugiere que las amas de casa, los infantes y comunidades sabrán acceder a una dieta de calidad en tanto reciban enseñanzas que consistan en incrementar conocimiento sobre la alimentación adecuada.

En cuanto al objetivo específico 1, se encontraron en la prueba de asociación entre estilo de vida saludable e ingesta de calorías, que el nivel hallado es bajo igual a .264, y un p-valor de .44, pero es válido, porque no supera el 5%. Y se acepta la  $H_0$  y se rechaza la  $H_a$ , Al investigar estas dos variables se hallaron que la dimensión frecuencia de consumo de alimentos está en un nivel regular, donde los educandos se encuentran en este aspecto en proceso de adecuación.

Es necesario indicar que en los educandos se mostró que el 36% de alumnos se encontraron en el nivel deficiente, manifestado que existe una frecuencia de consumo de alimentos alta, por ello, se podría decir que es por consumir más alimentos o aumentar las porciones de sus comidas.

Estos resultados coinciden con Lema (2021) donde en su estudio de investigación no se encontró relación significativa entre las variables de estudio, por lo tanto, se espera que las autoridades educativas tomen acciones para modificar los hábitos adecuados para evitar enfermedades a futuro.

Jiménez (2011) una vida saludable se relaciona con las diversas actividades que se realiza a diario, con la finalidad de querer mejorar su salubridad y vida, también tiene relación con metas, objetivos, valores personales donde que se indica que a mayor actividad física la vida es más saludable.

En cuanto al objetivo específico 2, en los estilos de vida saludable y la dimensión ingesta de calorías, hay una correlación importante a un nivel de relación positiva baja, que tiene como coeficiente .122 y un p-valor de .39, pero válido porque no supera el 5%. Y se acepta la  $H_0$  y se rechaza la  $H_a$ . Lo cual nos da entender que los educandos tienen una ingesta de calorías en valores normales. Porque los adolescentes tuvieron una ingesta de calorías correctas para su edad. No obstante, se puede ver que un porcentaje se encuentran en un nivel regular, evidenciando que existe un grupo que consume mayor cantidad de calorías de lo normal, causando ganancia de peso en su composición corporal.

Estos resultados tienen concordancia con el trabajo hecho por Rojas (2022) donde los estilos de vida saludable tienen correlación con el estado nutricional de unos alumnos de la IE. Lo cual evidencia que es importante y necesario sensibilizar y promover planes o estrategias como implementar kioscos saludables para todos los escolares tengan alimentación saludable y a ello se agrega la promulgación de leyes del municipio escolar para promocionar e incentivar la venta de comidas saludables.

Esteves (2017) una vida saludable se trata de prácticas de actividades de ejercicios, y es importante establecer cambios de conductas de estilos de vida, teniendo en cuenta las consecuencias de estilos de vida sin actividad física. Es decir, se debe tener en conciencia que existe una asociación entre la vida saludable y estado nutricional.

En cuanto al objetivo específico 3, se hallaron en la prueba de asociación entre IMC y estilos de vida saludable, donde se puede inferir que el nivel es bajo igual a .299, y un p-valor de .35, pero válido porque no supera el 5%. Y se acepta la  $H_0$  y se rechaza la  $H_a$ . Sobre la dimensión IMC, se puede observar que el 50% de educandos está en un nivel normal, ello demuestra que los educandos se ubican en márgenes establecidos de normalidad para su IMC, pero por más que este en este nivel puede evidenciarse un aumento de sobre peso. Como también pueden contar con información de nutrición y alimentación y de esta manera mantener un

peso adecuado, e ingesta de alimentos y realizar actividades físicas. No obstante, el 46% de educandos está en un nivel de sobrepeso, evidenciando que tienen mayor peso para su talla, esto se ve reflejado en sus estados nutricionales de un grupo de educandos.

Estos resultados coinciden con Medina (2021) quienes trabajaron la correlación entre estilos de vida saludable y estado nutricional de educandos del nivel secundaria, demostrando así que los estilos de vida saludable van de la mano con el estado nutricional de los educandos. Ordoñez (2019) en las instituciones educativas se relacionan a la sensibilización de actividades físicas, y también estimular ambientes saludables, hábitos de actividades saludables de manera regular y que sean dentro y fuera de la institución educativa para poder mejorar la salud considerablemente.

En cuanto a las fortalezas de la metodología utilizada por ejemplo las encuestas fue una excelente manera de recopilar muchas informaciones de todos los estudiantes que se realizó de manera presencial y virtual, donde se vio las diferentes necesidades de los estudiantes con la entrevista que se hizo, también es un método muy confiable y se realizan a todo tipo de personas. Y debilidades se tuvieron dificultades para realizar la recolección de datos por el mismo hecho de que los estudiantes vivían en lugares muy lejanos, y que la mayoría de ellos después de realizar las clases en el colegio inmediatamente se van a ayudar a sus padres en sus respectivas parcelas, y también las encuestas por ejemplo son muy flexibles en el sentido de que se pueden realizar cualquier número de preguntas y sobre cualquier tema y la profundidad de cualquier tema.

## VI. CONCLUSIONES

**Primera:** En cuanto al objetivo general se ha concluido que los estilos de vida saludable y estado nutricional tienen una correlación positiva. Porque se halló un coeficiente de .311 con la cual se puede definir que no hay adecuados hábitos saludables y eso repercute en el estado nutricional, y ello se evidenciará a largo plazo.

**Segunda:** En cuanto al objetivo específico 1, se ha concluido que la dimensión frecuencia de consumo y el estilo de vida saludable presentan una correlación moderada. Donde el coeficiente es de .264 con esto se señala que al tener un estilo de vida saludable correcto existe una adecuada frecuencia de consumo de alimentos, por ende, se evitará una mayor ingesta de alimentos.

**Tercera:** En cuanto al objetivo específico 2 se ha concluido que la ingesta de Kcal y estilos de vida saludable presentan una correlación moderada. Y su coeficiente es de .122 con la que se concluye que al tener buen estilo de vida saludable se obtiene una correcta ingesta de kilocalorías en lo que se respecta el consumo diario de alimentos.

**Cuarta:** En cuanto al objetivo 3, donde se concluyó que la dimensión IMC y estilos de vida saludable sí existe una correlación moderada. Por qué el coeficiente es .299 con la que se señala que al tener un buen estilo de vida saludable se obtiene rangos de normalidad de IMC, el cual es un indicador de un buen estado nutricional.

## VII. RECOMEDACIONES

**Primera:** Se propone que se realice un plan de mejora para los educandos, por parte de los docentes tutores e instituciones aliadas como el puesto de salud de la comunidad, porque, ellos presentan regular conocimiento acerca de los estilos de vida saludable y ello va reflejando en su estado nutricional, para ello se socializó con el director para ejecutar planes de campañas, ferias de alimentación, charlas y reuniones, sobre estilos de vida saludable, donde se integrará y sensibilizará acerca de nutrición y alimentación saludable, para que tengan un buen estado nutricional. Y finalmente hacerles conocer y entender que el sedentarismo y mala alimentación evidencia un aumento de peso y a largo plazo ser propensos a diferentes enfermedades.

**Segunda:** Se propone que se debe sensibilizar a los educandos por parte de los docentes tutores y puesto de salud de la comunidad acerca de la importancia de los estilos de vida saludable biológico como: hábito de ejercicios, alimenticios, sueño, y sobre todo del horario de alimentación y a consumir más cantidad de alimentos saludables, puesto, que ello evitará un buen estado nutricional, es decir no debe consumir alimentos en cualquier momento y alimentos que sean perjudiciales para su salud. Sugiriendo consumir verduras y frutas en su dieta alimenticia y de esta manera mejorar su estilo de vida saludable, y alimenticio y por ende tener un buen estado de salud y estado nutricional.

**Tercera:** Se socializó con los tutores de aula y personal del puesto de salud de la comunidad para que el estudiante debe de tener una vida social sana y activa con sus compañeros, el autocontrol es muy importante y llevar una alimentación sana, para ello se les sensibilizó de que los estudiantes deben de saber adaptarse a tener una vida saludable con sus familiares, amigos, docentes y toda la comunidad educativa. También de tener conocimiento de que no debe haber alimentación que sean perjudiciales para su salud como por ejemplo consumo de “comidas chatarra” alcoholismo, drogas entre

otros. Entonces es necesario implementar programas donde se orienten a los estudiantes sobre evaluación nutricional esto motivará al alumno a cambiar una conducta alimenticia y hábitos saludables adecuados y a la vez, mejorar una próxima evaluación de su estado nutricional.

**Cuarta:** Se socializó con los tutores de aula y personal del puesto de salud de la comunidad para que los estudiantes deben de tener conocimiento acerca de conductas y comportamientos de vida saludable, las cuales abarcan aspectos variados que van relacionados entre sí, como: la alimentación, estrés, relaciones con los demás, ejercicios físicos, relajarse, dormir bien, estudio, vida social, prevención de la salud, y la relación con el medio ambiente. Y a través de charlas tratar temas de importancia como bienestar emocional donde queden de saber la importancia del bienestar físico, mental, emocional y espiritual, y tener una habilidad de poder disfrutar la vida saludable y a la vez afrontar los problemas diarios que suceden y finalmente tomar decisiones y adaptándonos a tener un estilo de vida saludable y dialogando acerca de nuestras necesidades y deseos.

