



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN DE
LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

**Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de
familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud**

AUTORA:

Ojeda Reto, Maria Cecilia (orcid.org/0000-0002-2786-4816)

ASESORES:

Dr. Castillo Saavedra, Ericson Felix (orcid.org/0000-0002-9279-7189)

Dra. Gomez Bedia, Karla Katuska (orcid.org/0000-0001-7298-502X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Calidad de las Prestaciones Asistenciales y Gestión del Riesgo en Salud.

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la Salud, Nutrición y Salud Alimentaria

CHIMBOTE – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, especialmente a mi padre Juan Ojeda Agurto que está en el cielo, quien siempre me enseñó a luchar por mis sueños y por confiar en que lo lograría, a mi madre, mis hijos, mi esposo y mis hermanos, a mis amigos y compañeras de trabajo por sus grandes enseñanzas, a mi coordinadora Karina Macedo por confiar en mí y darme la oportunidad de desarrollarme profesionalmente.

AGRADECIMIENTO

Hoy culmino uno de mis sueños como es el de ser maestra, por eso, agradezco primeramente a dios, a la Universidad Cesar Vallejo, a la Red de Salud Huaylas Sur, a mis maestros y maestras, a mi asesor de tesis por sus enseñanzas, a mis tres hijos, Andrea, Almendra, y Benjamín por ser mi soporte, mi esposo, mi madre y mis hermanos, porque y mis compañeras de trabajo por su colaboración y apoyo durante todo este tiempo.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR

Yo, CASTILLO SAAVEDRA ERICSON FELIX, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD

CÉSAR VALLEJO SAC - CHIMBOTE, asesor de Tesis titulada: "Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023", cuyo autor es OJEDA RETO MARIA CECILIA, 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.

CHIMBOTE, 2 de Setiembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CASTILLO SAAVEDRA ERICSON FELIX DNI: 40809471 ORCID: 0000-0002-9279-7189	Firmado electrónicamente por: EFCASTILLOS el 22- 07-2023 12:09:55

Código documento Trilce: TRI – 0594379



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR

Yo, GÓMEZ BEDIA KARLA KATIUSKA docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD

CÉSAR VALLEJO SAC - CHIMBOTE, asesor de Tesis titulada: "Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023", cuyo autor es OJEDA RETO MARIA CECILIA, 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.

CHIMBOTE, 2 de setiembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GÓMEZ BEDIA KARLA KATIUSKA DNI: 41974631 ORCID: 0000-0001-7298-502X	Firmado electrónicamente por: KKGOMEZ el 22- 07-2023 12:09:55

Código documento Trilce: TRI - 0594379



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR

Yo, Ojeda Reto, María Cecilia, egresada de la Escuela de posgrado y Programa académico de Maestría en Gestión de los Servicios de Salud de la Universidad César Vallejo sede Chimbote, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan a la tesis titulada:

“Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023”, es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la tesis:

1. No ha sido plagiado 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 publicado ni presentado 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 información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
OJEDA RETO MARIA CECILIA : 25572238 ORCID: 0000-0002-2786-4816	Firmado electrónicamente por: MCOJEDAO el 20-10-2023 09:58:26

Código documento Trilce: INV – 1275399

Índice de contenidos

	Pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	v
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimientos	18
3.6. Método de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	34
ANEXO	41

Índice de tablas

	Pág.	
Tabla 1	Correlación entre estilos de vida saludable y estado nutricional de las madres de familia atendidas en un centro de Salud, Huaraz, 2023	20
Tabla 2	Estilos de vida saludable en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023	21
Tabla 3	Estado nutricional de las madres de familia atendidas en un centro de Salud, Huaraz, 2023	22
Tabla 4	Correlación entre las dimensiones de estilos de vida saludable y estado nutricional de las madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023	23
Tabla 5	Confiabilidad de la variable estilos de vida saludable	81
Tabla 6	Prueba de normalidad con Kolmogorov-Smirnova	84

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 Esquema correlacional	15

RESUMEN

La investigación mantuvo el objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, diseño no experimental-correlacional con una población muestral de 100 madre de familia que fue atendida en un centro de salud con un muestreo probabilístico por conveniencia con las técnicas de encuesta y observación mediante los instrumentos de cuestionario y ficha de observación a través del análisis descriptivo e inferencial. Obteniendo como resultado que el 60,0% de las madres de familia presenta un nivel malo en estilos de vida y el 39,0% evidencia sobrepeso en el estado nutricional. Concluyó que se ha evaluado con un coeficiente de 0,703 y grado significativo de 0,000 donde, existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.

Palabras clave: Estilo de vida, estado nutricional, hábitos.

ABSTRACT

The research maintained the objective of determining the relationship that exists between healthy lifestyles and nutritional status in mothers of families cared for in a Health Center, Huaraz, 2023. The methodology was of a quantitative approach, basic type, non-experimental-correlational design with a sample population of 100 mothers who were treated in a health center with a probabilistic sampling for convenience with survey and observation techniques using the questionnaire and observation sheet instruments through descriptive and inferential analysis. Obtaining as a result that 60.0% of the mothers present a bad level in lifestyles and 39.0% show evidence of overweight in nutritional status. It concluded that it has been evaluated with a coefficient of 0.703 and a significant degree of 0.000 where there is a significant relationship between healthy lifestyles and nutritional status in mothers of families attended at a Health Center, Huaraz, 2023.

Keywords: Lifestyle, nutritional status, habits.

I. INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida de manera saludable es la base para mantener la salud de las personas, pero una gran parte de la población a pesar de conocer sobre el efecto positivo de mantener un estilo de vida para mejorar su estado nutricional, no toma conciencia y buscan cuidarse recién al presentar algún malestar, por lo cual las enfermedades crónicas no transmisibles presentan un incremento cada año de un 6%, como es en el caso de los obesos, individuos diabéticos tipo 2, enfermedades de cardio, hipertensión y la diversidad de cánceres, siendo los indicadores de mayor relevancia que generan la muerte y/o discapacidad, presenciándose desde los años jóvenes y buscan cuidarse recién cuando presentan algún malestar, por lo cual en los últimos 10 años (Repositorio Único Nacional de Información en Salud [REUNIS], 2022) es así que, el 70% de las atenciones de primera en países desarrollados están asociadas a enfermedades originadas en los malos estilos saludables, especialmente al de la alimentación (Tala et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) señala que un gran grupo poblacional del mundo vive en países donde la obesidad y el sobrepeso causa índices altos de muerte más que la insuficiencia ponderal, en el 2016 el 40% de las personas adultas han evidenciado indicadores de sobrepeso, de las cuales el 15% eran mujeres; una de las causas de este problema es el incremento del consumo de alimentos con elevado índice de calorías compuestas y una reducción en el fortalecimiento físico. Asimismo, el consumo de tabaco causa muerte e invalidez en España, donde el 23% de personas mayores de 15 años fuman, mientras que el consumo de alcohol en el mundo causa el 2,2% de muertes de mujeres y se le atribuye el 27,1% de mortalidad femenina por cáncer en poblaciones de 50 años (Córdoba et al., 2020).

Garrido et al. (2020) mencionan en los últimos años se han visto esfuerzos en promover estilos de vida saludables, ya que solo se alcanza un 20% de efectividad en los tratamientos para controlar la obesidad, frente a un escenario donde el 54% de mujeres adultas de Europa y España tienen sobrepeso; este problema no solo causa un impacto personal, en el caso de las madres es de nivel familiar, al transmitir su cultura de alimentación a sus hijos, teniendo repercusiones saludables y consecuencias en la salud y el confort de sus hijos.

Entre factores que causan la obesidad y sobrepeso se encuentran el tiempo de existencia del humano, el género, el estatus social-económica, la educación y el área urbana, ya que los problemas de estado nutricional se presentan en familias con estatus socioeconómico bajo, mujeres pobres del área urbana y las personas que están casadas (Morales et al., 2020).

En América Latina y el Caribe según las informaciones porcentuales, de un estilo de vida poco salubre existe un porcentaje elevado de obesidad en adultos siendo del 24%, generando no solo grandes costos económicos sino que propicia indicadores de riesgo a nivel poblacional, mientras que el sobrepeso alcanzó el 59,5%, en la región alrededor de 600 mil personas fallecen a causa de enfermedades asociadas con una deficiente actividad alimenticia, obesidad, diabetes, hipertensión y deficiencias cardiovasculares (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2019). Asimismo, la inseguridad alimentaria es un factor que no repercute de la misma forma en el sexo femenino y masculino, en el 2020 el 41,8% de mujeres presentaron un nivel moderado o grave, mientras que en los hombres solo el 32,2% experimentaron esos niveles (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021).

El Perú, así como en la diversidad de países de la región se demuestra una preocupante situación sobre la temática de los estilos de vida deficientes en el ámbito de salubres, según el Instituto Nacional de Salud el 38,7% de adultos presentan sobrepeso y el 26% obesidad, reflejándose este problema con mayores índices dentro del conjunto etario de 30 a 39 años, siendo las mujeres en un 38,3% que presentan sobrepeso y 29,4% obesidad (Ministerio de Salud [MINSAL], 2020). Además, Veramendi et al. (2019) manifiestan que las madres de familia pasan por una etapa de su vida donde se presentan muchas exigencias, llegando a descuidar el estilo de vida que llevan, siendo una situación que lamentablemente se transfería a los hijos. En el sector distrital de San Juan de Lurigancho se llegó a demostrar que el 92,1% de madres desconocen sobre alimentación balanceada y no realizan actividad física por falta de tiempo (Tarazona, 2021).

La región de Ancash también presenta diferentes enfermedades no transmisibles, en el 2019 el 39% de personas adultas tenían sobrepeso, siendo las mujeres en un 42,1% y radican en la zona urbana en un 39,9%; estos datos evidencian que las madres de familia no presentan un estado nutricional adecuado

al no llevar una alimentación que beneficie a su salud, siendo resultados de diferentes factores como el no tener los recursos económicos suficientes para comprar frutas y verduras, la poca disposición de realizar ejercicios físicos, así como la carencia de conocimientos sobre lo perjudicial de los alimentos que contiene muchas calorías y grasas, entre otras (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2020).

En esta situación es importante analizar el estilo de vida y estado nutricional de las progenitoras que reciben atención en un Centro de Salud de la ciudad de Huaraz para identificar qué aspectos de su conducta alimentaria requieren ser fortalecidos o ser mejorados, ya que, se ha evidenciado casos de falta de alimentación e incluso desnutrición crónica, así mismo, situaciones contrarias como el sobrepeso y/u obesidad que pueden generar en el futuro un riesgo cardiovascular o incluso a la mortandad misma, por ello, también se pone en realce la disposición del profesional en la rama de salud que tienen la tarea de educar a la población sobre los impactos benéficos de tener un estilo de vida saludable y lo perjudicial que es para la salud no tomar conciencia, ya que, de tener la continuidad de la problemática sostenida, puede producir en el sector indicativos alto de fallecimientos. Por ello, se formula el problema de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023?

Se justifica en el aspecto teórico, ya que contribuirá con información relevante al conocimiento científico actual sobre las variables analizadas, para ello utilizará teorías existentes sobre estilos de vida saludable y estado nutricional, y al culminar el estudio servirá de antecedente a las posteriores análisis investigativas que se realicen. También en el aspecto práctico se justifica, porque se determinará el indicativo de asociatividad entre las variables estilos de vida saludable y estado nutricional mediante el análisis cuantitativo y contrastación de hipótesis, los resultados obtenidos ayudarán a plantear alternativas de solución. Mientras que en el aspecto metodológico se justifica, ya que para el desarrollo del estudio se tendrán en cuenta los pasos del método científico para llegar resultados fiables y válidos. Y finalmente, se justifica socialmente, porque los hallazgos serán comunicados a los encargados jurisdiccionales de salud, con el fin de decidir asertadamente estrategias mas eficientes que ayuden a prevenir problemas de salud.

En este sentido se planteó como objetivo general: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023. Teniendo como objetivos específicos: (a) Identificar los estilos de vida saludable en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023; (b) Identificar el estado nutricional de las madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023 y (c) Determinar la relación que existe entre las dimensiones de los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.

Finalmente se formuló como hipótesis general: Ha: Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023; Ho: No existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Al realizar una indagación de trabajos previos que contemplen las variables, se encontró los siguientes en el ámbito internacional: Andrade (2023) en su tesis tuvo como finalidad señalar los estilos de vida y estado nutricional de un Grupo de Intervención y Rescate (GIR) en Quito. La investigación es cuantitativa y diseño descriptivo de corte transeccional, el grupo muestral fue de 100 policías operativos y administrativos, aplicó un cuestionario para recolectar datos necesarios para su análisis. Entre sus resultados el 38% siempre revisa la etiqueta de los alimentos que consume, el 50% consume algunas veces consume comidas ricas en grasas, el 48% frecuentemente mantiene horarios estables para su alimentación y el 53% realiza actividad física. Concluyó que el 63% mantiene un estilo de vida salubre al tener unas buenas prácticas en su alimentación, actividad, autocuidado, cuidado médico, recreación y manejo de tiempo libre.

Morales et al. (2020) plantearon como objetivo de su investigación señalar el efecto del estilo de vida en el estado nutricional en mujeres de México. La metodología fue transversal, descriptivo y causal, la muestra se integró por 381 mujeres, para recabar la información aplicó el cuestionario FANTASTIC estructurado por 25 preguntas. Los resultados indican que el 72,6% de mujeres tienen problemas de obesidad y sobrepeso, aunque el cuestionario arroja un puntaje de 78,5 correspondiente a un buen estilo de vida salubre, pero el IMC promedio es de 27.93 unidades indicador de una situación de exceso de peso, siendo resultado de una falta de alimentación balanceada y de practica de actividad física. Concluyen que existe un problema de sobrepeso y obesidad en mujeres que residen en Tamaulipas, siendo necesario concientizar a la muestra de estudio a mantener un estilo de vida salubre y también se planteen estrategias para mejorar si alimentación.

Ramos (2021) planteó el objetivo de análisis sobre establecer el efecto de la COVID-19 con respecto a los estilos de vida y la actitud de apego a nivel maternal con los nacidos dentro de una institución de salud. El método fue de alcance relacional y diseño de contexto no experimental, con un grupo muestral de 104 madres quienes se les suministró una encuesta. Los resultados expresaron que el 66,8% mantuvieron un estilo regular, el 84,4% mantuvieron una dieta adecuada, el 75,2% realizan sus siestas, el 63,7% regularmente tienen una autoestima. Concluyó

que se tuvo asociatividad significativa de los estilos de vida saludables con el apego en la maternidad de una institución de salud.

