

NOMBRE DEL TRABAJO

Leydi, Lucia - ROOSEVELT - PEnfer (22-02-24).docx

RECUENTO DE PALABRAS

15086 Words

RECUENTO DE PÁGINAS

63 Pages

FECHA DE ENTREGA

Feb 28, 2024 9:10 AM GMT-5

RECUENTO DE CARACTERES

84601 Characters

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.8MB

FECHA DEL INFORME

Feb 28, 2024 9:11 AM GMT-5**● 5% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 5% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



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

TESIS

Estilos de Vida y Hábitos Nutricionales en Adolescentes de la Institución Educativa
Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORAS:

Bach. Leydi Tatiana, Camarena Yupanqui,
Bach. Lucia, Espinoza Taípe

ASESORA:

Mg. Belinda Olga, García Inga

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Pública y Epidemiología

Huancayo – Perú

2024

Dedicatoria

En cada paso de nuestra investigación, encontramos la guía divina que ilumina nuestro camino. A nuestros padres, quienes han sido mi apoyo constante, les agradezco por su amor incondicional y por inspirarme a seguir persiguiendo la excelencia.

Leydi y Lucia

Agradecimiento

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a la universidad por brindarnos la oportunidad de aprender y crecer académicamente. Agradezco a los dedicados docentes por su orientación valiosa y a los distinguidos licenciados por compartir su experiencia. Su contribución ha sido fundamental en nuestra formación profesional.

Leydi y Lucia

Página de jurado

PRESIDENTE

SECRETARIO

Mg. Belinda Olga García Inga

VOCAL

Declaratoria de autenticidad

Yo, Lucia Espinoza Taipe, identificada con, DNI N° 72773070 y Leydi Tatiana Camarena Yupanqui, identificada con DNI N° 75144468, bachilleres de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt de la Facultad de Ciencias de la salud de la Escuela Profesional de Enfermería.

Declaramos, que a efectos de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el registro de grados y títulos de la Universidad Privada de Huancayo “Franklin Roosevelt” de la Facultad de Ciencias de la salud de la Escuela Profesional de Enfermería.

Así mismo, aceptamos la responsabilidad que compete ante cualquier falsedad ocultamiento u omisión tanto de documentos y/o información presentada por la cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Privada de Huancayo “Franklin Roosevelt.

Por lo tanto, firmamos el presente documento a los 19 días del mes de febrero del 2024.



Lucia Espinoza Taipe
DNI: 72773070



Leydi Tatiana Camarena
Yupanqui
DNI: 75144468

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página de jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MÉTODO	27
2.1. Tipo y diseño de investigación	27
2.2. Operacionalización de variables	28
2.3. Población, muestra y muestreo	28
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	29
2.5. Procedimiento	31
2.6. Método de análisis de datos	32
2.7. Aspectos éticos	32
III. RESULTADOS	34
IV. DISCUSIÓN	41
V. CONCLUSIÓN	44
VI. RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS	46
ANEXOS	51

RESUMEN

El propósito de la investigación fue determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023. El método del estudio fue correlacional, es decir, se evaluó la relación estadística entre las variables citadas, además, contó con un diseño no experimental de corte transversal. La población objetivo estuvo compuesta por 250 estudiantes del 4° y 5° de secundaria de la mencionada institución educativa, y la muestra se conformó con 153 estudiantes escogidos por medio de muestreo probabilístico aleatorio simple mediante fórmula para poder estimar proporciones. En cuanto a la recopilación de información, se empleó una encuesta, usando la Escala de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) y el Cuestionario de Hábitos Nutricionales como instrumentos. Los resultados revelaron que, sobre los estilos de vida, un 35,3% de los estudiantes presentaron estilos de vida no saludable, un 49,7% presentó un estilo de vida medianamente saludable, y un 15,0% presentó un estilo de vida saludable. En cuanto a los hábitos nutricionales, el 55,6% de los adolescentes presentó hábitos nutricionales inadecuados y un 44,4% presentó un adecuado hábito nutricional. Se llegó a la conclusión de que existe una relación significativa entre el estilo de vida y los hábitos nutricionales en los adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, este hallazgo se respalda con un nivel de significancia de 0,000 y un valor Rho de Spearman 0,893.

Palabras Claves: Adolescentes, cognitivo, comportamental, emocional, estilo de vida, hábitos nutricionales.

ABSTRACT

The purpose of the research was to determine the relationship between lifestyles and nutritional habits in adolescents from the public educational institution “José Carlos Mariátegui” in Huancayo, 2023. The study method was correlational, that is, the statistical relationship between. The aforementioned variables also had a non-experimental cross-sectional design. The target population was made up of 250 students from the 4th and 5th grades of secondary school at the aforementioned educational institution, and the sample was made up of 153 students chosen through simple random probabilistic sampling using a formula to estimate proportions. Regarding the collection of information, a survey was used, using the Adolescent Lifestyle Scale (EEVA) and the Nutritional Habits Questionnaire as instruments. The results revealed that, regarding lifestyles, 35,3% of the students presented unhealthy lifestyles, 49,7% presented a moderately healthy lifestyle, and 15,0% presented a healthy lifestyle. Regarding nutritional habits, 55,6% of adolescents presented inadequate nutritional habits and 44,4% presented an adequate nutritional habit. It was concluded that there is a significant relationship between lifestyle and nutritional habits in adolescents from the public educational institution “José Carlos Mariátegui” of Huancayo, this finding is supported with a significance level of 0,000 and a value Spearman rho 0,893.

Keywords: Adolescents, cognitive, behavioral, emotional, lifestyle, nutritional habits.

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida saludable están estrechamente ligadas al concepto de bienestar, dado que reflejan actitudes y conductas vinculadas a la salud que producen un efecto positivo en el bienestar físico, mental y social de aquellos que las incorporan. Se ha observado que estas actitudes y comportamientos en los adolescentes están fuertemente influenciados por el entorno familiar y las instituciones educativas (1).

Se ha incrementado en relación a los comportamientos no saludables de los jóvenes, coincidiendo con el crecimiento de la globalización y el progreso tecnológico. Esta tendencia ha llevado a la pérdida de vidas de numerosos individuos debido a un estilo de vida inactivo que provoca obesidad y pautas alimenticias inadecuadas, generando un deterioro en la salud (2). Conforme a la información de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2019 se registró que 340 millones de estudiantes que comprenden niños y a su vez adolescentes estaban afectados por el problema de exceso de peso (3).

Según la OMS los patrones alimentarios saludables se estipulan desde los inicios de vida; la lactancia materna impulsa un desarrollo óptimo y potencia el progreso cognitivo; también, puede tener efectos beneficiosos más adelante, incluyendo la disminución del riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas en ciclos subsecuentes de la vida por lo cual se proyecta que para el año 2025, aproximadamente el 30% de la población global experimentará un aumento significativo en los casos de diabetes y obesidad (3).

Conforme a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y su informe presentado, se observa que una alimentación adecuada en los adolescentes puede contribuir a prevenir diversas formas de desnutrición. Asimismo, puede ayudar a reducir la incidencia de enfermedades no transmisibles, tales como patologías cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer (2). A nivel global, las dietas poco beneficiosas y la carencia de ejercicio físico se hallan entre los elementos primordiales de riesgo para la salud, pues 1.7 millones mueren al año, es decir el 4.64% de la población mundial (7).

En una investigación elaborada en el año 2017 al 2019 denotó que, en 195 países en todo el mundo, se identificó una alta incidencia de peso inadecuado o exceso de peso que abarca población adolescente e infantil, alcanzando un índice del 30,5% (5).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), menciona que el exceso de peso y la obesidad parten de los estilos de vida inadecuados, por lo cual se considerarían como consecuencias, siendo más evidente aún en la población de adolescentes quienes dedican el tiempo a ver televisión y jugar videojuegos; ingesta de comestibles ricos en sodio, grasas saturadas y azúcares; falta de actividad física adecuada; y dificultades en las relaciones interpersonales (5).

Estas manifestaciones se reflejan en el hecho de que aproximadamente el 80% de la población mayor de 15 años en Estados Unidos, México y Chile lleva una vida sedentaria, y más del 50% de la población presentaba exceso de peso. Además, el 41% de la población consume alcohol en exceso, y el 50% tiene una ingesta elevada de comestibles con alto contenido de azúcares (4).

En Chile, se observa una situación problemática a nivel mundial con relación a la alimentación de estudiantes y los hábitos que adoptan. La frecuencia de una dieta poco saludable es del 46% por cada 183 personas, caracterizada por una ingesta excesiva de comestibles altos en calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, ha llevado a un aumento alarmante en los niveles de obesidad y enfermedades vinculadas, como la diabetes tipo 2 (6).

Además, el sedentarismo y la ausencia de actividad física se han convertido en una tendencia preocupante entre los jóvenes, quienes pasan largas horas frente a pantallas y tienen una disminución en la práctica de ejercicio regular. Todos estos hábitos poco saludables tienen consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo, influyendo en la salud y aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas con el paso del tiempo. De hecho, el 96% de cada 183 personas experimentan efectos físicos en su estilo de vida (6).

Por lo comentado se puede saber y ver como la forma en la que se desarrolla la vida de los adolescentes evidencia una calidad inadecuada, se evidencia que la calidad de vida se ve afectada por la forma en que los adolescentes desarrollan sus estilos de vida, quienes engloban: ejercicio físico, interacciones sociales, alimentación, aspectos espirituales y aspectos psicoemocionales, la adolescencia es un ciclo en la que el ser estipula y consolida su identidad, pero también es un cambio en la que adquiere nuevas prácticas que pueden ser saludables o no. En un estudio realizado por el Ministerio de Salud se puede observar que el

19,8% de los estudiantes presentaban exceso de peso, y el 3% de ellos sufrían de peso inadecuado (6).

Dada esta circunstancia, las investigaciones se enfocan en aspectos vinculados que promuevan estilos más saludables en cuanto a los adolescentes, incluyendo sus modelos conceptuales, métodos de intervención, tácticas para impulsar la actividad física y una alimentación adecuada, programas de prevención y promoción para abordar la obesidad, estrategias para cambiar actitudes y enfoques específicos con los adolescentes, resaltando la importancia de fomentar modos de bienestar a través de la publicidad de la salud (8).

En Perú, se observa una situación problemática en lo que respecta a los estilos de vida y las prácticas alimenticias de los adolescentes. Esto se evidencia en el hecho de que solo el 70% de los 252 adolescentes analizados muestra un rendimiento regular. A pesar de la presencia de una amplia variedad de alimentos beneficiosos, como granos, frutas y verduras, se observa un preocupante aumento en el consumo de productos ultra procesados, los cuales son ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio. Esta tendencia se ve agravada por la falta de educación alimentaria y la promoción de hábitos poco saludables en los entornos escolares y comunitarios (9).