## REFERENCIAS

- Adolfo, T. (2022). *Actividad física y su influencia en la vida saludable en estudiantes de secundaria* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39076>
- Almeida, A. (2000). Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. *Ministerio de Educación y Deportes*, 120(2), 1-78.  
[https://www.academia.edu/33403781/331\\_formaci%3%93n\\_de\\_h%c3%81bitos\\_alimentarios\\_y\\_de\\_estilos\\_de\\_vida\\_saludables](https://www.academia.edu/33403781/331_formaci%3%93n_de_h%c3%81bitos_alimentarios_y_de_estilos_de_vida_saludables)
- Baena, G. (2018). Metodología de la investigación. *Editorial Patria*.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf)
- Barbosa, S. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-14.  
<https://www.redalyc.org/journal/801/80164789007/>.
- Bernal, C. (2017). Metodología de la investigación. *Pearson Educación*.  
<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/el-proyecto-de-investigaci%3%b3n-f.g.-arias-2012-pdf.pdf>
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de VI de escolares* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18481>.
- Cabezas, D., y Andrade, D. (2017). Introducción a la metodología de la investigación. *Universidad de las Fuerzas Armadas*, 3(2), 1-138.  
<http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>

- Cárdenas, R. (2018). Metodología de la investigación. *Universidad Naval*, 7(3), 1-67. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/133491/metodologia\\_de\\_investigacion.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/133491/metodologia_de_investigacion.pdf)
- Castillo, P. (2022). *Estado nutricional y autopercepción de imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103039>
- Cesani, M. (2021). Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de estudiantes residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata. *Runa*, 42(2), 119-139. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-96282021000200119](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-96282021000200119)
- Cohen, N., y Gómez, G. (2019). Metodología de la investigación ¿Para qué? Red Latinoamericana. *Teseo*, 2(5), 1-80. [http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia\\_para\\_quepd](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_quepd)
- Cortés, M., y Iglesias, M. (2017). Generalidades de la metodología de la investigación. Universidad Autónoma del Carmen. *Colección Material Didáctico*, 12(3), 1-100. <http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/contenido2.pdf>
- Córdova, A. (2020). *Hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes del nivel secundario* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40343>
- Cossío, W., Gómez, R., Araya, A., Yáñez, A., de Arruda, M. (2014). Crecimiento físico y estado nutricional de adolescentes escolares. *Anales de la facultad de Medicina*, 75(1), 19-23. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025558320](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025558320)

- Chalco, G. (2013). Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del 5° año del nivel secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 7(2), 1-68. [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1018](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1018)
- Chuquimia, B. (2020). *Características de la accesibilidad a los alimentos y estado nutricional en adolescentes de quinto año de secundaria de unidades educativas fiscales del municipio* [Tesis de maestría Universidad Mayor de San Andrés]. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/24851>
- Cuenca, R. (2020). Mental health in Latin American university adolescents: A systematic review. *Sociedad venezolana*, 15(20), 1-78. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/>
- Díaz, J. (2020). Energy balance and nutritional state in preschool children, huanchaco, Trujillo, 2014. *Revista Cubana de Salud Pública*, 7(2), 1-68. <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1150/1509>
- Díez, J. (2013). Teoría sociológica y realidad social. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 14(3), 7-24. <https://www.latindex.org/latindex/ficha/15637>
- Enaidy, R. (2020). Estrategias didácticas para investigación científica. Relevancia en la formación de investigadores. *Revista Universidad y sociedad*, 12(1), 7-24. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1445>
- Esteves, D., (2017). Nivel de actividades física y hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 261-270. <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20170209.pdf>.
- Figuroa, G. (2019). Evaluación Nutricional Contenidos Teóricos. *Cátedra de Evaluación Nutricional*, 10(2), 1-150.

[https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico Evaluación Nutricional 2019.pdf](https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico_Evaluación Nutricional 2019.pdf)

Galarza, V. (2008). Hábitos alimentarios saludables. *Nutrición, Salud y Alimento*, 10(1), 1-24.  
[http://www.aytojaen.es/portal/recursosweb/documentos/1/0\\_1163\\_1.pdf](http://www.aytojaen.es/portal/recursosweb/documentos/1/0_1163_1.pdf)

Galicia, A. (2017). Validez de contenido por juicio de expertos. *Propuesta de una herramienta virtual*, 9(2), 42-53. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993>

Gallardo, E. (2017). Metodología de la investigación. *Revista universidad continental*, 12(2), 1-98.  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/do\\_uc\\_eg\\_mai\\_uc0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/do_uc_eg_mai_uc0584_2018.pdf)

Garavito, M. (2018). Consumo de alimentos y estado nutricional en adolescentes de tres instituciones educativas públicas. *Pontificia Universidad Javeriana*, 14(3), 1-89.  
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/34752>

Hasan, H. A., Radwan, H., Majid, F. A., Hilo, F. A., Mohammed, R., Shaikh, S. A., Qassim, (2022). Lean Body Mass and Self-Perceived Body Image among Youth in the United Arab Emirates: 37 Muscle and Body Image among Youth in UAE. *Acta Biomedica Atenei Parmensis*, 93(3), 1-105.  
<https://doi.org/10.23750/abm.v93i3.12722>

Hernández R., Fernández, C., y Baptista, P. (2017). Metodología de la investigación. *McGraw Hill*, 6(3), 1-632.  
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Ibarra, J. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Scientific Journal of School Sport. Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>.

- Jiménez, C. (2004). Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de Educación Física en secundaria. *Revista Española fundación Dialnet*, 12(1), 1-394. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=1256>
- Mejía, E. (2019). Técnicas e instrumentos de investigación. *Unidad de Post Grado de la Facultad de Educación de la UNMSM*, 1(3), 1-239. <http://online.aliat.edu.mx/adistancia/InvCuantitativa/LecturasU6/tecnicas.p>
- Moehlecke, M., Blume, C. A., Cureau, F. V., Kieling, C., & Schaan, B. D. (2020). Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: A nationwide study. *Jornal de Pediatria*, 96(1), 76-83. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.07.006>
- Noreña, A., Alcaraz, N., Rojas, J. y Rebolledo, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12(3), 263-274. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74124948006>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). Manejo integral del adolescente 1992. *Institucional repository for information sharing* 7(3), 1-654. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/3124>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia. *Universidad Anáhuac*. 12(1), 1-774. [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/es/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/)
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una población y estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037)

Palacios, G. (2020). Dramatization as a didactic resource for the development of self-esteem in university students. *Researchgate*, 12(1) 459-466

[https://www.researchgate.net/publication/342967421\\_Dramatization\\_as\\_a\\_didactic\\_resource\\_for\\_the\\_development\\_of\\_selfesteem\\_in\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/342967421_Dramatization_as_a_didactic_resource_for_the_development_of_selfesteem_in_university_students)

Patricia, A. (2021). *Relación del estado nutricional, acceso y consumo alimentario de mujeres gestantes en el último trimestre mayores de 19 años* [tesis de maestría, Universidad Mayor de San Andrés]. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4052295>

Paz, L. y Jalil, N. (2018). Calidad de revistas científicas. Variables, indicadores y acciones para su diagnóstico. *Santa Clara Editorial Feijóo*, 2(1), 1-106. <http://eprints.rclis.org/33794/1/2018%20calidad%20de%20revistas.%20fej%C3%93o.pdf>

Pérez, I. (2022). *Estilos parentales y su incidencia en las habilidades de socialización* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/107470>

Piscoya, C. (2020). *Hábitos saludables y actividad física en estudiantes de cuarto grado de secundaria, Institución Educativa N° 10163 Jorge Basadre Grohman, Mórrop* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42828>.

Posso, P. (2020). Validez y confiabilidad del instrumento determinante humano en la implementación del currículo de educación física. *Revista Educaré*, 24(3), 1-234.

<https://revistas.investigacionupelipb.com/index.php/educare/article/view/1410>

Rodríguez, V. (2019). Nutritional status and academic achievement in school 7 to 14 years of "my Jesus college" La Era-Lima, 2016. *Revista científica de ciencias de la salud*, 9(2), 1-9. <https://www.researchgate.net/journal/Revista-Cientifica-de-Ciencias>

- Ruiton, R. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villareal].  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4333>
- Sánchez, H. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.  
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sánchez, V. (2021). *Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del v ciclo de la institución educativa privada* [Tesis de maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].  
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/4528>
- Sierra, G. (2021). *Hábitos alimentarios y estado nutricional durante la pandemia Covid* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95885/Sierra\\_GAM-SD.pdf?sequence=8](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/95885/Sierra_GAM-SD.pdf?sequence=8)
- Vallejos, C. (2020). *Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior chile durante confinamiento por covid-19* [Tesis realizada en la Universidad del Desarrollo – Chile]. <http://hdl.handle.net/11447/3812>
- Vilca, G. (2021). *Hábitos de conductas alimentarias durante la pandemia por COVID-19 en adultos peruanos, 2021* [Tesis realizada en la Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/4874>
- Zila, J., Espinoza, P., Rodríguez, K., Córdova, C., Calderón, G., Vargas, M., Rosales, J., Díaz, C. (2022). Prevalence and Factors Associated with Eating Disorders in Peruvian Human Medicine Students in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 2(1), 1-8.  
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.07.005>