Sutherland et al. (2021) desarrollaron un artículo con el objetivo de asociar la ingesta dietética con el estado nutricional del hierro en mujeres en edad fértil integrantes de una comunidad universitaria de Chile. La metodología utilizada fue analítico transversal, la muestra se conformó por mujeres de entre 18 a 35 años, aplicó las técnicas entrevista y encuesta para recoger información. Los resultados demuestran que solo el 4% lleva una dieta vegetariana, un tercio de las participantes no logra alcanzar la ingesta recomendada de 18 mg de hierro diario, y el 31% presenta depósitos deficientes de nutrientes. La investigación concluye que las mujeres tienen un bajo cumplimiento de los niveles diarios de hierro dietario requeridos, tampoco se observa mejores valores hematológicos al ingerir mayor cantidad de hierro.

Cepeda et al. (2019) tuvo como finalidad analizar la calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio, el método fue cualitativo y diseño no experimental, su muestra de análisis se enfocó en mujeres en fase de climaterio, para buscar información uso la técnica de análisis bibliográfico. Entre sus hallazgos evidencia que las mujeres climatéricas presentan una cadena de síntomas que le causan un estilo de vida cambiante por lo que requiere técnicas para identificar cada una de ellas, por lo cual para lograr un estilo de vida saludable necesitan herramientas psicológicas que le ayuden a desarrollar conductas de autocuidado. Concluyó que las mujeres en etapa de climaterio sufren síntomas físicos, psicológicos y social, siendo necesario que lleven hábitos saludables para reducir enfermedades que afecten su condición.

Se tiene como trabajos nacionales los siguientes: Juárez (2022) en su estudio investigativo planteó como propósito establecer la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los usuarios luego de superar el COVID-19. El método fue básico y diseño no experimental – descriptiva, su muestra 60 pacientes de un hospital de Trujillo, se aplicó el cuestionario para recabar la información. Entre sus hallazgos el 93,3% tienen un nivel regular de hábitos alimentarios y el 48,3% un nivel de estado nutricional deficiente, al contrastar la hipótesis sostuvo una asociatividad negativa débil de $Rho = -0,128$ con un p

valor=0,331. El estudio concluyó que no existe asociación entre las variables hábitos alimenticios y estado nutricional del grupo muestral.

Porras (2020) al desarrollar su estudio tuvo como propósito analizar la asociatividad entre el estilo de vida saludable y violencia familiar en infantes y adolescentes de una entidad de maternidad infantil. El método fue cuantitativa, nivel descriptivo-relacional y diseño de los no experimentales, trabajo con un muestral de 80 padres de familia, para recolectar la información un cuestionario para cada variable. Los resultados demuestran que el 78,8% de los padres señalan estilos de vida salubre regulares y el 38,8% un nivel regular de violencia familiar, en la indagación de hipótesis se argumentó una asociatividad positiva de $Rho=0,075$ con un p valor=0,511 entre las variables. Concluyó que no se tuvo asociatividad entre los estilos de vida de manera saludable y la violencia familiar de los padres de familia.

Pajuelo et al. (2019) en su artículo plantearon como finalidad establecer de qué manera prevalece y distribuye el sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en el Perú. Para su desarrollo utilizó el método observacional a través de la evaluación Nacional en Hogares pertenecientes a los años 2012-2013 donde se evaluó a una muestra de 20488 adultos. Entre sus resultados principales el 40,5% presenta sobrepeso, el 19,7% obesidad, teniendo un total de 60,2% de adultos que exceden el peso adecuado; de las cifras mencionadas las mujeres en un 23,4% tiene obesidad y el 51,2% obesidad abdominal siendo mayores de 40 años. La investigación concluye que el 60,2% de adultos peruanos se caracteriza por presentar un exceso de peso y las ciudades de Tacna e Ica concentran los grupos más grandes con este problema derivado de estilos de vida poco eficientes.

Ramos (2021) en su investigación se propuso como objetivo establecer la influencia del programa educativo “Estilos de vida saludable” en el estado de nutrición de los colaboradores del Hospital Distrital Laredo. El método que utilizó fue hipotético-deductivos, cuantitativo y pre experimental, analizó una muestra de 61 trabajadores, los cuales respondieron cuestionarios. Entre sus hallazgos el personal antes del programa en un 45,9% presentaban sobrepeso y luego del programa lograron en un 54,1% ubicar su IMC en un estado nutricional normal, en cuanto a su perímetro de cintura el 42,6% tenía un alto riesgo, pero después solo el 27,9%, respecto a su estilo de vida del 44,5% era no saludable, pero finalizando

el programa solo el 27,87%. Concluye que implementar el programa educativo sobre estilos de vida saludable genero efectos positivos en el estado nutricional del personal.

Barboza (2020) en el artículo que desarrollo tuvo como finalidad establecer la prevalencia de los indicativos de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares de la población distrital de Ayacucho. El método fue descriptiva, transversal y correlacional, su muestra se conformó por 412 ciudadanos de 18 a 64 años, mientras que para recolectar información aplicó pruebas antropométricas y una encuesta. Entre sus principales resultados el 64,8% presenta al menos un indicativo de riesgo de padecimiento a alguna enfermedad cardiovascular, el 30% presenta obesidad; también se demostró que los hombres tienen mayor prevalencia de factores de riesgo, al tener obesidad en un 57,7% frente a un 42,3% de mujeres. Se concluye que la obesidad es un indicativo de riesgo conductual modificable, requiriendo acciones correctivas para reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular.

Seguidamente se tiene los fundamentos teóricos sobre las variables para una adecuada comprensión:

La variable estilos de vida saludable es sustentada como la agrupación de actitudes diarias que propician un adecuado manejo de la salud, ya que el fin es reducir el riesgo a adquirir enfermedades y mejorar la tranquilidad de vida para el disfrute de mayor tiempo, además involucra componentes físicos-mentales y el bienestar social, de forma que es la regulación del individuo sobre su situacional de salud, por ello, el descuido del mismo, genera enfermedades o riesgos que al no ser tratados de forma oportunas pueden llevar al ser humano a formar parte de los índices de mortandad, además, las actitudes son adoptadas por la influencia del contexto social desde el seno familiar hasta los diversos agentes sociales involucrados a diario. (Pereira, 2019)

Así mismo, los estilos de vida saludables son acciones que se van adoptando mediante una agrupación de hábitos que son influenciados por el entorno social, de forma que, estos estilos son denominadas constructos que se sostienen sobre elementos enmarcadas a la parte psicológica, social, de culturalidad y económicas que implica la regulación de salud en el ser humano que debe ser realizada mediante la sensibilización y práctica de hábitos positivos, de la

mano de un expertos nutricional y enfermero, ya que la orientación es la clave para la reducción de estilos inadecuados, así mismo, la predisposición del individuo, ya que, este último es quién toma las acciones e iniciativas para acondicionar su salud. (Gálvez y Rivera, 2021)

Además, Rodríguez (2022) sostiene que son conductas que regulan el bienestar diario mediante patrones responsables del ser humano, ya que, en caso no se mantenga de forma adecuada propician la degeneración de salud y como consecuencia pueden llegar a fallecer por el descuido. Por otra parte, Calpa et al. (2019) expusieron sus argumentos basados en que los estilos de vida no adecuados repercuten de forma negativa, debido a la consecuencia de los hábitos deficientes que pueden llegar a la mortandad por la falta de orientación y conciencia, a pesar que las diversas instituciones gubernamentales a nivel mundial han evidenciado preocupación por la negligencia humana en los hábitos y la falta de responsabilidad de los mismos.

También Herrera et al. (2023) expresa que el comportamiento saludable es generado por las repercusiones sociales y familiares que se vuelven condicionantes de la mejora o deficiente estabilidad en materia de salud; ya que, al ser influenciados por sus entornos, el ser humano asume responsable o todo lo contrario los hábitos.

Así mismo, Cajachagua et al. (2021) expresan que el estilo de vida es la directriz que aporta o perjudica al ser humano, en base a las decisiones que adopte día a día; sumándose a ello, Torres et al. (2021) dan a conocer que dentro de los indicativos que repercuten en los hábitos de una persona se encuentra el entorno educativo como ámbito condicionante, ya que desde los primeros años de instrucción se evidencia la parte social como incidencia en la alimentación y actividades de ejercicios.

En cuanto al análisis del estilo de vida saludable, se tomará en cuenta las siguientes dimensiones:

Dimensión hábitos alimenticios, son considerados agrupaciones de costumbres que condicionan el actuar de un individuo desde el núcleo familiar, debido a que es la manera como uno se alimenta, donde en la realidad existe serias deficiencias por acciones como abstenciones alimenticias o la misma desnutrición (Cedeño et al., 2019). Así mismo, el consumo excesivo de alimentos genera una

sobrecarga de energía que se vuelven perjudiciales con el incremento de masa corporal, llegando a producir enfermedades que requieran de la cardiología o deficiencias degenerativas, en casos más específicos y críticos incluso ocasionar el cáncer hasta un punto de fallecimiento (Bahamón et al., 2019).

Dimensión condición física, desde un enfoque holístico, es el desplazamiento corporal intencionado, efectuado por el esqueleto humano generando desgaste de energías, además de propiciar la interrelación humana, de la misma manera, está asociada de forma positiva con la adecuada salud cardio-respiratoria de acuerdo con la práctica constante (Soler et al., 2023). Además, dentro de los lineamientos reguladores de la condición física se tiene el deporte, que es desarrollado mediante un grupo de desplazamientos, pero regidos bajo reglas o directrices, de forma que, mejoran su condición física (Mendoza et al., 2022). Seguido, Guerrero et al. (2020) argumenta que las actividades que influyen positivamente en la condición física deben estar acordes a intervalos de descanso.

Dimensión estado emocional, se presentan en cada elemento humano bajo la experiencia personal al haber observado, sentido y expresado, mediante un comportamiento aprendido de manera circunstancial de otros individuos, expresándose como reacciones, así mismo, las primeras actitudes emocionales son evidenciados desde la etapa de infantes influenciado por su primer contexto que es el aspecto familiar, además, frente a diversos sucesos que experimentan diariamente, ya que están sujetos a un condicionamiento conductual basado en la reacción que adoptan, por ello, puede ser de carácter negativo o positivo y por ende, repercutirá tanto social como a nivel individual en base a dicha adopción. (Escobar et al., 2019)

Dimensión relaciones sociales, se define como la interacción entre los diversos grupos humanos de acuerdo con las actitudes donde se desarrolla las habilidades comunicativas como expresivas, además, son regidas bajo lineamientos de convivencia y bienestar social, por ello, son elementos influenciadores a la persona, ya que se encuentran en el día a día, debido los entornos laborales, amicales o directamente social, ello se sustenta bajo la necesidad del ser humano de ser partícipe de un conjunto que mantengan rasgo o aspecto de similitud y poder integrarse como un elementos más esencial y aceptado

por cada participante, de forma que desarrollen o desempeñen funciones o actividades. (Roldan et al.,2019)

Dimensión autocuidado y cuidado de la salud, desde una percepción holística, la salud es la agrupación de la parte física, mental y social, donde el ser humano esta propenso a contraer cualquier padecimiento, así mismo, a nivel mundial, el elemento humano tiene derecho a acceder a un servicio de salud y también a vivir con armonía; así mismo, son lineamientos estratégicos que son aprendidas en el trayecto de su vida y son practicados en beneficio del individuo bajo un estricto cumplimiento frecuente de dichas acciones, de manera que, en caso no son cumplidas, puede generar consecuencias negativas en el elemento humano o incluso llegar a tragedias mayores como la muerte, ya que este último es origen del descuido. (Muñoz et al., 2022)

De la misma manera, se tiene los fundamentos teóricos del estado nutricional, donde Thais (2022) es considerado como el punto equilibrado entre el consumismo que desarrollan los humanos y la necesidad de nutrirse, de forma que es realizado diariamente por la exigencia de energía del cuerpo.

También el estado nutricional es la medición del grado en que se ubica las necesidades funcionales nutricionales de un individuo, por ello, es dividida en situaciones favorables o no favorables que el individuo realizado en todo el trayecto de su vida con la utilización biológica de los mismos (Larrondo et al., 2020). Así mismo, el estado nutricional genera un efecto de significancia en la salud en general y el descuido de este, puede llegar al hospital como consecuencia de una alimentación desordena, o el origen de otras enfermedades no transmitibles que recaigan o exijan una medicación rigurosa que pueden generar gastos económicos elevados. (Quevedo, 2019)

Dentro de los estados nutricionales, se encuentra la desnutrición que es identificado por la falta equilibrada de la ingesta de alimentos con las energías consumidas de manera diaria, que trae consecuencias como baja masa corporal y propenso a diversas enfermedades que se pueden agravar. También se encuentra asociado con situaciones de comorbilidad y deficiencias de salud propiciando indicativos altos de mortalidad (Velásquez et al., 2021). Así mismo para la evaluación del estado nutricional se tiene las medidas antropométricas, que se centra en la evaluación cuantificada del cuerpo humano en base a su grupo etario

de acuerdo con niveles referenciales, de manera que se estime el índice nutricional, entre ellos, se tiene el peso, talla, circunferencial de muñeca, y otras mediciones (Romero et al., 2020).

En el presente estudio sobre la variable estado nutricional se considerará la siguiente dimensión de acuerdo con las propiedades antropométricas:

El Índice de Masa Corporal con sus siglas IMC, es una asociación de naturaleza numérica del peso en kg. y la altura elevada al exponente 2; además, es un indicativo de la masa de tejido adiposos y los rangos de nutrición como pueden ser en adulto de [18,5 – 24,9], seguidamente, en la situación del circunferencial de la cintura genera predisposición acumulativa de grado, se sostiene que en el futuro pueden tener deficiencias metabólicas de acuerdo con los lineamientos protocolares y técnicas (Fernández et al., 2019). De acuerdo con la OMS, el IMC es un dato matemático que permite al elemento humano propiciar una advertencia sobre su situación en temas de salud, como puede ser la falta necesario de una alimentación balanceada o si de be empezar a monitorear su peso, de acuerdo con las regulaciones internacionales (Ortega et al., 2020).

