

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION

ESCUELA DE POSGRADO



T E S I S

Relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de

Gálvez - 2022

Para optar el grado académico de Maestro en:

Salud Pública y Comunitaria

Mención: Gerencia en Salud

Autor:

Bach. Chelsy Madeleine PUENTE DE LA VEGA ROQUE

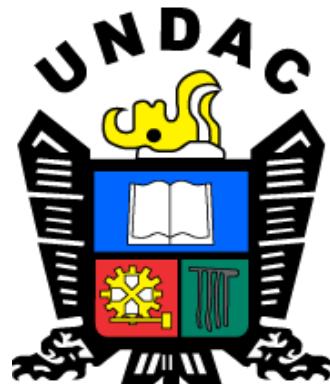
Asesor:

Dr. Isaías Fausto MEDINA ESPINOZA

Cerro de Pasco - Perú - 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION

ESCUELA DE POSGRADO



TESIS

Relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de

Gálvez - 2022

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Raúl Ricardo CARHUAPOMA NICOLAS
PRESIDENTE

Mg. Cesar Ivon TARAZONA MEJORADA
MIEMBRO

Mg. Yolanda COLQUI CABELLO
MIEMBRO



INFORME DE ORIGINALIDAD N° 077-2025- DI-EPG-UNDAC

La Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:
Chelsy Madeleine PUENTE DE LA VEGA ROQUE

Escuela de Posgrado:
MAESTRIA EN SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA MENCIÓN: GERENCIA EN SALUD

Tipo de trabajo:
TESIS

TÍTULO DEL TRABAJO:
“RELACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA, CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ADOLESCENTES DEL TERCERO DE SECUNDARIA EN LA I.E. ÁNGELA MORENO DE GÁLVEZ - 2022”

ASESOR (A): Dr. Isaías Fausto, MEDINA ESPINOZA

Índice de Similitud:
18%

Calificativo
APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 30 de junio del 2025



Firmado digitalmente por BALDEON
DIEGO Jheysen Luis FAU
20154605046 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 30.06.2025 13:10:45 -05:00

DOCUMENTO FIRMADO DIGITALMENTE
Dr. Jheysen Luis BALDEON DIEGO
DIRECTOR

DEDICATORIA

A mi persona, por tener la fortaleza de lograr esta meta con la constancia y
perseverancia que nace dentro de mí.

A Rosario quien con sus consejos y orientaciones hizo de mí una persona con
valores, me formó y orientó el valor de la vida, brindándome su tiempo,
acompañándome y atendiéndome día a día con paciencia y dedicación.

AGRADECIMIENTO

Doy incalculables gracias a Dios por hacerme un ser maravilloso e inteligente y darme esta profesión para servir a mi prójimo como sirvió él. De la misma forma agradezco a las personas de mi entorno que me brindaron su apoyo desinteresado.

RESUMEN

El objetivo general es, identificar la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez. La hipótesis es, “existe relación significativa entre los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez – 2022”. La investigación es de tipo básica, porque se describió la realidad tal y conforme ocurrieron los hechos. El diseño fue, el descriptivo correlacional. Las conclusiones más importantes encontradas son: El 57.5% recibieron educación apropiada de sus padres, el 32.5%, mediamente apropiada y el 10% inapropiado. El 52.5% tienen como actividad prioritaria el cuidado de la alimentación, el 35% deporte y el 12.5% otra actividad. La mayoría 60% de las adolescentes, presenta un estado nutricional normal, el 32.5%, nutrición regular y el 5% bajo peso. El 65% presenta un estilo de vida saludable, el 27.5% medianamente saludable y el 7.5% no saludable.

Palabras clave: Estilos de vida, estado nutricional.

ABSTRACT

The general objective is to identify the relationship between lifestyles and the nutritional status of adolescent girls in their third year of secondary school in the I.E. Angela Moreno de Gálvez. The hypothesis is, "there is a significant relationship between lifestyles and the nutritional status of adolescent girls in their third year of secondary school in the I.E. Ángela Moreno de Gálvez – 2022". The investigation is basic, because reality was described as the events occurred. The design was descriptive correlational. The most important conclusions found are: 57.5% received appropriate education from their parents, 32.5%, moderately appropriate, and 10% inappropriate. 52.5% have nutrition as their priority activity, 35% sport and 12.5% another activity. The majority, 60% of adolescents, have a normal nutritional status, 32.5% have regular nutrition and 5% are underweight. 65% have a healthy lifestyle, 27.5% moderately healthy and 7.5% unhealthy.

Keywords: Lifestyles, nutritional status.

INTRODUCCIÓN

El objetivo general es, identificar la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.

El estilo de vida y la nutrición de las niñas de 14 - 16 años está justificada porque la adolescencia es un período crítico de la vida durante el cual ocurren importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales. Las adolescentes necesitan tiempo para desarrollar un estilo de vida y hábitos alimentarios que afectarán su forma de comer en el futuro y su salud en general. Las enfermedades, se pueden prevenir en gran medida mediante una dieta y un estilo de vida saludables. La investigación sobre el estilo de vida y el estado nutricional de las adolescentes de entre 14 a 16 años puede ayudar a desarrollar programas de comunicación o sensibilización en favor de la salud de esta población susceptible a morbilidad.

La investigación es de tipo básica, porque se describió la realidad tal y conforme ocurrieron los hechos. El diseño fue, el descriptivo correlacional. El informe de investigación incluye: El problema de investigación, el marco teórico, la metodología y técnicas de investigación, presentación de resultados, conclusiones y recomendaciones, bibliografía y anexos.

INDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

INDICE

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema	1
1.2. Delimitación de la investigación	2
1.3. Formulación del problema.....	2
1.3.1. Problema general	2
1.3.2. Problemas específicos.....	2
1.4. Formulación de objetivos	2
1.4.1. Objetivo general.....	2
1.4.2. Objetivos específicos	3
1.5. Justificación de la investigación	3
1.6. Limitaciones de la investigación.....	4

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio	5
2.2. Bases teóricas – científicas.....	8
2.3. Definición de términos básicos	14
2.4. Formulación de la hipótesis	15
2.4.1. Hipótesis general	15
2.4.2. Hipótesis específicas	15
2.5. Identificación de variables.....	16

2.6. Definición operacional de variables e indicadores.....	16
---	----

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación	17
3.2. Nivel de investigación.	17
3.3. Métodos de investigación	17
3.4. Diseño de investigación.....	17
3.5. Población y muestra	18
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación	18
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	19
3.9. Tratamiento Estadístico	19
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica.....	19

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo	20
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	20
4.3. Prueba de hipótesis	24
4.4. Discusión de resultados.....	25

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Adolescentes del tercero de secundaria, por edad, según procedencia de la I.E. “Angela Moreno de Gálvez” – 2022	20
Tabla 2. Adolescentes del tercero de secundaria, por peso, según talla de la I.E. “Angela Moreno de Gálvez” - 2022	21
Tabla 3. Adolescentes del tercero de secundaria, por actividad prioritaria que realiza, según educación recibida de los padres de la I.E. “Angela Moreno de Gálvez” - 2022	22
Tabla 4. Relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria de la I.E. “Ángela Moreno de Gálvez” - 2022.....	23
Tabla 5. Prueba de chi cuadrado.....	24
Tabla 6. Prueba de chi cuadrado.....	25

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Adolescentes del tercero de secundaria, por edad, según procedencia de la I.E. “Angela Moreno de Gálvez” – 2022	21
Gráfico 2. Adolescentes del tercero de secundaria, por peso, según talla de la I.E. “Angela Moreno de Gálvez” - 2022	22
Gráfico 3. Adolescentes del tercero de secundaria, por actividad prioritaria que realiza, según educación recibida de los padres de la I.E. “Angela Moreno de Gálvez” - 2022	23
Gráfico 4. Relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria de la I.E. “Ángela Moreno de Gálvez” - 2022.....	24

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema

Los jóvenes pueden tener estilos de vida saludables o no saludables que pueden estar relacionados con su estado nutricional. La salud de los adolescentes está muy influenciada por la dieta y el estilo de vida. ⁽¹⁾.