# ANEXOS

## Anexo: 01 Matriz de Consistencia

Título: Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa, Ayacucho								
Autor: Ataucusi Choquecahua, Rey David								
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores					
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre estilo de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa, Ayacucho 2023?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <p>1.- ¿Qué relación existe entre vida saludable biológica y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa - Ayacucho 2023?</p> <p>2.- ¿Qué relación existe entre vida saludable social y estado nutricional en estudiantes en los alumnos del nivel secundaria de la</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Definir la relación que existe entre estilos de vida saludable y estado nutricional en los alumnos del nivel secundaria de la Institución Educativa - Ayacucho 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>1.- Definir la relación que existe entre estilos de vida saludable biológica y estado nutricional en los alumnos del nivel secundaria de una</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>Existe relación entre estilos de vida saludable y estado nutricional en alumnos del nivel secundaria en una Institución Educativa, Ayacucho 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>1.- Existe relación entre vida saludable biológica y estado nutricional de los alumnos del nivel secundaria de una Institución Educativa,</p>	<b>Variable 1: Estilo de vida saludable</b>			<p>1= Siempre</p> <p>2= A veces</p> <p>3= Casi nunca</p> <p>4= Nunca</p> <p>Malo</p> <p>Regular</p> <p>Bueno</p>		
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>		<b>Escala de medición</b>	<b>Niveles y rangos</b>
			Biológicas	- Nutrición - Actividad física - Sueño	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8		1= Siempre 2= A veces 3= Casi nunca 4= Nunca	Malo Regular Bueno
			Social	- Familia y amigos - Tabaco - Alcohol y drogas - Control de la salud	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18			
			Psicológica	- Estudio y tipo de personalidad - Introspección - Estrés	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25			

Variable 2: Estado nutricional					
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos	
Frecuencia de consumo	Se alimenta a sus horas	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	1=Nunca	Deficiente Regular Eficiente	
	Se alimenta fuera de los horarios establecidos		2=Casi nunca		
Ingesta de caloría	Se alimenta en horarios de entre comidas	14,15,16,17,18,19,20,21,22	3=A Veces		
	Escasa ingesta de calorías		4=Casi Siempre		
	Adecuada ingesta de calorías		5=Siempre		
Índice de masa corporal	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad	23,24			

Nivel - diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
<p><b>Nivel:</b> Bernal (2017), nos dice que se empleará el nivel correlacional, porque se caracteriza por que es un estudio que tiene la finalidad de evaluar, analizar, cotejar y estudiar todas las consecuencias que se pueden presentar conceptos habituales de las variables que tiene el trabajo de investigación en un determinado contexto. Del mismo modo es correlacional, porque se mide la relación que hay entre las dos variables que son estilo de vida saludable y estado nutricional.</p> <p><b>Diseño:</b> Paz y Jalil (2018), mencionan respecto al diseño no experimental, es un procedimiento que tiene la finalidad de explicar y comprobar la capacidad de correlaciones entre las variables. También se reconocen por la información y la aplicación dada de metodologías que contienen por ejemplo la entrevista, encuesta, también puede ser una combinación del presente</p>	<p><b>Población:</b> Se refiere a todos los involucrados que son parte de un trabajo de investigación, son especificaciones, características, de un determinado lugar, contenido, tiempo, y se refiere a todas las personas (Hernández, et al., 2010). En total la población se conformó por 150 alumnos adolescentes que están matriculados en una Institución Educativa Pública de Ayacucho, 2023.</p> <p><b>Tipo de muestreo:</b> Aleatoria simple</p>	<p><b>Variable 1: Estilo de vida saludable</b></p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionario</p> <p><b>Autor:</b> Romero Navarrete Medina <b>Año:</b> 2023 <b>Monitoreo:</b> Personal <b>Ámbito de Aplicación:</b> Estudiantes del nivel secundaria, Ayacucho 2023 <b>Forma de Administración:</b> Individual</p> <hr/> <p><b>Variable 2: Estado nutricional</b></p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionario</p> <p><b>Autor:</b> Sierra Gavancho, Angelica Maria <b>Año:</b> 2023 <b>Monitoreo:</b> Personal <b>Ámbito de Aplicación:</b> Estudiantes del nivel secundaria, Ayacucho 2023 <b>Forma de Administración:</b> Individual</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b> Se hará un estudio calculando una serie de medidas de tendencia central, para ver en qué medida los datos se agrupan o dispersan en torno a un valor central. Para ello se empleará tablas y figuras que reflejen los porcentajes encontrados por cada rango en cada variable.</p> <p><b>INFERENCIAL:</b> Para la contrastación de las hipótesis de estudio formuladas en este estudio se empleará la prueba de correlación de Spearman, ya que la variable es de tipo ordinal. Una variable es de tipo ordinal cuando es medida en tres rangos, donde cada una es un nivel a otro.</p> <p><b>CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO:</b> Para ver la confiabilidad de los instrumentos se empleará el coeficiente Alfa de Cronbach. Esto en razón a que en ambas encuestas se ha empleado la escala de Likert con sus cinco opciones.</p>
<p>y características de este hecho.</p> <p><b>Método:</b> Palomino (2015), El método fue deductivo, es un estudio que va de lo general a lo particular, el presente trabajo posibilitó confirmar las hipótesis formuladas y elaborar las ideas a la que se quiere llegar, las cuales permitieron entender la realidad problemática.</p>	<p><b>Tamaño de muestra:</b> Una muestra debe ser definida en base a una población determinada y las conclusiones que se obtengan de dicha muestra solo podrán referirse a la población en referencia, Fernández y Baptista (2010).</p>		

**Anexo: 02 Matriz de operacionalización**

Variable 01: Estilos de vida saludable

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	indicadores	Ítems	Escala	Niveles o rangos
<p>Los estilos de vida saludable se van aprendiendo de manera progresiva a través de hábitos, en diversos entornos donde se desenvuelve el ser humano. Y es así que el estilo de vida saludable es definido como una creación donde se involucran una serie de factores sociales, culturales, psicológicos y económicos quienes mantienen un estado de salud físico y mental adecuado de la persona. Grimaldo (2012)</p>	<p>Cuestionario sobre estilos de vida saludable.</p>	D1: Biológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición</li> <li>- Actividad física</li> <li>- Sueño</li> </ul>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	1= Nunca	<p>Alto</p> <p>Medio</p> <p>Bajo</p>
		D2: Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia y amigos</li> <li>- Tabaco y drogas</li> <li>- Control de la salud</li> </ul>	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre	
		D3: Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudio y tipo de personalidad</li> <li>- Introspección</li> <li>- Estrés</li> </ul>	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	5= Siempre	

## Variable 02: Estado nutricional

Dimensiones	indicadores	ítems	Escala	Niveles o rangos
<b>Frecuencia de consumo</b>	Se alimenta a sus horas	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	1= Siempre 2= A veces 3= Casi nunca 4= Nunca	Deficiente Regular Eficiente
	Se alimenta fuera de los horarios establecidos			
	Se alimenta en horarios de entre comidas			
<b>Ingesta de Calorías</b>	Escasa ingesta de calorías	14,15,16,17,18,19,20,21, 22		
	Adecuada ingesta de calorías			
	Alta ingesta de calorías			
<b>Índice de Masa Corporal</b>	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad	23,24		

### Anexo: 03 Cuestionario para estudiantes

Este cuestionario es para obtener información sobre su estilo de vida saludable que tiene como finalidad recoger información para nuestro trabajo de investigación cuyo objetivo es dar a conocer el nivel de Estado Nutricional de los estudiantes de la IE. German Caro Ríos - 2023

La información obtenida servirá solo para fines de estudio, ruego a usted dar su consentimiento, para la realización del presente estudio, así mismo les informo que los resultados serán utilizados en estudio y se mantendrá la confidencialidad, la encuesta es anónima.

#### II. Datos preferenciales:

Edad:

Sexo:

Con quien vive: padres ( ) hermanos ( ) papa solo ( ) mama sola ( )

Numero de hermanos: 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( )

III. Cuestionario: Estilos de vida saludable en estudiantes de secundaria de la IE. German Caro Ríos, Ayacucho 2023.

Nº	Primera variable: Estilo de vida saludable	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
	<b>BIOLÓGICA</b>					
	<b>Nutrición</b>					
1	¿Consume 3 porciones de vegetales y frutas al día?					
2	¿Consume alimentos altos en azúcar, sodio y grasa?					
3	¿Ingiero 8 vasos de agua al día?					
4	¿Mi peso ideal es lo normal de acuerdo a mi talla					
	<b>Actividad física</b>					
5	¿Realizo actividad física al menos 30 min al día?					
6	¿Realizo carreras, instrucción y adiestramiento?					
7	¿Realizo caminatas de 30 min a más al día?					
	<b>Dueño</b>					
8	¿Duermo 8 horas completas?					
	<b>SOCIAL</b>					
	<b>Familia amigos</b>					
9	¿Tengo a quien contar de las cosas que son muy íntimas para mí?					
10	¿Doy y recibo afecto de mi familia?					
11	¿Me cuesta escuchar y pedir disculpas a mis amigos?					
	<b>Tabaco dependencia</b>					
12	¿Fumo cigarros?					
13	¿Cuántas veces fumo cigarros al día?					