En base al análisis de la IMC, se tiene los indicativos antropométricos para su evaluación que son:

Establecimiento del peso, es el indicador frecuentemente aplicado para la evaluación nutricional, por ello, siempre es necesarios orientar al paciente los motivos por el que se le solicita esa información antropométrica, por ello, el ambiente se acondiciona como es la balanza que debe poder ayudar a las mediciones que incluso tengan capacidad de 140 a más kg con una resolución mínima de 100 g. (Fernández et al., 2019). Así mismo, el establecimiento de la talla, es un indicador que se mide a través de un tallímetro de material de madera que fue calibrado y evaluado por un profesional nutricional, además, este proceso requiere de 2 recursos humanos sobre todo cuando se requiere establecer una precisión rigurosa del dato. (Ortega et al., 2020)

De la misma manera, el estudio se basa en las directrices del modelamiento de promoción de la salud de Nola Pender, donde se determina a los individuos como elementos de riesgos propensos que puede cambiar rápidamente la situación de salud, de forma que el modelo se centra en la caracterización de comportamientos adquiridos como medida de autocuidado, por ello, la profesional

enfermera Pender sostiene que los estilos de vida se identifican por ser las promotoras de la salud, donde se expresa los hábitos asociados con la salud y bienestar del grupo humano, y el incumplimiento de las mismas propician riesgos en el individuo o el surgimiento de enfermedades con alto nivel de riesgo. (Herrera et al., 2022)

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El estudio será de tipo básica, porque solo se buscará expandir el conocimiento que se tiene sobre las variables estilos de vida saludables y estado nutricional, no se creará o inventará un nuevo conocimiento en particular. Rodríguez (2020) manifiesta que las investigaciones fundamentales o básicas tienen su origen en la curiosidad o interés científico de dar respuesta a una interrogante de estudio, la finalidad es obtener más conocimiento.

El enfoque será cuantitativo, porque se realizará una recopilación de datos de numeración a través de los instrumentos con la finalidad de realizar la prueba de hipótesis y análisis estadístico, que llegará a dar sustento a los objetivos investigativos. Hernández y Mendoza (2018) señalan que los estudios cuantitativos hacen uso de técnicas estadísticas, matemáticas o computacionales para comprobar teorías y/o hipótesis vinculadas a algún fenómeno.

El nivel será correlacional, ya que se buscará medir el grado de asociación entre las variables estilos de vida saludables y estado nutricional, se comprobará también como se comportará una variable al ver el comportamiento de la otra. Rodríguez (2020) indica que son estudios estadísticos de asociación entre dos o más variables, pero sin específicamente establecer una causa y un efecto, su finalidad es determinar la relación que no se presta fácilmente para una manipulación experimental.

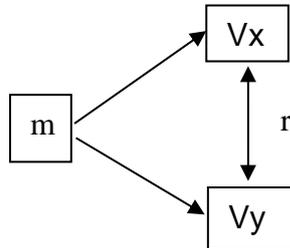
3.1.2. Diseño de investigación

El diseño será no experimental, porque no se realizará alguna modificación en las variables de forma intencional solo se observará su comportamiento en el contexto analizado; además será de corte transversal al recoger la información en solo un determinado tiempo. Hernández y Mendoza (2018) manifiestan que son investigaciones en las no se hace variar a través de la intencionalidad las variables, ya que se evaluar un entorno donde se desenvuelven sin la intervención externa o condicionante.

Presentó el siguiente esquema:

Figura 1

Esquema correlacional



Dónde:

m : Muestra de estudio.

Vx : Variable estilos de vida saludable.

Vy : Variable estado nutricional.

r : Relación entre las variables.

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Estilos de vida saludable

Definición conceptual: Es la agrupación de actitudes diarias que propician un adecuado manejo de la salud, ya que el fin es reducir el riesgo a adquirir enfermedades y mejorar la tranquilidad de vida para el disfrute de mayor tiempo, además involucra componentes físicos-mentales y el bienestar social (Pereira, 2019).

Definición operacional: Se realizó la medición a través de la “Escala valorativa de estilos de vida saludable” con alternativas en escala ordinal, las preguntas se estructuraron con base a las siguientes dimensiones: Hábitos alimenticios, condición física, estado emocional, relaciones sociales y, autocuidado y cuidado de la salud.

Indicadores: Se tiene 19 indicadores distribuidas en las dimensiones:

Dimensión hábitos alimenticios comprenda los indicadores frutas y/o verduras, azúcares, comida chatarra, proteínas y agua.

Dimensión condición física con los indicadores ejercicios físicos, deportes, redes sociales, leer y talleres.

Dimensión estado emocional integrada por los indicadores comportamiento de enojo, valoración de capacidades, estrés, autoestima y expresión emocional.

Dimensión relaciones sociales definida por los indicadores entorno familiar, decisiones y entorno social.

Dimensión autocuidado y cuidado de la salud definida por el indicador medidas de salud.

Escala de medición: La medición se realizó en escala ordinal, teniendo 4 alternativas de respuesta, con los siguientes valores: Nunca (1), algunas veces (2), frecuentemente (3) y siempre (5); con el objetivo de establecer el estilo de vida saludable según la opinión de las madres de familia atendidas en un Centro de Salud.

Variable2: Estado nutricional

Definición conceptual: Es el punto equilibrado entre el consumismo que desarrollan los humanos y la necesidad de nutrirse, de forma que es realizado diariamente por la exigencia de energía del cuerpo (Thais, 2022).

Definición operacional: Se medirá mediante la “Ficha de observación del estado nutricional” que comprende preguntas en escala de razón, las cuales se plantearon teniendo en consideración la dimensión: Índice de Masa Corporal (IMC).

Indicadores: Se tiene 2 indicadores pertenecientes a la dimensión Índice de Masa Corporal IMC que son peso y talla.

Escala de medición: La medición se realizó en escala de razón, ya que se usarán los valores de peso y talla para hallar el IMC de las progenitoras atendidas en un Centro de Salud.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población muestral

La población está integrada por 100 madres de familia que recibieron atención en un Centro de Salud de Huaraz. De acuerdo con Arias (2012) la población o universo es un conglomerado de individuos que evidencian similitudes en sus características en un determinado espacio donde se desarrolla. Se aplicó los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Madres de familia.
- Madres sin limitaciones auditivas y/o visuales.
- Madres que accedan a intervenir en la investigación y firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Madres con limitaciones auditivas y/o visuales.
- Madres que no deseen participar en la investigación.

3.3.2. Unidad de análisis

La unidad de análisis fue cada una de las madres de familia que fueron atendidos en un Centro de Salud de Huaraz.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la técnica de encuesta para la variable estilos de vida saludable y la observación para la variable estado nutricional. Los instrumentos que corresponden a cada una de las técnicas de recolección de datos se explican a continuación:

El primer instrumento es el cuestionario “Escala valorativa de estilos de vida saludable” que fue adaptado de la investigación de Porras (2020), estructurado con un total de 19 preguntas con una escala ordinal, distribuida de la siguiente forma: Nunca (1), algunas veces (2), frecuentemente (3) y siempre (4); la información recolecta será analizada en los siguientes niveles de acuerdo con los rangos de baremación:

- Malo : 19 a 37 puntos.
- Regular : 38 a 57 puntos.
- Bueno : 58 a 76 puntos.

El segundo instrumento es la ficha de observación “Ficha de observación del estado nutricional” consta de dos interrogantes en escala de razón que nos ayudarán a obtener el Índice de Masa Corporal (IMC) de las madres de familia, esta información se clasificará de acuerdo con la tabla de valoración nutricional para adultos validados por la OMS y MINSA. La clasificación es la siguiente:

- Delgadez : <16 a >=17
- Normal : >=18,5
- Sobrepeso : >=25
- Obesidad : >=30 a >=40

La validez del instrumento “Escala valorativa de estilos de vida saludable” fue evaluado por el juicio de 3 expertos en el área de investigación, analizando la pertinencia, relevancia y claridad de cada una de las preguntas del cuestionario (Ver anexo 5). Por su parte la “Ficha de observación del estado nutricional” no

pasará por ninguna prueba de validez al encontrarse ya validado por la OMS y MINSA.

La confiabilidad del cuestionario de la variable estilos de vida fue medida través del Coeficiente Alfa de Cronbach que analizó la consistencia de carácter interno de los enunciados, teniendo que superar el valor establecido de 0,7 para ser fiable y ser aplicado a la muestra de estudio; además, es importante señalar que para esta evaluación el cuestionario fue aplicado a una prueba piloto de 15 madres de familia, determinando su confiabilidad al hallar un valor de 0,972 que establece que el instrumento es confiable (Ver anexo 6).

3.5. Procedimientos

La recolección de datos se realizó siguiendo las etapas que se estipulan a continuación:

En primer lugar, se presentó una solicitud de permiso para efectuar la investigación al director del Centro de Salud, dicho documento será emitido por universidad.

El segundo paso fue coordinar con el jefe del Centro de Salud para explicarle el propósito de la investigación y solicitar la información de las madres de familia, también se estableció las fechas de aplicación de los instrumentos con un tiempo aproximado de 20 minutos.

En tercer lugar, se realizó la aplicación del cuestionario, previamente se les explicó los fines del estudio e introducción del consentimiento informado, para que puedan elegir ser o no participantes de la investigación.

Finalmente, el último paso consistió en ordenar los datos recolectados mediante los instrumentos y se procedió a realizar el análisis de manera estadística correspondiente para obtener los resultados de la investigación.

3.6. Método de análisis de datos

Para realizar el análisis de datos se aplicó la estadística de carácter descriptivo e inferencial, lo cual nos ayudó a presentar resultados descriptivos que fueron mostrados en tablas y figuras, como también permitió realizar la comprobación de la hipótesis de investigación. Este análisis fue ejecutado con el soporte del software estadístico SPSS v.26, donde primero se ordenó la información con sus respectivas escalas y niveles, para después analizar la normalidad de los datos mediante el estadístico Kolmogórov-Smirnov al evaluarse

un muestral que sobrepasó a 50 sujetos (Ver anexo 8), el resultado permitió seleccionar la prueba estadística a utilizar mediante una distribución normal con el estadígrafo de Rho de Spearman para el análisis de las hipótesis del estudio.

3.7. Aspectos éticos

La presente investigación se ejerció bajo las directrices del Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (2021) donde se plantea los siguientes principios éticos: Autonomía, cada una de las madres de familia tuvieron la libertad de decidir ser o no participes, teniendo la alternativa de retirarse en cualquier etapa del estudio. Beneficencia, el estudio se desarrolló con la finalidad de buscar beneficiar y no causar indicativos negativos a las madres de familia. Competencia profesional y científica, la investigadora cuenta con la preparación necesaria para desarrollar adecuadamente el estudio hasta su publicación. Integridad humana, en todo el proceso se veló por el bienestar de las madres de familia por encima de los intereses de la investigación. Justicia, cada uno de los integrantes de la muestra recibió un trato igualitario, sin ser discriminados o excluidos.

Además, se cumplió con las normas APA séptima edición, citando correctamente cada uno de los autores que se han considerado en la investigación; sumado a ello no se superó el porcentaje de coincidencia establecido por la Universidad César Vallejo en el turnitin.

IV. RESULTADOS

4.1 Objetivo general

Tabla 1

Correlación entre estilos de vida saludable y estado nutricional de las madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.

		V2: Estado Nutricional	
Rho de Spearman	V1: Estilos de Vida Saludable	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,703** ,000 100

Nota. Datos obtenidos de SPSS v.26.

Análisis de la hipótesis general: De acuerdo con la tabla 1 se obtuvo mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman una asociación de 0,703 con una significancia de 0,000 menor a la sig. teórica 0,05, valores que demuestran que existe una relación positiva moderada y significativa entre los estilos de vida saludable y estado nutricional; rechazándose la hipótesis nula y aceptándose la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.

4.2 Objetivo específico 1

Tabla 2

Estilos de vida saludable en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.

Niveles	f	%
Malo	60	60,0
Regular	13	13,0
Bueno	27	27,0
Total	100	100,0

Nota. Datos recopilados con la escala valorativa de estilos de vida saludables.

Interpretación: En la tabla 2 se observa que el 60% de las madres de familia encuestadas llevan un estilo de vida saludable de nivel malo, el 27% presenta un nivel bueno y el 13% un nivel regular; datos que indican que las madres de familia atendidas no llevan un estilo de vida saludable que puede afectar su estado de salud.

4.3 Objetivo específico 2

Tabla 3

Estado nutricional de las madres de familia atendidas en un centro de Salud, Huaraz, 2023.

Niveles	f	%
Delgadez	10	10,0
Normal	27	27,0
Sobrepeso	39	39,0
Obesidad	24	24,0
Total	100	100,0

Nota. Datos recopilados con la ficha de observación del estado nutricional.

Interpretación: En la tabla 3 se observa que de las madres de familia el 39% presentan sobrepeso, el 27% se encuentran en estado normal, el 24% obesidad y el 10% delgadez; datos que evidencian un completo descuido de su estado nutricional.

4.4 Objetivo específico 3

Tabla 4

Correlación entre las dimensiones de estilos de vida saludable y estado nutricional de las madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Dimensiones de estilos de vida saludable		Estado nutricional
Hábitos alimenticios	Coef. correlación	0,694**
	Sig. (bilateral)	0,000
Condición física	Coef. correlación	0,587**
	Sig. (bilateral)	0,000
Estado emocional	Coef. correlación	0,571**
	Sig. (bilateral)	0,000
Relaciones sociales	Coef. correlación	0,509**
	Sig. (bilateral)	0,000
Autocuidado y cuidado de la salud	Coef. correlación	0,657**
	Sig. (bilateral)	0,000

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

Nota. Datos obtenidos de SPSS v.26.

Análisis de la hipótesis específica: De acuerdo con la tabla 4 se obtuvo mediante la prueba de correlación de Rho de Spearman una asociación de 0,694 con una significancia de 0,000 menor a la sig. teórica 0,05, valores que demuestran que existe una relación positiva moderada y significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional. También se presenta un $Rho=0,587$ con un p valor=0,000 menor a 0,05 demostrándose que existe una relación positiva moderada y significativa entre condición física y estado nutricional. Igualmente se presenta un $Rho=0,571$ con un p valor=0,000 menor a 0,05 evidenciando que existe una relación positiva moderada y significativa entre estado emocional y estado nutricional. Asimismo, se presenta un $Rho=0,509$ con un p valor=0,000 menor a 0,05 demostrando que existe una relación positiva moderada y significativa entre relaciones sociales y estado nutricional. Finalmente, se presenta un $Rho=0,657$ con un p valor=0,000 menor a 0,05

demostrando que existe una relación positiva moderada y significativa entre autocuidado y cuidado de la salud y estado nutricional.