El estado nutricional de las adolescentes es motivo de especial preocupación, ya que pueden ser más susceptibles a sufrir trastornos alimentarios y otros problemas de salud relacionados con la nutrición ⁽²⁾

⁽³⁾. Muchos estudios han investigado la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los jóvenes ⁽⁴⁾. Las cuestiones relacionadas con el estilo de vida y el estado nutricional de los jóvenes son motivo de gran preocupación debido a los riesgos nutricionales y relacionados con la salud. Es necesario animar a los jóvenes a llevar un estilo de vida saludable mediante una dieta equilibrada y una actividad física regular, evitando al mismo tiempo conductas que puedan comprometer su estado nutricional. Además, es importante detectar trastornos alimentarios en los jóvenes y ajustar la edad biológica cronológica en las evaluaciones nutricionales cuando hay una diferencia de edad de dos años entre uno o más años.

Por ese motivo se planteó el siguiente trabajo de investigación:

¿Cómo es la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez - 2022?

1.2. Delimitación de la investigación

La investigación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez se desarrolló en la ciudad de Tarma durante el año 2022.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cómo es la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez - 2022?

1.3.2. Problemas específicos

- a. ¿Cuáles son las características generales de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez?
- b. ¿Cómo son los estilos de vida, de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez?
- c. ¿Cómo es el estado nutricional del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez?
- d. ¿Cómo es la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Identificar la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Identificar las características generales de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.
- b) Identificar los estilos de vida, de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.
- c) Identificar el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.
- d) Establecer la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.

1.5. Justificación de la investigación

La investigación sobre el estilo de vida y la nutrición de las niñas de 14 - 16 años está justificada por varias razones, incluido el hecho de que la adolescencia es un período crítico de la vida durante el cual ocurren importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales. Los adolescentes necesitan este tiempo para desarrollar un estilo de vida y hábitos alimentarios que afectarán su forma de comer en el futuro y su salud en general. Las enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, se pueden prevenir en gran medida mediante una dieta y un estilo de vida saludables. Los jóvenes pueden ser particularmente susceptibles a los mensajes contradictorios sobre nutrición y salud que reciben de los medios de comunicación, la publicidad y sus pares. Es muy importante estudiar cómo el estilo de vida y la dieta de los jóvenes afectan a su estado nutricional. La investigación sobre el estilo de vida y el estado nutricional de las adolescentes de entre 14 a 16 años puede ayudar a desarrollar programas de comunicación o sensibilización sobre la importancia de una dieta y un estilo de vida saludables.

Estas medidas ayudan a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y apoyan la salud de los jóvenes.

1.6. Limitaciones de la investigación

Ninguna.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio

Nacional

Pardo León, K. K. (2016). Resultados: El 52% de los estudiantes tenía un estilo de vida poco saludable. Desde un punto de vista dimensional: el 47% de las actividades físicas, el 54,7% de los hábitos alimentarios, el 57,3% de las actividades de ocio y el 66,7% de los hábitos de ocio son estilos de vida no saludables. Además, el 48,9% de los jóvenes lleva una alimentación normal, el 32% tiene sobrepeso, el 17,33% es obeso y sólo el 1,8% está delgado. Para correlación entre variables, $=0,000$ confirma la correlación. Además, el 42,9% de las personas lleva un estilo de vida poco saludable y tiene sobrepeso. Conclusión: En la institución educativa Glorioso Húsares de Junín existe una correlación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional de los jóvenes de secundaria.⁵

Mera Vizconde, D. K. (2019). Los resultados mostraron que el estilo de vida general de los estudiantes era en su mayoría poco saludable, sólo el 24,1% seguía un estilo de vida saludable. En cuanto a la nutrición, según el índice de masa corporal, el 0% de los estudiantes evaluados eran delgados, el 50%

seguían una dieta normal, el 25,9% tenían sobrepeso y el 8,6% eran obesos según la edad y la talla; 8,6% La persona es baja. Se concluyó que el estilo de vida estudiado estuvo relacionado con el estado nutricional de los jóvenes estudiantes de las instituciones de educación secundaria Marcial Acharan y Smith-Trujillo en el año 2019.⁶

Lujan Muro, M. D. R., & Neciosup Puican, N. P. (2018). Los resultados arrojaron que el 86,4% de las personas no llevaba un estilo de vida saludable y presentaba deficiencias en los hábitos alimentarios (92,2%), actividad física (61,3%) e higiene bucal (63%). El 65,4% tiene una alimentación normal, el 13,6% tiene sobrepeso y el 0,4% obesidad. Por lo tanto, se puede concluir que el estilo de vida de los estudiantes afecta el estado nutricional en 4 dimensiones, aunque no existe correlación estadística entre estilo de vida y valor nutricional, no existe correlación significativa. "José Domingo Atoche" del distrito de Patapo.⁷

Loayza Sanchez, D., & Muñoz Torre, J. A. (2017). Conclusión: De 90 (100%) estudiantes, 53 (58,89%) estudiantes tienen un estilo de vida poco saludable, 25 (27,78%) estudiantes tienen sobrepeso y riesgo de obesidad y solo 1 estudiante (3,33%) tiene peso normal. Estados nutricionales. Un estilo de vida saludable era seguido por 37 personas (41,11%), de las cuales 1 persona (1,11%) tenía riesgo de sobrepeso y obesidad, mientras que 35 personas (38,89%) presentaban un estado nutricional normal.⁸

García Flores, S. A., y Otros. (2022). La prevalencia del síndrome metabólico fue del 4,6% (IC del 95%: 2,4 a 6,9) al inicio y del 2,3% (IC del 95%: 0,7 a 3,9) después de la intervención. La diferencia de proporciones fue del 2,3% (IC 95%: 0,3 a 3,2; p=0,022). De estos, la proporción de hipertrigliceridemia fue la que más disminuyó (diferencia de proporción: 21,9%, IC del 95%: 16,9 a 26,9; p<0,001), y la hipertensión arterial también disminuyó significativamente (diferencia de proporción: 3,1%), IC del 95%: 0,6 a 5,6; p=0,025). No hubo

diferencias significativas en otros componentes. Finalmente. La intervención educativa aumentó en un 59,3% la proporción de estudiantes libres de síndrome metabólico.¹⁰

Internacional.

Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., ... & Murillo, J. E. (2017). Conclusiones: La baja actividad física, el bajo consumo de frutas y verduras y el alto consumo de refrescos ponen a los jóvenes en mayor riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.⁹

Arevalo Orellana, M. E., & Simbaina Minchala, T. C. (2023). Conclusión: La población de estudio está en riesgo y este estudio alerta a la Alianza de Operadores de Taxis Karnal para desarrollar estrategias de intervención y brindar orientación para mejorar la calidad de vida.¹¹

J. B., Velásquez, S. G., & Maya, L. M. C. (2023). Los resultados del modelo de regresión logística mostraron que hubo una asociación positiva entre clase socioeconómica y sobrepeso en la población general (OR=5,35; IC95%: 1,07, 27,69). Conclusión: Aunque no se encontró que el sobrepeso esté asociado con las variables estudiadas en $p<0,01$, se recomienda la implementación de estrategias preventivas para promover un estilo de vida saludable.¹²

Fassanelli, L. (2023). Los diversos trabajos demuestran la revisión de la realidad, el redescubrimiento de potencialidades y la promoción de cambios que pueden afectar el entorno escolar, personal y familiar. En este sentido, debe existir un compromiso continuo para adoptar voluntariamente conductas adecuadas para mantener o mejorar la salud y el bienestar. Es importante

continuar implementando EAN en las escuelas, involucrar a todos los miembros de la comunidad educativa, fortalecer conexiones y promover el desarrollo de un ambiente escolar saludable.¹³