14	¿Uso fármacos sin receta médica?					
	<b>Alcohol y drogas</b>					
15	¿Yo tomo bebidas alcohólicas?					
16	¿Bebo infusiones de 1 a 2 veces al día?					
	<b>Control de la salud</b>					
17	¿Me efectúo chequeos médicos cada año?					
18	¿Me efectúo chequeos médicos cada año?					
	PSICOLOGICA					
	<b>Estudio y tipo de personalidad</b>					
19	¿Me comunico con mi familia?					
20	¿Me siento furioso e impetuoso?					
21	¿Me siento satisfecho con mis actividades?					
	<b>Introspección</b>					
22	¿Yo soy intelectual?					
23	¿Me siento afligido o acongojado?					
	<b>Estrés</b>					
24	¿Me siento apto de manejar mi estado de tensión?					
25	¿Me siento estresado al realizar mis actividades del colegio?					

**Anexo: 04 Ficha de resumen de estado nutricional**

**CUESTIONARIO DE ESTADO NUTRICIONAL**

Nº	Dimensión: Frecuencia de consumo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Respetar el Horario de su desayuno, ingiriendo alimentos en las primeras horas de la mañana					
2	Con qué frecuencia consume su almuerzo					
3	Consumir su cena habitualmente					
4	Ingieren alimentos en el refrigerio					
5	Es parte de su dieta consumir sopas instantáneas					
6	Consumir bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.)					
7	Con qué frecuencia consume productos de panadería industrial (galletas, pasteles, etc.)					
8	Consumir con frecuencia snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc.)					
9	Consumir raciones extras de las comidas principales					
10	Es parte de su dieta consumir algún postre después del almuerzo					
11	Agregar sopas al consumo de la cena					
12	Añadir entradas de frituras al almuerzo					
13	Agregar galletas o barras energéticas al desayuno					
	<b>Dimensión: Ingesta de Calorías</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
14	Ingieren vegetales a diario					
15	Consumir solo frutas a diario					
16	Consumir solo agua de 6 a 8 vasos al día					
17	Con qué frecuencia consume carnes bajas en grasa como: pollo, pavo, pescado a diario					
18	Con qué continuidad consume menestras o cereales a diario					
19	Es parte de su dieta el consumo de derivados lácteos a diario					
20	Con qué frecuencia consume vísceras o mariscos a diario					
21	Con qué continuidad consume carnes rojas como: carne de res, tocino o cerdo					
22	Agregar a su consumo embutidos como: jamón, hotdog, etc.					
23	Añadir a su consumo azúcares como: miel o azúcar					
	<b>Dimensión: Índice de Masa Corporal</b>					
24	Indique cuál es su Peso					
25	Indique cuál es su Talla					

## Anexo: 05 Certificado de validez del juez de experto: Estadístico



VALIDACION:

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE"

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: BIOLÓGICA</b>								
1	¿Consumo 3 porciones de vegetales y frutas al día?	X		X		X		
2	¿Consumo alimentos altos en azúcar, sodio y grasa?	X		X		X		
3	¿Ingiere 8 vasos de agua al día?	X		X		X		
4	¿Mi peso ideal es lo normal de acuerdo a mi talla	X		X		X		
5	¿Realizo actividad física al menos 30 min al día?	X		X		X		
6	¿Realizo caminatas, instrucción y adiestramiento?	X		X		X		
7	¿Realizo caminatas de 30 min a más al día?	X		X		X		
8	¿Duermo 8 horas completas?	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: SOCIAL</b>								
9	¿Tengo a quien contar de las cosas que son muy íntimas para mí?	X		X		X		
10	¿Doy y recibo afecto de mi familia?	X		X		X		
11	¿Me cuesta escuchar y pedir disculpas a mis amigos?	X		X		X		
12	¿Fumo cigarrillos?	X		X		X		
13	¿Cuántos cigarrillos fumo al día?	X		X		X		
14	¿Uso fármacos sin receta médica?	X		X		X		
15	¿Yo tomo bebidas alcohólicas?	X		X		X		
16	¿Bebo infusiones de 1 a 2 veces al día?	X		X		X		
17	¿Me efectúo chequeos médicos cada año?	X		X		X		
18	¿Me efectúo chequeos médicos cada año?	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 3: PSICOLÓGICA</b>								
19	¿Me comunico con mi familia?	X		X		X		
20	¿Me siento furioso e impetuoso?	X		X		X		
21	¿Me siento satisfecho con mis actividades?	X		X		X		
22	¿Yo soy intelectual?	X		X		X		
23	¿Me siento afligido o acorralado?	X		X		X		
24	¿Me siento apto de manejar mi estado de tensión?	X		X		X		
25	¿Me siento estresado al realizar mis actividades del colegio?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: Bellido Cáceres Héctor DNI: 28302310

Especialidad del validador: ESTADÍSTICO / Doctor en Educación

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

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

04 de 05 del 2023

Doc. Bellido Cáceres, Héctor

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: "ESTADO NUTRICIONAL"**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Físico</b>							
1	Indique cuál es su talla	X		X		X		
2	Talla baja	X		X		X		
3	Talla normal	X		X		X		
4	Talla alta	X		X		X		
5	Indique cuál es su peso	X		X		X		
6	Delgadas	X		X		X		
7	Normal	X		X		X		
8	Sobre peso	X		X		X		
9	Obesidad	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Bellido Cáceres, Héctor ..... DNI: 98302310 .....

Especialidad del validador: ESTADÍSTICO. Doctor en Educación .....

04 de 05 del 2023

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

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

  
 \_\_\_\_\_  
**Doc. Bellido Cáceres, Héctor**

Anexo: 06 Constancia de SUNEDU, grado académico del experto



**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
BELLIDO CACERES, HECTOR DNI 28302310	<b>DOCTOR EN EDUCACION</b>  Fecha de diploma: 20/12/16 Modalidad de estudios: PRESENCIAL  Fecha matrícula: 12/05/2015 Fecha egreso: 31/08/2016	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>
BELLIDO CACERES, HECTOR DNI 28302310	<b>MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION</b>  Fecha de diploma: 31/10/2014 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>
BELLIDO CACERES, HECTOR DNI 28302310	<b>BACHILLER EN EDUCACION</b>  Fecha de diploma: 29/11/2006 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL <i>PERU</i>

Anexo: 7 Certificado de validez del juez de experto: Temático

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE"

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: BIOLÓGICA</b>								
1	¿Consumo 3 porciones de vegetales y frutas al día?	X		X		X		
2	¿Consumo alimentos altos en azúcar, sodio y grasa?	X		X		X		
3	¿Ingiere 8 vasos de agua al día?	X		X		X		
4	¿Mi peso ideal es lo normal de acuerdo a mi talla?	X		X		X		
5	¿Realizo actividad física al menos 30 min al día?	X		X		X		
6	¿Realizo camaras, instrucción y adiestramiento?	X		X		X		
7	¿Realizo caminatas de 30 min a más al día?	X		X		X		
8	¿Duelmo 8 horas completas?	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: SOCIAL</b>								
9	¿Tengo a quien contar de las cosas que son muy íntimas para mí?	X		X		X		
10	¿Doy y recibo afecto de mi familia?	X		X		X		
11	¿Me gusta escuchar y pedir disculpas a mis amigos?	X		X		X		
12	¿Fumo cigarras?	X		X		X		
13	¿Cuántos cigarras fumo al día?	X		X		X		
14	¿Uso fármacos sin receta médica?	X		X		X		
15	¿Yo tomo bebidas alcohólicas?	X		X		X		
16	¿Bebo infusiones de 1 a 2 veces al día?	X		X		X		
17	¿Me efectúo chequeos médicos cada año?	X		X		X		
18	¿Me efectúo chequeos médicos cada año?	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: PSICOLÓGICA</b>								
19	¿Me comunico con mi familia?	X		X		X		
20	¿Me siento furioso o impetuoso?	X		X		X		
21	¿Me siento satisfecho con mis actividades?	X		X		X		
22	¿Yo soy intelectual?	X		X		X		
23	¿Me siento afligido o acongojado?	X		X		X		
24	¿Me siento apto de manejar mi estado de tensión?	X		X		X		
25	¿Me siento estresado al realizar mis actividades del colegio?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable**  **Aplicable después de corregir** [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Vargas Jeri, Jaime Adrián

DN: 28297942

Especialidad del validador: TEMÁTICO/ Doctor en educación

03 de 05 del 2023

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

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

  
Doc. Vargas Jeri, Jaime Adrián



Anexo: 08 Constancia de SUNEDU, grado académico del experto validador



**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
VARGAS JERI, JAIME ADRIAN DNI 28297942	<b>DOCTOR EN EDUCACION</b> Fecha de diploma: 27/04/16 Modalidad de estudios: PRESENCIAL  Fecha matrícula: 20/05/2014 Fecha egreso: 30/08/2015	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>
VARGAS JERI, JAIME ADRIAN DNI 28297942	<b>BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION</b> Fecha de diploma: 13/08/1999 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA <i>PERU</i>
VARGAS JERI, JAIME ADRIAN DNI 28297942	<b>LICENCIADO EN EDUCACION FISICA</b> Fecha de diploma: 13/10/2000 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA <i>PERU</i>
VARGAS JERI, JAIME ADRIAN DNI 28297942	<b>MAGISTER EN EDUCACION MENCION EN DOCENCIA Y GESTION EDUCATIVA</b> Fecha de diploma: 15/11/2013 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>

## Anexo: 9 Certificado de validez del juez de experto: Metodólogo



### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: "ESTILO DE VIDA SALUDABLE"