Por su parte, los jóvenes en Perú se encuentran con desafíos tales como la carencia de lugares seguros para participar en actividades físicas y la publicidad constante sobre los alimentos que tienen mucha influencia, pero que no devela sus bajos valores nutricionales. De hecho, se estima que de 252 adolescentes solo el 25% posee un buen rendimiento. Estos elementos contribuyen al preocupante aumento del peso inadecuado y enfermedades vinculadas, como la diabetes y trastornos cardiovasculares, en este grupo demográfico (9).

En las escuelas públicas de Huancayo, se presenta una situación vinculada con los modos de vida y prácticas alimenticias de los adolescentes, caracterizado por una falta de conciencia y promoción de una alimentación saludable. Esto se refleja en la venta de productos poco saludables en los espacios escolares, así como en la limitada oferta de alimentos nutritivos, lo que dificulta que los estudiantes accedan a opciones saludables durante su jornada educativa. Además, la carencia de programas educativos sobre nutrición y la ausencia de espacios para la actividad física dentro de la institución agravan esta situación (10).

La relevancia de la investigación en cuanto a los estilos en que viven los adolescentes, a su vez el cómo mantiene ciertas prácticas de alimentación en la población de los adolescentes., ya que esta fase de la vida constituye un período de crecimiento y formación de hábitos que pueden influir en la salud a lo largo de la vida. Comprender estos patrones alimenticios y estilos de vida permite Detectar posibles peligros de afecciones de salud a largo plazo, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos alimenticios. Además, proporciona la base para diseñar estrategias de prevención y educación que promuevan elecciones saludables y bienestar en esta población (11).

En cuanto a los estudios nacionales, se cuenta con literatura no mayor a cinco años que aborda el estudio sobre las variables a analizar, con el fin de poder contar con referentes que contribuyan a una comparación con los hallazgos.

Luis D, Rosales G. realizó una investigación con el objetivo de examinar la relación entre los hábitos alimentarios y la condición nutricional antropométrica en estudiantes de enfermería de Tarma en el año 2022. Se empleó un método cuantitativo con un enfoque relacional, de tipo transversal y con un diseño no experimental. mediante el coeficiente Rho de Spearman se realizó el análisis estadístico. Los participantes que conformaban la población estuvieron constituidos por 158 alumnos de enfermería, a quienes se les administraron dos instrumentos diferentes para cada variable: Se hizo uso de cierto cuestionario que permitió evaluar los hábitos en cuanto a la alimentación, así mismo un registro el cual permitió medir el estado nutricional antropométrico. Resalta que los resultados indicaron que un porcentaje de estudiantes (68%) mantenía una adecuada alimentación, esto estuvo dentro de la clasificación de lo normal, mientras que el 2,7% presentaba menor peso. Respecto a los hábitos alimentarios, el 65,3% exhibió patrones saludables, el 26,7% mostró prácticas alimentarias perjudiciales, y solo el 8% adoptó pautas alimenticias muy saludables. En cuanto a la frecuencia de las comidas, la mayoría de los estudiantes (66,7%) las consumía de manera saludable. Relacionándonos con la frecuencia en cuanto al consumo de comida, el 62,7% exhibió un hábito muy saludable. En cuanto a la preparación de las comidas principales, se obtuvo una preparación adecuada y saludable predominó en el 40% de los casos. Respecto al consumo de bebidas, la mayoría (49,3%) lo llevó a cabo de manera saludable. La conclusión principal fue que no se identificó una correlación significativa entre las variables antropométrico, puesto que el valor p fue igual a 0,380, superando el nivel de significancia establecido ($\alpha = 0,05$) (12).

Wong K. realizaron un estudio con el objetivo de establecer la conexión entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de secundaria en el colegio los Naturales en Huaral durante el año 2021. La metodología utilizada fue de tipo básica, no experimental, observacional, de diseño transversal y de enfoque descriptivo correlacional. Se aplicó una encuesta virtual y evaluación por competencia como técnica, utilizando cuestionarios sobre hábitos alimentarios y las actas de notas del primer bimestre como instrumentos de investigación. 117 estudiantes formaron parte del estudio en cuanto a la muestra. Los resultados muestran señales en relación a los estudiantes muestran de vez en cuando prácticas alimentarias tanto saludables como no saludables, y su rendimiento académico está en un proceso de logro. La relación fue analizada utilizando el coeficiente Rho de Spearman, obteniendo un valor de 0,200 con un p de 0,030. Esto indica una conexión baja y directa en cuanto a la dimensión de prácticas alimentarias no saludables y el rendimiento académico. En conclusión, se identificó que no existe relación entre la dimensión que abarca las prácticas alimenticias recomendadas, que son saludables y prácticas, se determinó que no hay una relación significativa entre la dimensión de prácticas alimentarias saludables y el rendimiento escolar de los estudiantes de segundo año de secundaria del colegio Los Naturales en Huaral durante el año 2021 (13).

Rondón J, Deza R. realizaron una investigación en el que quisieron demostrar la conexión entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en relación a los estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín – 2021, con respecto a la metodología tenemos a la cuantitativa, que utilizó un diseño descriptivo de tipo correlacional transversal, prospectivo y no experimental. 102 estudiantes constituyeron la muestra. Los resultados indicaron que los estudiantes en cuanto a las dimensiones de los estilos de vida, como por ejemplo el ejercicio un 68% la nutrición un 56%, el manejo del estrés en un 75% la responsabilidad en la salud 84%, dieron señales de una alimentación no recomendable, pero en el área de auto actualización un 86%, el soporte interpersonal un 83% tuvieron calificaciones en cuanto a una alimentación saludable. Finalmente, como conclusión principal se evidencia una correlación entre las variables que tienen a ser significativas, ello relacionado a estudiantes de los ciclos I al IV de la Escuela Profesional de Enfermería. Dicha conclusión tuvo su sustento en el análisis estadístico que se llevó a cabo realizando la prueba Chi-cuadrado de Pearson, que dio como resultado un valor de 0.577 con una significación asintótica de 0.447, manteniendo α (>0.05) (14).

Castro D, Gamarra S. realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años del colegio Blenkir, Chilca, durante el año 2020. El método de dicha investigación fue cuantitativo, caracterizado por ser no experimental, de alcance descriptivo correlacional y con un diseño de corte transversal. En cuanto a la muestra esta estuvo constituida por 61 estudiantes, y para la recolección de información se utilizaron el Cuestionario de Hábitos Alimentarios y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. Los resultados indicaron que el 77% de los estudiantes mantenía prácticas alimentarias catalogadas como saludables, el 55.7% mostraba un nivel moderado de actividad física, y el 70.5% obtenía un rendimiento académico en el rango esperado. Se notó que, de los 47 estudiantes con prácticas alimentarias saludables, 37 alcanzaron un rendimiento esperado, mientras que, de los 10 estudiantes con hábitos alimentarios muy saludables, 6 lograron un rendimiento sobresaliente. De igual manera, entre los 4 estudiantes con prácticas alimentarias no saludables, 2 exhibieron un rendimiento académico en desarrollo. En lo que respecta a la conexión entre la actividad física y el rendimiento académico, se descubrió que, de los 22 estudiantes con un nivel elevado de actividad física, 10 lograron un rendimiento sobresaliente, y de los 34 con un nivel moderado de actividad física, 28 obtuvieron un rendimiento académico dentro del rango esperado. La conclusión del estudio indicó que hay una conexión directa y significativa entre los hábitos alimentarios, la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años (15).

Munares C. Ejecutaron un estudio con la finalidad de examinar la conexión entre los modos de vida y las prácticas alimenticias de los estudiantes de cuarto año de secundaria en la Institución Educativa Amistad Perú Japón, situada en San Juan de Lurigancho, llevaron a cabo una investigación en el año 2019 utilizando un enfoque metodológico que comprendía un estudio de tipo descriptivo correlacional con un diseño transversal y no experimental. En relación con la muestra y la población esto incluye a estudiantes de cuarto de secundaria, estudiantes que oscilan entre 65. Los resultados señalaron que la mayor parte de los adolescentes, representando el 74,4% de los 39 encuestados (lo que equivale a las tres cuartas partes), exhibieron hábitos nutricionales inapropiados cuando se consideraron estilos de vida no saludables. Por otro lado, el 25,6% restante de los participantes que mantenían estilos de vida saludables, equivalente a la cuarta parte, también presentaron hábitos nutricionales inapropiados. Asimismo, dentro del grupo de estudiantes con estilos de vida saludables, el

50% de los 26 participantes exhibieron prácticas nutricionales inadecuadas, mientras que la otra mitad mostró hábitos nutricionales apropiados, evidenciando cierta equidad. En resumen, se determinó que hay una correlación significativa entre el estilo de vida y los patrones alimenticios en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Amistad Perú Japón (16).

En cuanto a los antecedentes internacionales se consideró un límite de cinco años con el fin de favorecer la discusión entre los hallazgos obtenidos y los hallazgos previos.

Espinoza G, Yance G, Runzaer F. en México en el año 2022, llevaron a cabo cierta investigación cuya finalidad fue exponer a detalle cómo los estudiantes de medicina durante la cuarentena podían adoptar las variables que son estudiadas, mediante un enfoque descriptivo transversal multicéntrico. Dentro de la muestra se tuvo como colaboradores a 886 estudiantes de medicina, destacándose una predominancia en cuanto a las mujeres con un 81,49%, mientras que los varones representaron el 18,51%. Relacionándose con la percepción acerca de la salud, apenas el 4,51% la catalogó como mínima, mientras que el 95,49% se consideró como satisfactoria, buena, muy buena o excelente. Entre los comportamientos saludables destacados, se observó que el 91,08% de los participantes no consumía tabaco, y el 78,78% practicaba actividad física. Durante el período de la pandemia, la participación en actividad física experimentó una reducción, afectando al 53,95% de los estudiantes. En resumen, se evidenció que los estudiantes de medicina prefirieron en su mayoría adoptar hábitos alimentarios considerados saludables y llevar a cabo conductas preventivas en la etapa que se dio en relación al confinamiento. No obstante, la participación en actividad física diaria fue predominantemente escasa (17).

Niño V., realizó una investigación en Colombia en el año 2021 con el fin de examinar los cambios en los hábitos alimentarios y estilos de vida de las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena de Colombia. En cuanto a los resultados, se observó que el 94% de estas familias se ubica en estratos socioeconómicos bajos, con una predominancia de actividades económicas que no son formales. En relación a las familias el 27% indicó incremento con relación al peso entorno al período de distanciamiento a nivel sociedad. Así mismo se vio un aumento relacionado a la ingesta de alimentos como cereales (44,5%), huevo (59,1%) y legumbres (49,6%), al mismo tiempo que se observó una reducción en la alimentación a partir de productos empaquetados, postres, entre otros. Asimismo, se notó un

incremento en la cantidad de tiempo destinado a estar frente a pantallas y una disminución en la participación en actividades físicas. En resumen, la pandemia tuvo impactos significativos tanto en los recursos económicos como en los patrones alimentarios y en el modo de vida saludable de los hogares. A pesar de ello, un porcentaje del 94,4% de familias se vio beneficiado por las asistencias alimentarias brindadas por el gobierno durante dicho periodo (18).