Todos los valores encontrados demuestran que existe relación significativa entre las dimensiones de estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.

V. DISCUSIÓN

Mantener un estilo de vida saludable propicia un adecuado estado nutricional, por ello, la práctica de acciones de índole salubre propicia un indicativo de bienestar o deficiencia en el cuerpo humano, donde este último puede pertenecer a los índices de mortandad, estos elementos repercuten en el menor de las madres atendidas en un centro de salud de Huaraz.

Por ende, las acciones del profesional en el ámbito de salud son de relevancia para la mejora problemática, a través de directrices enmarcadas a la disminución de componentes que repercuten de manera negativa en la salud.

Después de lo sustentado anteriormente, el análisis discusivo de la investigación se precisa inicialmente con el objetivo general, de acuerdo con la tabla 1, los hallazgos determinaron que se tiene una relación positiva moderada y de significancia entre los estilos de vida saludable y estado nutricional (estadígrafo de Spearman=0,703, p-valor 0,000). Los resultados presentan concordancia con Morales et al. (2020) que ubico una asociatividad de 0.790 siendo elevada, ya que la mejora del estatus nutricional propicia un estilo de vida adecuado. De la misma manera, tiene similitud con Ramos (2021) obtuvo que en el programa educativo sobre estilos de vida saludable genero efectos positivos en el estado nutricional del personal, cumpliendo con la función como profesional de salud, siendo evidenciada la asociación a través del significativo 0,000.

Por otra parte, no presenta concordancia con Juárez (2022) que al analizar en su grupo muestral se sostuvo una asociatividad negativa débil de $Rho=-0,128$ con un p valor=0,331, evidenciando que no existe asociación entre las variables.

Desde un punto teórico en contrastación con Pereira (2019) el estilo de vida saludable es la agrupación de actitudes diarias que propician un adecuado manejo de la salud, ya que el fin es reducir el riesgo a adquirir enfermedades y mejorar la tranquilidad de vida para el disfrute de mayor tiempo, además involucra componentes físicos-mentales y el bienestar social. Así mismo, con Tahis (2022) con respecto al estado nutricional es el punto equilibrado entre el consumismo que desarrollan los humanos y la necesidad de nutrirse, de forma que es realizado diariamente por la exigencia de energía del cuerpo.

Por ello, se pone en realce que los comportamientos de las madres que se atendieron en el centro de salud moderadamente han presentado un estilo de vida

saludable, ya que sostienen no haber tenido una orientación óptima o adecuada para el desarrollo de actitudes que beneficien a su salud como una alimentación con equilibrio, directrices para cumplir con regímenes de ejercicios para obtener una adecuada condición, pero también mencionan que al ser madres de familia y estar a cargo en su mayoría en labores en el hogar y por ende, no han tenido el tiempo para la evaluación misma de su estado nutricional, algunos incluso consideran que la evaluación del IMC fue orientado cuando cursaban el ámbito educativo básico pero consideraron darle la importancia de saber calcularlo.

Arribando a la siguiente instancia, donde se analiza el acto discusivo del primer objetivo específico sobre identificar los estilos de vida saludable en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023; en la tabla 2 se puso en veracidad que el 60% de las progenitoras presenta un estilo de vida saludable de nivel malo, también un 27% presenta un nivel bueno y el 13% un nivel regular. Los resultados mantienen concordancia con Andrade (2023) que dentro de su conjunto muestra sostuvo el 63% mantiene un estilo de vida salubre al tener unas buenas prácticas en su alimentación, actividad, autocuidado, cuidado médico, recreación y manejo de tiempo libre, sosteniendo la existencia de problema en la parte orientativa en su sector que debe ser brindada por el experto salubre. Así mismo, no coincide con Morales et al. (2020) que abarcaron el 72,6% de mujeres tienen problemas de obesidad y sobrepeso, aunque el cuestionario arroja un puntaje de 78,5 correspondiente a un buen estilo de vida salubre, pero el IMC promedio es de 27.93 unidades indicador de una situación de exceso de peso, siendo resultado de una falta de alimentación balanceada y de practica de actividad física, propiciándose en su grupo muestral que existe un problema de sobrepeso y obesidad en mujeres que residen en Tamaulipas, siendo necesario concientizar a la muestra de estudio a mantener un estilo de vida salubre y también se planteen estrategias para mejorar si alimentación.

Por otra parte, presenta diferencia con el análisis de Ramos (2021) donde obtuvo que su grupo muestral mantiene un estilo de vida regular siendo el 67% indicándose en progenitoras maternas que presentaron cuadros de contagios COVID-19, también el 56% del agrupamiento muestral que no tuvieron indicativos COVID-19 sustentaron un estilo de vida medio.

Además, en contraste con el punto teórico Gálvez y Rivera (2021) expresaron que los estilos de vida saludables son acciones que se van adoptando mediante una agrupación de hábitos que son influenciados por el entorno social, de forma que, estos estilos son denominados constructos que se sostienen sobre elementos enmarcadas a la parte psicológica, social, de culturalidad y económicas que implica la regulación de salud en el ser humano que debe ser realizada mediante la sensibilización y práctica de hábitos positivos, de la mano de un expertos nutricional y enfermero, ya que la orientación es la clave para la reducción de estilos inadecuados, así mismo, la predisposición del individuo, ya que, este último es quién toma las acciones e iniciativas para acondicionar su salud.

Sumándose a ello, Larrondo et al., (2020) expresa que el estado nutricional es la medición del grado en que se ubica las necesidades funcionales nutricionales de un individuo, por ello, es dividida en situaciones favorables o no favorables que el individuo realizado en todo el trayecto de su vida con la utilización biológica de los mismos.

Por ello, se pone en relevancia que las progenitoras que asisten al centro de salud de Huaraz han presentado deficiencia en sus hábitos enmarcados a la salud, ya que, al ser atendidas mencionan no han recibido aparte de su atención, alguna iniciativa capacitadora enmarcada al balance de sus consumos alimentarios, tampoco sobre el condicionamiento físico que deben desarrollar, a ello, se suma la falta orientativa en la evaluación emocional que debe ser brindada por un experto en la rama psicológica, además, de evidenciarse en pocas progenitoras algunos excesos nocivos como el alcohol; reflejando la problemática que debe ser mejorada con las directrices de salud de la jurisdicción pertinente.

Arribando a la siguiente instancia, donde se analiza el acto discusivo del segundo objetivo específico sobre identificar el estado nutricional de las madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023, en la tabla 3 se puso en veracidad que el 39% presentan sobrepeso, el 27% se encuentran en estado normal, el 24% obesidad y el 10% delgadez. Los resultados mantienen concordancia con Morales et al. (2020) que obtuvo el 72,6% de mujeres tienen problemas de obesidad y sobrepeso, aunque el cuestionario arroja un puntaje de 78,5 correspondiente a un buen estilo de vida salubre, pero el IMC promedio es de 27.93 unidades indicador de una situación de exceso de peso, siendo resultado de

una falta de alimentación balanceada y de practica de actividad física, por ello, existe un problema de sobrepeso y obesidad en mujeres que residen en Tamaulipas, siendo necesario concientizar a la muestra de estudio a mantener un estilo de vida salubre y también se planteen estrategias para mejorar si alimentación.

Así mismo, presenta indicativos concordantes con Sutherland et al. (2021) que sostienen el 31% presenta depósitos deficientes de nutrientes, donde las mujeres tienen un bajo cumplimiento de los niveles diarios de hierro dietario requeridos, tampoco se observa mejores valores hematológicos al ingerir mayor cantidad de hierro. También se evidencia indicativos similares con Juárez (2022) que sostuvo el 48,3% evidencia un nivel deficiente de estado nutricional, ya que considera el sobrepeso como indicativo deficiente de estilo de vida por los excesos alimentación y actitudes nocivas de su grupo muestral. Así mismo, presenta similitudes con Pajuelo et al. (2019) que encontraron el 40,5% presenta sobrepeso, el 19,7% obesidad, teniendo un total de 60,2% de adultos que exceden el peso adecuado; de las cifras mencionadas las mujeres en un 23,4% tiene obesidad y el 51,2% obesidad abdominal siendo mayores de 40 años, siendo consecuentes derivadas de unos estilos de vida poco eficientes.

En contraste con el punto teórico, se tiene que, dentro de los estados nutricionales, se encuentra la desnutrición que es identificado por la falta equilibrada de la ingesta de alimentos con las energías consumidas de manera diaria, que trae consecuencias como baja masa corporal y propenso a diversas enfermedades que se pueden agravar. También se encuentra asociado con situaciones de comorbilidad y deficiencias de salud propiciando indicativos altos de mortalidad. (Velásquez et al., 2021)

Así mismo para la evaluación del estado nutricional se tiene las medidas antropométricas, que se centra en la evaluación cuantificada del cuerpo humano en base a su grupo etario de acuerdo con niveles referenciales, de manera que se estime el índice nutricional, entre ellos, se tiene el peso, talla, circunferencial de muñeca, y otras mediciones (Romero et al., 2020).

De la misma forma, el estado nutricional genera un efecto de significancia en la salud en general y el descuido de este, puede llegar al hospital como consecuencia de una alimentación desordena, o el origen de otras enfermedades

no transmitibles que recaigan o exijan una medicación rigurosa que pueden generar gastos económicos elevados. (Quevedo, 2019)

Por ello, se pone en relevancia que las progenitoras que asisten al centro de salud de Huaraz han generado consecuencias como el sobrepeso, obesidad y delgadez, que es derivado de los comportamiento deficientes en materia de salud, además de la falta de orientativa del profesional de salud para mantener su IMC adecuadamente, a este últimos, consideran que en su formación básica educativa recibieron sesiones del análisis de IMC, pero que no le dieron la relevancia adecuada para un adecuado monitoreo de salud.

Arribando finalmente a la última instancia, donde se analiza el acto discursivo del tercer objetivo específico sobre determinar la relación que existe entre las dimensiones de los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023, en la tabla 4, se puso en veracidad que a través del estadígrafo Rho de Spearman una asociación de 0,694 con una significancia de 0,000 menor a la sig. teórica 0,05, valores que demuestran que existe una relación positiva moderada y significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional. También se presenta un $Rho=0,587$ con un p valor=0,000 menor a 0,05 demostrándose que existe una relación positiva moderada y significativa entre condición física y estado nutricional. Igualmente se presenta un $Rho=0,571$ con un p valor=0,000 menor a 0,05 evidenciando que existe una relación positiva moderada y significativa entre estado emocional y estado nutricional. Asimismo, se presenta un $Rho=0,509$ con un p valor=0,000 menor a 0,05 demostrando que existe una relación positiva moderada y significativa entre relaciones sociales y estado nutricional. Finalmente, se presenta un $Rho=0,657$ con un p valor=0,000 menor a 0,05 demostrando que existe una relación positiva moderada y significativa entre autocuidado y cuidado de la salud y estado nutricional. Dictaminándose que todos los valores encontrados demuestran que existe relación significativa entre las dimensiones de estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.

Los resultados mantienen concordancia con Sutherland et al. (2021) que sostuvo el 4% lleva una dieta vegetariana, un tercio de las participantes no logra alcanzar la ingesta recomendada de 18 mg de hierro diario, y el 31%, por ello se

evidencia un bajo cumplimiento de los niveles diarios de hierro dietario requeridos, tampoco se observa mejores valores hematológicos al ingerir mayor cantidad de hierro. Así mismo, coincide con Barboza (2020) que encontró el 68,4% presenta una inadecuada alimentación, el 62% utiliza tabaco, el 65% ingiere alcohol, el 64% no ha realizado actividades físicas. Por otra parte, no presenta similitud con Ramos (2021) que expuso la existencia inversa de estilos de vida con respecto al sobre peso y obesidad en su grupo muestral. También, no tiene coincidencia con Juárez (2022) quién expone el 48,3% un nivel de estado nutricional deficiente, determinando que no existe asociación entre las variables hábitos alimenticios y estado nutricional del grupo muestral.

En cuanto al punto de vista teórico, se contrasta en la dimensión hábitos alimenticios, que son considerados agrupaciones de costumbres que condicionan el actuar de un individuo desde el núcleo familiar, debido a que es la manera como uno se alimenta, donde en la realidad existe serias deficiencias por acciones como abstenciones alimenticias o la misma desnutrición (Cedeño et al., 2019). Respecto a la dimensión condición física, desde un enfoque holístico, es el desplazamiento corporal intencionado, efectuado por el esqueleto humano generando desgaste de energías, además de propiciar la interrelación humana, de la misma manera, está asociada de forma positiva con la adecuada salud cardio-respiratoria de acuerdo con la práctica constante (Soler et al., 2023).

En cuanto a la dimensión estado emocional, se presentan en cada elemento humano bajo la experiencia personal al haber observado, sentido y expresado, mediante un comportamiento aprendido de manera circunstancial de otros individuos, expresándose como reacciones, así mismo, las primeras actitudes emocionales son evidenciados desde la etapa de infantes influenciado por su primer contexto que es el aspecto familiar, además, frente a diversos sucesos que experimentan diariamente, ya que están sujetos a un condicionamiento conductual basado en la reacción que adoptan, por ello, puede ser de carácter negativo o positivo y por ende, repercutirá tanto social como a nivel individual. (Escobar et al., 2019)

En la dimensión relaciones sociales, se define como la interacción entre los diversos grupos humanos de acuerdo con las actitudes donde se desarrolla las habilidades comunicativas como expresivas, además, son regidas bajo

lineamientos de convivencia y bienestar social, por ello, son elementos influenciadores a la persona, ya que se encuentran en el día a día, debido los entornos laborales, amicales o directamente social, ello se sustenta bajo la necesidad del ser humano de ser partícipe de un conjunto que mantengan rasgo o aspecto de similitud y poder integrarse como un elementos más esencial y aceptado por cada participante, de forma que desarrollen o desempeñen funciones o actividades. (Roldan et al.,2019)

Respecto a la dimensión autocuidado y cuidado de la salud, desde una percepción holística, la salud es la agrupación de la parte física, mental y social, donde el ser humano esta propenso a contraer cualquier padecimiento, así mismo, a nivel mundial, el elemento humano tiene derecho a acceder a un servicio de salud y también a vivir con armonía; asimismo, son lineamientos estratégicos que son aprendidas en el trayecto de su vida y son practicados en beneficio del individuo bajo un estricto cumplimiento frecuente de dichas acciones, de manera que, en caso no son cumplidas, puede generar consecuencias negativas en el elemento humano o incluso llegar a tragedias mayores como la muerte. (Muñoz et al., 2022)

Por ende, dentro de los hábitos alimentarios al mantenerse un desorden en las progenitoras que asisten al centro de salud de Huaraz generada por la falta balance produce indicativos expuestos en el IMC de sobrepeso y obesidad que a la larga pueden producir enfermedades cardiovasculares, además las madres de familia al tener una situación deficiente, también genera en su entorno familiar una situación similar en el consumo de alimentos.