Sejín, J. R. R., & Mercado, C. A. G. (2021). Resultados: Se analizaron 290 registros y se encontró que los factores que mejor explican el sobrepeso de los estudiantes de las instituciones educativas Camilla de Bello pertenecen al periodo de educación primaria secundaria (PRa: 1,43 IC95%: 0,02-168,8), viajes. por auto (PRa: 1,13 IC 95%: 1,76-21,34), se consideran con sobrepeso (PRa: 3,15 IC 95%: 2,60-3,48), además comen dulces al menos una vez a la semana y se sienten positivos en comparación con otros pares, el cuerpo se siente insatisfecho. Como hombre, no sentir nunca la necesidad de hacer dieta es un factor protector. Conclusión: Las personas que pertenecen a la educación primaria de la juventud, viajan en automóvil, son menores de 14 años y las mujeres tienen mayor probabilidad de obesidad.¹⁴

2.2. Bases teóricas – científicas

I. Estilos de vida

1.1. Definición de estilo de vida

Un estilo de vida lo definen en gran medida las personas que lo impulsan. Por ejemplo, no es lo mismo la definición que da la Organización Mundial de la Salud que la de otra organización especializada en desarrollo sostenible. De todos modos, un estilo de vida saludable es todo aquello que nos haga sentir bien y no perjudique nuestra salud ni la de los demás. Por ejemplo, realice paseos por la naturaleza, lleve una dieta equilibrada, haga ejercicio con regularidad, recicle envases y otros materiales y proteja el medio ambiente. Mantener estas actitudes y hábitos y evitar comportamientos que puedan perjudicar nuestra salud y la salud del

planeta puede ayudarnos a evitar enfermedades, evitar el estrés, evitar la depresión y muchas otras consecuencias negativas. Además, en Roll'eat queremos ayudarte a vivir un buen estilo de vida con nuestros productos.

1.2. Concepto de estilo de vida según la OMS

Echemos un vistazo más de cerca a cuál es el concepto de Organización Mundial de la Salud. Para ello, nos remontamos al año 1986, cuando la organización dio a conocer al mundo su definición. Según la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida es el resultado de un conjunto de hábitos que permiten alcanzar un equilibrio entre el bienestar físico, mental y social.

Esto quiere decir que esta definición consta de tres componentes que juegan un papel clave en el desarrollo de nuestra vida diaria:

- a)** Llegar con buena salud. - se refiere al funcionamiento normal de nuestro organismo y a la ausencia de enfermedades. En este sentido, la prevención es fundamental. Por eso, una dieta equilibrada y libre de azúcares, alimentos altamente procesados y sustancias tóxicas puede ayudarnos a sentirnos mejor.
- b)** Salud mental. - Podemos hablar de libertad frente al estrés, el cansancio, la ansiedad y el autocuidado, la autoestima y los pensamientos positivos.
- c)** Salud social. El bienestar social se refiere a nuestras relaciones con los demás, nuestra participación en el desarrollo social y otros factores que afectan nuestra calidad de vida: vivienda digna, buenas condiciones laborales, buena educación. Un equilibrio entre estos tres elementos es sinónimo de un estilo de vida saludable. Es importante no pasar por alto ninguno de ellos y prestar atención a los detalles que los definen.

1.3. Ejemplos de estilos de vida

- a) Estilo de vida saludable. Este es el más completo. Combina buenos hábitos alimentarios, actividad física, relación con el medio ambiente, interacción social y prevención.
- b) Un estilo de vida sedentario. En general, las personas con hábitos sedentarios no son saludables. El sedentarismo puede provocar dolores y molestias en músculos y articulaciones, impidiéndoles realizar determinadas actividades.
- c) Estilo de vida minimalista. Este segundo ejemplo se basa en la simplificación. Quienes lo practican se centran únicamente en encontrar lo imprescindible y evitan desperdiciar o abusar de los recursos.
- d) Estilo de vida activo. Puedes entender su significado por el nombre. Un estilo de vida activo es aquel en el que las personas hacen ejercicio regularmente, estudian constantemente, viajan y participan en diversas actividades.
- e) Estilo de vida ecológico. Finalmente, nos encontramos con uno de los ejemplos de estilo de vida que más apoyo ha ganado en los últimos años. Seguir prácticas sostenibles y responsabilidad ambiental nos ayuda a vivir en un mundo mejor.

1.4. Tendencia hacia estilos de vida más saludables

De hecho, tras meses de cuarentena, nuestro estilo de vida puede verse afectado. Pero también podemos hacer cambios radicales y transformarlo para ayudarnos a cuidarnos de adentro hacia afuera. Por ejemplo, cambia tus hábitos alimentarios, tómate un tiempo para el cuidado personal, el ejercicio e incluso en casa, presta atención a la higiene del hogar. Los hábitos de vida saludables son fundamentales

para acertar, tener capacidad mental para solucionar problemas, educar a nuestros hijos, mejorar las cosas que no nos gustan... y en definitiva vivir una vida plena y disfrutarla.¹⁵

II. La Adolescencia. -

2.1. La adolescencia. -

Comienza en biología y termina en cultura, y en Occidente comienza a los 12 o 13 años y termina a finales de los 19 o principios de los 20. Cambios y deseo sexual más fuerte, desarrollo de características sexuales primarias y secundarias, y crecimiento y diferenciación de nuevas habilidades cognitivas.¹⁶ La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el periodo de 10 u 11 a 19 años y considera dos etapas: la adolescencia temprana de 10 u 11 años a 14 o 15 años y la adolescencia tardía de 15 a 19 años. . Sin embargo, la situación entre los jóvenes no es uniforme y varía según el grupo social respectivo.¹⁷

En la Adolescencia se distinguen tres etapas:

- a) En la adolescencia temprana (10-13 años), el crecimiento comienza a acelerarse, el aspecto físico del adolescente es simple, aparecen los caracteres sexuales secundarios.
- b) La adolescencia (14-16 años), que corresponde al estadio de Tanner 3- 5, se desarrolla con máximo crecimiento en altura y cambios en la forma y composición corporal. También es la etapa donde se produce la primera menstruación, la primera eyaculación y el deseo sexual.
- c) Adolescencia tardía (de 17 a 20 años), caracterizada por un retraso en el crecimiento asociado con el establecimiento de la identidad de género.¹⁸

III. Nutrición en la Adolescencia

Una dieta sana y equilibrada es vital durante toda la vida ya que contribuye de forma natural a nuestra salud física y mental y a la capacidad de disfrutar de una vida larga y saludable. Sin embargo, esta necesidad es aún mayor durante la adolescencia, ya que la demanda de energía, vitaminas y micronutrientes aumenta durante este período debido a la rápida tasa de crecimiento y al inicio de procesos de maduración (Cruz Hernández, 1995). Al mismo tiempo, se consigue cierta autonomía y se establecen gustos y hábitos alimentarios en esta edad, pero que pueden verse influenciados por la publicidad, la moda y el entorno social. Además, la adolescencia se ha convertido en una época de riesgo nutricional. Los problemas nutricionales pueden surgir por un consumo excesivo, insuficiente o desequilibrado o irregular. El retraso en el crecimiento y la maduración sexual son las principales consecuencias físicas de las dietas deficientes en ciertos nutrientes esenciales durante la adolescencia, y el consumo excesivo está claramente asociado con la obesidad, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Muchos estudios han llegado a conclusiones semiconsistentes que muestran que las dietas de los jóvenes generalmente no son lo suficientemente equilibradas. Los objetivos nutricionales de los hábitos alimentarios de los jóvenes son lograr un crecimiento suficiente proporcionando al organismo una cantidad suficiente de todos los nutrientes necesarios, evitar la deficiencia de determinados nutrientes (calcio, hierro y zinc) y al mismo tiempo reducir el riesgo de enfermedades resultantes. . por un consumo excesivo. Según estos objetivos y según las recomendaciones generalmente aceptadas, una dieta equilibrada para jóvenes debe cumplir las siguientes características:

- La distribución de las calorías consumidas debe mantenerse en la

proporción directa correcta: 10-15% del total de calorías en forma de proteínas, 50-60% en forma de carbohidratos, 30% en forma de grasas, ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans (idealmente ácidos monoinsaturados, 10%). - 20). %, ácido poliinsaturado, 7-10%).