Martínez K. en el año 2021, en Colombia, tuvo como finalidad un estudio en el cual quiso examinar patrones alimentarios y así mismo la vida de estudiantes en el último año de la carrera de Nutrición y Dietética en la Pontificia Universidad Javeriana. La investigación se estructuró como un tipo transversal, ocupando un estudio descriptivo y observacional. En relación a lo poblacional, fueron 50 estudiantes que conformaron la muestra, los cuales pertenecieron a los últimos años de estudio. Los resultados señalaron que el 92,3% de los encuestados opina que los conocimientos adquiridos durante su formación académica han influido favorablemente en la mejora de las variables de las cuales se realiza el estudio. Específicamente, un 23,1% indicó que esta influencia fue notable, mientras que un 69,2% la caracterizó como sustancial. En cuanto a los individuos se observa que un 42,3% mencionan que los conocimientos adquiridos durante su formación académica han influido en disminuir a partir del consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos, aunque en menor proporción (19,2%). En resumen, se sugiere implementar una participación más adecuada en cuanto a las prácticas que se dan, con el propósito de posibilitar una comparación apropiada de los hábitos alimentarios y estilos de vida con estudiantes de diferentes semestres de la carrera de Nutrición y Dietética (19).

Veramendi N, Portocarero E, Espinoza F., en Ecuador, realizaron una investigación con el propósito de analizar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida. Este análisis se llevó a cabo como una aproximación transversal y observacional de naturaleza correlacional, incluyendo a 163 estudiantes para que formaran parte de la muestra, esta elección de los participantes fue efectuada de manera electrónica lo cual se llevó a cabo en los meses de junio y julio del 2020. La apreciación de las variables con las que trabajó fue captada mediante dos escalas en línea, y la evaluación inferencial se efectuó mediante la aplicación de Rho de Spearman mediante sus correlaciones. En cuanto a los hallazgos se observó que un 81,9% mantienen una vida saludable, un 152,5% mostraron una evaluación positiva en cuanto a la calidad de vida. Además, se pudo evidenciar una relación saludable

entre la calidad de vida y los modos de esta ($r_s=0,67$; $p\leq 0,000$). En resumen, se estableció una relación adecuada entre las variables que estaban siendo parte del estudio, lo que indica que a un alto estilo de vida existe una correlación adecuada e igual con la percepción que se tiene de ella, por lo tanto, la población estudiada gozará de un adecuado estilo de vida (20).

Caicedo A., realizó una investigación en Ecuador con el objetivo de examinar los hábitos alimentarios, establecer la frecuencia de las comidas y valorar el estado nutricional de los estudiantes que están en el primer grado de la escuela "Cristo Rey" en Ecuador - 2019. La configuración del estudio fue de tipo transversal, descriptivo en cuanto a su enfoque, así mismo la población comprendió a 103 niños en etapa escolar. Para realizar la investigación, se emplearon encuestas y entrevistas a través de cuestionarios estructurados. Los resultados revelaron un porcentaje significativo de delgadez severa, indicando una proximidad a la desnutrición y sugiriendo un rango patológico. En cuanto a las conclusiones, se observó que los porcentajes de sobrepeso en niños y niñas fueron bajos y no se identificaron diferencias significativas entre géneros (21).

En cuanto al aspecto teórico, tenemos a varios teóricos quienes dan definición a nuestra primera variable, como Lorenzo y Díaz, quienes definen el estilo de vida engloba las maneras específicas en que las personas expresan su modo y las circunstancias en las que integran el entorno que les rodea. Esto abarca prácticas relacionadas con la alimentación, la higiene personal, el tiempo de ocio, los patrones de interacción social, la sexualidad, la vida familiar y las estrategias de afrontamiento social. Representa una manera de existir que está estrechamente vinculada con los aspectos conductuales y motivacionales del individuo, haciendo referencia a la forma única en que las personas se desenvuelven como seres sociales en situaciones específicas y con características particulares (22).

Una teoría de enfermería que aborda los estilos de vida es la Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender. Esta teoría se centra en el concepto de autocuidado y promoción de la salud, reconociendo que los individuos tienen la capacidad de tomar decisiones informadas sobre su propio bienestar. Pender destaca la importancia de los estilos de vida saludables en la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar general. Según esta teoría, los enfermeros tienen un papel crucial en la educación y el apoyo a los individuos para que adopten y mantengan comportamientos saludables, como la actividad física regular, una alimentación equilibrada, la gestión del estrés y el mantenimiento de relaciones sociales

positivas. La Teoría de la Promoción de la Salud de Pender proporciona un marco sólido para la práctica de enfermería centrada en el paciente y orientada hacia la promoción de estilos de vida saludables como un componente integral del cuidado de la salud (24).

También tenemos a Cecilia et. al quienes definen el estilo de vida como la configuración del estilo de vida, concebido como un conjunto de comportamientos, se encuentra influenciada por diversos elementos, tales como el entorno laboral y social, las condiciones ambientales, los hábitos alimenticios, las actividades recreativas, el nivel educativo, el género y la práctica de ejercicio, entre otros. En consecuencia, la adopción de un estilo de vida está fuertemente condicionada por el contexto circundante, así como por las rutinas y actitudes que surgen como resultado de las iniciativas de promoción de la salud proporcionadas por los proveedores de servicios a la población (23).

Así mismo también tenemos a Donovan y Costa quienes definen el estilo de vida ⁴estilo de vida saludable, como el más apropiado, el uso del término estilo de vida relacionado con la salud, ya que recoge mejor tanto los comportamientos que realzan la salud como los comportamientos que la ponen en riesgo. Sin embargo, en ocasiones resulta recargado o hasta confuso denominarlo así, por ejemplo, cuando se trata su relación con otras variables (el estilo de vida relacionado con la salud se relaciona con el bienestar emocional) (24).

Con relación a los estilos de vida, la dimensión cognitiva; abarca el funcionamiento cognitivo en su interacción con el entorno, facilitando la comprensión, relación e integración con este, tanto a nivel externo como interno. En esta dimensión, hay diversas prácticas para el cuidado y desarrollo de la mente, así como para una mejor comprensión de uno mismo. La psicoterapia y la participación en actividades enriquecedoras, como la escritura, el dibujo, la danza y otras formas artísticas, son beneficiosas para promover el bienestar psicológico (25).

La dimensión comportamental, no se reduce a una secuencia de movimientos carentes de significado determinados por las leyes físicas, ni a contenidos de conciencia que la ciencia experimental deba excluir, ya sea en conjunto o por separado. En cambio, el comportamiento se comprende como un proceso estrictamente físico, observable y comprobable. Este proceso implica la actividad mediante la cual un organismo vivo preserva y amplía su existencia en interacción con su entorno, respondiendo a este y alterándolo (26).

La dimensión emocional, como estado biosociológico, impulsa acciones, motivaciones e implicaciones que no siempre son controlables ni justificables. Aunque no sigue criterios de planificación racional, desempeña un papel crucial en el desarrollo humano, profesional, creativo y científico, incitando impulsos y procesos de aprendizaje. Estas respuestas emocionales, generadas ante estímulos internos o externos, interactúan con otras dimensiones humanas, mostrando cómo el ser humano responde a acciones o decisiones más allá de la racionalidad. La investigación emocional busca entender sus componentes, funciones y teorías, centrándose en su relación con la educación. En este contexto, se exploran estrategias didácticas para sensibilizar sobre el control y la aplicación del potencial humano y creativo de las emociones (27).

Es importante señalar las características de tener un estilo de vida adecuado, por ello Martínez (28) postula que un modo de vida saludable comprende las rutinas y prácticas que posibilitan a una persona lograr y preservar el rendimiento óptimo de su cuerpo, al mismo tiempo que satisface los requerimientos específicos de energía y nutrientes conforme a cada etapa de su existencia.

Un estilo de vida saludable se nutre de diversas facetas cotidianas, incluyendo la actividad física, la ocupación laboral, las relaciones familiares, la influencia cultural y los hábitos alimentarios. Este proceso está intrínsecamente ligado a la salud mental, ya que adoptar un estilo de vida saludable puede mitigar problemas digestivos y enfermedades, reduciendo así los sentimientos de depresión o ansiedad, mientras que una dieta equilibrada y el ejercicio pueden fomentar pensamientos más positivos tanto hacia uno mismo como hacia el entorno. Investigaciones han demostrado la conexión directa entre condiciones crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el hígado graso y los trastornos gastrointestinales con modos de vida poco saludables, lo que impacta significativamente en la calidad de vida de las personas al disminuirla considerablemente (29).

Se ofrece un recopilado sobre las teorías existentes con respecto a la enfermería, se presentan algunas de las más concurridas con el fin de proponer a los lectores, información que permita conocer la capacidad de la atención que brindan las enfermeras cuando se requiere intervenciones (29). Entre los principales exponentes, se tiene a Dorothea Orem con la teoría del autocuidado que consiste en la asistencia a personas cuando estas poseen limitaciones en sus capacidades físicas, psicológicas y biológicas con respecto al autocuidado (29).

Otros autores como Callista Roy refieren en su modelo adaptativo, como la labor de la enferma puede contribuir al apoyo para que el paciente se adapte y más aún si este requiere atención y comprensión del caso (30). Esto dio paso a la teoría de Jean Watson sobre el cuidado humano quien habla de la importancia al vínculo relacional entre el humano y el cuidado compasivo que ofrece la enfermería (31). Inclusive otros autores como Hildegard Peplau refuerzan dicho vínculo en sus modelos de intercambio de información en los cuales la centralidad terapéutica recae en el trato enfermero-paciente en donde la comunicación y la comprensión del proceso requiere atención (32).

Es muy común que, a lo largo de la historia, la teoría del desarrollo de la enfermería describa la progresión de las habilidades y conocimiento de enfermería a través de las etapas de preparación, abordaje y alta; como menciona Patricia Benner la mejora en cuanto a la educación, así mismo involucra a la formación de enfermería, la cual sigue siendo necesaria dado su carácter humano y multidisciplinario (33). Además, como menciona Madeleine Leininger, el abordaje cultural en la comprensión del cuidado reconoce y facilita la importancia de la diversidad en la praxis de la enfermera, siendo un profesional capaz de adaptarse a diversos ritmos de trabajo (34).

Se presentan enfoques y teorías que permiten conceptualizar y ofrecer a esta producción un sustento teórico pertinente y adecuado. Según Deci y Ryan, la Teoría de la Autodeterminación y adherencia a la dieta sostiene que la motivación intrínseca juega un papel fundamental en la adhesión a un estilo de vida saludable, incluyendo la alimentación. Esta teoría propone que cuando las personas se sienten autónomas, competentes y conectadas con sus elecciones, es más probable que mantengan hábitos nutricionales saludables a largo plazo. En otras palabras, cuando una persona se siente motivada internamente y encuentra satisfacción personal en seguir una alimentación saludable, es más probable que mantenga estos hábitos a lo largo del tiempo. Esto subraya la importancia de cultivar una motivación interna y fomentar un sentido de autonomía y competencia en la adopción de hábitos nutricionales saludables (35).