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: BIOLÓGICA</b>								
1	¿Consumo 3 porciones de vegetales y frutas al día?	X		X		X		
2	¿Consumo alimentos altos en azúcar, sodio y grasa?	X		X		X		
3	¿Ingiere 8 vasos de agua al día?	X		X		X		
4	¿Mi peso ideal es lo normal de acuerdo a mi talla?	X		X		X		
5	¿Realizo actividad física al menos 30 min al día?	X		X		X		
6	¿Realizo camaras, instrucción y adiestramiento?	X		X		X		
7	¿Realizo caminatas de 30 min a más al día?	X		X		X		
8	¿Duelmo 8 horas completas?	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: SOCIAL</b>								
9	¿Tengo a quien contar de las cosas que son muy íntimas para mí?	X		X		X		
10	¿Doy y recibo afecto de mi familia?	X		X		X		
11	¿Me cuesta escuchar y pedir disculpas a mis amigos?	X		X		X		
12	¿Fumo cigarras?	X		X		X		
13	¿Cuántos cigarras fumo al día?	X		X		X		
14	¿Uso fármacos sin receta médica?	X		X		X		
15	¿Yo tomo bebidas alcohólicas?	X		X		X		
16	¿Bebo infusiones de 1 a 2 veces al día?	X		X		X		
17	¿Me efectúo chequeos médicos cad a año?	X		X		X		
18	¿Me efectúo chequeos médicos cad a año?	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: PSICOLÓGICA</b>								
19	¿Me comunico con mi familia?	X		X		X		
20	¿Me siento furioso e impetuoso?	X		X		X		
21	¿Me siento satisfecho con mis actividades?	X		X		X		
22	¿Yo soy intelectual?	X		X		X		
23	¿Me siento afligido o acorcojado?	X		X		X		
24	¿Me siento apto de manejar mi estado de tensión?	X		X		X		
25	¿Me siento estresado al realizar mis actividades del colegio?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Arguelles Contreras, Cornelio Emilio DNI: 4204057

Especialidad del validador: METODÓLOGO / MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION

02 de 05 del 2023

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

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

  
Mg. Arguelles Contreras, Cornelio Emilio

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: "ESTADO NUTRICIONAL"**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Físico</b>							
1	Indique cuál es su talla	X		X		X		
2	Talla baja	X		X		X		
3	Talla normal	X		X		X		
4	Talla alta	X		X		X		
5	Indique cuál es su peso	X		X		X		
6	Delgadas	X		X		X		
7	Normal	X		X		X		
8	Sobre peso	X		X		X		
9	Obesidad	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Arguelles Contreras, Cornelio Emilio    DNI: 4204057

Especialidad del validador: METODÓLOGO/ MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION

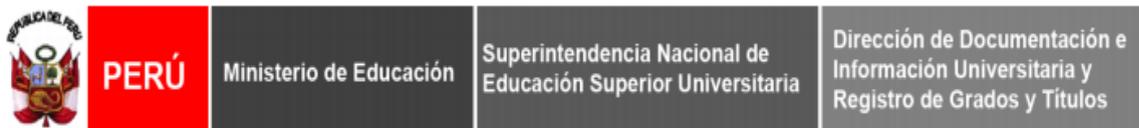
02 .....de.....05.....del 2023

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

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

  
 -----  
**Mg. Arguelles Contreras, Cornelio Emilio**

Anexo: 10 Constancia de SUNEDU, grado académico del experto validador



**REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES**

Graduado	Grado o Título	Institución
ARGUELLES CONTRERAS, CORNELIO EMILIO DNI 42040571	<b>MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION</b>  Fecha de diploma: 28/01/16 Modalidad de estudios: PRESENCIAL  Fecha matrícula: 09/07/2014 Fecha egreso: 30/08/2015	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <b>PERU</b>
ARGUELLES CONTRERAS, CORNELIO EMILIO DNI 42040571	<b>BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION</b>  Fecha de diploma: 31/12/2014 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA <b>PERU</b>

## Anexo: 11 Resultados de la estadística de la confiabilidad

Tabla 2

*Resultados de la estadística de la confiabilidad de la variable*

Variable	Nº de elementos	Alfa de Cronbach
Variable 1	20	.854

Nota: Elaboración propia

Al finalizar esta aplicación, dio por resultado el valor de .854; esto indica que el mencionado instrumento si se puede aplicar. (MINSA, 2012) presenta un diagnóstico que puede ser de sobrepeso, delgadez y normal; para estudiantes varones y mujeres de 15 a 17 años; éstas, permiten calcular datos como: peso, talla e IMC; las cuales, se expresan en kilogramos. presenta un diagnóstico que puede ser de sobrepeso, delgadez y normal.

## Anexo: 12 Clasificación de la valoración nutricional

**Tabla Nº 03**

*Clasificación de la valoración nutricional según índice de masa corporal para la edad (IMC/Edad).*

Clasificación	puntos de corte (ED)
Obesidad	$\leq 3DE$ a $> 3DE$
Sobrepeso	$\leq 2DE$
Normal	$\geq -2 DE$ a $1DE$
Delgadas	$< -3DE$ a $\geq -3DE$

Nota: referencia de crecimiento OMS 2017

### Anexo: 13 Ficha técnica de la primera variable

#### **Ficha técnica:**

Denominación	: Encuesta de estilo de vida saludable
Instrumento	: Cuestionario
Teoría	: Escala de Likert
Nº de ítems	: 25 ítems
Tipo de aplicación	: Online-Google forms
Supervisión	: Propia
Ámbito de aplicación	: Estudiantes de estilo de vida saludable
Administración	: Particular

**Anexo: 14 Ficha técnica de la segunda variable**

**Ficha técnica:**

Denominación	: Encuesta de estado nutricional
Instrumento	: Cuestionario
Teoría	: Escala de Likert
Nº de ítems	: 25 ítems
Tipo de aplicación	: Online-Google forms
Supervisión	: Propia
Ámbito de aplicación	: Estudiantes de nutrición
Administración	: Particular

## Anexo: 15 La Carta de presentación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

POS  
GRA  
DO

Lima, 8 de mayo de 2023

**Carta P. 0106-2023-UCV-EPG-SP**

LICENCIADO  
PANTALEON MORALES CONTRERAS  
DIRECTOR  
GERMAN CARO RIOS

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **ATAUCUSI CHOQUECAHUA REY DAVID**; identificado(a) con DNI/CE N° 43133325 y código de matrícula N° 7002635077; estudiante del programa de **MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA** en modalidad semipresencial del semestre 2023-I quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRO(A), se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (tesis) titulado:

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2023.**

En este sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestro(a) estudiante, a fin que pueda obtener información en la institución que usted representa, siendo nuestro(a) estudiante quien asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de concluir con el desarrollo del trabajo de investigación (tesis).

Agradeciendo la atención que brinde al presente documento, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,

**MBA, Ruth Angélica Chicana Becerra**  
Coordinadora General de Programas de Posgrado Semipresenciales  
Universidad César Vallejo

Somos la universidad de los  
que quieren salir adelante.



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

## Anexo: 16 Consentimiento Informado

### Consentimiento Informado

Yo, Rey David Ataucusi Choquecaba, estudiante de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, estoy realizando la investigación de titulación "Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa, Ayacucho 2023". Por consiguiente, se le invita a participar voluntariamente en dicho estudio. Su participación será de invaluable ayuda para lograr el objetivo de la investigación.

#### Propósito del estudio

El objetivo del presente estudio es permitir conocer los estilos de vida saludable de los estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa, Ayacucho 2023, y en segundo lugar permite conocer el estado nutricional de los estudiantes y así hallar la relación que existe entre estas dos variables. Para ello necesitamos realizar los siguientes estudios:

- Realizar una encuesta de estilos de vida saludable del estudiante
- Medir el IMC (Peso, Talla) del estudiante

Esta investigación es desarrollada en la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo del Campus Coto Norte Lima aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa "German Caro Rios".

#### Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (ensayar los procedimientos del estudio):

1. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente de la institución educativa "German Caro Rios", las respuestas anotadas serán codificadas y, por lo tanto, serán anónimas.

#### Participación voluntaria (principio de autonomía)

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir, si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación, si no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

#### Riesgo (principio de no maleficencia)

Indicar al participante, la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incertidumbre. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

#### Beneficios (principio de beneficencia)

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico, ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

#### Confidencialidad (principio de justicia)

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

#### Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) Rey David Ataucusi Choquecaba email: yefryy@hotmail.com y docente Asesor Doc. Héctor Bellido Cáceres email: Hector\_1011@hotmail.com

#### Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: .....

Nro. DNI: .....

Lugar, 21 mayo del 2023

\* Nota: Obligatorio a partir de los 18 años

Para garantizar la veracidad del origen de la información, en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se creó las respuestas a través de un Formulario Google.

## Anexo: 17 Consentimiento Informado del apoderado

### Consentimiento Informado del Apoderado

#### Consentimiento informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es dar a los participantes de esta investigación una clara explicación de la misma, así como de su rol de participante.