Respecto a la condición física, las progenitoras al mantener su día a día en diversas labores es que no han considerado tomarse el tiempo de realizar ejercicios que favorezcan en su salud, siendo un indicativo a futuro de problemas en las articulaciones del cuerpo humano. El estado emocional se ha visto evidenciado en la progenitora como un indicador deficiente al presentar temperamentos altos, así mismo, el estrés de mantenerse en el hogar con sus menores es otro indicativo, por ello, no ha podido controlar ciertos comportamientos. A ello, suma la poca interrelación con su entorno social ya que realizan con gran frecuencia del día labores en su hogar y al momento de evidenciar algún síntoma de alguna enfermedad es que primeramente recurren a la medicina en base a yerbas y solo al complicarse la situación es que recién asisten al sistema de salud.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se ha evaluado con un coeficiente de 0,703 y grado significativo de 0,000 donde, existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.

Segunda: Se ha evaluado que el nivel de estilo de vida de las madres de familia de un Centro de Salud, Huaraz fue malo (60,0%); ya que no presentaron hábitos eficientes diarios.

Tercera: Se ha evaluado que el nivel de estado nutricional de las madres de familia de un Centro de Salud, Huaraz fue de sobrepeso (39,0%); ya que, las progenitoras no han tenido la orientación adecuada en el comportamiento nutricional y es reflejado en el análisis del IMC.

Cuarta: Existe relación significativa entre la dimensión hábitos alimenticios con 0,694 y significativo bilateral de 0,000 con el estado nutricional; situación similar con la dimensión condición física, estado emocional, relaciones sociales y, autocuidado y cuidado de salud con un coeficiente de 0,587; 0,571; 0,509; 0,631 y 0,657.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: A los profesionales del centro de salud de Huaraz orientar a las progenitoras que se atienden en el establecimiento en temáticas de estilo de vida saludable y estado nutricional, a través de sesiones educativas y demostrativas que deben ser planificadas, establecidas en cronogramas diarios durante cada mes.

Segunda: Al Ministerio de Salud, realizar la orientación a público en general sobre el consumo de alimentos de manera equilibrada que debe ser impartida por profesionales nutricionistas, ya que estos expertos presentan mayor dominancia temática.

Tercera: A los profesionales de salud en la jurisdicción al realizar visitas a sus sectores dando consejerías para la evaluación del IMC, con la finalidad de dar a conocer las deficiencias que mantienen la población sobre sus excesos o pocos consumos que realizan y se ven reflejadas en su estado de salud.

Cuarta: A los profesionales de la maestría en mención evaluar las variables en diversos grupos etarios poblacionales, de forma que se pueda hacer un monitoreo de una forma u otra, de manera que se pueda evaluar el compromiso profesional del personal de salud de manera exitosa.

Quinta: A las autoridades continuar trabajando por mejorar los estilos de vida de la población, comprometiéndose a abordar esta problemática en los consejos Provinciales y comités distritales de salud con la finalidad de evitar las enfermedades no transmisibles en su respectiva jurisdicción

REFERENCIAS

- Andrade, M. (2023). *Estilos de vida y estado nutricional del Grupo de Intervención y Rescate (GIR) de la Policía Nacional, Quito 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13733/2/PG%201359%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica* (Primera ed.). Editorial Episteme. https://www.academia.edu/27890724/Fidias_G_Arias_El_Proyecto_de_Investigaci%C3%B3n_6ta_Edici%C3%B3n_METODOLOGIA_1_
- Bahamón, M., Estrada, H., & Iglesias, M. (2019). Estilo de vida promotores de salud como moderadores de compra y consumo de alimentos saludables. *Revista Agroalimentaria*, 25(49), 107-119. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1992/199263233006/199263233006.pdf>
- Barboza, E. (2020). Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en Perú. *Revista Cuidarte*, 11(2), 1-11. <http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v11n2/2346-3414-cuid-11-2-e1066.pdf>
- Cajachagua, M., Vargas, C., Ingles, M., & Chávez, J. (2021). Estilos de vida y adherencia a terapia antihipertensiva, La Era-Lima Perú y San Miguel-Arica Chile. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 16(1), 101-109. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1702/170269311015/170269311015.pdf>
- Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., & Matabanchoy, S. (2019). Promotion of healthy lifestyles: Strategies and scenarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 1-18. <https://www.redalyc.org/journal/3091/309162719011/309162719011.pdf>
- Cedeño, A., Sánchez, G., & Ramírez, A. (2019). Educative Orientation in the Forming of a Healthy Lifestyle. *Revista Luz*, 18(4), 57-64. <https://www.redalyc.org/journal/5891/589162002008/589162002008.pdf>
- Cepeda, K., Vera, D., Reyes, K., & Reinoso, S. (2019). Calidad de vida de mujeres en etapa de climaterio. *Revista Científica de Investigación actualización del*

mundo de las Ciencias, 3(3), 391-408.
<https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/282/298>

Córdoba, R., Camarelles, F., Muñoz, E., Gómez, J., San José, J., Ramírez, J., . . . Revenga, J. (2020). Grupo de expertos del PAPPs. Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Revista Atención Primaria*, 52(2), 32-43.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656720302869>

Escobar, B., Cid, P., Juvinyà, D., & Sáez, K. (2019). Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 1-18.
<https://www.redalyc.org/journal/3091/309162719009/309162719009.pdf>

Fernández, M., Molina, S., Suárez, M., & Suárez, Á. (2019). Satisfacción e índice de masa corporal y su influencia en el autoconcepto físico. *Revista Española de Salud Pública*, 93(3), 1-14.
<https://www.redalyc.org/journal/170/17066277056/17066277056.pdf>

Gálvez, G., & Rivera, J. (2021). Health education as an engine for social change in lifestyle. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5(9), 116-131.
<https://www.redalyc.org/journal/5739/573970382007/573970382007.pdf>

Garrido, D., Sevilla, Y., & Solano, N. (2020). Hábitos saludables en mujeres adultas y madres. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 175-182.
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEPA/article/view/1773/1566>

Guerrero, J., Sánchez, J., & López, V. (2020). Efecto de los factores protectores sobre los estilos de vida saludable en pacientes con riesgo cardiovascular: un análisis de ruta. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*, 100-117. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/799/79963266008/79963266008.pdf>

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
https://www.academia.edu/44382737/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%C3%93N_LAS_RUTAS_CUANTITATIVA_CUALITATIVA_Y_MIXTA

- Herrera, A., Gibraltar, A., Torres, R., & Martínez, D. (2023). Effect of rehabilitation on functionality/quality of life in stroke due to COVID-19. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(1), 8-18. <https://www.redalyc.org/journal/4577/457775054004/457775054004.pdf>
- Herrera, A., Machado, P., Tierra, V., Coro, E., & Remache, K. (2022). The nursing professional in health promotion at the second level of care. *Revista Eugenio Espejo*, 16(1), 98-106. <https://www.redalyc.org/journal/5728/572869632012/572869632012.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). *Enfermedades no transmisibles y transmisibles. 2020*. https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales_en/Endes02/pdf/Ancash.pdf
- Juarez, A. (2022). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en pacientes post COVID-19 de un hospital público de Trujillo, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102949/Juarez_CAD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Larrondo, H., León, D., Ginarte, L., & Gutiérrez, Á. (2020). Assessment of nutritional status in critical ill patients by means of two Nutritional Risk Indexes. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(4), 1-14. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1804/180465397007/180465397007.pdf>
- Mendoza, H., Ricaurte, C., Maury, S., & Alonso, L. (2022). Evaluation of the impact on the continuing training of teachers in innovations in healthy lifestyles in Barranquilla, Colombia. *Revista Horizonte Sanitario*, 21(1), 63-73. <https://www.redalyc.org/journal/4578/457869056008/457869056008.pdf>
- Ministerio de Salud. (2020). *Sala Situacional Estado Nutricional de la Población Adulta 2017-2018*. <https://www.gob.pe/institucion/ins/informes-publicaciones/4203050-sala-situacional-estado-nutricional-de-la-poblacion-adulta-2017-18>

- Morales, R., Sánchez, H., & Martínez, L. (2020). El estilo de vida y su impacto sobre el estado nutricional en mujeres mexicanas: Una aplicación del cuestionario FANTASTIC. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 30(55), 2-25. <https://www.scielo.org.mx/pdf/esracdr/v30n55/2395-9169-esracdr-30-55-e20835.pdf>
- Muñoz, L., Briones, M., & Pérez, Y. (2022). Changes in the eating behavior of highly educated adults during the different stages of home confinement by COVID-19 in Iberoamerica. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 39(5), 1068-1075. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39n5/0212-1611-nh-39-5-1068.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (12 de Noviembre de 2019). <https://www.scielo.org.mx/pdf/esracdr/v30n55/2395-9169-esracdr-30-55-e20835.pdf>. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465321>
- Organización Mundial de la Salud. (9 de Junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud. (7 de Diciembre de 2021). *Informe Panorama Nutricional OMS FAO: El hambre en América Latina y el Caribe aumentó en 13,8 millones de personas en solo un año*. <https://www.paho.org/es/noticias/7-12-2021-informe-panorama-nutricional-oms-fao-hambre-america-latina-caribe-aumento-138>
- Ortega, L., Rodriguez, J., & Santiago, C. (2020). Índice de masa corporal y flexibilidad lumbar en habitantes de una cooperativa de vivienda Lima - Perú. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 4(4), 147-154. <https://www.redalyc.org/journal/6357/635767701002/635767701002.pdf>
- Pajuelo, J., Torres, L., Agüero, R., & Bernui, I. (2019). El sobrepeso, la obesidad y la obesidad abdominal en la población adulta del Perú. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 80(1), 21-27. <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v80n1/a04v80n1.pdf>
- Pereira, M. (2019). *Guía Práctica Para El Peso Ideal: Estilo De Vida Saludable. Vigor y Vitalidad*.

https://www.google.com.pe/books/edition/Guia_Practica_Para_El_Peso_Ide/N-SIDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0

Porras, G. (2020). *Estilo de vida saludable y violencia familiar en niños, niñas y adolescentes de un Centro Materno Infantil de Villa el Salvador - 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91341/Porras_HGM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quevedo, P. (2019). Malnutrition: Beyond Nutritional Deficiencies. *Revista Trabajo social*, 21(1), 219-239. <https://www.redalyc.org/journal/6844/684471995009/684471995009.pdf>

Ramos, A. (2021). *Impacto COVID-19 sobre la relación entre estilos de vida y la gestión del apego madre-recién nacido*. Hospital-III-EsSalud Víctor Lazarte Echegaray. [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo], Trujillo, Perú. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58876/Ramos_RAF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ramos, V. (2021). *Programa educativo sobre estilos de vida saludable para mejorar el estado nutricional del personal*. Hospital Distrital Laredo II-1, 2021. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87636/Ramos_TVR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Repositorio Único Nacional de Información en Salud. (2022). *Estadísticas de salud*. <https://www.minsa.gob.pe/reunis/>

Rodríguez, I. (2022). Community strategy to develop healthy lifestyles in older adults. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 21(3), 1-8. <https://www.redalyc.org/journal/1804/180473698012/180473698012.pdf>

Rodríguez, Y. (2020). *Metodología de la investigación. Enfoque por competencias DGB*. Klik Soluciones Educativas. https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n/x9s6EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n&printsec=frontcover

- Roldan, E., Gutiérrez, D., Betancur, S., Toro, G., & García, I. (2019). Effectiveness of an educational intervention on post cardiac rehabilitation patients for the knowledge and healthy life styles. *Revista de investigación e innovación en ciencias de la salud*, 1(2), 59-75. <https://www.redalyc.org/journal/6732/673271108008/673271108008.pdf>
- Romero, K., Sánchez, B., Vega, V., & Salvent, A. (2020). Nutritional Status in Adults of Rural Population in a Canton of the Ecuadorian Highlands. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(1), 52-66. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/562/56262799005/56262799005.pdf>
- Soler, R., Delgado, I., & Marin, M. (2023). Lifestyles in residents from Santiago de Cuba municipality. *Revista MEDISAN*, 27(1), 1-15. <https://www.redalyc.org/journal/3684/368474596007/368474596007.pdf>
- Sutherland, S., San Martín, P., & Reyes, E. (2021). Relación entre ingesta dietética y estado nutricional del hierro en mujeres chilenas en edad fértil de una comunidad universitaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(1), 89-94. <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v48n1/0717-7518-rchnut-48-01-0089.pdf>
- Tala, Á., Vásquez, E., & Plaza, C. (2020). Estilos de vida saludables: una Estilos de vida saludables: una en el marco de la pandemia. *Revista Médica de Chile*(148), 1189-1194. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n8/0717-6163-rmc-148-08-1189.pdf>
- Tarazona, G. (2021). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 82(4), 269-274. <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v82n4/1025-5583-afm-82-04-00269.pdf>
- Thais, B. (2022). *Valoración del estado nutricional*. Publicaciones O.B.K. https://www.google.com.pe/books/edition/VALORACI%C3%93N_DEL_ESTADO_NUTRICIONAL/hGSVEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0
- Torres, A., & Galvis, E. (2021). ¿De qué hablamos cuando decimos ‘Estilos de Vida?’: la experiencia de una comunidad educativa en Colombia. *Revista*

Saúde em Debate, 45(130), 633-646. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4063/406369190007/406369190007.pdf>

Universidad César Vallejo. (2021). *Código de Ética en Investigación. Aprobado en la Resolución de Consejo Universitario N° 0340-2021/UCV*. <https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/2020/09/RCUN%C2%B00340-2021-UCV-Aprueba-Modificacion-Codigo-Etica-en-Investigacion.pdf>

Velásquez, L., Ortiz, C., Calizaya, U., Zapana, A., & Chire, G. (2021). Nutritional energy in pos COVID-19 time in Peru. *Revista enfoque UTE*, 12(4), 1-28. <https://www.redalyc.org/journal/5722/572268461001/572268461001.pdf>

Veramendi, N., Soto, J., & Barrionuevo, L. (2019). Estrategias de cambio de estilos de vida en madres de familia. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales OPCION*, 35(89-2), 1052-1073. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8188286>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023								
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				Metodología	
¿Cuál es la relación que existe entre estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023?	Objetivo General:	Ha: Existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023; Ho: No existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.	Variable 1: Estilo de vida saludable				Enfoque: Cuantitativo. Tipo: Básica. Nivel: Correlacional. Diseño: No experimental. Población muestral: 100 madres de familia atendidas en un Centro de Salud de Huaraz. Técnicas: Encuesta y observación. Instrumentos: Cuestionario y ficha de observación. Método de análisis de datos: Descriptiva e inferencial.	
	Determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.		Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores		Niveles o rangos
	Objetivos específicos		Hábitos alimenticios	Frutas y/o verduras	1	N Nunca AV Algunas veces F Frecuentemente S Siempre		Buena Regular Mala
				Azucares	2			
				Comida chatarra	3			
				Proteínas	4			
				Agua	5			
	Condición física			Ejercicios físicos	6			
				Deportes	7			
				Redes sociales	8			
				Leer	9			
				Talleres	10			
	Estado emocional			Comportamiento de enojo.	11			
				Valoración de capacidades.	12			
				Estrés	13			
Autoestima		14						
Expresión emocional		15						
Identificar los estilos de vida saludable en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.								