La Teoría del Comportamiento Planeado y elecciones alimentarias de Ajzen postula que las elecciones alimentarias están influenciadas por la percepción que se tiene, lo cual influye en la conducta, así también las normas que se establecieron que suelen ser subjetivas, y sobre todo por las actitudes que adoptan las personas. En otras expresiones, existe una mayor

probabilidad de que las personas incorporen prácticas alimentarias saludables cuando mantienen una actitud favorable hacia ellas, perciben respaldo de personas significativas y sienten que tienen dominio sobre sus elecciones alimenticias. Esta teoría nos proporciona una comprensión de cómo elementos psicológicos y sociales pueden afectar nuestras elecciones vinculadas a la alimentación (36).

La Teoría de la Conducta de Salud y Cambio de Rosenstock propone que la adopción de comportamientos saludables, como seguir una dieta equilibrada, está influenciada por tres factores principales: la percepción de la amenaza de una enfermedad, la creencia en la efectividad de la acción propuesta y la percepción de las barreras para tomar esa acción. En otras palabras, una persona está más motivada para adoptar una conducta saludable si percibe que existe un riesgo real de enfermedad, si cree que tomar esa acción será efectiva para prevenir la enfermedad y si percibe que las barreras para tomar esa acción son bajas. Esta teoría nos ayuda a comprender cómo las percepciones individuales pueden influir en la adopción de comportamientos saludables (37).

La teoría propuesta por Prochaska y DiClemente describe el cambio de comportamiento en diferentes períodos. Estas fases comprenden la precontemplación, recogimiento, elaboración, operación, mantenimiento, finalmente recaída. Teniendo el contexto del estilo de vida, esta teoría sugiere que las personas pasan por estas etapas al intentar adoptar estilos de vida que permitan llevar una existencia saludable. Es importante saber que en cuanto al cambio no aplica un proceso lineal, y las personas pueden retroceder a etapas anteriores buscando un estilo más saludable en cuanto a alimentación (38).

En relación a la segunda variable hábitos nutricionales, se observa a Plaza et. al, quien indica que se refiere a las conductas adquiridas por un individuo a través de la repetición de acciones relacionadas con la elección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos están estrechamente vinculados con las características sociales, económicas y culturales de una población o región específica, y las prácticas alimentarias comunes en una comunidad se suelen denominar costumbres. Además de su relación con la alimentación, estas conductas desempeñan un papel importante en la gestión de la tensión emocional a lo largo de la vida, desde los primeros años, durante la lactancia y hasta la adolescencia, lo que destaca su relevancia en el estudio del comportamiento en esta etapa específica (39).

La noción de una vida saludable no se limita al bienestar físico, abarcando un conjunto de hábitos que potencian la calidad de vida y reducen las probabilidades de padecer lesiones o enfermedades. El aumento de enfermedades vinculadas a la obesidad y otros trastornos alimentarios ha estimulado una reflexión social sobre este tema. En la actualidad, existe una mayor conciencia acerca de la importancia de combatir el sedentarismo y mantener una dieta saludable (40).

La relevancia de la nutrición constituye uno de los fundamentos esenciales para la salud y el crecimiento, involucrando la promoción de la salud en madres, lactantes y niños pequeños, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la disminución de complicaciones durante el embarazo y el parto, la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, así como la extensión de la esperanza de vida (41).

En cuanto a las dimensiones de los hábitos nutricionales tenemos al consumo de alimentos saludables que es un modo de vida saludable abarca aspectos como la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, la ocupación laboral, la interacción con el entorno y la participación social. Si tienes la motivación de transformar y mejorar significativamente tu calidad de vida, aquí te proporcionamos algunos consejos nutricionales (42).

Controla las porciones; cada cuerpo requiere una cantidad única de calorías, por lo tanto, es crucial ingerir porciones ajustadas a las particularidades de cada individuo. Se toma en cuenta tanto la actividad física como la laboral de cada persona, ajustando las porciones según su gasto calórico. Por ejemplo, las pautas alimenticias de un trabajador manual no pueden ser las mismas que las de un empleado administrativo (42).

Consume frutas y vegetales; es esencial incorporar al menos 5 porciones de frutas y verduras en nuestra alimentación diaria. Estos alimentos son abundantes en fibra, vitaminas y antioxidantes. Asegúrate de consultar con un profesional para obtener orientación sobre las cantidades y variedades recomendadas (42).

Distribución adecuada de las comidas diarias; el organismo requiere energía constantemente, por lo tanto, es fundamental proveer nutrientes de manera regular. Se sugiere llevar a cabo 5 comidas diarias (desayuno, colación, almuerzo, merienda y cena), prestando atención a las proporciones de carbohidratos y grasas (42).

Tomar agua; la ingesta de agua es esencial. La cantidad sugerida puede variar según el nivel de actividad, pero se recomienda un mínimo de dos litros para mantener una hidratación adecuada. Es importante tener en cuenta que una hidratación adecuada contribuirá a mantener una digestión saludable y a eliminar toxinas de manera más eficaz (42).

Comer despacio y masticar bien los alimentos; además de disfrutar más de las comidas, consumir alimentos de forma pausada nos brindará una sensación de saciedad y favorecerá la digestión (42).

Evitar el consumo de comida chatarra; aunque tengan un gusto agradable, carecen de los nutrientes esenciales para mantener una buena salud. Estos alimentos son abundantes en grasas saturadas y azúcares, lo que aumenta el riesgo de desarrollar condiciones como diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, entre otras (42).

Consumir pescado al menos 2 veces por semana; es aconsejable incorporar en la dieta, especialmente el pescado azul (sardinias, salmón, atún, entre otros), ya que proporcionan proteínas de alta calidad nutricional, vitaminas D, minerales y Omega-3 (un tipo de grasa que tiene efectos protectores para la salud cardiovascular). Se desaconseja el consumo de pescado enlatado (42).

Consumo de legumbres; al consumir legumbres, es recomendable acompañarlas con jugo de naranja, limón o alguna fruta cítrica, ya que esto realzará su contenido de proteínas y hierro (42).

En cuanto al consumo de los alimentos no saludables como otra dimensión de los hábitos nutricionales refiere a los alimentos denominados como "comida chatarra", se refieren a aquellos alimentos que carecen de un valor nutricional adecuado, es decir, no contribuyen a la salud de niños y adultos. Al optar por una dieta basada en estos alimentos, dejamos de obtener los nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra, carbohidratos y proteínas. Entre los alimentos no saludables tenemos a los siguientes (43).

Refrescos; la evidencia científica respalda la afirmación de que consumir bebidas gaseosas aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares, esto se debe a su elevado contenido de azúcar (43).

Papas fritas; no es tan perjudicial si decides disfrutar de una hamburguesa, siempre y cuando prescindas de las papas. A pesar de su delicioso sabor, las papas contienen cantidades significativas de aceite, sal y un alto contenido calórico (43).

Aderezos; los condimentos para ensaladas, la mayonesa, la salsa bechamel y productos similares contienen una cantidad elevada de grasas saturadas (43).

Bebidas alcohólicas; cierto, una pequeña cantidad de vino puede beneficiar al corazón, al igual que una cerveza. Sin embargo, ningún médico recomendará el consumo de alcohol para mejorar la salud, ya que un abuso en su ingesta puede conducir a diversas enfermedades como cirrosis, cáncer de hígado, úlceras estomacales, daño cerebral, demencia, depresión, entre otras (43).

Bollería industrial; estos productos son ricos en azúcar y grasas poco saludables, generalmente grasas hidrogenadas y grasas trans. Consumirlos durante la infancia representa un riesgo significativo para desarrollar problemas cardíacos graves e hipercolesterolemia en la edad adulta (43).

En cuanto al planteamiento del problema, se planteó el siguiente problema general: ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023?

En cuanto al planteamiento de los problemas específicos se plantearon lo siguiente: ¿Cuál es la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023?; ¿Cuál es la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023?; ¿Cuál es la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023?

En cuanto a la justificación, como menciona Bedoya la necesidad de justificar una investigación recae en la implicancia o valor que ofrece a los lectores y que deja como antecedente (44). De esta manera se deja constancia que, como un valor teórico o justificación teórica, Se proporciona información valiosa y actualizada que contribuirá a

responder a la comprensión actual sobre el estilo de vida y las prácticas alimentarias, permitiendo así contrastar la información para reforzarlo o refutarla, generando un antecedente útil para futuras investigaciones.

Como justificación práctica, este estudio brindará de manera indirecta información que podrá responder a una problemática existente, facilitando la solución en cierta medida y que además permitirá informar a los lectores mediante las recomendaciones, las posibles rutas de abordaje a la problemática existente.

Como justificación metodológica, este estudio proporciona un procedimiento de validación mediante la evaluación de expertos que certificarán la eficacia e ítems que conforman a los instrumentos, los cuales brindan su confiabilidad con puntuaciones adecuadas con el fin de garantizar la utilidad de los instrumentos en la misma muestra o similares.

Es por ello que se plantea como objetivo general lo siguiente: Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023.

Como objetivos específicos se plantea lo siguiente; demostrar la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023; Demostrar la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023; Demostrar la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023.

En la hipótesis general de esta investigación, se postuló como H1, la existencia de una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales en estudiantes adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023. En contraste, la H0, plantea la idea opuesta, argumentando que no hay una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales en este grupo estudiantil. Estas hipótesis constituyen las bases sobre las cuales se desarrollará la investigación, proporcionando un marco para la recopilación y análisis de datos con el objetivo de validar o refutar estas proposiciones.

En la formulación de las hipótesis específicas, se plantean distintas proposiciones relacionadas con la investigación sobre estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo para el año 2023.

La primera hipótesis específica, se postuló la existencia de una relación significativa entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en estos adolescentes. En contraste, la hipótesis nula, la cual establece que no hay una relación significativa entre dicha dimensión cognitiva y los hábitos nutricionales en esta población específica.

La segunda hipótesis específica, se enfocó en la dimensión comportamental de los estilos de vida y su relación significativa con los hábitos nutricionales en los adolescentes mencionados. La hipótesis nula, la cual plantea la ausencia de una relación significativa entre la dimensión comportamental y los hábitos nutricionales en este grupo.

La tercera hipótesis específica, sugiere la existencia de una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes. En cambio, la hipótesis nula, la cual postula que no existe una relación significativa entre la dimensión emocional y los hábitos nutricionales en esta población estudiantil de Huancayo.

Estas hipótesis específicas delimitan las expectativas y suposiciones que se explorarán y analizarán en el contexto de la investigación, buscando arrojar luz sobre la interrelación entre las dimensiones cognitiva, comportamental y emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes en la mencionada institución educativa.

II. MÉTODO

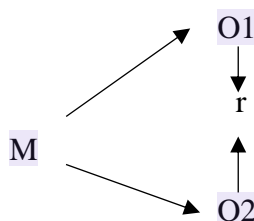
2.1. Tipo y diseño de investigación

En cuanto a la investigación, fue de carácter básico, ya que contribuyo a la ampliación de conocimientos sobre el estilo de vida y los hábitos nutricionales, de acuerdo a Ñaupas et al. (45) quién menciona que el tipo de investigación procura adjuntar conocimientos nuevos de corte científico acerca del tema que se investigó.