La presente investigación es conducida por Rey David Ataucusi Choquecagua estudiante de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo. El objetivo de esta investigación es permitir conocer los estilos de vida saludable de los estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa, Ayacucho 2023, y en segundo lugar pretende conocer el estado nutricional de los estudiantes y así hallar la relación que existe entre estas dos variables. Para ello necesitamos realizar los siguientes estudios:

- Realizar una encuesta de estilos de vida saludable del estudiante
- Medir el IMC (Peso, Talla) del estudiante

#### Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y él decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: "Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa, Ayacucho 2023".
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente de la institución "German Caro Ríos".

Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

#### Participación voluntaria (principio de autonomía)

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

#### Riesgo (principio de no maleficencia)

NO existirá riesgo o daño de su hijo en la participación de la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad tiene la libertad de responderlas o no.

#### Beneficios (principio de beneficencia)

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

#### Confidencialidad (principio de justicia)

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

#### Pregunta

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el investigador (a) Rey David Ataucusi Choquecagua email: reydy@hotmai.com y/o docente asesor (a) Héctor Bellido Cáceres email: Héctor\_1011@hotmail.

#### Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación AUTORIZO que mi menor hijo ..... participe en la investigación.

Nombre y firma (padre, madre o apoderado) .....

Nro. DNI: .....

Huella dactilar



**Nota:** Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre, madre o apoderado. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.

# Anexo: 18 Tabla de valoración nutricional antropométrica mujer de 15 – 17 años



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



### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

EDAD (años / meses)	CLASIFICACIÓN				
	Delgadez < -2 DE	NORMAL	Subnormal	Obesidad > 2 DE	
1	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
2	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
3	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
4	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
5	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
6	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
7	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
8	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
9	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
10	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
11	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
12	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
13	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
14	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
15	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
16	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
17	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE

> mayor, < menor, = mayor o igual, < menor o igual  
 DE: Desviación estándar  
 \* Delgadez severa  
 \*\* Anemia, riesgo de retraso de desarrollo  
 \*\*\* Anemia, posible riesgo de retraso  
 Cuadrado con fondo de color rojo: < y > 1 DE debe ser motivo de consulta nutricional, < 1 DE de posible malnutrición

#### INSTRUCCIONES

1. Con los valores de peso y talla de la niña o adolescente calcular el IMC, según fórmula:  
 $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$
2. Ubique en la columna de EDAD, la edad de la niña o adolescente. Si no coincide, ubíquese en la edad anterior.
3. Compare el IMC calculado, con los valores del IMC que aparecen en el recuadro y clasifique según corresponda.

#### CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA

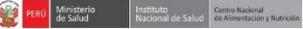
A las mujeres de 10 a 16 años se les calculará la edad biológica a través de los estadíos de Tanner.

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

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

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

ESTADIOS TANNER		
Imagen	Características de la mama	Edad biológica (años y meses)
I		< 10 a 6 m
II		10 a 6 m
III		11 a
IV		12 a
V		12 a 6 m



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



### TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

EDAD (años / meses)	CLASIFICACIÓN				
	Talla baja < -2 DE	NORMAL			Talla alta > 2 DE
1	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
2	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
3	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
4	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
5	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
6	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
7	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
8	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
9	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
10	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
11	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
12	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
13	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
14	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
15	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
16	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE
17	<-3DE	>-2 DE	-1DE	Med	1DE

> mayor, < menor, = mayor o igual, < menor o igual  
 DE: Desviación estándar  
 \* Talla baja severa  
 \*\* Anemia, riesgo de retraso de talla baja  
 Cuadrado con fondo de color rojo: retraso de crecimiento en sentido desproporcionado a crecimiento de desarrollo de la talla en el control o falta de crecimiento menor a 2.5 cm en 6 meses es motivo de consulta nutricional

#### INSTRUCCIONES

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

#### CUADRO 1. EDAD BIOLÓGICA

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

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

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



Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2015-17867  
 Ed. edición (octubre de 2015)  
 Tira: 500 ejemplares  
 © Ministerio de Salud, 2015  
 Av. Salaverry 2099 2.º y 3.º pisos, Lima, Perú  
 Teléfono: (51) 315-6590  
 Página web: www.minsa.gob.pe  
 © Instituto Nacional de Salud, 2015  
 Casco Independencia 800, Jesús María, Lima, Perú  
 Teléfono: (51) 748-1111  
 Correo electrónico: inform@inssa.gob.pe  
 Página web: www.inssa.gob.pe  
 Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
 Dirección: Escuelas de Promoción de Riesgo y Cuido Nutricional  
 Jr. Tarma y Bolognesi 278, Jesús María  
 Teléfono: (51) 748-0033 Anexo 5053  
 Lima, Perú, 01012, Fútbol  
 Elaboración: Lic. Mariana Contreras Rojas

## MUJERES

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA MUJERES DE 5 A 17 AÑOS

TALLA PARA EDAD									
EDAD (años y meses)	Talla (m)								
	Talla baja < -2 DE		NORMAL					Talla alta > 2 DE	
	* <-3DE	** ≥ -3DE	** ≥ -2 DE	-1DE	Med	1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE
5a	95,3	100,1	104,8	109,6	114,4	119,1	123,9		
5a 3m	96,1	101,0	105,8	110,6	115,5	120,3	125,2		
5a 6m	97,4	102,3	107,2	112,2	117,1	122,0	127,0		
5a 9m	98,6	103,6	108,6	113,7	118,7	123,7	128,8		
6a	99,8	104,9	110,0	115,1	120,2	125,4	130,5		
6a 3m	100,9	106,1	111,3	116,6	121,8	127,0	132,2		
6a 6m	102,1	107,4	112,7	118,0	123,3	128,6	133,9		
6a 9m	103,2	108,6	114,0	119,4	124,8	130,2	135,5		
7a	104,4	109,9	115,3	120,8	126,3	131,7	137,2		
7a 3m	105,6	111,1	116,7	122,2	127,8	133,3	138,9		
7a 6m	106,8	112,4	118,0	123,7	129,3	134,9	140,6		
7a 9m	108,0	113,7	119,4	125,1	130,8	136,5	142,3		
8a	109,2	115,0	120,8	126,6	132,4	138,2	143,9		
8a 3m	110,4	116,3	122,1	128,0	133,9	139,8	145,7		
8a 6m	111,6	117,6	123,5	129,5	135,5	141,4	147,4		
8a 9m	112,9	118,9	125,0	131,0	137,0	143,1	149,1		
9a	114,2	120,3	126,4	132,5	138,6	144,7	150,8		
9a 3m	115,5	121,6	127,8	134,0	140,2	146,4	152,6		
9a 6m	116,8	123,0	129,3	135,5	141,8	148,1	154,3		
9a 9m	118,1	124,4	130,8	137,1	143,4	149,7	156,1		
10a	119,4	125,8	132,2	138,6	145,0	151,4	157,8		
10a 3m	120,8	127,3	133,7	140,2	146,7	153,1	159,6		
10a 6m	122,2	128,7	135,3	141,8	148,3	154,8	161,4		
10a 9m	123,6	130,2	136,8	143,4	150,0	156,6	163,1		
11a	125,1	131,7	138,3	145,0	151,6	158,3	164,9		
11a 3m	126,5	133,2	139,9	146,6	153,3	160,0	166,7		
11a 6m	127,9	134,7	141,4	148,2	154,9	161,7	168,4		
11a 9m	129,3	136,1	142,9	149,7	156,5	163,3	170,1		
12a	130,7	137,6	144,4	151,2	158,1	164,9	171,8		
12a 3m	132,0	138,9	145,8	152,7	159,5	166,4	173,3		
12a 6m	133,3	140,2	147,1	154,0	160,9	167,8	174,7		
12a 9m	134,5	141,4	148,3	155,2	162,2	169,1	176,0		
13a	135,6	142,5	149,4	156,4	163,3	170,3	177,2		
13a 3m	136,5	143,5	150,4	157,4	164,3	171,3	178,2		
13a 6m	137,4	144,4	151,3	158,3	165,3	172,2	179,2		
13a 9m	138,2	145,2	152,1	159,1	166,0	173,0	179,9		
14a	139,0	145,9	152,8	159,8	166,7	173,7	180,6		
14a 3m	139,6	146,5	153,5	160,4	167,3	174,2	181,2		
14a 6m	140,1	147,1	154,0	160,9	167,8	174,7	181,6		
14a 9m	140,6	147,5	154,4	161,3	168,2	175,1	182,0		
15a	141,0	147,9	154,8	161,7	168,5	175,4	182,3		
15a 3m	141,4	148,2	155,1	162,0	168,8	175,7	182,5		
15a 6m	141,7	148,5	155,4	162,2	169,0	175,9	182,7		
15a 9m	141,9	148,7	155,6	162,4	169,2	176,0	182,8		
16a	142,2	148,9	155,7	162,5	169,3	176,1	182,9		
16a 3m	142,3	149,1	155,9	162,6	169,4	176,2	182,9		
16a 6m	142,5	149,2	156,0	162,7	169,5	176,2	182,9		
16a 9m	142,6	149,4	156,1	162,8	169,5	176,2	182,9		
17a	142,8	149,5	156,2	162,9	169,5	176,2	182,9		
17a 3m	142,9	149,6	156,2	162,9	169,6	176,3	182,9		
17a 6m	143,0	149,7	156,3	163,0	169,6	176,3	182,9		
17a 9m	143,1	149,8	156,4	163,0	169,6	176,3	182,9		

Fuente: OMS 2007  
 DE: Desviación estándar  
[http://www.who.int/growthref/hfa\\_girls\\_5\\_19years\\_z.pdf](http://www.who.int/growthref/hfa_girls_5_19years_z.pdf)  
 >: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 \* Talla baja severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de talla baja.