- La distribución de calorías durante el día debe dividirse en cinco comidas. El desglose de calorías es aproximadamente el siguiente: Desayuno, que representa el 25% del total de calorías y representa el 25% del total de calorías. Desayuno 10%, almuerzo 30%, meriendas 15%, cena 20%. Nunca te saltes un desayuno completo que incluya lácteos, cereales y frutas, y debes dedicar entre 15 y 20 minutos a comerlo. De esta forma se puede evitar o reducir la necesidad de ingerir alimentos menos nutritivos por la mañana y mejorar el rendimiento físico y mental en el colegio.
- Incluye una amplia variedad de alimentos en tu dieta, y cuanta más variedad, mejor te asegurarás de que tu dieta sea equilibrada y contenga todos los nutrientes que necesitas, incluidas vitaminas y minerales.
- Es mejor consumir los carbohidratos en forma compleja para garantizar un suministro suficiente de fibra. La base de la dieta deben ser los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), patatas y frijoles. Fomenta la ingesta de frutas, verduras y verduras hasta alcanzar al menos 400 g al día (al menos 5 porciones de estos alimentos al día). Evite los productos ricos en azúcares simples, como dulces, caramelos y refrescos, así como grandes cantidades de zumos de frutas no naturales.
- Las proteínas deben proporcionar entre el 10 y el 15% del total de calorías diarias, por lo que la ingesta de proteínas debe ser moderada, combinando proteínas de origen animal y vegetal, pero se recomienda que la ingesta de cereales y legumbres supere la ingesta de carne. De

tres a cuatro veces por semana, en lugar de productos cárnicos, se recomienda aumentar la ingesta de pescado rico en grasas poliinsaturadas.

- Reducir el consumo de sal de todas las fuentes a menos de 5 gramos por día y fomentar el uso de sal yodada. • Beber de uno a dos litros de agua al día aumenta el consumo de agua en comparación con todo tipo de bebidas y refrescos que contienen sólo carbohidratos simples y diversos aditivos.
- Consuma más de 500 - 700 ml de leche o productos lácteos todos los días para cubrir las necesidades de calcio.
- Fomentar el consumo de aceite de oliva frente a otros aceites vegetales, nata y margarina. Se deben evitar las galletas industriales elaboradas con grasas saturadas. Consuma tres huevos a la semana para evitar exceder la ingesta recomendada de colesterol. Evite la grasa visible en la carne y el exceso de salchichas.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en actividades relacionadas con la alimentación: comprar, decidir el menú de la semana, preparar y cocinar.¹⁹

2.3. Definición de términos básicos

Estilos de vida saludable. – Esto incluye ejercicio regular y control de peso. Prohibido fumar. Si tiene antecedentes de alcoholismo, no beba grandes cantidades y evite el alcohol. Tome todos los medicamentos recetados por su médico según las indicaciones.

Estilos de vida sedentario. – Un estilo de vida sedentario a menudo conduce a una mala salud física. Los músculos y articulaciones afectados por el sedentarismo pueden experimentar dolores y molestias que dificultan la realización de determinadas tareas.

Estilos de vida negativo. - Todo lo contrario al estilo de vida saludable.

Estado nutricional sobrepeso. – Es cuando el peso está muy por encima de la talla de la persona.

Estado nutricional normal. – Es cuando existe relación entre la talla y el peso.

Estado nutricional bajo peso. - – Es cuando el peso está muy por debajo de la talla de la persona.

Adolescentes. – Personas comprendidas entre las edades de 12 a 16 años

I. E. Ángela Moreno de Gálvez. – Institución pública, en donde alberga a estudiantes mujeres en el nivel secundario y se encuentra ubicado en la provincia de Tarma – Junín.

Estilos de vida. - Incluye ejercicio rutinario, una dieta equilibrada, beber suficiente agua de buena calidad (quizás de un dispensador de agua purificadora), aprovechar el tiempo libre, participar en actividades sociales, mantener un alto sentido de autoestima, etc.

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

“Existe relación significativa entre los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez – 2022”.

2.4.2. Hipótesis específicas

- a) “Los estilos de vida, de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez en su mayoría es saludable”.
- b) “El estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez, en su mayoría es normal”.
- c) “Existe relación significativa entre los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E.

Ángela Moreno de Gálvez".

2.5. Identificación de variables

Variable Independiente. - Estilos De Vida

Variable dependiente. - Estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
VARIABLE INDEPENDIENTE. - ESTILOS DE VIDA	ESTILO	SALUDABLE SEDENTARIO NEGATIVO
VARIABLE DEPENDIENTE. - ESTADO NUTRICIONAL DE LAS ADOLESCENTES DEL TERCERO DE SECUNDARIA	ESTADO NUTRICIONAL	SOBREPESO NORMAL BAJO PESO.

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio es una investigación de tipo básica, porque describió la realidad de acuerdo a los hechos suscitados.

3.2. Nivel de investigación.

Descriptivo, porque se describió la de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.

3.3. Métodos de investigación

La presente investigación correspondió al método descriptivo, porque se describió la relación significativa entre los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.

3.4. Diseño de investigación

Diseño descriptivo correlacional

VARIABLES D				
GRUPO	T1	T2	T3	Tn
G1	E1	E2	E3	En

Abreviaturas

G1 : Grupo1

VD : Variable dependiente

T1 : Tiempo 1

E1 : Evaluación 1

3.5. Población y muestra

Universo Objetivo. Todas las estudiantes de la I.E. Ángela Moreno de Gálvez de la ciudad de Tarma.

Universo Muestral. Todas las estudiantes adolescentes del tercero de secundaria de la I.E. Ángela Moreno de Gálvez de la ciudad de Tarma.

Muestra. A través del muestreo no probabilístico, intencionado se seleccionó solamente a las estudiantes adolescentes del tercero de secundaria de la I.E. Ángela Moreno de Gálvez durante los meses de octubre a diciembre del 2022.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Técnica: Entrevista participativa con los integrantes de la muestra de estudio.
- Instrumento: Cuestionario, en donde se consignaron datos inherentes a los objetivos e hipótesis de la investigación.

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

La selección de los instrumentos tuvo implicancia desde la definición de la muestra y las variables estilos de vida, con el estado nutricional

de las adolescentes. La validez del instrumento cuestionario sobre estilos de vida de las adolescentes se define en función al informe de opinión de 3 expertos, siendo todas favorables para su aplicación.

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Los datos encontrados se organizaron en tablas de doble entrada para facilitar su comprensión y luego se utilizarán cuadros estadísticos (gráficos de barras simples) para mostrar los datos.

3.9. Tratamiento Estadístico

Dado que las variables son cualitativas, utilicé la prueba no paramétrica de chi-cuadrado (una de las pruebas más populares en la investigación del comportamiento) para procesar los datos. Se trabajó con un nivel de confianza de 95%, precisión de confianza 0.05. El estadístico para la prueba de hipótesis fue el Pearson, que permitió identificar las conductas de los adolescentes asociado con el estado nutricional.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

Su propósito es aliviar, aliviar, mejorar los problemas de salud y estilo de vida y mejorar en cierta medida el estado nutricional de los jóvenes, a saber: tercera clase. Ángela Moreno de Gálvez. Afecta a una gran población que carece de recursos económicos y corre riesgo de morbilidad.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

Los datos fueron recolectados por la Investigadora con apoyo de la Docente de la Institución educativa Angela Moreno de Gálvez, luego os datos fueron procesados a través de cuadros y gráficos, para luego ser presentado a continuación.