En relación al nivel, la investigación fue correlacional, puesto que se evaluó la relación entre la variable 1 (estilo de vida) y la variable 2 (hábitos nutricionales). Según menciona Hernández (46) la intención del nivel correlacional es evaluar la correspondencia de la variable 1 con la variable 2 que forman parte de la investigación, realizando la medición independiente de cada una, continuando con la cuantificación y análisis del vínculo entre ellas.

Por parte del diseño este se presentó como no experimental, teniendo como corte el transversal, puesto que al recopilar los datos este se dio en un momento único a través de encuestas cuyas variables no fueron manipuladas. Como refiere Hernández (46) son investigaciones en las cuales no hay manipulación intencional de las variables, con la finalidad de corroborar el efecto de una variable sobre otra.

Según Oseda et al. (47), la investigación tuvo el subsiguiente diseño:



Donde:

M: Muestra

O1: Observación de la variable 1

O2: Observación de la variable 2

r: Relación entre las dos variables

2.2. Operacionalización de variables

Ver Anexo 2

2.3. Población, muestra y muestreo

Población

En cuanto a la presente investigación, estuvo formado por 250 adolescentes pertenecientes a la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.

Hernández (46) menciona que la población está formada por un grupo en las cuales sus elementos comparten características similares, compartiendo un área en común donde serán estudiados.

Muestra

La muestra del estudio lo conformaron 153 adolescentes, los cuales fueron escolares de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.

Según Ñaupas et al., la muestra es un segmento que se selecciona de la población, y este subgrupo comparte características similares, esta extracción se realiza por la dificultad de medir a toda la población (45).

Los criterios de inclusión para la investigación incluyen alumnos matriculados en la Institución Educativa Pública de Huancayo que pertenezcan al 4° y 5° grado de secundaria y participen de forma voluntaria en el estudio. Además, se requiere que los alumnos presenten su consentimiento informado firmado por su apoderado antes de participar.

Los criterios de exclusión para la investigación abarcan a aquellos alumnos que no estén matriculados en la Institución Educativa Pública de Huancayo, así como a los que no estén cursando el 4° y 5° grado de secundaria. Además, se excluyen a los alumnos que no deseen participar voluntariamente en el estudio y aquellos que no cuenten con el consentimiento informado debidamente firmado por su apoderado.

Muestreo

Para determinar la muestra óptima que representa la investigación se realizó el muestreo probabilístico aleatorio simple según la siguiente fórmula para poder estimar proporciones.

$$n = \frac{N \times (Z_a^2 \times p \times q)}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Dónde:

N = 250 estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de una Institución Educativa Pública de Huancayo

7 Z_a = nivel de confianza 1.96 (para una confiabilidad del 95%)

P = 0.50 de posibilidad al éxito

q = 0.5 de posibilidad al fracaso

d = 0.05 de precisión (5%)

Remplazando valores en la ecuación, se tiene:

$$n = 153$$

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

El instrumento y técnica que fueron parte del estudio se detallan a continuación:

La técnica de encuesta nos ayuda a registrar la información adecuada a partir del uso de la encuesta, la cual se compone de preguntas que el investigador presenta a las unidades de análisis (48).

En el presente estudio tomo relevancia la encuesta para recabar información sobre la variable 1 y 2 en cuanto al grupo participante, de esta manera también se obtuvo información específica de las dimensiones correspondientes a cada variable.

En cuanto a los instrumentos, este fue el cuestionario. Los cuestionarios se utilizan con el fin de compilar datos, con las cuales se puede medir las variables en la escala de tipo Likert, es importante que el instrumento cuente con calidad, confiabilidad, validez y objetividad (49).

La actual investigación hizo uso del cuestionario “Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) que tiene como autor a Ninatanta, J. (50), la cual fue compuesta por 25 ítems dividido en 3 dimensiones: Cognitivo, Comportamental y Emocional.

Por otro lado, el segundo instrumento fue el cuestionario de Hábitos Nutricionales, que tuvo como autor a Munares C. (51), la cual está conformada por 22 ítems, dividido a su vez por dos dimensiones: Consumo de alimentos saludables y Consumo de alimentos no saludables.

Para ello se utilizó la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA), creada por Ninatanta, J., está dividido en 3 dimensiones las cuales fueron repartidas en 25 Ítems: Emocional, Comportamental y Cognitivo. Diseñada como una herramienta integral, la EEVA proporciona una evaluación detallada de la compleja relación entre los estilos de vida y los hábitos nutricionales en la comunidad estudiada. Con un enfoque multidimensional, la escala aborda los aspectos mentales, comportamentales y emocionales, proporcionando así un aporte significativo a la investigación en las áreas de salud y psicología (50).

Para tener validación del instrumento se realizó el análisis de contenido del cuestionario reveló un coeficiente de V de Aiken significativo, validando la adecuación de los elementos en relación con las dimensiones Conductual, cognitivo y emocional de los estilos de vida, con respaldo en las sugerencias de distintos autores que abogan por una definición precisa del ámbito. Los resultados sugieren que el cuestionario es válido y aplicable a estudiantes de entre 12 a 17 años. Además, la validez constructiva, evaluada mediante análisis de ítems y análisis factorial, evidenció la importancia de los ítems para la variable en cuestión, resaltando la solidez de la relación lineal entre las variables y la pertinencia de todos los ítems para la investigación (50).

Así mismo la confiabilidad de la Escala de Estilos de Vida de jóvenes fue evaluada mediante el alfa de Cronbach, tanto para la escala general como para sus dimensiones. En su versión original, la Escala de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) muestra una coherencia interna adecuada, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.824 tanto para la escala general como para sus subescalas o subdimensiones. Estos resultados indican índices de consistencia considerados como óptimos, esto conduce a la conclusión de que la herramienta es confiable. Además, todos los valores de consistencia muestran niveles altos o fuertes (50).

Alfa de Cronbach	N de elementos
,824	25

En relación a la segunda variable se utilizó el cuestionario de Hábitos Nutricionales, creado por Munares C., comprende 22 ítems divididos en dos dimensiones: Consumo de alimentos óptimos y no óptimos. Esta herramienta ofrece una evaluación detallada de los patrones alimenticios, abordando tanto las elecciones nutricionales positivas como aquellas que podrían tener impactos negativos en la salud. Su estructura dual proporciona una visión equilibrada de la calidad nutricional de la dieta, siendo útil para investigaciones y programas de intervención que buscan comprender y mejorar los hábitos alimenticios en diversos contextos (51).

Para la validación del instrumento con una Escala Likert, esta fue sometida a evaluación por un comité de especialistas conformado por una metodóloga y dos profesionales especializados en salud preventiva y promoción, con uno de ellos especializado en nutrición. Este enfoque multidisciplinario garantizó una evaluación integral, abordando tanto los aspectos metodológicos como la relevancia en el ámbito de la salud y nutrición. El proceso confirmó la idoneidad del cuestionario para medir los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes, respaldando su aplicabilidad en investigaciones similares (51).

De igual manera para la confiabilidad del Cuestionario de Hábitos Nutricionales fue sometida a prueba de confiabilidad, Con este propósito, se administró el examen a una muestra específica de 20 adolescentes matriculados en la Institución Educativa Inca Maco Cápac N°109, quienes conformaron el grupo piloto, posteriormente, se llevó a cabo su procesamiento a través del software SPSS 26, versión 22, cuyo propósito se basa en analizar la confiabilidad del instrumento, lo cual es fundamental para el presente estudio. Así, a partir del Alfa de Cronbach, se obtuvo un valor de 0.815 para la Escala de Likert, ello muestra que el instrumento exhibe una confiabilidad elevada (51).

Alfa de Cronbach	N de elementos
,815	20

2.5. Procedimiento

Ante la realización de recolección de datos, en primer lugar, se revisaron los instrumentos que se utilizaron, para lo cual se solicitó el permiso correspondiente de los autores que sean

necesarios para poder hacer uso de los instrumentos, como segundo paso se apartó la muestra de la cual se registró la información con previa solicitud del permiso del director de la Institución Educativa Pública de Huancayo, una vez identificada la muestra se solicitó el consentimiento de los padres para poder aplicar los cuestionarios.

Se aplicó los cuestionarios para recolectar los datos, dichos cuestionarios tuvieron una duración de 15 a 20 minutos por cada cuestionario. Finalizando la etapa de administración de los cuestionarios se prosiguió a analizar los datos obtenidos con el programa SPSS 25, esto generó resultados estadísticos para las interpretaciones oportunas.

2.6. Método de análisis de datos

Para procesar los datos obtenidos se hizo uso del programa SPSSv25, lo cual permitió realizar el análisis estadístico adecuado con la elaboración de tablas y figuras, este software nos permite realizar distintos análisis descriptivos e inferenciales, así mismo permite calcular medidas de centralidad, dispersión y asociación entre las variables.

Después de registrar los datos al programa SPSS, Se llevó a cabo un análisis descriptivo con el propósito de obtener una perspectiva general sobre las características de las variables que son parte del estudio, lo cual requiere las medidas de centralización y dispersión, aunado a ello se ejecutó pruebas de correlación, lo cual permitió explorar la vinculación entre las variables, a partir de lo cual se evidenció si existe una vinculación significativa entre la variable estilo de vida y hábitos nutricionales, los cuales fueron evaluados en los cuestionarios. La correlación se realizó a partir del coeficiente de correlación de Spearman o alguna Técnica apropiada, lo cual dependió de las variables y las metas de indagación.

Finalmente, los resultados fueron discutidos, analizados y comparados con estudios previos, que fueron elaborados en contextos que se ajusten a nuestra realidad y a contextos internacionales, concluyendo con un informe final de la investigación.

2.7. Aspectos éticos

Se respetaron y cumplieron las pautas establecidas por la Universidad Franklin Roosevelt para el presente estudio, implementando seguridad, resguardo de la confidencialidad y salvaguardia de los datos secundarios recopilados durante la implementación de los cuestionarios.

La participación fue estrictamente voluntaria, teniendo en cuenta solo participantes que hayan tenido autorización de sus padres, los que debieron presentar el asentamiento informado debidamente firmado, se tuvo en cuenta el principio del respeto a la autonomía, pues se respetó la decisión de los participantes de participar en la investigación, hacer preguntas o retirarse de la misma si lo desea.

Conjuntamente con lo anterior, se consideró el principio de beneficencia, puesto que los hallazgos fueron otorgados a la institución en la cual se llevó la investigación, es decir, se portó conocimiento valioso del centro educativo para optimizar métodos y decisiones buscando así su beneficio y bienestar. De la misma manera, se tuvo presente el principio de no maleficencia, pues se evitó causar daño a algún participante, a la institución o a cualquier persona relacionada, se tomó las medidas correspondientes para garantizar que la investigación no cause ningún perjuicio y que se eviten conflictos de intereses.