Identificar el estado nutricional de las madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.	Relaciones sociales	Entorno familiar	16		
		Decisiones	17		
Determinar la relación que existe entre las dimensiones de los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023.	Autocuidado y cuidado de la salud	Entorno social	18		
		Medidas de salud	19		
Variable 2: Estado nutricional					
	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
	Índice de Masa Corporal (IMC)	Peso	1	Escala de razón $IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m)}^2}$	Delgadez (<16 a >= 17)
		Talla	2		Normal (>=18,5) Sobrepeso (>=25) Obesidad (>=30 a >=40)

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Técnica e instrumentos
Variable 1: Estilo de vida saludable.	Es la agrupación de actitudes diarias que propician un adecuado manejo de la salud, ya que el fin es reducir el riesgo a adquirir enfermedades y mejorar la tranquilidad de vida para el disfrute de mayor tiempo, además involucra componentes físicos-mentales y el bienestar social (Pereira, 2019).	Se medirá a través de las dimensiones: Hábitos alimenticios, condición física, estado emocional, relaciones sociales y salud; estructurando un cuestionario con sus respectivos indicadores.	Hábitos alimenticios	Frutas y/o verduras	Enfoque: Cuantitativo. Tipo: Básica. Nivel: Correlacional. Diseño: No experimental. Técnica: Encuesta y observación. Instrumento: Cuestionario y ficha de observación. Escala: Ordinal y razón. Población: 100 madres de familia atendidas en un Centro de Salud de Huaraz. Muestra: 100 madres de familia. Muestreo: No probabilístico por conveniencia.
				Azucares	
				Comida chatarra	
				Proteínas	
				Agua	
			Condición física	Ejercicios físicos	
				Deportes	
				Redes sociales	
				Leer	
				Talleres	
			Estado emocional	Comportamiento de enojo.	
				Valoración de capacidades.	
				Estrés	
				Autoestima	
Expresión emocional					
Relaciones sociales	Entorno familiar				
	Decisiones				
	Entorno social				
Autocuidado y cuidado de la salud	Medidas de salud				
	Es el punto equilibrado entre el consumismo que desarrollan los		Índice de Masa Corporal (IMC)	Peso	

Variable 2: Estado nutricional	humanos y la necesidad de nutrirse, de forma que es realizado diariamente por la exigencia de energía del cuerpo (Thais, 2022).	Se medirá mediante la dimensión: Índice de Masa Corporal (IMC).		Talla	
---	--	---	--	-------	--

Fuente: Elaboración propia.



Anexo 3. Instrumento/s de recolección de datos

Escala valorativa de estilos de vida saludables



Estimadas madres de familia del centro de salud.

El presente cuestionario tiene como objetivo conocer sobre los estilos de vida saludables que mantienen, a fin de establecer las debilidades y deficiencias, a partir del cual, será posible plantear sugerencias para su mejora. Además, todas sus respuestas serán confidenciales.

Instrucciones: Marque con un “X” sobre el recuadro de la alternativa respectiva a cada uno de los enunciados planteados, de acuerdo con lo que usted considere correcto, teniendo en cuenta la siguiente escala:

N	AV	F	S
Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre

Estilos de vida saludables					
N°	Dimensión 1: Hábitos alimenticios	N	AV	F	S
1	Se alimenta de frutas y/o verduras al día al menos una o dos veces.				
2	Agrega más azúcar de la que ya contiene los alimentos o bebidas.				
3	Consume comida chatarra en el día (frituras, galletas o pan dulce)				
4	Consume al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, carne de res, cerdo, pescado, pollo, etc.)				
5	Ingiere al menos 5 vasos de agua al día.				
N°	Dimensión 2: Condición física	N	AV	F	S
6	Realiza ejercicios más de 3 veces a la semana.				
7	Práctica algún deporte en su tiempo libre.				
8	Utiliza con frecuencia sus redes sociales o televisión.				
9	En su tiempo libre suele leer o otra actividad como pintar, etc.)				
10	Con frecuencia realiza talleres.				
N°	Dimensión 3: Estado emocional	N	AV	F	S
11	Presenta comportamiento de enojo con facilidad.				
12	Considera que sus capacidades o habilidades no son valoradas.				
13	Ha sentido estrés durante las últimas semanas.				
14	Considera que usted ser atractiva.				
15	Ha presentado emociones que a veces no ha podido controlar.				
N°	Dimensión 4: Relaciones sociales	N	AV	F	S
16	Cuando presenta algún problema recurre a su entorno familiar				
17	Ha sentido que su familia le ha apoyado en las decisiones que toma.				



18	Ha mantenido interacción con su entorno social.				
N°	Dimensión 5: Autocuidado y cuidado de la salud	N	AV	F	S
19	En su familia ha adoptado medidas generales de salud.				

¡Muchas gracias por su participación!



FICHA TÉCNICA

Nombre del instrumento:	Escala valorativa de estilos de vida saludables	
Autor original:	Porras Hilario, Gladys Martha en 2020	
Adaptado por:	Ojeda Reto, María Cecilia	
Nombre del instrumento original:	Escala de estilo de vida saludable.	
N° de ítems:	19	
Escala de valoración:	(N) Nunca, (AV) Algunas veces, (F) Frecuentemente, (S) Siempre.	
Ámbito de aplicación:	Madres de familia de un centro de salud, Huaraz.	
Administración:	Autoadministración.	
Duración:	25 minutos (Aproximadamente)	
Objetivo:	Medir el estilo de vida saludable en madres de familia atendidas en un centro de salud.	
Validez:	Se validará mediante el juicio de 3 expertos.	
Confiabilidad:	Se realizará la confiabilidad mediante alfa de Cronbach.	
Unidades de análisis:	Madres de familia atendidas en un centro de salud.	
Estructura	Dimensiones	N° de ítems
	Hábitos alimenticios	01 – 05
	Condición física	06 – 10
	Estado emocional	11 – 15
	Relaciones sociales	16 – 18
	Autocuidado y cuidado de la salud	19
Adaptación de baremos de medición:	Mala: [19 – 37], Regular [38-57], Buena [58-76]	



Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023

Cálculo: $\text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)}^2$
 $\text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)} / \text{Talla (m)}$

1. Peso (kg)

2. Talla (m)

Índice de Masa Corporal (IMC)

Elaboración: Lic. Marnold Contreras Rojas - DEPRONAVCERVAH - www.mgob.gob.pe - Jr. Tarma y Suero 276, Jesús María - Huelmo (511) 748-0000. 3. Edición 2012. TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL SEGUN IMC ADULTOS

Talla (m)	CLASIFICACIÓN PESOS (kg)								
	IMC	Delgadez			Normal	Sobrepeso	Obesidad		
		III <16	II ≥16	I ≥17			I ≥18,5	I ≥25	II ≥30
1,35									
1,36									
1,37									
1,38									
1,39									
1,40									
1,41									
1,42									
1,43									
1,44									
1,45									
1,46									
1,47									
1,48									
1,49									
1,50									
1,51									
1,52									
1,53									
1,54									
1,55									
1,56									
1,57									
1,58									
1,59									
1,60									
1,61									
1,62									
1,63									
1,64									
1,65									
1,66									
1,67									
1,68									
1,69									
1,70									
1,71									
1,72									
1,73									
1,74									
1,75									
1,76									
1,77									
1,78									
1,79									
1,80									
1,81									
1,82									
1,83									
1,84									
1,85									
1,86									
1,87									
1,88									
1,89									
1,90									
1,91									
1,92									
1,93									
1,94									
1,95									
1,96									
1,97									
1,98									

< : menor ≥ : mayor o igual
* Valores de peso con un decimal sin redondear
Fuente:

FICHA TÉCNICA



Nombre del instrumento:	Ficha de observación del estado nutricional	
Autor original:	OMS	
Adaptado por:	Ojeda Reto, María Cecilia	
Nombre del instrumento original:	Evaluación de IMC	
N° de ítems:	2	
Escala de valoración:	Escala de razón $IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m)}^2}$	
Ámbito de aplicación:	Madres de familia de un centro de salud, Huaraz.	
Administración:	Observación por la investigadora.	
Duración:	5 minutos (Aproximadamente)	
Objetivo:	Medir el estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud.	
Validez:	Validado por la OMS y MINSA.	
Confiabilidad:	Presenta confiabilidad por la OMS y MINSA.	
Unidades de análisis:	Madres de familia atendidas en un centro de salud.	
Estructura	Dimensiones	N° de ítems
	Peso	1
	Talla	1
Adaptación de baremos de medición:	Delgadez (<16 a >= 17); Normal (>=18,5); Sobrepeso (>=25); Obesidad (>=30 a >=40)	



Consentimiento Informado

Título de la investigación: Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Investigadora: Ojeda Reto, María Cecilia.

Propósito del estudio

Le invitó a participar en la investigación titulada “Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023”, cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, 2023. Esta investigación es desarrollada por un estudiante de posgrado del programa académico de Maestría en Gestión de los Servicios de Salud, de la Universidad César Vallejo del campus Chimbote, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad.

Describir el impacto del problema de la investigación.

El estudio se centra en el análisis los estilos de vida saludable y estado nutricional de madres de familia atendidas en un Centro de Salud, Huaraz, ya que se a evidenciado ha evidenciado hábitos inadecuado diarios, por la falta de orientación en las mismas en materia de salud.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

Se suministrará un cuestionario y una ficha de observación donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023”.

La encuesta tendrá un tiempo de 25 minutos de duración y el análisis de del IMC será de 5 minutos. Las respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas al igual que la ficha de observación.

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 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 incomodidad. 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 la investigadora Ojeda Reto, María Cecilia, email: mcojedao@ucvvirtual.edu.pe y el asesor Dr. Castillo Saavedra, Ericson Félix, email: _____.

Consentimiento

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

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:



Anexo 5. Validez de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Escala valorativa de estilos de vida saludables” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer de la salud. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombres y Apellidos del juez:	MAGNOLIA CERNA LUNA		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	()
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	ASISTENCIAL ADMINISTRATIVA		
Institución donde labora:	RED DE SALUD HUAYLAS SUR		
Tiempo de experiencia profesional en al área:	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Escala valorativa de estilos de vida saludables
Autora:	Ojeda Reto, María Cecilia
Procedencia:	Porras (2020)
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	25 minutos
Ámbito de aplicación:	Madres de familia de un centro de salud, Huaraz.
Significación:	- La primera variable contiene 5 dimensiones, de 19 indicadores y 19 ítems en total. El objetivo es definir el nivel de estilo de vida saludable en madres de familia atendidas en un centro de salud. Huaraz, 2023.



4. Soporte teórico

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

Es la agrupación de actitudes diarias que propician un adecuado manejo de la salud, ya que el fin es reducir el riesgo a adquirir enfermedades y mejorar la tranquilidad de vida para el disfrute de mayor tiempo, además involucra componentes físicos-mentales y el bienestar social (Pereira, 2019).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estilo de vida saludable.	Hábitos alimenticios	Son considerados agrupaciones de costumbres que condicionan el actuar de un individuo desde el núcleo familiar, debido a que es la manera como uno se alimenta, donde en la realidad existe serias deficiencias por acciones como abstenciones alimenticias o la misma desnutrición. (Cedeño et al., 2019)
	Condición física	Desde un enfoque holístico, es el desplazamiento corporal intencionado, efectuado por el esqueleto humano generando desgaste de energías, además de propiciar la interrelación humana, de la misma manera, está asociada de forma positiva con la adecuada salud cardio-respiratoria de acuerdo con la práctica constante. (Soler et al., 2023)
	Estado emocional	Se presentan en cada elemento humano bajo la experiencia personal al haber observado, sentido y expresado, mediante un comportamiento aprendido de manera circunstancial de otros individuos, expresándose como reacciones. (Escobar et al., 2019)
	Relaciones sociales	Se define como la interacción entre los diversos grupos humanos de acuerdo con las actitudes donde se desarrolla las habilidades comunicativas como expresivas, además, son regidas bajo lineamientos de convivencia y bienestar social, por ello, son elementos influenciadores a la persona, ya que se encuentran en el día a día, debido los entornos laborales, amicales o directamente social. (Roldan et al.,2019)
	Autocuidado y cuidado de la salud	Desde una percepción holística, la salud es la agrupación de la parte física, mental y social, donde el ser humano esta propenso a contraer cualquier padecimiento, así mismo, a nivel mundial, el elemento humano tiene derecho a acceder a un servicio de salud y también a vivir con armonía. (Muñoz et al., 2022)



5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario “Escala valorativa de estilos de vida saludables” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023 elaborado por Ojeda Reto, María Cecilia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Hábitos alimenticios.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de hábitos alimenticios en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Frutas y/o verduras	1. Se alimenta de frutas y/o verduras al día al menos una o dos veces.	4	4	4	
Azúcares	2. Agrega más azúcar de la que ya contiene los alimentos o bebidas.	4	4	4	
Comida chatarra	3. Consume comida chatarra en el día (frituras, galletas o pan dulce)	4	4	4	
Proteínas	4. Consume al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, carne de res, cerdo, pescado, pollo, etc.)	4	4	4	
Agua	5. Ingiere al menos 5 vasos de agua al día.	4	4	4	

- Segunda dimensión: Condición física.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de condición física en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Ejercicios físicos	6. Realiza ejercicios más de 3 veces a la semana.	4	4	4	
Deportes	7. Práctica algún deporte en su tiempo libre.	4	4	4	
Redes sociales	8. Utiliza con frecuencia sus redes sociales o televisión.	4	4	4	
Leer	9. En su tiempo libre suele leer u otra actividad como pintar, etc.)	4	4	4	
Talleres	10. Con frecuencia realiza talleres.	4	4	4	

- Tercera dimensión: Estado emocional.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de estado emocional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

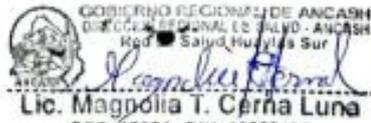
Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Comportamiento de enojo.	11. Presenta comportamiento de enojo con facilidad.	4	4		
Valoración de capacidades.	12. Considera que sus capacidades o habilidades no son valoradas.	4	4	4	
Estrés	13. Ha sentido estrés durante las últimas semanas.	4	4	4	
Autoestima	14. Considera que usted ser atractiva.	4	4	4	
Expresión emocional	15. Ha presentado emociones que a veces no ha podido controlar.	4	4	4	

- Cuarta dimensión: Relaciones sociales.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de relaciones sociales en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Entorno familiar	16. Cuando presenta algún problema recurre a su entorno familiar	4	4	4	
decisiones	17. Ha sentido que su familia le ha apoyado en las decisiones que toma.	4	4	4	
Entorno social	18. Ha mantenido interacción con su entorno social.	4	4	4	

- Quinta dimensión: Autocuidado y cuidado de la salud
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de autocuidado y cuidado de la salud en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Medidas de salud	19. En su familia ha adoptado medidas generales de salud.	4	4	4	



Lic. Maggolina T. Carña Luna

CEP: 17974 DNI: 08688406

..... Ciudad Estudiantil, Sector de Promoción y Control de Salud.....

