UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua - 2025

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de salud

PRESENTADO POR:

Flores Zeballos Peñaloza, Anthony André

Mamani Ramos, Yuli Fiorela

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA(O) EN ENFERMERÍA

DOCENTE ASESOR:

MG. Rafael Reginaldo Huamani

CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-8326-4276

Chincha, Perú 2025

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 08 de agosto del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la Facultad de salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que, **Bach. Flores Zeballos Peñaloza, Anthony André** y **Bach. Mamani Ramos, Yuli Fiorela**, de la Facultad de salud, del programa Académico de Enfermería, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS		TESIS	X

TITULADO:

"Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua - 2025"

Por lo tanto, quedan expeditos para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,

FIRMA DIGITAL
Firmado digitalmente por: REGINALDO HUAMANI Rafael FAU 20168014962 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 09/08/2025 08:50:35-0500

Mg. Reginaldo Huamani Rafael
CODIGO ORCID N° 0000-0002-8326-4276
DNI N° 40817543

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Mamani Ramos Yuli Fiorela, identificado(a) con DNI N°71974172 y Flores Zeballos Peñaloza Anthony André, identificado(a) con DNI N° 71248655 en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Estilos de vida y Estado Nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua-2025", declaramos bajo juramento que: La investigación realizada es de mi autoría

a. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
b. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
c. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
d. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

26 %

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Moquegua, 11 de agosto del 2025

11 AGO. 2025

Mamani Ramos Yuli Fiorela
DNI: 71974172

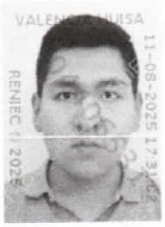
Flores Zeballos Peñaloza Anthony André

CERTIFICO: que la(s) firma(s) que antecede(n) corresponde(n) a: YULI FIORELA MAMANI RAMOS
Identificado(a)(s) con: DNI: 71974172
Moquegua: 11 AGOSTO
El notario no se responsabiliza ni se solidariza de su contenido
A.I. Oscar Valencia NOTARIO PUBLICO C.N.M. 06 MOQUEGUA

CERTIFICO: que la(s) firma(s) que antecede(n) corresponde(n) a: ANTHONY ANDRÉS FLORES ZEBALLOS PEÑALOZA
Identificado(a)(s) con: DNI: 71248655
Moquegua: 11 AGOSTO 2025
El notario no se responsabiliza ni se solidariza de su contenido
A.I. Oscar Valencia NOTARIO PUBLICO C.N.M. 06 MOQUEGUA

0117021212

NOTARIA
VALENCIA HUISA OSCAR
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA



INFORMACIÓN PERSONAL

DNI	71248655
Primer Apellido	FLORES
Segundo Apellido	ZEBALLOS PEÑALOZA
Nombres	ANTHONY ANDRE

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.

FLORES ZEBALLOS PENALOZA, ANTHONY ANDRE
DNI 71248655

INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR

Operador: 04406531 - Catina Magdalena Gamez Mamani De Valencia

Fecha de Transacción: 11-08-2025 17:31:02

Entidad: 10023750312 - VALENCIA HUISA OSCAR

VERIFICACIÓN DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do

Número de Consulta: 0117021212

Registro Nacional de Identificación y Estado Civil ® RENIEC 2025 - 11/08/2025 17:31:05

0117021130

NOTARIA
VALENCIA HUISA OSCAR
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA

INFORMACIÓN PERSONAL

DNI	71974172
Primer Apellido	MAMANI
Segundo Apellido	RAMOS
Nombres	YULI FIORELA

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.

MAMANI RAMOS, YULI FIORELA
DNI 71974172

INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR

Operador: 04406531 - Catina Magdalena Gamez Mamani De Valencia

Fecha de Transacción: 11-08-2025 17:29:44

Entidad: 10023750312 - VALENCIA HUISA OSCAR

VERIFICACIÓN DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do

Número de Consulta: 0117021130

Registro Nacional de Identificación y Estado Civil ® RENIEC 2025 - 11/08/2025 17:29:48

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Flores Zeballos Peñaloza Anthony André , identificada con DNI N° 71248655 en mi condición de estudiante del programa de estudios de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Estilos de vida y Estado Nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua-2025", declaramos bajo juramento que: La investigación realizada es de mi autoría

a. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
b. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
c. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
d. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