Por último, el principio de justicia, esto implicó una distribución justa de las ventajas y el trabajo de la investigación, se garantizó que los procedimientos de investigación sean justos y equitativos, de manera que se evite la discriminación y se asegure que todas las partes involucradas tengan igualdad de oportunidades para participar.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

Tabla 1. Tabla cruzada entre los estilos de vida y hábitos nutricionales de los adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" de Huancayo.

		Hábitos nutricionales		Total
		Inadecuado	Adecuado	
Estilos de vida	No saludable	Recuento	54	54
		% del total	35,3%	35,3%
	Medianamen te saludable	Recuento	31	76
		% del total	20,3%	49,7%
	Saludable	Recuento	0	23
		% del total	0,0%	15,0%

La tabla 1 presenta datos sobre los estilos de vida y hábitos nutricionales de adolescentes en la Institución Educativa Pública "José Carlos Mariátegui" de Huancayo, dividiéndolos en tres categorías: no saludable, medianamente saludable y saludable, además de dos categorías de hábitos nutricionales: inadecuados y adecuados. Se observa que el 35.3% de los adolescentes tienen un estilo de vida no saludable y hábitos nutricionales inadecuados, mientras que el 49.7% muestra hábitos nutricionales adecuados, con una proporción significativa de ellos presentando también un estilo de vida medianamente saludable. Sin embargo, solo el 15.0% de los adolescentes exhiben tanto un estilo de vida saludable como hábitos nutricionales adecuados. Estos datos subrayan la importancia de intervenir para promover comportamientos más saludables entre los estudiantes y abordar los hábitos no saludables en una proporción considerable de la población estudiantil.

Tabla 2. Nivel de estilos de vida de los adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" de Huancayo.

Estilos de vida			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	No saludable	54	35,3
	Medianamente saludable	76	49,7
	Saludable	23	15,0
	Total	153	100,0

La tabla 2 presenta datos sobre los estilos de vida de adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" en Huancayo, divididos en tres categorías: "No saludable" (35,3%), "Medianamente saludable" (49,7%), y "Saludable" (15,0%). La mayoría de los adolescentes exhiben estilos de vida considerados medianamente saludables, seguido por aquellos con estilos de vida no saludables. La información destaca la necesidad de programas educativos y estrategias para promover hábitos de vida más saludables, especialmente entre aquellos en la categoría "No saludable".

Tabla 3. Nivel de hábitos nutricionales de los adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" de Huancayo.

Hábitos nutricionales			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inadecuado	85	55,6
	Adecuado	68	44,4
	Total	153	100,0

La tabla 3 presenta datos sobre los hábitos nutricionales de los adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui" en Huancayo, dividiéndolos en dos categorías: "Inadecuado" (55,6%) y "Adecuado" (44,4%). La mayoría de los adolescentes muestra hábitos nutricionales considerados inadecuados, resaltando la necesidad de implementar programas educativos y estrategias para mejorar la calidad de la alimentación en esta población. En total, la muestra comprende 153 adolescentes, y la columna "Porcentaje acumulado" indica que la totalidad de la muestra se cubre al considerar ambas categorías.

3.2. Análisis de contrastación de hipótesis

Planteamiento del objetivo General

Tabla 4. Correlación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui”.

			Estilos de vida	Hábitos nutricionales
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	1,000	,893**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	153	153
	Hábitos nutricionales	Coefficiente de correlación	,893**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	153	153

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

La tabla 4 presenta los resultados de la correlación entre estilos de vida y hábitos nutricionales de adolescentes en la institución educativa "José Carlos Mariátegui". Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, revelando una fuerte correlación positiva y significativa (0,893). Esto sugiere una asociación importante entre el modo de vida de los adolescentes y sus hábitos nutricionales. La muestra de 153 adolescentes refuerza la validez estadística de estos resultados, respaldados por un valor de p (0,000) que indica significancia.

Prueba de los objetivos específicos

1. Planteamiento del objetivo específico 1

Tabla 5. Correlación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes.

			Dimensión cognitiva	Hábitos nutricionales
Rho de Spearman	Dimensión cognitiva	Coefficiente de correlación	1,000	,918**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	153	153
	Hábitos nutricionales	Coefficiente de correlación	,918**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	153	153

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

La tabla 5 revela la correlación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales de adolescentes en la institución educativa "José Carlos Mariátegui". Se empleó el coeficiente de correlación de Spearman, mostrando una correlación muy fuerte y significativa (0,918). Esto indica una estrecha relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y los hábitos nutricionales. La muestra de 153 adolescentes respalda la robustez estadística de estos resultados, con significancia estadística respaldada por un valor de p (0,000). En resumen, la dimensión cognitiva parece influir significativamente en los hábitos nutricionales de los adolescentes en esta institución educativa.

Planteamiento del objetivo específico 2

Tabla 6. Correlación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes.

			Dimensión comportamental	Hábitos nutricionales
Rho de Spearman	Dimensión comportamental	Coefficiente de correlación	1,000	,887**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	153	153
	Hábitos nutricionales	Coefficiente de correlación	,887**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	153	153

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

La tabla 6 muestra la correlación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui". Utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, se encontró una correlación muy fuerte y significativa (0,887), indicando una estrecha relación entre la dimensión comportamental y los hábitos nutricionales. La significancia estadística ($p < 0,01$) respalda la fiabilidad de estos resultados. La muestra de 153 adolescentes fortalece la validez estadística de la correlación. En resumen, la dimensión comportamental parece tener una influencia significativa en los hábitos nutricionales de los adolescentes en esta institución educativa.

Planteamiento del objetivo específico 3

Tabla 7. Correlación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes.

			Hábitos nutricionales	Dimensión emocional
2 Rho de Spearman	Dimensión emocional	Coeficiente de correlación	1,000	,799**
		Sig. (bilateral)	!	,000
		N	153	153
	Hábitos nutricionales	Coeficiente de correlación	,799**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	!
		N	153	153

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

La tabla 7 indica una correlación significativa (0,799) entre la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa "José Carlos Mariátegui". La relación fuerte y estadísticamente significativa se respalda con un valor de $p < 0,01$, sugiriendo que la dimensión emocional influye de manera significativa en los hábitos nutricionales de los adolescentes en esta institución educativa. La muestra de 153 adolescentes fortalece la validez estadística de estos resultados. En resumen, la dimensión emocional juega un papel importante en la configuración de los hábitos nutricionales de los adolescentes en este contexto educativo.

IV.DISCUSIÓN

Respecto al objetivo general, se observa que existe una fuerte correlación positiva y significativa (0,893). Estos resultados, admiten afirmar que existe relación significativa entre estilos de vida y hábitos nutricionales, donde a mejor estilo de vida se presentan mejores hábitos nutricionales. ¹ Referente a la contratación de la hipótesis se comprobó que existe suficiente evidencia muestral para comprobar que la relación es significativa según el p valor de (0,000) que indica significancia. Los resultados son similares a las investigaciones de Rondón y Deza en el 2021 (14) y Munares en el 2021 (16) quienes comprobaron una relación significativa entre las presentes variables en la Universidad Nacional de San Martín y en un colegio de San Juan de Lurigancho. Por otro lado, existe una diferencia con el estudio internacional de Niño en 2021 (18) en un establecimiento educativo en Sogamoso, donde se muestra que durante la pandemia se mejoró la calidad de alimentos ingeridos, pero se disminuyó la cantidad de movimiento y ejercicio físico. En relación a lo descrito líneas arriba, El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender propone que la salud se logra mediante la adopción de conductas saludables, como el ejercicio regular y una alimentación adecuada, influenciadas por experiencias personales y el entorno. La correlación positiva entre estilos de vida y hábitos nutricionales respalda este modelo, sugiriendo que los adolescentes con estilos de vida más saludables tienden a tener hábitos nutricionales mejores. Este enfoque destaca la capacidad de las personas para promover su propia salud a través de decisiones informadas. Investigaciones anteriores refuerzan esta relación, enfatizando la importancia de fomentar estilos de vida saludables y hábitos nutricionales adecuados para mejorar el bienestar general y prevenir enfermedades a largo plazo en los adolescentes.(24).

En relación al objetivo específico 1, se observa una fuerte correlación positiva y significativa (0,918). Estos resultados, admiten afirmar que existe relación significativa entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales, donde a mejor comprensión cognitiva de los estilos de vida se presentan mejores hábitos nutricionales. ¹ Referente a la contratación de la hipótesis se comprobó que existe suficiente evidencia muestral para comprobar que la relación es significativa según el p valor de (0.000). Los resultados se asemejan al estudio de Castro y Gamarrá (15) donde se relacionó el rendimiento académico con los hábitos alimentarios, encontrándose una conexión directa y significativa en un grupo de estudiantes en Chilca. En contraste, el estudio de Wong (13) determinó que

no hay una relación significativa entre el factor de prácticas alimentarias saludables y el rendimiento escolar de un grupo de estudiantes de secundaria en Huaral. De lo antes referido, se infiere que una apropiada nutrición mantiene la integridad y funcionalidad del cerebro y sistema nervioso, como consecuencia, se mejora la capacidad cognitiva y se previene el deterioro de las principales funciones cognitivas. A su vez, el correcto funcionamiento de las funciones cognitivas superiores se refleja en un rendimiento académico sobresaliente.

Concierno al objetivo específico 2, se encontró una correlación muy fuerte y significativa (0,887). Estos resultados, admiten afirmar que existe relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales, donde a mejor comprensión comportamental de los estilos de vida se presentan mejores hábitos nutricionales. ¹ Referente a la contratación de la hipótesis se comprobó que existe suficiente evidencia muestral para comprobar que la relación es significativa según el p valor (0.000). Los resultados son similares a la investigación de Castro (15) donde un grupo de estudiantes de secundaria alcanzaron un 77% de prácticas alimentarias saludables y el 55.7% mostraba un nivel óptimo de actividad física. Por el contrario, el estudio de Rondón y Deza (14) encuentra que un 68% de un grupo de universitarios tiene un nivel de ejercicio físico moderado, sin embargo, este grupo también señala de una alimentación no recomendable. Se sabe que el ejercicio físico implica gasto de energía, a nivel metabólico y fisiológico este gasto aumenta en el cuerpo la demanda o necesidad de nutrientes, esto para mantener el equilibrio interno entre la energía que ingerimos en los alimentos y la energía que gastamos en el ejercicio. Bajo esta dinámica se evidencia la estrecha relación entre ambas variables.

Finalmente, el tercer objetivo específico, observa una correlación significativa (0,799). Estos resultados, admiten afirmar que existe relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales, donde a mejor comprensión emocional de los estilos de vida se presentan mejores hábitos nutricionales. ¹ Referente a la contratación de la hipótesis se comprobó que existe suficiente evidencia muestral para comprobar que la relación es significativa según el p-valor menor a 0.000. Los resultados se asemejan a los mismos obtenidos en el estudio de Rondón y Deza (14), donde un 56% de un grupo de universitarios manifestaron tener un control adecuado de las situaciones estresantes, conservando así su estabilidad emocional. Pérez et al. (53) mencionan que las emociones negativas tienen repercusión en los hábitos alimentarios, indican que las personas pueden experimentar algunas emociones negativas como el estrés, enojo y ansiedad, las que

favorecen la alteración de los hábitos alimenticios referidos a la cantidad, variedad y frecuencia de ingesta.