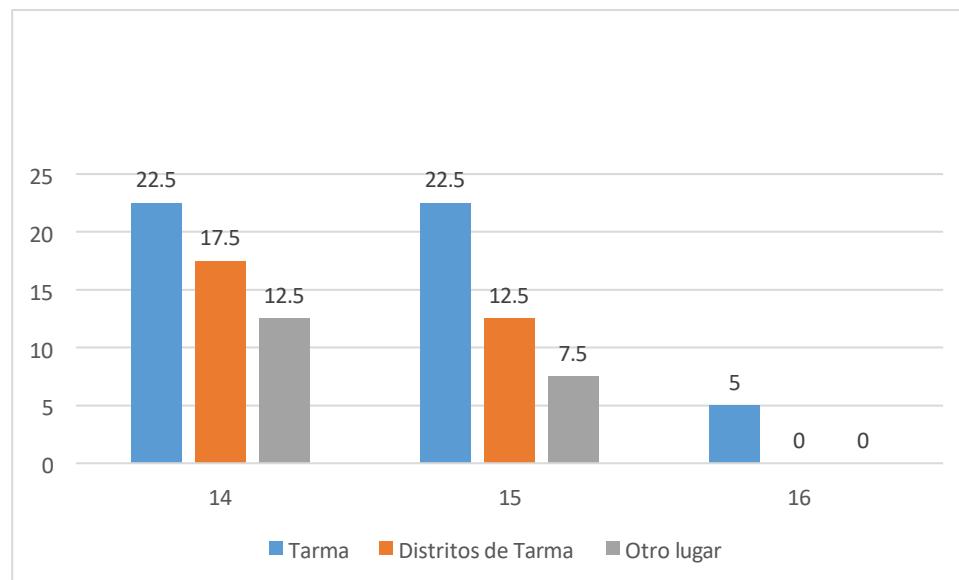
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

Tabla 1. Adolescentes del tercero de secundaria, por edad, según procedencia de la I.E. “Angela Moreno de Gálvez” – 2022

PROCEDENCIA	EDAD						TOTAL			
	14		15		16					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
Tarma	9	22.5	9	22.5	2	5	20	50		
Distritos de Tarma	7	17.5	5	12.5	0	0	12	30		
Otro lugar	5	12.5	3	7.5	0	0	8	20		
TOTAL	21	52.5	17	42.5	2	5	40	100		

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1. Adolescentes del tercero de secundaria, por edad, según procedencia de la I.E. “Angela Moreno de Gálvez” – 2022



Análisis e interpretación

En esta tabla, se observan los resultados de la edad y procedencia de las adolescentes del tercero de secundaria, donde la mayoría 50% proceden de Tarma, el 30% de los distritos de Tarma, y el 20% de otro lugar.

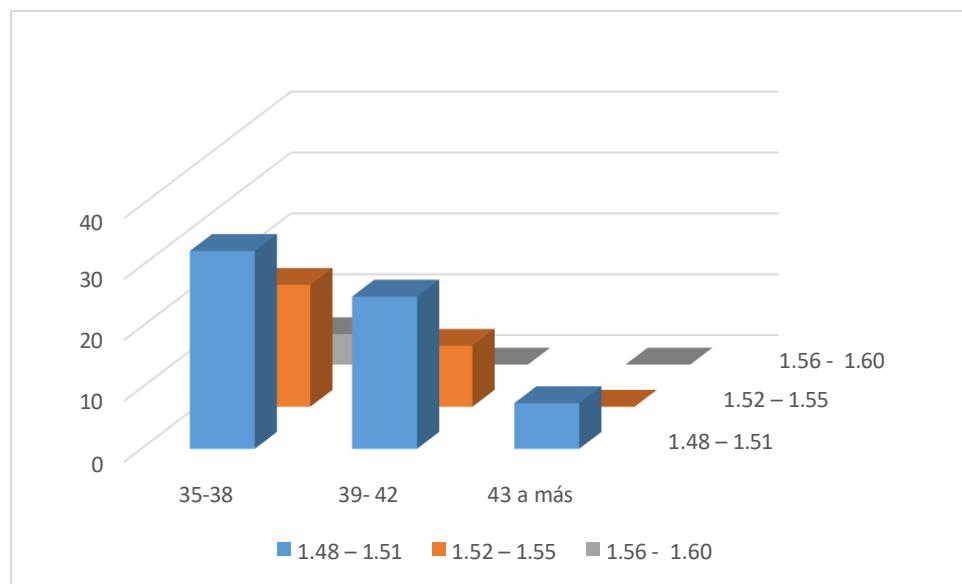
El 52.5% de los adolescentes tienen 14 años, el 42.5% 15 años y el 5% 16 años.

Tabla 2. Adolescentes del tercero de secundaria, por peso, según talla de la I.E. “Angela Moreno de Gálvez” - 2022

TALLA (metros)	PESO (kgrs.)						TOTAL			
	35-38		39- 42		43 a más					
	Nº	%	Nº	%	Nº	%				
1.48 – 1.51	13	32.5	10	25	3	7.5	26	65		
1.52 – 1.55	8	20	4	10	0	0	12	30		
1.56 - 1.60	2	5	0	0	0	0	2	5		
TOTAL	23	57.5	14	35	3	7.5	40	100		

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2. Adolescentes del tercero de secundaria, por peso, según talla de la I.E. "Angela Moreno de Gálvez" - 2022



Análisis e interpretación

En esta tabla, se observan los resultados del peso y talla de los adolescentes del tercero de secundaria, donde la mayoría 65% presentan la talla de 1.48 – 1.51 m., el 30% de 1.52 - 1.55m., y el 5% de 1.56 - 1.60 m.

El 57.5% de las adolescentes pesan de 35 – 38 kgrs., el 35% de 39- 42 Kgrs. y el 7.5% de 43 kgrs. a más.

Tabla 3. Adolescentes del tercero de secundaria, por actividad prioritaria que realiza, según educación recibida de los padres de la I.E. "Angela Moreno de Gálvez" - 2022

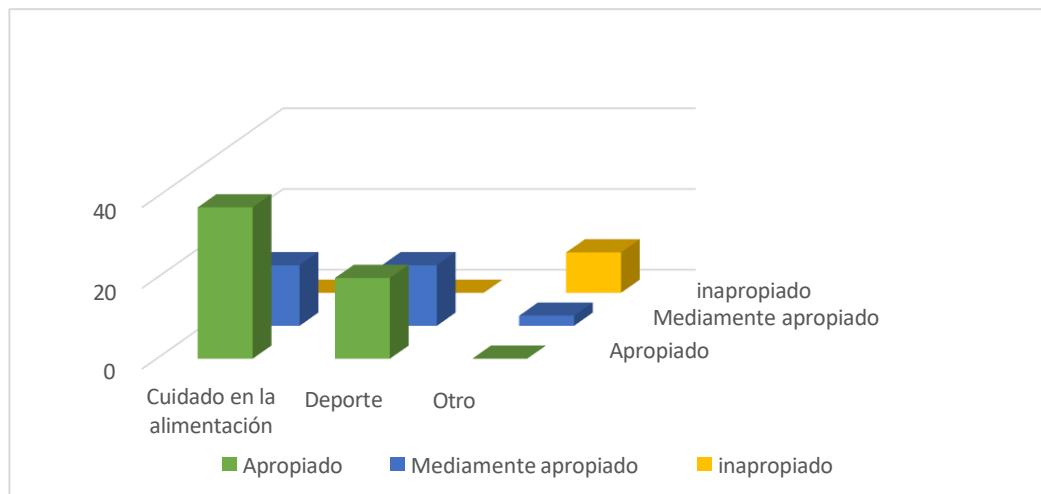
Educación recibida de los padres	Actividad prioritaria que realiza						TOTAL	
	Cuidado en la alimentación		Deporte		Otro			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Apropiado Mediamente apropiado Inapropiado	15	37.5	8	20	0	0	23 57.5	
	6	15	6	15	1	2.5	13 32.5	
	0	0	0	0	4	10	4 10	
TOTAL	21	52.5	14	35	5	12.5	40 100	

Fuente: Elaboración propia

$$X^2 c = 32.386 > X^2 t = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.4877$$

Por lo tanto: $H_a = \text{Se acepta } H_0 = \text{Se rechaza}$

Gráfico 3. Adolescentes del tercero de secundaria, por actividad prioritaria que realiza, según educación recibida de los padres de la I.E. "Ángela Moreno de Gálvez" - 2022



Análisis e interpretación

En esta tabla, se observan los resultados de la actividad prioritaria que realiza, según educación recibida de los padres, donde la mayoría 57.5% recibieron educación apropiada, el 32.5%, mediamente apropiada y el 10% inapropiado.