Mgr.

DNI N° 08688406



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Ficha de observación del estado nutricional” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer de la salud. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombres y Apellidos del juez:	MAGNOLIA CERNA LUNA	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:		
Institución donde labora:		
Tiempo de experiencia profesional en al área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Ficha de observación del estado nutricional
Autora:	Ojeda Reto, María Cecilia
Procedencia:	OMS
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	5 minutos
Ámbito de aplicación:	Madres de familia de un centro de salud, Huaraz.



Significación:	- La segunda variable contiene 1 dimensión, de 2 indicadores y 22 ítems en total. El objetivo es definir el nivel estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.
----------------	--

4. Soporte teórico

- **Variable 2: Estado nutricional**

Es el punto equilibrado entre el consumismo que desarrollan los humanos y la necesidad de nutrirse, de forma que es realizado diariamente por la exigencia de energía del cuerpo (Thais, 2022).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estado nutricional .	Índice de Masa Corporal (IMC)	Es una asociación matemática del peso en kg. y la altura elevada al exponente 2; además, es un indicativo de la masa de tejido adiposos y los rangos de nutrición como pueden ser en adulto de [18,5 – 24,9], seguidamente, en la situación del circunferencial de la cintura genera predisposición acumulativa de grado, se sostiene que en el futuro pueden tener deficiencias metabólicas de acuerdo con los lineamientos protocolares y técnicas (Fernández et al., 2019)

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario “Ficha de observación del estado nutricional” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023” elaborado por Ojeda Reto, María Cecilia en el año 2023.

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.



	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Índice de Masa Corporal (IMC).
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el índice de masa corporal en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Peso	Peso	4	4	4	
Talla	Talla	4	4	4	

GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH
 DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD - ANCASH
 Red de Salud Huaraz Sur

 Lic. Magnolia T. Cerna Luna
 CEP: 17074 DNI: 88688406
 Coord. Estrategia Sanitaria de Prevención y Control (ES-VEUSDA)

Mgtr. _____
 DNI N° 08688406



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Escala valorativa de estilos de vida saludables” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer de la salud. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombres y Apellidos del juez:	KRUSPKAYA INFANSON QUIJANO		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social	()
	Educativa ()	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	ASISTENCIAL -ADMINISTRATIVO		
Institución donde labora:	RED DE SALUD HUAYLAS SUR		
Tiempo de experiencia profesional en al área:	2 a 4 años	()	
	Más de 5 años	(X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)			

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Escala valorativa de estilos de vida saludables
Autora:	Ojeda Reto, María Cecilia
Procedencia:	Porras (2020)
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	25 minutos
Ámbito de aplicación:	Madres de familia de un centro de salud, Huaraz.
Significación:	- La primera variable contiene 5 dimensiones, de 19 indicadores y 19 ítems en total. El objetivo es definir el nivel de estilo de vida saludable en madres de familia atendidas en un centro de salud. Huaraz. 2023.



4. Soporte teórico

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

Es la agrupación de actitudes diarias que propician un adecuado manejo de la salud, ya que el fin es reducir el riesgo a adquirir enfermedades y mejorar la tranquilidad de vida para el disfrute de mayor tiempo, además involucra componentes físicos-mentales y el bienestar social (Pereira, 2019).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estilo de vida saludable.	Hábitos alimenticios	Son considerados agrupaciones de costumbres que condicionan el actuar de un individuo desde el núcleo familiar, debido a que es la manera como uno se alimenta, donde en la realidad existe serias deficiencias por acciones como abstenciones alimenticias o la misma desnutrición. (Cedeño et al., 2019)
	Condición física	Desde un enfoque holístico, es el desplazamiento corporal intencionado, efectuado por el esqueleto humano generando desgaste de energías, además de propiciar la interrelación humana, de la misma manera, está asociada de forma positiva con la adecuada salud cardio-respiratoria de acuerdo con la práctica constante. (Soler et al., 2023)
	Estado emocional	Se presentan en cada elemento humano bajo la experiencia personal al haber observado, sentido y expresado, mediante un comportamiento aprendido de manera circunstancial de otros individuos, expresándose como reacciones. (Escobar et al., 2019)
	Relaciones sociales	Se define como la interacción entre los diversos grupos humanos de acuerdo con las actitudes donde se desarrolla las habilidades comunicativas como expresivas, además, son regidas bajo lineamientos de convivencia y bienestar social, por ello, son elementos influenciadores a la persona, ya que se encuentran en el día a día, debido los entornos laborales, amicales o directamente social. (Roldan et al.,2019)
	Autocuidado y cuidado de la salud	Desde una percepción holística, la salud es la agrupación de la parte física, mental y social, donde el ser humano esta propenso a contraer cualquier padecimiento, así mismo, a nivel mundial, el elemento humano tiene derecho a acceder a un servicio de salud y también a vivir con armonía. (Muñoz et al., 2022)



5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario “Escala valorativa de estilos de vida saludables” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023 elaborado por Ojeda Reto, María Cecilia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Hábitos alimenticios.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de hábitos alimenticios en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Frutas y/o verduras	1. Se alimenta de frutas y/o verduras al día al menos una o dos veces.	4	4	4	
Azúcares	2. Agrega más azúcar de la que ya contiene los alimentos o bebidas.	4	4	4	
Comida chatarra	3. Consume comida chatarra en el día (frituras, galletas o pan dulce)	4	4	4	
Proteínas	4. Consume al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, carne de res, cerdo, pescado, pollo, etc.)	4	4	4	
Agua	5. Ingiere al menos 5 vasos de agua al día.	4	4	4	

- Segunda dimensión: Condición física.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de condición física en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Ejercicios físicos	6. Realiza ejercicios más de 3 veces a la semana.	4	4	4	
Deportes	7. Práctica algún deporte en su tiempo libre.	4	4	4	
Redes sociales	8. Utiliza con frecuencia sus redes sociales o televisión.	4	4	4	
Leer	9. En su tiempo libre suele leer u otra actividad como pintar, etc.)	4	4	4	
Talleres	10. Con frecuencia realiza talleres.	4	4	4	



- Tercera dimensión: Estado emocional.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de estado emocional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Comportamiento de enojo.	11. Presenta comportamiento de enojo con facilidad.	4	4	4	
Valoración de capacidades.	12. Considera que sus capacidades o habilidades no son valoradas.	4	4	4	
Estrés	13. Ha sentido estrés durante las últimas semanas.	4	4	4	
Autoestima	14. Considera que usted ser atractiva.	4	4	4	
Expresión emocional	15. Ha presentado emociones que a veces no ha podido controlar.	4	4	4	

- Cuarta dimensión: Relaciones sociales.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de relaciones sociales en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Entorno familiar	16. Cuando presenta algún problema recurre a su entorno familiar	4	4	4	
decisiones	17. Ha sentido que su familia le ha apoyado en las decisiones que toma.	4	4	4	
Entorno social	18. Ha mantenido interacción con su entorno social.	4	4	4	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

- Quinta dimensión: Autocuidado y cuidado de la salud
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de autocuidado y cuidado de la salud en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Medidas de salud	19. En su familia ha adoptado medidas generales de salud.	4	4	4	


GOBIERNO REGIONAL DE HUÁNUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD - HUANUCO
RED DE SALUD MUJERAS SUR
.....
Mag. Kintakaya Inforación Quijano
DNI 40711062
JEFF DE PATRONATO
Mgtr. _____
DNI N° 40711062.

**Evaluación por juicio de expertos**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Ficha de observación del estado nutricional” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer de la salud. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombres y Apellidos del juez:	KRUSPKAYA INFANZON QUIJANO	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	ASISTENCIAL ADMINISTRATIVA	
Institución donde labora:	RED DE SALUD HUAYLS SUR	
Tiempo de experiencia profesional en al área:	2 a 4 años ()	
	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Ficha de observación del estado nutricional
Autora:	Ojeda Reto, María Cecilia
Procedencia:	OMS
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	5 minutos
Ámbito de aplicación:	Madres de familia de un centro de salud, Huaraz.



Significación:	- La segunda variable contiene 1 dimensión, de 2 indicadores y 22 ítems en total. El objetivo es definir el nivel estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.
----------------	--

4. Soporte teórico

- **Variable 2: Estado nutricional**

Es el punto equilibrado entre el consumismo que desarrollan los humanos y la necesidad de nutrirse, de forma que es realizado diariamente por la exigencia de energía del cuerpo (Thais, 2022).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estado nutricional .	Índice de Masa Corporal (IMC)	Es una asociación matemática del peso en kg. y la altura elevada al exponente 2; además, es un indicativo de la masa de tejido adiposos y los rangos de nutrición como pueden ser en adulto de [18,5 – 24,9], seguidamente, en la situación del circunferencial de la cintura genera predisposición acumulativa de grado, se sostiene que en el futuro pueden tener deficiencias metabólicas de acuerdo con los lineamientos protocolares y técnicas (Fernández et al., 2019)

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario “Ficha de observación del estado nutricional” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023” elaborado por Ojeda Reto, María Cecilia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.



indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Índice de Masa Corporal (IMC).
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el índice de masa corporal en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Peso	Peso	4	4	4	
Talla	Talla	4	4	4	


 GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH
 DIRECCION REGIONAL DE SALUD - ANCASH
 REG. DE SALUD HUARAZ SUR

 Mgtr. Mag. Kimsakaya Inyabán Quijano
 DNI 40711062
 JEFE DE PATRIARCADO
 Mgtr. _____
 DNI N° 40711062

**Evaluación por juicio de expertos**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Escala valorativa de estilos de vida saludables" en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer de la salud. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombres y Apellidos del juez:	SONIA MAURICIA RODRIGUEZ EMILIANO	
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	ASISTENCIAL ADMINISTRATIVA	
Institución donde labora:	RED DE SALUD HUAYLAS SUR	
Tiempo de experiencia profesional en al área:	2 a 4 años (X)	
	Más de 5 años ()	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Escala valorativa de estilos de vida saludables
Autora:	Ojeda Reto, María Cecilia
Procedencia:	Porras (2020)
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	25 minutos
Ámbito de aplicación:	Madres de familia de un centro de salud, Huaraz.
Significación:	- La primera variable contiene 5 dimensiones, de 19 indicadores y 19 ítems en total. El objetivo es definir el nivel de estilo de vida saludable en madres de familia atendidas en un centro de salud. Huaraz, 2023.