## MUJERES

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA MUJERES DE 5 A 17 AÑOS

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD									
IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)									
EDAD (años y meses)	Delgadez < -2 DE		NORMAL				Sobrepeso		Obesidad > 2 DE
	*	**	-1DE	Med	***	≤2DE	≤3DE	>3 DE	
	<-3DE	≥-3DE							
5a	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,3		
5a 3m	11,8	12,7	13,9	15,2	16,9	18,9	21,5		
5a 6m	11,7	12,7	13,9	15,2	16,9	19,0	21,7		
5a 9m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,1	21,9		
6a	11,7	12,7	13,9	15,3	17,0	19,2	22,1		
6a 3m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,3	22,4		
6a 6m	11,7	12,7	13,9	15,3	17,1	19,5	22,7		
6a 9m	11,7	12,7	13,9	15,4	17,2	19,6	23,0		
7a	11,8	12,7	13,9	15,4	17,3	19,8	23,3		
7a 3m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,4	20,0	23,6		
7a 6m	11,8	12,8	14,0	15,5	17,5	20,1	24,0		
7a 9m	11,8	12,8	14,1	15,6	17,6	20,3	24,4		
8a	11,9	12,9	14,1	15,7	17,7	20,6	24,8		
8a 3m	11,9	12,9	14,2	15,8	17,9	20,8	25,2		
8a 6m	12,0	13,0	14,3	15,9	18,0	21,0	25,6		
8a 9m	12,0	13,1	14,3	16,0	18,2	21,3	26,1		
9a	12,1	13,1	14,4	16,1	18,3	21,5	26,5		
9a 3m	12,2	13,2	14,5	16,2	18,5	21,8	27,0		
9a 6m	12,2	13,3	14,6	16,3	18,7	22,0	27,5		
9a 9m	12,3	13,4	14,7	16,5	18,8	22,3	27,9		
10a	12,4	13,5	14,8	16,6	19,0	22,6	28,4		
10a 3m	12,5	13,6	15,0	16,8	19,2	22,8	28,8		
10a 6m	12,5	13,7	15,1	16,9	19,4	23,1	29,3		
10a 9m	12,6	13,8	15,2	17,1	19,6	23,4	29,7		
11a	12,7	13,9	15,3	17,2	19,9	23,7	30,2		
11a 3m	12,8	14,0	15,5	17,4	20,1	24,0	30,6		
11a 6m	12,9	14,1	15,6	17,6	20,3	24,3	31,1		
11a 9m	13,0	14,3	15,8	17,8	20,6	24,7	31,5		
12a	13,2	14,4	16,0	18,0	20,8	25,0	31,9		
12a 3m	13,3	14,5	16,1	18,2	21,1	25,3	32,3		
12a 6m	13,4	14,7	16,3	18,4	21,3	25,6	32,7		
12a 9m	13,5	14,8	16,4	18,6	21,6	25,9	33,1		
13a	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4		
13a 3m	13,7	15,1	16,8	19,0	22,0	26,5	33,8		
13a 6m	13,8	15,2	16,9	19,2	22,3	26,8	34,1		
13a 9m	13,9	15,3	17,1	19,4	22,5	27,1	34,4		
14a	14,0	15,4	17,2	19,6	22,7	27,3	34,7		
14a 3m	14,1	15,6	17,4	19,7	22,9	27,6	34,9		
14a 6m	14,2	15,7	17,5	19,9	23,1	27,8	35,1		
14a 9m	14,3	15,8	17,6	20,1	23,3	28,0	35,4		
15a	14,4	15,9	17,8	20,2	23,5	28,2	35,5		
15a 3m	14,4	16,0	17,9	20,4	23,7	28,4	35,7		
15a 6m	14,5	16,0	18,0	20,5	23,8	28,6	35,8		
15a 9m	14,5	16,1	18,1	20,6	24,0	28,7	36,0		
16a	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1		
16a 3m	14,6	16,2	18,2	20,8	24,2	29,0	36,1		
16a 6m	14,7	16,3	18,3	20,9	24,3	29,1	36,2		
16a 9m	14,7	16,3	18,4	21,0	24,4	29,2	36,3		
17a	14,7	16,4	18,4	21,0	24,5	29,3	36,3		
17a 3m	14,7	16,4	18,5	21,1	24,6	29,4	36,3		
17a 6m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,6	29,4	36,3		
17a 9m	14,7	16,4	18,5	21,2	24,7	29,5	36,3		

Fuente: OMS 2007

DE: Desviación estándar

[http://www.who.int/growthref/bmifa\\_girls\\_5\\_19years\\_z.pdf](http://www.who.int/growthref/bmifa_girls_5_19years_z.pdf)

>: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual

\* Delgadez severa.

\*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez.

\*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

# Anexo: 19 Tabla de valoración nutricional antropométrica varones de 15 – 17 años

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



### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) PARA EDAD

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

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

#### INSTRUCCIONES:

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

#### CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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

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

#### ESTADIOS TANNER

Estadio	Características de los genitales	Edad biológica (años y meses)
I	No hay cambios	< 12 a
II	 Escroto y testículos aumentan ligeramente de tamaño.	12 a
III	 Crece el pene ligeramente, sobre todo en longitud.	12 a 6 m
IV	 Engrosamiento del pene y desarrollo de testículos y escroto.	13 a 6 m
V	 Genitales adultos.	14 a 6 m

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



### TALLA PARA EDAD TALLA (cm)

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

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

#### INSTRUCCIONES:

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

#### CUADRO 1 EDAD BIOLÓGICA

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

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

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



Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2015-17991  
 2da. edición (diciembre, 2015)  
 Tiraje: 9000 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2015  
 Av. Saavedra cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú  
 Teléfono: (511) 315-6600  
 Página web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

© Instituto Nacional de Salud, 2015  
 Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú  
 Teléfono: (511) 748-1111  
 Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)  
 Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
 Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
 Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María,  
 Teléfono: (511) 748-0000 Anexo 6625  
 Lima, Perú, 2015. 2ª. Edición

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas

## VARONES

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA VARONES DE 5 A 17 AÑOS

		TALLA PARA EDAD									
		Talla (m)									
EDAD (años y meses)		Talla baja < -2 DE		NORMAL						Talla alta > 2 DE	
		* < -3DE	** ≥ -3DE	** ≥ -2 DE	-1DE	Med	1DE	≤ 2DE	≤ 3DE	> 3 DE	
5a		96,5	101,1	105,7	110,3	114,9	119,4	124,0			
5a 3m		97,4	102,0	106,7	111,3	116,0	120,6	125,3			
5a 6m		98,7	103,4	108,2	112,9	117,7	122,4	127,1			
5a 9m		99,9	104,8	109,6	114,5	119,3	124,1	129,0			
6a		101,2	106,1	111,0	116,0	120,9	125,8	130,7			
6a 3m		102,4	107,4	112,4	117,4	122,4	127,5	132,5			
6a 6m		103,6	108,7	113,8	118,9	124,0	129,1	134,2			
6a 9m		104,7	109,9	115,1	120,3	125,5	130,7	135,9			
7a		105,9	111,2	116,4	121,7	127,0	132,3	137,6			
7a 3m		107,0	112,4	117,8	123,1	128,5	133,9	139,3			
7a 6m		108,1	113,6	119,1	124,5	130,0	135,5	140,9			
7a 9m		109,2	114,8	120,4	125,9	131,5	137,0	142,6			
8a		110,3	116,0	121,6	127,3	132,9	138,6	144,2			
8a 3m		111,4	117,1	122,9	128,6	134,3	140,1	145,8			
8a 6m		112,4	118,3	124,1	129,9	135,8	141,6	147,4			
8a 9m		113,5	119,4	125,3	131,3	137,2	143,1	149,0			
9a		114,5	120,5	126,6	132,6	138,6	144,6	150,6			
9a 3m		115,6	121,7	127,8	133,9	140,0	146,1	152,2			
9a 6m		116,6	122,8	129,0	135,2	141,4	147,6	153,8			
9a 9m		117,6	123,9	130,2	136,5	142,8	149,1	155,3			
10a		118,7	125,0	131,4	137,8	144,2	150,5	156,9			
10a 3m		119,7	126,2	132,6	139,1	145,5	152,0	158,5			
10a 6m		120,7	127,3	133,8	140,4	146,9	153,5	160,1			
10a 9m		121,8	128,5	135,1	141,7	148,4	155,0	161,7			
11a		122,9	129,7	136,4	143,1	149,8	156,6	163,3			
11a 3m		124,1	130,9	137,7	144,5	151,3	158,2	165,0			
11a 6m		125,3	132,2	139,1	146,0	152,9	159,8	166,7			
11a 9m		126,5	133,5	140,5	147,5	154,5	161,5	168,5			
12a		127,8	134,9	142,0	149,1	156,2	163,3	170,3			
12a 3m		129,2	136,4	143,6	150,7	157,9	165,1	172,2			
12a 6m		130,7	137,9	145,2	152,4	159,7	167,0	174,2			
12a 9m		132,2	139,5	146,9	154,2	161,6	168,9	176,3			
13a		133,8	141,2	148,6	156,0	163,5	170,9	178,3			
13a 3m		135,4	142,9	150,4	157,9	165,4	172,9	180,4			
13a 6m		137,0	144,5	152,1	159,7	167,3	174,8	182,4			
13a 9m		138,6	146,2	153,8	161,5	169,1	176,7	184,4			
14a		140,1	147,8	155,5	163,2	170,9	178,6	186,3			
14a 3m		141,6	149,3	157,1	164,8	172,5	180,3	188,0			
14a 6m		143,0	150,8	158,5	166,3	174,1	181,8	189,6			
14a 9m		144,3	152,1	159,9	167,7	175,5	183,3	191,1			
15a		145,5	153,4	161,2	169,0	176,8	184,6	192,4			
15a 3m		146,7	154,5	162,3	170,1	177,9	185,7	193,5			
15a 6m		147,7	155,5	163,3	171,1	178,9	186,8	194,6			
15a 9m		148,7	156,5	164,3	172,1	179,9	187,7	195,4			
16a		149,6	157,4	165,1	172,9	180,7	188,4	196,2			
16a 3m		150,4	158,1	165,9	173,6	181,4	189,1	196,9			
16a 6m		151,1	158,8	166,5	174,2	181,9	189,7	197,4			
16a 9m		151,7	159,4	167,1	174,7	182,4	190,1	197,8			
17a		152,2	159,9	167,5	175,2	182,8	190,4	198,1			
17a 3m		152,7	160,3	167,9	175,5	183,1	190,7	198,3			
17a 6m		153,1	160,6	168,2	175,8	183,3	190,9	198,4			
17a 9m		153,4	160,9	168,5	176,0	183,5	191,0	198,5			