V.CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023, ya que el coeficiente de correlación de Spearman fue de ($,893$), respaldados por un valor de p ($0,000$) que indica significancia.
2. Se demostró la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023, ya que el coeficiente de correlación de Spearman fue de ($0,918$), respaldados por un valor de p ($0,000$) que indica significancia.
3. Se demostró la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023, ya que el coeficiente de correlación de Spearman fue de ($,887$), respaldados por un valor de p ($0,000$) que indica significancia.
4. Se demostró la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023, ya que el coeficiente de correlación de Spearman fue de ($,799$), respaldados por un valor de p ($0,000$) que indica significancia.

VI. RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” elaborar programas o proyectos sobre estilos de vida y hábitos nutricionales saludables a fin de concientizar sobre los riesgos y consecuencias de una mala nutrición en el desarrollo de los adolescentes.
2. Se recomienda al director de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” brindar espacios adecuados que ofrezcan comestibles saludables que se ajusten a los requerimientos nutricionales de los estudiantes.
3. Se sugiere que los docentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” dispongan de unas horas de trabajo para educar sobre la distribución del tiempo libre, las horas de trabajo y la importancia del ejercicio físico.
4. Es conveniente que los futuros investigadores profundicen en la relación de la dimensión emocional de los estilos de vida y los hábitos nutricionales a fin de valorar este factor y su influencia y de esta manera, generar acciones preventivas y promocionales.

REFERENCIAS

1. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*. 2019; 1(50).
2. Organización Panamericana de la Salud. Informe Panorama Nutricional OMS FAO: El hambre en América Latina y el Caribe aumentó en 13,8 millones de personas en solo un año. Organización Panamericana de la Salud; 2021.
3. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud; 2019.
4. Sánchez M, Alejandro S, Bastidas C. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. *Revista Ciencia UNEMI*. 2017; 10(25).
5. The Global Burden of Disease Obesity Collaborators. Efectos sobre la salud del sobrepeso y la obesidad en 195 países durante 25 años. *The New England Journal of Medicine*. 2019; 377(1).
6. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista chilena de nutrición*. 2017; 44(1): p. 57-62.
7. OPS. Alimentación saludable. Organización Panamericana de la Salud; 2021.
8. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Promoc. Salud*. 2019; 24(2).
9. Villavicencio M, Deza I, Dávila R. Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. *Revista Conrado*. 2020; 16(74): p. 112-119.
10. Diario Correo. [Online].; 2022 [cited 2023 septiembre 01. Available from: <https://diariocorreo.pe/edicion/huancayo/el-80-de-productos-que-se-venden-en-cafetines-en-huancayo-son-chatarra-noticia/>.
11. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia. Promoc. Salud*. 2018; 24(2).
12. Luis D, Rosales G. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022. Tarma; 2023.
13. Wong K. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos del 2do año de secundaria del colegio Los Naturales – Huaral – 2021. Huacho; 2022.

14. Rondón J, Deza R. Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021. Tarapoto – Perú;; 2021.
15. Castro D, Gamarra S. Hábitos alimentarios, actividad física y rendimiento académico en estudiantes de los tres últimos años del Colegio Blenkir, Chilca – 2020. Huancayo;; 2023.
16. Munares A. Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019. Lima;; 2019.
17. Espinoza G, Yance G, Runzaer F. Hábitos alimentarios y Estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. Facultad de Medicina Humana URP|. 2022; 22(2): p. 319-326.
18. Niño V. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena. Sogamoso, Boyacá. Bogotá;; 2021.
19. Martínez K. Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de ultimo año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021. Bogotá;; 2021.
20. Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad. 2020; 12(6): p. 246-251.
21. Caicedo A. Hábitos alimenticios en los estudiantes del primer año de educación básica de la escuela fiscomisional Cristo Rey. Esmeraldas;; 2019.
22. Lorenzo J, Díaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2019 Abril; 23(2).
23. Cecilia M, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en farmacia. Educación Médica. 2017; 19(53): p. 294-305.
24. Donovan J, Jessor R, Costa F. Adolescent health behavior and conventionality-unconventionality: An extension of problem-behavior theory. Health Psychology. 1991; 10: p. 52-61.
25. Sanchis S. Las 8 dimensiones del ser humano. Psicología - Online. 2022 Enero 18.
26. Galarsi M, Medina A, Ledezma C, Zanin L. Comportamiento, historia y evolución. Fundamentos en humanidades. 2011; XII(24): p. 89-123.
27. Quintana E. Goleman, Daniel. Inteligencia Emocional. Revista de investigación y comunicación de experiencias educativas. 1996.

28. Martínez C. Tres características de un estilo de vida saludable. 2016 Enero 02.
29. Orem D. Nursing: Concepts of practice (6th ed.). Mosby. 2001.
30. Roy C. The Roy adaptation model (3rd ed.). Pearson. 2009.
31. Watson J. Nursing: The philosophy and science of caring (Rev. ed.). niversity Press of Colorado. 2008.
32. Peplau H. Peplau's theory of interpersonal relations. Nursing Science Quarterly. 1997; 10(4): p. 162-167.
33. Benner P. From novice to expert: Excellence and power in clinical nursing practice. Prentice Hall. 2001.
34. Leininger M. Culture care theory: A major contribution to advance transcultural nursing knowledge and practices. Journal of Transcultural Nursing. 2002; 13(3): p. 189-192.
35. Deci E, Ryan R. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation development, and health. Canadian Psychology/Psychologie canadienne. 2008; 49(3): p. 182-185.
36. Ajzen I. The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1991; 50(2): p. 179-211.
37. Rosenstock I. Historical origins of the health belief model. Health Education Monographs. 1974; 2(4): p. 328-335.
38. Prochaska J, DiClemente C. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1983; 51(3): p. 390-395.
39. Plaza J, Martínez J, Navarro R. hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio de una población militar. Sanidad Militar. 2023 Enero 20; 78(2).
40. Medicina y Sanidad. Cómo mantener una vida saludable. 2023 Abril 07.
41. Mondragon G, Vilchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular "De La cruz" Pueblo Libre. Lima, 2020. Tesis de Licenciatura. Ica: Universidad Autónoma de Ica, Facultad de Ciencias de la Salud; 2020.
42. Clínica Los Leones. Hábitos alimentivos saludables. Los Leones Clínica. 2021.
43. Cetina L. ¿Qué son los aliemntos no saludables? La verdad Noticia. 2021 Agosto 24.
44. Bedoya V. Tipos de justificación en la investigación científica. Espíritu Emprendedor Tes. 2020; 4(3).

45. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. Quinta ed. Bogotá: Ediciones de la U; 2018.
46. Hernández R. Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta; 2018.
47. Oseda D, Huamán E, Ramos E, Shimbucat F, Zevallos K, Barrera M. Teoría y Práctica de la investigación científica. Primera ed. Huancayo: UNIA; 2015.
48. Arias J. Técnicas e instrumentos de investigación científica: Enfoques Consulting EIRL.; 2020.
49. Rios R. Metodología para la investigación y redacción. Primera ed. Málaga: Eumed.net; 2017.
50. Ninatanta J, García S. Construcción de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) de Educación Secundaria. Caxamarca. 2017; 16(2): p. 101 - 110.
51. Munares C. Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019. Lima: Universidad César Vallejo, Facultad De Ciencias De La Salud; 2019.
52. Mondragón M. Uso de la correlación de Spearman. Revista Movimiento Científico. 2014; 8(1).
53. Pérez C, Citores M, Bárbara G, Litago F, Casis L, Aranceta J, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. La pandemia sanitaria mundial motivada por. 2020; 26(2).
54. Ninatanta J, García S. Construcción de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) de Educación Secundaria. Caxamarca. 2017; 16(2): p. 101 - 110.
55. Carmen M. "Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurignacho-2019. Universidad Cesar Vallejo , Lima; 2019.
56. Pelayo A, Jacobo L. Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). Dilemas contemp. educ. política valores. 2020 Noviembre; 8(5).
57. Rodríguez M, Benitez M, Santos D. Life Skills (Cognitive and Social) in Teenagers in a Rural Area. REDIE. 2013 Enero; 15(3).
58. Gomes J, da Silva T. Emotions, Lifestyles and Individuality in Contemporary Brazil. Desacatos. 2017 Mayo;(54).
59. Izquierdo A, Armenteros M, Lancés L, Martín I. Alimentación saludable. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2004 Abril; 20(1): p. 1-1.

60. Melo M, Da Silva A, Barros T, Azevedo A, Resende C. Opinions on healthy and unhealthy foods among adolescents from public and private schools in a Northeastern Brazilian capital city. *Revista Chilena de Nutrición*. 2019 Febrero; 46(1).
61. Bastías E. A Review of Latin American University Students' Lifestyles. *Cienc. enferm.* 2014 Agosto; 20(2).
62. Bastías E, Stiepovich J. A Review of Latin American University Students' Lifestyles. *Ciencia y enfermería*. 2014; 20(2).

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estilos de Vida y Hábitos Nutricionales en Adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo 2023.

<u>PROBLEMA</u>	<u>OBJETIVOS</u>	<u>HIPÓTESIS</u>	<u>VARIABLES</u>	<u>METODOLOGÍA</u>
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe una relación significativa entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en estudiantes adolescentes de una Institución Educativa Pública de Huancayo, 2023.</p>	<p>Variable 1: Estilo de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cognitivo • Comportamental • Emocional 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental - Transversal</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Demostrar la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Demostrar la relación entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Demostrar la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión comportamental de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p>	<p>Variable 2: Hábitos nutricionales</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consumo de alimentos saludables • Consumo de alimentos no saludables 	<p>Población: 250 estudiantes del 4° y 5° de secundaria de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Muestra: 153 estudiantes del 4° y 5° de secundaria de la institución educativa pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo, 2023.</p> <p>Muestreo: Probabilístico Aleatorio simple.</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionarios</p> <p>Procesamiento de datos: SPSS 26 en español.</p>

Anexo 2: Operacionalización de variables

	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Variable 1: Estilo De Vida	Los estilos de vida son definidos como patrones de conducta individuales, y que demuestran cierta consistencia en el tiempo, y bajo condiciones más o menos constantes, que pueden comportarse como favorecedoras de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (54).	Está constituida por 3 dimensiones, las cuales miden el nivel de estilo de vida por medio de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA), en una escala de Likert (54).	Cognitivo	Saludable 34 – 40 Medianamente saludable 30 – 33 No saludable Menor de 33	1, 3, 6, 8, 10, 14, 15, 18, 22, 23	Ordinal
			Comportamental	Saludable 28 – 40 Medianamente saludable 22 – 28 No saludable Menor de 22	2, 5, 11, 13, 16, 17, 19, 24	
			Emocional	Saludable 21 – 25 Medianamente saludable 17 – 20 No saludable Menor de 16	4, 7, 9, 12, 20, 21, 25	

Variable 2. Hábitos Nutricionales	Son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias (55).	Para la medición de la variable hábitos nutricionales se empleará un cuestionario conformado por 2 dimensiones, las cuales conforman 22 ítems, en una escala Likert de 5 puntos sobre la frecuencia de ciertos hábitos nutricionales (55).	Consumo de alimentos saludables	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de alimentos • Frecuencia Cantidad 	Del 1 al 11	Ordinal
			Consumo de alimentos no saludables	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de alimentos • Frecuencia Consumo 	Del 12 al 22	

Anexo 2: Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) (50).