4. Soporte teórico

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

Es la agrupación de actitudes diarias que propician un adecuado manejo de la salud, ya que el fin es reducir el riesgo a adquirir enfermedades y mejorar la tranquilidad de vida para el disfrute de mayor tiempo, además involucra componentes físicos-mentales y el bienestar social (Pereira, 2019).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estilo de vida saludable.	Hábitos alimenticios	Son considerados agrupaciones de costumbres que condicionan el actuar de un individuo desde el núcleo familiar, debido a que es la manera como uno se alimenta, donde en la realidad existe serias deficiencias por acciones como abstenciones alimenticias o la misma desnutrición. (Cedeño et al., 2019)
	Condición física	Desde un enfoque holístico, es el desplazamiento corporal intencionado, efectuado por el esqueleto humano generando desgaste de energías, además de propiciar la interrelación humana, de la misma manera, está asociada de forma positiva con la adecuada salud cardio-respiratoria de acuerdo con la práctica constante. (Soler et al., 2023)
	Estado emocional	Se presentan en cada elemento humano bajo la experiencia personal al haber observado, sentido y expresado, mediante un comportamiento aprendido de manera circunstancial de otros individuos, expresándose como reacciones. (Escobar et al., 2019)
	Relaciones sociales	Se define como la interacción entre los diversos grupos humanos de acuerdo con las actitudes donde se desarrolla las habilidades comunicativas como expresivas, además, son regidas bajo lineamientos de convivencia y bienestar social, por ello, son elementos influenciadores a la persona, ya que se encuentran en el día a día, debido los entornos laborales, amicales o directamente social. (Roldan et al.,2019)
	Autocuidado y cuidado de la salud	Desde una percepción holística, la salud es la agrupación de la parte física, mental y social, donde el ser humano esta propenso a contraer cualquier padecimiento, así mismo, a nivel mundial, el elemento humano tiene derecho a acceder a un servicio de salud y también a vivir con armonía. (Muñoz et al., 2022)



5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario “Escala valorativa de estilos de vida saludables” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023 elaborado por Ojeda Reto, María Cecilia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyéndolo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Hábitos alimenticios.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de hábitos alimenticios en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Frutas y/o verduras	1. Se alimenta de frutas y/o verduras al día al menos una o dos veces.	4	4	4	
Azúcares	2. Agrega más azúcar de la que ya contiene los alimentos o bebidas.	4	4	4	
Comida chatarra	3. Consume comida chatarra en el día (frituras, galletas o pan dulce)	4	4	4	
Proteínas	4. Consume al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, carne de res, cerdo, pescado, pollo, etc.)	4	4	4	
Agua	5. Ingiere al menos 5 vasos de agua al día.	4	4	4	

- Segunda dimensión: Condición física.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de condición física en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Ejercicios físicos	6. Realiza ejercicios más de 3 veces a la semana.	4	4	4	
Deportes	7. Práctica algún deporte en su tiempo libre.	4	4	4	
Redes sociales	8. Utiliza con frecuencia sus redes sociales o televisión.	4	4	4	
Leer	9. En su tiempo libre suele leer u otra actividad como pintar, etc.)	4	4	4	
Talleres	10. Con frecuencia realiza talleres.	4	4	4	



- Tercera dimensión: Estado emocional.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de estado emocional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Comportamiento de enojo.	11. Presenta comportamiento de enojo con facilidad.	4	4	4	
Valoración de capacidades.	12. Considera que sus capacidades o habilidades no son valoradas.	4	4	4	
Estrés	13. Ha sentido estrés durante las últimas semanas.	4	4	4	
Autoestima	14. Considera que usted ser atractiva.	4	4	4	
Expresión emocional	15. Ha presentado emociones que a veces no ha podido controlar.	4	4	4	

- Cuarta dimensión: Relaciones sociales.
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de relaciones sociales en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Entorno familiar	16. Cuando presenta algún problema recurre a su entorno familiar	4	4	4	
decisiones	17. Ha sentido que su familia le ha apoyado en las decisiones que toma.	4	4	4	
Entorno social	18. Ha mantenido interacción con su entorno social.	4	4	4	

- Quinta dimensión: Autocuidado y cuidado de la salud
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el nivel de autocuidado y cuidado de la salud en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Medidas de salud	19. En su familia ha adoptado medidas generales de salud.	4	4	4	



Sonia

Mgtr. SONIA MADRIGAL RODRIGUEZ ENRIQUETA

DNI N° 42125767



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Ficha de observación del estado nutricional” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer de la salud. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombres y Apellidos del juez:	SONIA MAURICIA RODRIGUEZ EMILIANO	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (X)	Social ()
	Educativa ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	ASISTENCIAL ADMINISTRATIVA	
Institución donde labora:	RED DE SALUD HUAYLAS SUR	
Tiempo de experiencia profesional en al área:	2 a 4 años (X)	
	Más de 5 años ()	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Ficha de observación del estado nutricional
Autora:	Ojeda Reto, María Cecilia
Procedencia:	OMS
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	5 minutos
Ámbito de aplicación:	Madres de familia de un centro de salud, Huaraz.



Significación:	- La segunda variable contiene 1 dimensión, de 2 indicadores y 2 ítems en total. El objetivo es definir el nivel estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.
----------------	---

4. Soporte teórico

- **Variable 2: Estado nutricional**

Es el punto equilibrado entre el consumismo que desarrollan los humanos y la necesidad de nutrirse, de forma que es realizado diariamente por la exigencia de energía del cuerpo (Thais, 2022).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Estado nutricional .	Índice de Masa Corporal (IMC)	Es una asociación matemática del peso en kg. y la altura elevada al exponente 2; además, es un indicativo de la masa de tejido adiposos y los rangos de nutrición como pueden ser en adulto de [18,5 – 24,9], seguidamente, en la situación del circunferencial de la cintura genera predisposición acumulativa de grado, se sostiene que en el futuro pueden tener deficiencias metabólicas de acuerdo con los lineamientos protocolares y técnicas (Fernández et al., 2019)

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario “Ficha de observación del estado nutricional” en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023” elaborado por Ojeda Reto, María Cecilia en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.



indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento:

- Primera dimensión: Índice de Masa Corporal (IMC).
- Objetivos de la dimensión: Tratar de medir el índice de masa corporal en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz, 2023.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
Peso	Peso	4	4	4	
Talla	Talla	4	4	4	



 Mgr. Sonia Madriga Rodríguez Etiliano
 DNI N° 42125467

Anexo 6. Confiabilidad de instrumentos

Estilos de Vida Saludable

En la tabla 5 se evidencia que el instrumento Escala Valorativa de Estilos de Vida Saludable con un grupo piloto de 15 madres de familia se obtuvo un Coeficiente de Alfa de Cronbach de 0,969 con los 19 ítems que pertenecen a la variable, teniendo certeza de que el instrumento es confiable para su aplicación.

Tabla 5

Confiabilidad de la variable estilos de vida saludable

Alfa de Cronbach	N de elementos
,969	19

Nota. Extraído de la base de datos de la prueba piloto.

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Se alimenta de frutas y/o verduras al día al menos una o dos veces.	51,93	172,210	,820	,967
Agrega más azúcar de la que ya contiene los alimentos o bebidas.	52,20	173,314	,808	,967
Consume comida chatarra en el día (frituras, galletas o pan dulce)	51,93	180,495	,667	,968
Consume al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, carne de res, cerdo, pescado, pollo, etc.)	51,60	171,971	,848	,966
Ingiere al menos 5 vasos de agua al día.	51,87	178,267	,733	,968
Realiza ejercicios más de 3 veces a la semana.	52,20	172,886	,825	,967
Práctica algún deporte en su tiempo libre.	52,20	178,743	,649	,969
Utiliza con frecuencia sus redes sociales o televisión.	52,20	173,600	,862	,966
En su tiempo libre suele leer o otra actividad como pintar, etc.)	52,27	183,352	,558	,970
Con frecuencia realiza talleres.	52,13	168,838	,788	,968

Presenta comportamiento de enojo con facilidad.	52,20	184,171	,734	,968
Considera que sus capacidades o habilidades no son valoradas.	52,07	172,210	,827	,967
Ha sentido estrés durante las últimas semanas.	52,27	174,210	,898	,966
Considera que usted ser atractiva.	51,67	180,952	,687	,968
Ha presentado emociones que a veces no ha podido controlar.	52,20	184,171	,734	,968
Cuando presenta algún problema recurre a su entorno familiar	52,13	176,838	,819	,967
Ha sentido que su familia le ha apoyado en las decisiones que toma.	52,07	174,067	,888	,966
Ha mantenido interacción con su entorno social.	52,13	180,695	,836	,967
En su familia ha adoptado medidas generales de salud.	51,53	173,124	,935	,965

Anexo 7. Autorización



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Nuevo Chimbote, 5 de junio del 2023

Señor:
C.D. Marco Antonio Dapello Moreno
JEFE DE LA MICRORRED- PALMIRA

Asunto: Carta de Presentación

De nuestra consideración:



Es grato dirigirme a usted, para presentar a la Sr(a). Maria Cecilia Ojeda Reto, identificado con DNI N° 25572238 y con código de matrícula N° 7002827030, estudiante del Programa de MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE SALUD, quien se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (tesis).

Estilos de vida saludable y estado nutricional en madres de familia atendidas en un centro de salud, Huaraz 2023

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar encuestas a los pacientes del puesto de salud, así como facilitarle información pertinente para el respectivo análisis documental que estén relacionados al estudio de la investigación.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para reiterar el testimonio de mi especial consideración, quedo de usted.

Atentamente,



Dr. Andrés Alberto Ruiz Gómez
JEFE DE LA ESCUELA DE POSGRADO
UCV CHIMBOTE

Anexo 8. Prueba de normalidad

Tabla 6

Prueba de normalidad con Kolmogorov-Smirnov^a.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
D1: Hábitos alimenticios	,347	100	,000
D2: Condición física	,304	100	,000
D3: Estado emocional	,274	100	,000
D4: Relaciones sociales	,262	100	,000
D5: Autocuidado y cuidado de la salud	,368	100	,000
V1: Estilos de Vida Saludable	,378	100	,000
V2: Estado Nutricional	,232	100	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Datos obtenidos de SPSS v.26.

Interpretación: En la tabla 6 se observa los resultados de la prueba de normalidad con Kolmogorov-Smirnov^a hallando que los datos analizados no presentan una distribución normal al obtener una significancia menor a 0,05, utilizando para la prueba de hipótesis el estadístico no paramétrico de correlación Rho de Spearman.

Anexo 9. Base de datos

N°	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE																		ESTADO NUTRICIONAL				
	D1: Hábitos Alimenticios					D2: Condición Física					D3: Estado emocional					D4: Relaciones Sociales			D5: Autocuidado y cuidado de la salud			Índice de Masa Corporal	
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	Peso	Altura	IMC	
M001	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	66.00	1.50	29.3	
M002	3	2	3	4	2	3	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	66.00	1.50	29.3	
M003	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	66.00	1.50	29.3	
M004	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	66.00	1.50	29.3	
M005	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	57.50	1.58	23.0	
M006	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	57.50	1.58	23.0	
M007	4	3	4	3	4	3	1	3	2	1	3	4	3	4	4	3	3	2	4	57.50	1.58	23.0	
M008	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	49.30	1.42	24.4	
M009	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	49.30	1.42	24.4	
M010	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	49.30	1.42	24.4	
M011	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	49.30	1.42	24.4	
M012	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	49.30	1.42	24.4	
M013	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	59.60	1.61	23.0	
M014	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	59.60	1.61	23.0	
M015	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	64.50	1.49	29.1	
M016	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	64.50	1.49	29.1	
M017	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	64.50	1.49	29.1	
M018	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	67.60	1.53	28.9	
M019	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	67.60	1.53	28.9	
M020	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	67.60	1.53	28.9	
M021	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	71.50	1.55	29.8	
M022	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	71.50	1.55	29.8	
M023	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	71.50	1.55	29.8	

M024	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	78.60	1.59	31.1
M025	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	78.60	1.59	31.1
M026	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	71.50	1.55	29.8
M027	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	78.60	1.59	31.1
M028	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	63.00	1.59	24.9
M029	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	55.00	1.39	28.5
M030	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	55.00	1.39	28.5
M031	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	102.00	1.53	43.6
M032	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	102.00	1.53	43.6
M033	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	68.00	1.49	30.6
M034	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	68.00	1.49	30.6
M035	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	37.00	1.54	15.6
M036	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	37.00	1.54	15.6
M037	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	63.00	1.59	24.9
M038	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	63.00	1.59	24.9
M039	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	70.00	1.50	31.1
M040	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	70.00	1.50	31.1
M041	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	63.00	1.59	24.9
M042	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	78.60	1.59	31.1
M043	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2	2	55.00	1.39	28.5
M044	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	3	1	2	2	2	1	2	2	66.00	1.50	29.3
M045	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	66.00	1.50	29.3
M046	2	2	3	2	2	3	1	3	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	3	3	66.00	1.50	29.3
M047	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	66.00	1.50	29.3
M048	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1	57.50	1.50	25.6
M049	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	57.50	1.50	25.6
M050	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	57.50	1.58	23.0
M051	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	49.30	1.58	19.7
M052	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	49.30	1.58	19.7

M053	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	1	3	2	3	34.00	1.42	16.9
M054	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	49.30	1.42	24.4
M055	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	49.30	1.42	24.4
M056	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	59.60	1.42	29.6
M057	1	1	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	1	3	1	2	2	1	2	59.60	1.42	29.6
M058	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	64.50	1.61	24.9
M059	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	64.50	1.61	24.9
M060	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	64.50	1.49	29.1
M061	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	67.60	1.49	30.4
M062	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	50.60	1.49	22.8
M063	1	1	3	1	2	3	1	2	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	3	67.60	1.53	28.9
M064	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	71.50	1.53	30.5
M065	3	2	2	2	2	1	3	1	3	1	2	2	3	2	3	3	1	1	3	71.50	1.53	30.5
M066	3	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	71.50	1.55	29.8
M067	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2	2	1	3	2	78.60	1.55	32.7
M068	1	3	1	1	1	3	1	3	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	1	78.60	1.55	32.7
M069	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	71.50	1.59	28.3
M070	1	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3	2	2	1	2	3	2	2	2	78.60	1.59	31.1
M071	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	1	63.00	1.55	26.2
M072	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	55.00	1.59	21.8
M073	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	55.00	1.59	21.8
M074	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	102.00	1.39	52.8
M075	1	2	1	1	1	3	1	3	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	2	102.00	1.39	52.8
M076	1	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	3	68.00	1.53	29.0
M077	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	68.00	1.53	29.0
M078	1	2	3	1	1	2	2	3	2	1	3	1	2	3	2	2	3	2	1	37.00	1.49	16.7
M079	1	3	1	1	1	3	1	2	2	1	3	3	2	1	3	2	2	2	3	37.00	1.49	16.7
M080	1	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	63.00	1.54	26.6
M081	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	63.00	1.54	26.6

M082	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	44.00	1.59	17.4
M083	1	1	2	1	2	3	1	3	1	1	3	2	2	1	2	3	2	2	1	70.00	1.59	27.7
M084	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	63.00	1.50	28.0
M085	3	2	2	2	2	1	3	1	3	1	3	2	3	2	2	3	1	1	2	78.60	1.50	34.9
M086	3	1	3	1	1	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	44.00	1.59	17.4
M087	2	3	1	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	78.60	1.59	31.1
M088	1	3	1	1	1	3	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	1	71.50	1.39	37.0
M089	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	62.00	1.59	24.5
M090	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	63.00	1.39	32.6
M091	1	2	3	1	1	2	2	3	2	1	3	1	3	3	2	2	3	3	1	55.00	1.39	28.5
M092	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	55.00	1.53	23.5
M093	3	2	2	2	2	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	2	102.00	1.53	43.6
M094	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	50.30	1.49	22.7
M095	2	3	1	1	1	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	1	1	68.00	1.49	30.6
M096	1	3	1	1	1	3	1	3	2	1	3	1	1	1	3	1	2	2	2	68.00	1.54	28.7
M097	1	2	2	1	1	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	3	37.00	1.54	15.6
M098	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	37.00	1.59	14.6
M099	1	2	3	1	1	2	2	3	2	1	3	1	3	3	2	2	2	1	2	37.00	1.59	14.6
M100	2	3	1	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	63.00	1.50	28.0