El 52.5% tienen como actividad prioritaria el cuidado de la alimentación, el 35% deporte y el 12.5% otra actividad

Tabla 4. Relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria de la I.E. "Ángela Moreno de Gálvez" - 2022

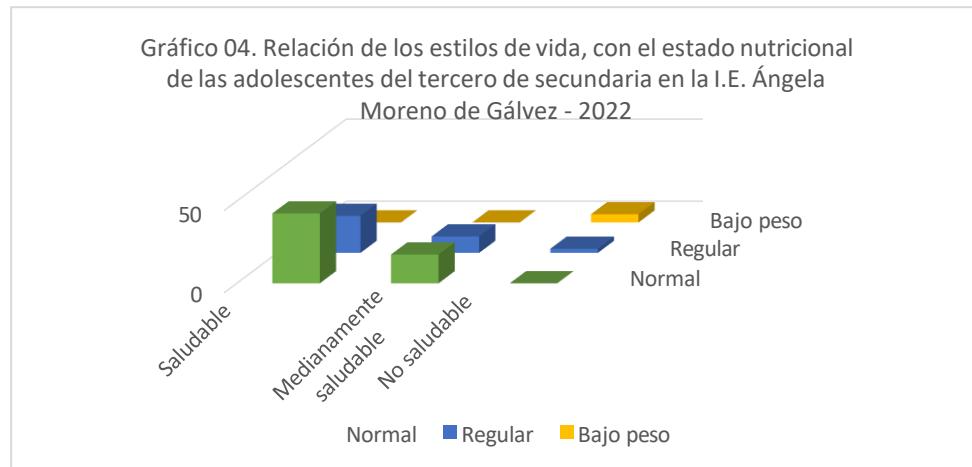
Estado nutricional de las adolescentes	Estilos de vida						TOTAL	
	Saludable		Medianamente saludable		No saludable			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Normal	17	42.5	7	17.5	0	0	24	60
Regular Bajo peso	9	22.5	4	10	1	2.5	14	35
	0	0	0	0	2	5	2	5
TOTAL	26	65	11	27.5	3	7.5	40	100

Fuente: Elaboración propia

$$X^2 c = 26.626 > X^2 t = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.4877$$

Por lo tanto: $H_a = \text{Se acepta}$ $H_0 = \text{Se rechaza}$

Gráfico 4. Relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria de la I.E. "Ángela Moreno de Gálvez" - 2022



Análisis e interpretación

En esta tabla, se observan la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez, donde la mayoría 60% presenta un estado nutricional normal, el 32.5%, nutrición regular y el 5% bajo peso.

El 65% presenta un estilo de vida saludable, el 27.5% medianamente saludable y el 7.5% no saludable.

4.3. Prueba de hipótesis

Tabla 5. Prueba de chi cuadrado

Prueba de chi cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	32,386	4	.000
Razón de verosimilitud	13.367	4	.231
Asociación lineal por lineal	10.839	2	.162
N de casos válidos	40		

En la tabla se muestra las actividades prioritarias que realizan las adolescentes, según educación recibida de los padres, al aplicar la prueba del chi cuadrado se obtuvo $X^2 = 32,386 > X^2_t = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.488$ y el valor de probabilidad $p = 0.0000$, es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$, por lo que se afirma que existe relación de ambas variables.

Tabla 6. Prueba de chi cuadrado

Prueba de chi cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	26,626	4	.000
Razón de verosimilitud	10,715	4	.345
Asociación lineal por lineal	9,671	2	.139
N de casos válidos	40		

En la tabla se muestra la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez, al aplicar la prueba del chi cuadrado se obtuvo $X^2 = 26,626 > X^2_t = (0.05 \% \alpha 4 \text{ gl}) = 9.488$ y el valor de probabilidad $p = 0.000$, es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$, por consiguiente, se afirma que existe relación de ambas variables, corroborando así la hipótesis planteada.

4.4. Discusión de resultados

El objetivo general de la investigación es, identificar la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.

Los resultados encontrados son los siguientes: El 57.5% recibieron educación apropiada de sus padres, el 32.5%, mediamente apropiada y el 10% inapropiado.

La educación de los padres en la formación de los estudiantes es muy importante para fortalecer la salud y el bienestar del educando, así mismo es importante señalar que, las adolescentes se enfrentan a una serie de situaciones

que, si no están bien encaminadas, pueden adoptar costumbres y hábitos no saludables.

El 52.5% tienen como actividad prioritaria el cuidado de la alimentación, el 35% deporte y el 12.5% otra actividad. La mayoría 60% de las adolescentes, presenta un estado nutricional normal, el 32.5%, nutrición regular y el 5% bajo peso.

Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., & Murillo, J. E. (2017). Señala que, la adolescencia se considera un período crítico para que los futuros jóvenes aprendan y desarrollen hábitos alimentarios y estilos de vida saludables que puedan continuar hasta la edad adulta, así mismo dentro de sus resultados, los jóvenes tuvieron un mayor consumo de bebidas azucaradas en comparación con los jóvenes de Michoacán, con un 94.2% y un 91.44% consumiendo bebidas azucaradas regularmente. Los jóvenes de CDMX y Michoacán reportaron un menor consumo de frutas en un 16.3% y 14.86%, respectivamente, y de vegetales en un 10.3% y 16.00%, respectivamente, consumiendo más de una verdura por día o alguna vez. El estudio mostró que una gran proporción de estudiantes realizaban actividades sedentarias durante el día. Conclusiones: La baja actividad física, el bajo consumo de frutas y verduras y el alto consumo de refrescos ponen a los jóvenes en mayor riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. 9

Mera Vizconde, D. K. (2019). Señala, dentro de los resultados de su estudio que, el estilo de vida general de los estudiantes era en su mayoría poco saludable, sólo el 24,1% seguía un estilo de vida saludable. En cuanto a la nutrición, según el índice de masa corporal, el 0% de los estudiantes evaluados eran delgados, el 50% seguían una dieta normal, el 25,9% tenían sobrepeso y el 8,6% eran obesos según la edad y la talla; 8,6% La persona es baja. Se concluyó

que el estilo de vida estudiado estuvo relacionado con el estado nutricional de los jóvenes estudiantes de las instituciones de educación secundaria Marcial Acharan y Smith-Trujillo en el año 2019.⁶

El 65% presenta un estilo de vida saludable, el 27.5% medianamente saludable y el 7.5% no saludable.

Lujan Muro, M. D. R., & Neciosup Puican, N. P. (2018). Señala que La adolescencia juega un papel crucial en la configuración de un estilo de vida, así mismo, en su estudio señala que 86,4% de las personas no llevaba un estilo de vida saludable y presentaba deficiencias en los hábitos alimentarios (92,2%), actividad física (61,3%) e higiene bucal (63%).⁷

CONCLUSIONES

- 1) El 50% de las adolescentes del tercero de secundaria, proceden de Tarma, el 30% de los distritos de Tarma, y el 20% de otro lugar.
- 2) El 52.5% de las adolescentes tienen 14 años, el 42.5% 15 años y el 5% 16 años.
- 3) El 65% presentan la talla de 1.48 – 15.1 m., el 30% de 1.52 - 1.55m., y el 5% de 1.56 - 1.60 m.
- 4) El 57.5% de las adolescentes pesan de 35 – 38 kgrs., el 35% de 39- 42 Kgrs. y el 7.5% de 43 kgrs. a más.
- 5) El 57.5% recibieron educación apropiada de sus padres, el 32.5%, mediamente apropiada y el 10% inapropiado.
- 6) El 52.5% tienen como actividad prioritaria el cuidado de la alimentación, el 35% deporte y el 12.5% otra actividad.
- 7) La mayoría 60% de las adolescentes, presenta un estado nutricional normal, el 32.5%, nutrición regular y el 5% bajo peso.
- 8) El 65% presenta un estilo de vida saludable, el 27.5% medianamente saludable y el 7.5% no saludable.