26%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Moquegua, 11 de agosto del 2025

Flores Zeballos Peñaloza Anthony André
DNI: 71248655

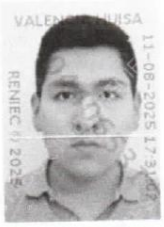
NOTARIA VALENCIA
CERTIFICO: que la(s) firma(s) que antecede(n) corresponde(n) a: ANTHONY ANDRE FLORES ZEBALLOS PEÑALOZA
Identificado(a)(s) con: DNI: 71248655
Moquegua: 11 AGOSTO 2025
El notario no se responsabiliza ni se solidariza de su contenido
A.I. Oscar Valencia
NOTARIO PUBLICO
C.N.M. 06
MOQUEGUA

11 AGO. 2025

EL NOTARIO NO SE RESPONSABILIZA DEL CONTENIDO. SOLO LEGALIZA LA FIRMA.

0117021212

NOTARIA
VALENCIA HUISA OSCAR
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA



INFORMACIÓN PERSONAL

DNI	71248655
Primer Apellido	FLORES
Segundo Apellido	ZEBALLOS PEÑALOZA
Nombres	ANTHONY ANDRÉ

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.

FLORES ZEBALLOS PENALOZA, ANTHONY ANDRÉ
DNI 71248655

INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR

Operador: 04406531 - Catina Magdalena Gamez Mamani De Valencia

Fecha de Transacción: 11-08-2025 17:31:02

Entidad: 10023750312 - VALENCIA HUISA OSCAR

VERIFICACIÓN DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identificaV/verification.do

Número de Consulta: 0117021212

Registro Nacional de Identificación y Estado Civil ® RENIEC 2025 - 11/08/2025 17:31:05

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Mamani Ramos Yuli Fiorela , identificada con DNI N°71974172 en mi condición de estudiante del programa de estudios de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Estilos de vida y Estado Nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua-2025", declaramos bajo juramento que: La investigación realizada es de mi autoría

a. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
b. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
c. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
d. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

26%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Moquegua, 11 de agosto del 2025

Mamani Ramos Yuli Fiorela
DNI: 71974172

CERTIFICO: que la(s) firma(s) que antecede(n) corresponde(n) a: YULI FIORELA MAMANI RAMOS
Identificado(a)(s) con: DNI: 71974172
Moquegua: 11 AGOSTO 2025
El notario no se responsabiliza ni se solidariza de su contenido
A.I. Oscar Valencia
NOTARIO PUBLICO
CNM 06
MOQUEGUA

11 AGO. 2025

EL NOTARIO NO SE RESPONSABILIZA DEL CONTENIDO. SOLO LEGALIZA LA FIRMA.

0117021130

NOTARIA
VALENCIA HUISA OSCAR
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA

INFORMACIÓN PERSONAL

DNI	71974172
Primer Apellido	MAMANI
Segundo Apellido	RAMOS
Nombres	YULI FIORELA

CORRESPONDE

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.

MAMANI RAMOS, YULI FIORELA
DNI 71974172

INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR

Operador: 04406531 - Catina Magdalena Gamez Mamani De Valencia

Fecha de Transacción: 11-08-2025 17:29:44

Entidad: 10023750312 - VALENCIA HUISA OSCAR

VERIFICACIÓN DE CONSULTA

Puede verificar la información en línea en:
https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do

Número de Consulta: 0117021130

Registro Nacional de Identificación y Estado Civil ® RENIEC 2025 - 11/08/2025 17:29:48

DEDICATORIA

A mis padres Marcial y Maribel por apoyarme, motivarme, por cada consejo y palabras que me guiaron cada día, gracias a ellos por confiar y creer en mí, mi padre que se esfuerza a diario para darnos lo mejor y a mi madre por hacer lo posible en educarme y desear lo mejor para mi vida en un futuro, muchos de mis logros les debo a ellos.

Anthony

Esta tesis está dedicada a Dios, primeramente, por ser la esencia de mi vida y guiador para el término de mi carrera. A mis queridos padres Saturnino y Felipa por ser pieza fundamental en mi vida, por su amor incondicional y apoyo constante en cada paso en mi camino, quienes me enseñaron el valor del esfuerzo y la perseverancia. A mis queridos hermanos por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día.