Escala De Evaluación De Estilo De Vida En Addolescentes (EEVA)

INSTRUCCIONES: Puede escribir o marcar con un aspa (X) la alternativa que Ud. Crea conveniente. Se le recomienda responder con la mayor sinceridad posible:

1= Nunca

2= A veces

3= Casi siempre

4= Siempre

Ítems	1	2	3	4
1. Recibo información sobre el cuidado de la salud				
2. Conozco lo que debo comer para estar sano				
3. Las drogas afectan la salud física y emocional.				
4. El alcohol y el cigarro son drogas que afectan la salud				
5. Me interesa saber el aporte nutritivo de los alimentos que consumo.				
6. Me considero de buen peso para mi edad.				
7. Los ejercicios físicos producen diversos beneficios para la salud.				
8. Gozo de buena salud.				
9. Tener sexo es parte de la vida				
10. Tener sexo sin protección es un riesgo para la salud				
11. Hablo con mis padres sobre mis sentimientos.				
12. Deseo crecer y envejecer saludablemente.				
13. Debo cuidar de mi salud cuando tenga mayor edad.				
14. Realizo actividad física regularmente.				
15. El ejercicio físico me mantiene activo (a).				
16. Estoy dispuesto (a) aprender a cuidar mi salud				
17. Salgo a pasear en bicicleta				
18. Paseo con mis amigos(as)				
19. Me siento contento (a) y tranquilo (a), con lo que hago.				
20. Mis sentimientos los expreso fácilmente				
21. Me gusta pasear cuando estoy preocupado				
22. Hacer deporte es divertido.				
23. Me preocupo de cómo cuidar mi salud				
24. Tengo disposición para cuidarme.				
25. Me gusta leer cosas nuevas				

Fuente: Elaborado por Ninatanta J. (50)

Anexo 3: Cuestionario de Hábitos Nutricionales (51).

Cuestionario De Hábitos Nutricionales

INSTRUCCIONES: Puede escribir o marcar con un aspa (X) la alternativa que Ud. Crea conveniente. Se le recomienda responder con la mayor sinceridad posible:

1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre

Consumo de alimentos saludables	1	2	3	4	5
1. Come frutas y verduras de color variado					
2. Desayunas antes de salir de casa					
3. Consume 5 comidas al día desayuno media mañana almuerzo media tarde y cena					
4. Cuando tienes sed tomas agua sola					
5. Come frutas de 3 a 5 porciones por día					
6. Comes verduras de 3 a cuatro porciones por día					
7. Si tienes hambre te comidas comes una fruta					
8. Consumes 3 veces por semana menestras o pescado como mínimo					
9. Toma de 2 a más litros de agua solo al día					
10. Consumes dos porciones de lácteos como leche yogur queso mantequilla y derivados de forma diaria					
11.					
12. Toma refrescos embotellados y gaseosas					
13. Toma leche saborizada chocolatada fresas etc.					
14. Comes pizza o hamburguesas de 3 a cuatro veces por semana					
15. Comes panes o pastelillos de paquete de forma diaria					
16. Si estás triste aburrido preocupado te da por comer alimentos chatarra					
17. Comes alguna golosina o fritura como chicles caramelo papas de bolsa etcétera					
18. Sigues comiendo, aunque ya no tengas hambre solo por acabar lo que tienes en el plato					
19. Cuando ves televisión come golosinas o frituras					
20. Para tu lonchera, comes en el colegio o comes lo que te preparan en casa					
21. A la hora de comer ves televisión					
22. Cuando estás frente a la computadora comes comida chatarra					
23. En el colegio compras diariamente comida chatarra					

Fuente: Elaborado por Munares C. (51)

Anexo 4: Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para Padres de Menores Participantes de Trabajo de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en este trabajo de investigación con una clara explicación de la naturaleza del mismo, así como de su rol en él como participantes. El presente trabajo de investigación es conducido por Leydi Tatiana, Camarena Yupanqui y Lucia Espinoza Taípe alumnas de la Universidad Roosevelt. La meta de este trabajo es determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo en 2023. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de este trabajo de investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante la participación de su hijo(a) en él. Igualmente, puede decidir retirar a su hijo(a) del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Desde ya le agradecemos su participación.

Yo, _____,
padre/madre de _____ autorizo
voluntariamente su participación en este trabajo de investigación. He sido informado(a) de la meta de este estudio. Reconozco que la información que se recoja en el curso de este trabajo de investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirar a mi hijo(a) del mismo cuando así lo decida.

Nombre y Firma del Padre/Madre (en letras de imprenta)

Fecha _____

Anexo 5: Autorización para la recolección de datos

FORMULARIO ÚNICO DE TRÁMITES (FUT)
R.M. N° 0445-2012-ED

I. RESUMEN DE SU PEDIDO:
Solicito permiso para realizar encuesta con fines de investigación con los alumnos de 4° y 5° de secundaria.

II. DEPENDENCIA O AUTORIDAD A QUIEN SE DIRIGE:
SEÑOR DIRECTOR DE LA IE "JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI" - HUANCAYO

III. DATOS DEL SOLICITANTE:
Persona Natural: APELLIDOS Y NOMBRES Lucia Espinoza Laipe
Tipo de Documento NI
D.N.I. 72773090 RUC Celular 953058944

IV. DIRECCIÓN:
TIPO DE VÍA:
Avenida Jirón Calle Pasaje Carretera Prolongación
Nombre de la vía Jr. las Palmas - Alquerquira
N° de inmueble Block Interior Piso Mz. Lote Km Sector
TIPO DE ZONA:
Urbanización Pueblo joven CC. HH. AA. HH.
Cooperativa Residencial Centro poblado Caserío
Asociación Grupo Otros (especificar)
Nombre de la zona
Referencia
Departamento Junin Provincia Huancayo Distrito Chilca

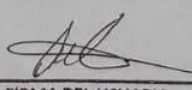
Autorizo se me notifique:
N° Celular 953058944 N° Familiar 946991324 Al correo electrónico

DECLARO que los datos presentados en el presente formulario los realizo con carácter de DECLARACIÓN JURADA

V. FUNDAMENTACIÓN DEL PEDIDO:
Solicito permiso para realizar encuesta con fines de investigación con alumnos de 4° y 5° de secundaria el día 21 de diciembre del 2023 en el turno mañana

VI. DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:
- Cuestionario de Hábitos Nutricionales
- Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA)

Huancayo 19/12/23
LUGAR Y FECHA


FIRMA DEL USUARIO

IE JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
HUANCAYO
MESA DE PARTES
N° Exp. 3600 PARA 03
Fecha 18 DIC 2023 Hora 1:00 PM

Anexo 6: Base de datos

ESTILO DE VIDA																									
Cognitivo										Comportamental								Emocional							
	P1	P3	P6	P8	P10	P14	P15	P18	P22	P23	P2	P5	P11	P13	P16	P17	P19	P24	P4	P7	P9	P12	P20	P21	P25
1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
7	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
8	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4
9	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
10	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2
11	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
12	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
14	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
15	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
16	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
17	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
18	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
19	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
20	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
22	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
23	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
24	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
25	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2
26	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
27	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2
28	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
29	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
32	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
33	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
34	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
35	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2
36	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
37	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2
38	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
39	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
41	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
42	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
44	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
45	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
47	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
48	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
49	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
50	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
51	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
52	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
53	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4

54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4		
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
56	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
57	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	
58	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	2	4	2	
59	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
60	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	
61	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
62	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
64	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	2	4	2
65	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
66	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	
67	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
68	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	
69	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
70	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
72	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	
73	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
74	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	
75	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	
76	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	
77	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	
78	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
79	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
81	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
82	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	
83	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
84	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	2	4	2	4	2	4	4	2	
85	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
86	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	
87	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
88	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	
89	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
90	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
92	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	
93	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
94	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	
95	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	
96	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
97	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	
98	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
99	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
101	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
102	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	
103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
104	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2	
105	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
106	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	
107	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
108	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	
109	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	
110	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	
111	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
112	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	
113	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
114	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	
115	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	
116	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	

HABITOS NUTRICIONALES																						
	Consumo de alimentos saludables											Consumo de alimentos no saludables										
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	3	4	4	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
4	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
5	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
7	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
8	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3
9	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
10	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3
11	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
12	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	3
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
14	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
15	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
16	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
17	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
18	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3
19	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
20	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
22	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
23	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
24	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
25	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2
26	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
27	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2
28	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
29	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
32	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
33	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
34	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
35	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2
36	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
37	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2
38	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
39	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
41	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
42	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	4	3	3	4	4	3	3
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
44	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
45	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
47	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
48	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
49	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
50	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
51	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3
52	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1
53	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4

54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
55	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	2	2
56	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
57	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	2	3
58	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	3
59	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
60	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2
61	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
62	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
64	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2
65	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
66	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
67	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1
68	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3
69	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1
70	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
72	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
73	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
74	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3
75	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	2
76	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3
77	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2
78	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
79	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
81	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
82	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	3	4	4	3	3
83	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4
84	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
85	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
86	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
87	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
88	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
89	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
90	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
92	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
93	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
94	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3
95	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	2
96	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3
97	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2
98	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
99	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
101	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
102	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	3	3
103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
104	3	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
105	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
106	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3
107	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
108	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
109	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1
110	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3
111	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4
112	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2
113	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
114	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3	3
115	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	2
116	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3

Anexo 7: Evidencias fotográficas

Título: Aplicación de los cuestionarios a los dolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo.



Título: Presentacion de cuestionarios de los dolescentes de la Institución Educativa Pública “José Carlos Mariátegui” de Huancayo.



● 5% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 5% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uroosevelt.edu.pe Internet	<1%
2	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
3	americansummercamps.com Internet	<1%
4	saludpublica1.files.wordpress.com Internet	<1%
5	repositorio.uncp.edu.pe Internet	<1%
6	repositorio.unsm.edu.pe Internet	<1%
7	hdl.handle.net Internet	<1%
8	repositorio.upn.edu.pe Internet	<1%
9	bforeclub.com Internet	<1%

10	repositorio.autonmadeica.edu.pe Internet	<1%
11	repository.javeriana.edu.co Internet	<1%

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUDESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

repositorio.ucv.edu.pe

identificada con DNI N

repositorio.uroosevelt.edu.pe

aceptamos la responsabilidad

repositorio.uroosevelt.edu.pe

vÍndiceDedicatoria

repositorio.uroosevelt.edu.pe