RECOMENDACIONES

Para mejorar los estilos de vida y el estado nutricional de las estudiantes del tercer grado de secundaria, se sugiere:

- 1) Implementar el programa “Escuela de Padres” para mejorar el ambiente de sana convivencia familiar. Esto permitirá a los padres darse cuenta de su papel como educadores en el hogar y la importancia de crear un ambiente que promueva el desarrollo de su hija.
- 2) Impartir seminarios de capacitación a estudiantes, docentes y padres de familia sobre las etapas del desarrollo biopsicosocial de los jóvenes. Esto ayudará a comprender mejor las necesidades de los estudiantes en esta importante etapa.
- 3) Promover un estilo de vida saludable involucrando a jóvenes, familias y comunidades de las instituciones educativas. Algunas estrategias pueden incluir talleres de habilidades sociales, educación nutricional y actividad física.
- 4) Fortalecer el desarrollo de las habilidades sociales, emocionales y cognitivas de los estudiantes, en equilibrio con los aspectos académicos. Esto les permitirá hacer frente a los desafíos cotidianos y tener éxito en la vida moderna.
- 5) Realizar investigaciones en profundidad sobre el estilo de vida y el estado nutricional de las adolescentes (incluidos estudiantes de otras clases y géneros). Esto nos permitirá comprender mejor la situación y desarrollar medidas más efectivas.
- 6) Mejorar el ambiente familiar, promover estilos de vida saludables y fomentar el desarrollo integral de los estudiantes son claves para optimizar el estado nutricional y el bienestar general de las señoritas estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Marcos, Elena. Licenciada en Odontología. SAGRARIO MARTÍN- ARAGÓN Doctora en Farmacia.2008. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>
2. Carlos-Augusto Poveda Acelas, Dana-Carolina Poveda Acelas. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander, 2019. Universidad CES. Medellín,Colombia. Universidad Jaume I. Castellón de la plana, España. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/download/4590/5164>
3. Rojas Mallqui, Andrea Mayumi; Bacilio Borja, Olga Karen. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Ingenieros, Huancayo 2021.https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20_500.12894/7982
4. Romero, C. T., Calle, L., Vázquez Calle, A., Romero, L., & Ramírez Coronel, A. A. (2021). Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 5(40), 272–283. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss40.2021pp272-283>.
<https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/435>
5. Pardo León, K. K. (2016). Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria. Institución educativa Glorioso Húsares de Junín. El Agustino, 2016. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20500.12692/4018>
6. Mera Vizconde, D. K. (2019). Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith-Trujillo, 2019. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20500.12692/36207>
7. Lujan Muro, M. D. R., & Neciosup Puican, N. P. (2018). Asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adolescente. Institución Educativa “José Domingo Atoche”-distrito de Pátao. Lambayeque. 2016. https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20_500.12893/1959

8. Loayza Sanchez, D., & Muñoz Torre, J. A. (2017). Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica, 2017. <https://repositorio.unh.edu.pe/items/d3c6a182-4a1c-4efe-83de-bd2ee4b602bb>
9. Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., ... & Murillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev esp nutr comunitaria*, 23(1). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc_2017_1_06_vega_y_leon_s._conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_michoa_can.pdf
10. García Flores, S. A., Ninatanta-Ortiz, J. A., Abanto Villar, M. V., Pérez Cieza, K. M., Chávez Farro, R. R., Palacios Sánchez, S. E., & Romaní Romaní, F. R. (2022). Intervención educativa basada en estilos de vida para incrementar la proporción de adolescentes libres de componentes del síndrome metabólico en una región altoandina del Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39, 36-46. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2022.v39n1/36-46/es/>
11. Arevalo Orellana, M. E., & Simbaina Minchala, T. C. (2023). Estado nutricional y estilo de vida en los conductores de taxis de los cantones Azogues-Biblián. Diciembre 2022-marzo 2023. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/13765>
12. Herrera, J. J. B., Velásquez, S. G., & Maya, L. M. C. (2023). Factores alimentarios y estilos de vida, asociados a exceso de peso en escolares de 5 a 17 años. Envigado, Colombia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(1), 4192-4206. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4748>
13. Fassanelli, L. (2023). Educación alimentaria nutricional: construcción de materiales artísticos en una escuela secundaria de Santa Fe. <file:///C:/Users/IME/Downloads/SA2.pdf>
14. Sejín, J. R. R., & Mercado, C. A. G. (2021). Estilos de vida, autopercepción

corporal y exceso de peso en estudiantes de Bello, Colombia: Lifestyles, body self-perception and excess weight in students from Bello, Colombia. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1(2), 16-34. <http://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/38>

15. Roll Eat. Estilo de vida, que es y como cambiarlo. 2021. <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
16. Fernando U, Chiriqui D. Adolescencia. [Seriada en línea]. 1997. [Citado 2015 May 15]; [5 páginas]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos5/adol/adol.shtml>.
17. Salud 180. Adolescencia. [En línea]. [Citado 2015 Abr 23]; Disponible en: <http://www.salud180.com/salud-z/adolescencia>.
18. Pérez, V. Relación entre el estado nutricional, la autoestima y las conductas alimentarias de adolescentes comprendidos entre las edades de 15-17 años que asisten a 4 centros educativos públicos y privados de la ciudad de Quetzaltenango. [tesis licenciatura]. Guatemala. Universidad Rafael Landívar; 2014.
19. Hernández, H., y Martín, G. Modelo de creencias de salud y Obesidad. Un estudio de los Adolescentes de la provincia de Guadalajara- Alcalá de Henares. [tesis doctoral]. Madrid: Universidad de Alcalá; 2010.

ANEXOS

Instrumentos de Recolección de Datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN ESCUELA DE POS GRADO CUESTIONARIO

Objetivo. – Identificar las características y los estilos de vida saludable de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez - 2022.

I. INSTRUCCIONES

Estimadas estudiantes a continuación, le realizaré una serie de preguntas acerca de sus datos generales y estilos de vida que llevan o practican cada una de Uds. en su vida diaria. Le pido su colaboración respondiendo a ellas tal como usted considere.

Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y sin accesibilidad a terceras personas.

El objetivo de estudio es establecer la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.

II. DATOS GENERALES:

A) DE LAS ESTUDIANTES

2.1. Edad:

2.2. Sección:

- a) A ()
- b) B ()
- c) C ()

2.3. Procedencia: (dirección)

.....

2.4. Peso:

2.5. Talla:

2.6. ¿Qué actividades realiza con prioridad?

- a) Cuidado en la alimentación
- b) Deporte
- c) Otro (Señale Ud.)

.....

2.7. ¿Recibieron educación de sus padres prioritariamente sobre?:

- d) Cuidado en la alimentación
 - e) Deporte
 - f) Otro (Señale Ud.)
-

B) ESTILOS DE VIDA

2.8. ¿Consumе frutas y verduras todos los días?

- a) Sí ()
- b) No ()
- c) A veces ()

2.9. ¿Consumе de 4 a 5 frutas medianas al día? Tener en cuenta que 1 fruta mediana equivale a media taza de fruta picada o a $\frac{1}{2}$ taza de jugo de fruta.

- a) Sí ()
- b) No ()
- c) A veces ()

2.10. ¿Consumе frutos secos (pecanas, almendras, nueces, maní, avellanas, entre otros), semillas (girasol, chía, linaza, ajonjolí, calabaza, entre otros), o legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos, arvejas, soya, entre otros) durante la semana?

- a) Sí ()
- b) No ()
- c) A veces ()

2.11. ¿Ha disminuido el consumo de carne roja (carne de res, cerdo, cordero, entre otros) y carnes rojas procesadas (jamón, salchichas, tocino, chorizo, embutidos, entre otros)?

- a) Sí ()
- b) No ()
- c) A veces ()

2.10. ¿Consumе carne de pescado y/o mariscos de dos a más veces por semana?

- a) Sí ()
- b) No ()
- c) A veces ()

2.11. ¿Ha reducido el consumo de bebidas azucaradas (leche con azúcar agregada, café con azúcar agregada, infusiones con azúcar agregada, jugo de frutas con azúcar agregada, gaseosas, frugos, bebidas deportivas, bebidas energéticas o similares)?

- a) Sí ()
- b) No ()
- c) A veces ()

2.12. ¿Consume leche o productos lácteos (yogurt, quesos, mantequilla, entre otros) bajos en grasas o sin grasas?

- a) Sí ()
- b) No ()
- c) A veces ()

2.13. ¿Ha reducido el consumo de sal en sus comidas?