Impreso en los talleres gráficos de LANCE GRÁFICO SAC. Calle Mama Ocllo 1923. Lince, Lima. Teléfono 265-5205. Diciembre 2015.

Fuente: OMS 2007  
 DE: Desviación estándar  
[http://www.who.int/growthref/hfa\\_boys\\_5\\_19years\\_z.pdf](http://www.who.int/growthref/hfa_boys_5_19years_z.pdf)  
 >: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 \* Talla baja severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de talla baja.

## VARONES

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA EDAD

EDAD (años y meses)	IMC = Peso (Kg) / Talla (m) / Talla (m)								
	Delgadez < -2 DE		NORMAL			Sobrepeso		Obesidad > 2 DE	
	* <-3DE	≥-3DE	** ≥-2 DE	-1DE	Med	*** 1DE	≤2DE	≤3DE	>3 DE
5a		12,1	13,0	14,1	15,3	16,6	18,3	20,2	
5a 3m		12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,3	20,2	
5a 6m		12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,4	
5a 9m		12,1	13,0	14,1	15,3	16,7	18,4	20,5	
6a		12,1	13,0	14,1	15,3	16,8	18,5	20,7	
6a 3m		12,2	13,1	14,1	15,3	16,8	18,6	20,9	
6a 6m		12,2	13,1	14,1	15,4	16,9	18,7	21,1	
6a 9m		12,2	13,1	14,2	15,4	17,0	18,9	21,3	
7a		12,3	13,1	14,2	15,5	17,0	19,0	21,6	
7a 3m		12,3	13,2	14,3	15,5	17,1	19,2	21,9	
7a 6m		12,3	13,2	14,3	15,6	17,2	19,3	22,1	
7a 9m		12,4	13,3	14,3	15,7	17,3	19,5	22,5	
8a		12,4	13,3	14,4	15,7	17,4	19,7	22,8	
8a 3m		12,4	13,3	14,4	15,8	17,5	19,9	23,1	
8a 6m		12,5	13,4	14,5	15,9	17,7	20,1	23,5	
8a 9m		12,5	13,4	14,6	16,0	17,8	20,3	23,9	
9a		12,6	13,5	14,6	16,0	17,9	20,5	24,3	
9a 3m		12,6	13,5	14,7	16,1	18,0	20,7	24,7	
9a 6m		12,7	13,6	14,8	16,2	18,2	20,9	25,1	
9a 9m		12,7	13,7	14,8	16,3	18,3	21,2	25,6	
10a		12,8	13,7	14,9	16,4	18,5	21,4	26,1	
10a 3m		12,8	13,8	15,0	16,6	18,6	21,7	26,6	
10a 6m		12,9	13,9	15,1	16,7	18,8	21,9	27,0	
10a 9m		13,0	14,0	15,2	16,8	19,0	22,2	27,5	
11a		13,1	14,1	15,3	16,9	19,2	22,5	28,0	
11a 3m		13,1	14,1	15,4	17,1	19,3	22,7	28,5	
11a 6m		13,2	14,2	15,5	17,2	19,5	23,0	29,0	
11a 9m		13,3	14,3	15,7	17,4	19,7	23,3	29,5	
12a		13,4	14,5	15,8	17,5	19,9	23,6	30,0	
12a 3m		13,5	14,6	15,9	17,7	20,2	23,9	30,4	
12a 6m		13,6	14,7	16,1	17,9	20,4	24,2	30,9	
12a 9m		13,7	14,8	16,2	18,0	20,6	24,5	31,3	
13a		13,8	14,9	16,4	18,2	20,8	24,8	31,7	
13a 3m		13,9	15,1	16,5	18,4	21,1	25,1	32,1	
13a 6m		14,0	15,2	16,7	18,6	21,3	25,3	32,4	
13a 9m		14,1	15,3	16,8	18,8	21,5	25,6	32,8	
14a		14,3	15,5	17,0	19,0	21,8	25,9	33,1	
14a 3m		14,4	15,6	17,2	19,2	22,0	26,2	33,4	
14a 6m		14,5	15,7	17,3	19,4	22,2	26,5	33,6	
14a 9m		14,6	15,9	17,5	19,6	22,5	26,7	33,9	
15a		14,7	16,0	17,6	19,8	22,7	27,0	34,1	
15a 3m		14,8	16,1	17,8	20,0	22,9	27,2	34,3	
15a 6m		14,9	16,3	18,0	20,1	23,1	27,4	34,5	
15a 9m		15,0	16,4	18,1	20,3	23,3	27,7	34,6	
16a		15,1	16,5	18,2	20,5	23,5	27,9	34,8	
16a 3m		15,2	16,6	18,4	20,7	23,7	28,1	34,9	
16a 6m		15,3	16,7	18,5	20,8	23,9	28,3	35,0	
16a 9m		15,4	16,8	18,7	21,0	24,1	28,5	35,1	
17a		15,4	16,9	18,8	21,1	24,3	28,6	35,2	
17a 3m		15,5	17,0	18,9	21,3	24,4	28,8	35,3	
17a 6m		15,6	17,1	19,0	21,4	24,6	29,0	35,3	
17a 9m		15,6	17,2	19,1	21,6	24,8	29,1	35,4	

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA PARA VARONES DE 5 A 17 AÑOS

Fuente: OMS 2007  
 DE: Desviación estándar  
[http://www.who.int/growthref/bmifa\\_boys\\_5\\_19years\\_z.pdf](http://www.who.int/growthref/bmifa_boys_5_19years_z.pdf)  
 >: mayor, <: menor, ≥: mayor o igual, ≤: menor o igual  
 \* Delgadez severa.  
 \*\* Alerta, evaluar riesgo de delgadez.  
 \*\*\* Alerta, evaluar riesgo de sobrepeso.

Elaboración: Lic. Mariela Contreras Rojas. DEPRYDAN/CENAN. www.ins.gob.pe Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María. Teléfono: (511) 748-0000. 2.ª edición 2015.

## Anexo: 20 Prueba de normalidad

---

Variables	Kolmogorov - Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de vida saludable	,465	50	.000
Estado nutricional	,383	50	.000

---

Nota: Elaboración propia

Del estudio de los datos y lo que significan estos valores dentro de un examen de normalidad, se puede comprobar que no tienen normalidad, por lo que la categoría o premisa de estudio, es no paramétrica con un valor de 0,000. Por ello, se podrá seleccionar la prueba de Rho de Spearman.

## Anexo 21 Carta de aceptación



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA  
"GERMAN CARO RÍOS"



PERU  
Ministerio  
de Educación

Ayacucho, 15 de junio de 2023

**SEÑORA** : Chicana Becerra, Ruth Angélica  
Coordinadora general de programas de posgrado semipresenciales UCV

**ASUNTO** : Aceptación para aplicar tesis de maestría en la Institución Educativa

**PRESENTADO** : Ataucusi Choquecahua, Rey David

Es grato dirigirme a su despacho, saludarlo cordialmente para informar a Ud., lo siguiente:

1. De acuerdo el documento de la referencia, se a procedido a realizar el plan de tesis titulado "Estilos de vida saludable y estado nutricional en estudiantes del nivel secundaria en una Institución Educativa, Ayacucho 2023" en nuestra Institución Educativa el día 24 de mayo del presente.

Presentado por el docente Ataucusi Choquecahua Rey David, con código N° 7002636077

2. Después de la revisión de los aspectos metodológicos y las coordinaciones con el interesado, hago de su conocimiento que el mencionado trabajo de investigación (tesis) cumple con las formalidades metodológicas y los requisitos establecidos, por lo que, el suscrito conviene con la aceptación y aplicación en la Institución Educativa "German Caro Ríos" de la mencionada tesis.

Aprovecho la oportunidad para testimoniar mi especial deferencia.

Atentamente,



Director Pantaleón Morales Contreras  
DNI: 70098710