- a) Sí ()
- b) No ()
- c) A veces ()

2.14. ¿Ha dejado de consumir comida chatarra (Pollo broaster, salchipapa, hamburguesa, KFC, McDonald's, galletas, tartas, pasteles, pan dulce, donas, manteca, entre otros)?

- a) Sí ()
- b) No ()
- c) A veces ()

FUMAR:

2.15. . ¿Ha fumado o consumido algún producto con tabaco en los últimos 30 días incluso una inhalación o bocanada? (Producto con tabaco: Cigarrillos electrónicos y sus soluciones líquidas, cigarros, tabaco en pipa, tabaco masticable)

- a) Sí ()
- b) No ()

c) A veces ()

2.16. ¿Ha tenido exposición al humo de tabaco en su área de trabajo, casa o lugares públicos al menos 4 minutos? (Humo de tabaco de cigarrillo, pipas, entre otros).

a) Sí ()

b) No ()

c) A veces ()

ACTIVIDAD FÍSICA:

2.17. ¿Realiza alguna actividad física durante la semana?

a) Sí ()

b) No ()

c) A veces ()

2.18. ¿Usted realiza actividad física moderada (caminar rápido, aeróbicos, ejercicios con pesas, natación recreativa) más de 150 minutos semanales o actividad física vigorosa (trotar, correr, manejar bicicleta, deportes de competición como futbol o voleibol) más de 75 minutos semanales?

OBSESIÓN:

2.19. ¿Ha tenido cambios de peso en el último año?

a) He bajado mi peso.

b) He mantenido mi peso.

c) He aumentado de peso.

SUEÑO:

2.20. ¿Duerme de 6 a 8 horas durante la noche?

a) Sí ()

b) No ()

c) A veces ()

2.21. ¿Suele despertarse durante las noches?

Sí ()

b) No ()

c) A veces ()

Procedimiento de validación y confiabilidad

INFORME SOBRE OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

V. DATOS PERSONALES:

Apellidos y nombres del informante: Dra. Elda Nelly MOYA MÁLAGA
Grado académico: Dr. Ciencias de la Salud - Salud Pública y Comunitaria
Cargo e institución donde labora: Docente - UNDAC
Instrumento motivo de evaluación: Estilos de Vida de las Adolescentes
Autor del instrumento: Chelsy Madeleine PUENTE DE LA VEGA ROQUE
Título del proyecto: "Relación de los Estilos de Vida, con el Estado Nutricional de las Adolescentes del Tercero de Secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez - 2022"

VI. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	DEFINICIONES	DEFICIENTE		BAJA		REGULAR		BUENA		MUY BUENA	
		0-20	0-10	21-40	21-30	31-40	41-60	51-60	61-80	71-80	81-100
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y apropiado									90	
OBJETIVIDAD	Está expresado en el propósito del estudio									95	
ACTUALIZACIÓN	Está adecuado a los objetivos del estudio									95	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica								90		
SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos									95	
INTENCIONALIDAD	Los ítems miden lo que deben medir									91	
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos								90		
COHERENCIA	Entre variable, dimensiones e indicadores									95	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio								90		
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para el estudio									92	
										923	

VII. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE

VIII. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

0.923

Lugar y fecha: Tarma, 10 mayo 2024


Firma y sello

INFORME SOBRE OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

I. DATOS PERSONALES:

Apellidos y nombres del informante: Dr. Jheysen Luis BALDEON DIEGO

Grado académico: Dr. Ciencias de la Salud - Salud Pública y Comunitaria

Cargo e institución donde labora: Docente - UNDACC

Instrumento motivo de evaluación: Estilos de Vida de las Adolescentes

Autor del instrumento: Chelsy Madeleine PUENTE DE LA VEGA ROQUE

Título del proyecto: "Relación de los Estilos de Vida, con el Estado Nutricional de las Adolescentes del Tercero de Secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez - 2022"

II. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	DEFINICIONES	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
		0-20	21-40	41-60	61-80	81-100
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y apropiado					93
OBJETIVIDAD	Está expresado en el propósito del estudio					95
ACTUALIZACIÓN	Está adecuado a los objetivos del estudio					95
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					96
SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuál y cuantitativos					95
INTENCIONALIDAD	Los ítems miden lo que deben medir					91
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos					93
COHERENCIA	Entre variable, dimensiones e indicadores					95
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio					95
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para el estudio					92
						940

III. OPINION DE APLICABILIDAD: APLICABLE

IV. PROMEDIO DE VALORACION:

0.940

Lugar y fecha: Tarma, 29 mayo 2024


Firma y sello

INFORME SOBRE OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

IX. DATOS PERSONALES:

Apellidos y nombres del informante: Mg. Divine Bonifacio, Entrenación

Grado académico: Mg. Salud Pública y Comunitaria

Cargo e institución donde labora: Docente - UNDAC

Instrumento motivo de evaluación: Estilos de Vida de las Adolescentes

Autor del instrumento: Chelsy Madeleine PUENTE DE LA VEGA ROQUE

Título del proyecto: "Relación de los Estilos de Vida, con el Estado Nutricional de las Adolescentes del Tercero de Secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez - 2022"

X. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	DEFINICIONES	DEFICIENTE		BAJA		REGULAR		BUENA		MUY BUENA	
		0-20	0-10	21-40	11-20	41-60	21-30	61-80	31-40	51-60	61-70
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y apropiado										93
OBJETIVIDAD	Está expresado en el propósito del estudio									85	
ACTUALIZACIÓN	Está adecuado a los objetivos del estudio										95
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica										96
SUFICIENCIA	Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos									85	
INTENCIONALIDAD	Los ítems miden lo que deben medir										91
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos										93
COHERENCIA	Entre variable, dimensiones e indicadores									85	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del estudio									85	
PERTINENCIA	Es útil y adecuado para el estudio										92
											900

XI. OPINION DE APLICABILIDAD: APLICABLE

XII. PROMEDIO DE VALORACION:

0.900

Lugar y fecha: Tarma, 25 mayo 2024



Firme y sello

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	MATERIAL Y METODOS														
PROBLEMA ¿ Cómo es la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez - 2022?	OBJETIVO GENERAL Identificar la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez	HIPOTESIS GENERAL "Existe relación significativa entre los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez – 2022".	VARIABLE INDEPENDIENTE ESTILOS DE VIDA VARIABLE DEPENDIENTE.- ESTILOS DE VIDA	SALUDABLE SEDENTARIO NEGATIVO SOBREPESO NORMAL BAJO PESO.	Tipo de investigación: Básica Nivel descriptivo. Método: Descriptivo DISEÑO DESCRIPTIVO CORRELACIONAL <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">GRUPO</th> <th colspan="4">VARIABLES D</th> </tr> <tr> <th>T1</th> <th>T2</th> <th>T3</th> <th>Tn</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>G1</td> <td>E1</td> <td>E2</td> <td>E3</td> <td>En</td> </tr> </tbody> </table> Muestra:. A través del muestreo no probabilístico, intencionado se seleccionó solamente a las estudiantes adolescentes del tercero de secundaria de la I.E. Ángela Moreno de Gálvez durante los meses de octubre a diciembre del 2022, que fueron un total de 40.	GRUPO	VARIABLES D				T1	T2	T3	Tn	G1	E1	E2	E3	En
GRUPO	VARIABLES D																		
	T1	T2	T3	Tn															
G1	E1	E2	E3	En															
PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿Cuáles son las características generales de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez? ¿Cómo son los estilos de vida, de las adolescentes del	OBJETIVOS ESPECIFICOS: Identificar las características generales de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez. Identificar los	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS: "Los estilos de vida, de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez en su mayoría es saludable".																	
		"El estado																	

<p>tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez?</p> <p>¿Cómo es el estado nutricional del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez?</p> <p>¿Cómo es la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez?</p>	<p>estilos de vida, de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.</p> <p>Identificar el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.</p> <p>Establecer la relación de los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez.</p>	<p>nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez, en su mayoría es normal".</p> <p>"Existe relación significativa entre los estilos de vida, con el estado nutricional de las adolescentes del tercero de secundaria en la I.E. Ángela Moreno de Gálvez".</p>			
--	--	--	--	--	--

Panel Fotográfico