Yuli

AGRADECIMIENTO

Al rector de la Universidad Autónoma de Ica, Dr. Hernando Martin Campos Martínez, al Decano de la facultad de Ciencias de la Salud, Mg. José Yomil Perez Gomez, por brindarnos la oportunidad de pertenecer a la Universidad y culminar nuestra carrera profesional.

Al asesor de tesis, Mg. Rafael Reginaldo Huamani, por habernos orientado y apoyado, siendo así un pilar importante en el proceso del desarrollo de nuestra tesis.

Al colegio público Mariscal Domingo Nieto, quien está representado por Mg. Luis Alberto Álvarez Flores siendo el director actual de la institución educativa, agradecer por otorgarnos su confianza y permiso para poder realizar la aplicación de nuestro instrumento.

A la población estudiantil, que con su compromiso y colaboración nos dieron tiempo para poder recolectar información, siendo factible el avance de nuestra investigación.

Los autores

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, tipo básico, de diseño no experimental y transversal. La muestra de 190 adolescentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para recolectar los datos, se aplicó el "Cuestionario de Estilos de Vida", con fiabilidad de 0,847 (alfa de Cronbach). Asimismo, se empleó una ficha de observación para registrar el Índice de Masa Corporal (IMC). El análisis estadístico se realizó con SPSS v27, aplicando estadística descriptiva e inferencial mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, con significancia $p \leq 0,05$. El 22.6% de los adolescentes presentan un estilo de vida poco saludable y un IMC con sobrepeso, 60.0% registraron un estilo de vida saludable y peso normal, y el 3.2% presentaron un estilo de vida muy saludable y peso normal. La prueba de Chi-cuadrado confirmó una asociación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional ($p = 0,000$), así como relaciones significativas entre cada dimensión de estilo de vida y el IMC ($p < 0,05$). Existe una asociación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes ($X^2=183,021$; $p=0,000$). Los hábitos inadecuados, como alimentación desequilibrada, sedentarismo y deficiente manejo del tiempo libre, guardan una vinculación con las tasas de delgadez, sobrepeso y obesidad. Esto valida la necesidad de estrategias preventivas y educativas para fomentar hábitos saludables en los adolescentes.

Palabras clave: estilo de vida, estado nutricional, adolescentes, secundaria.

ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between lifestyles and nutritional status in adolescents at the Mariscal Domingo Nieto Elementary School, Moquegua, 2025. The research adopted a quantitative, correlational approach, basic type, non-experimental and cross-sectional design. The sample of 190 adolescents was selected through non-probability convenience sampling. To collect the data, the "Lifestyle Questionnaire" was administered, with a reliability of 0.847 (Cronbach's alpha). An observation form was also used to record the Body Mass Index (BMI). Statistical analysis was performed using SPSS v27, applying descriptive and inferential statistics using Pearson's Chi-square test, with significance at $p \leq 0.05$. 22.6% of adolescents had an unhealthy lifestyle and an overweight BMI, 60.0% had a healthy lifestyle and normal weight, and 3.2% had a very healthy lifestyle and normal weight. The Chi-square test confirmed a significant association between lifestyles and nutritional status ($p = 0.000$), as well as significant relationships between each lifestyle dimension and BMI ($p < 0.05$). There was a significant association between lifestyles and the nutritional status of adolescents ($X2 = 183.021$; $p = 0.000$). Inadequate habits, such as unbalanced eating, sedentary lifestyle, and poor management of free time, are linked to rates of thinness, overweight, and obesity. This validates the need for preventive and educational strategies to promote healthy habits in adolescents.

Key words: lifestyle, nutritional status, adolescents, high school.

ÍNDICE

Portada i
Constancia de aprobación de investigación ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación iii
Dedicatoria iv
Agradecimiento v
Resumen vi
Abstract vii
ÍNDICE viii
I. INTRODUCCIÓN 19
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 21
2.1. Descripción del problema. 21
2.2. Pregunta de investigación general 23
2.3. Preguntas de investigación específicas 23
2.4. Objetivo general 24
2.5. Objetivos específicos 24
2.6. Justificación e importancia 25
2.7. Alcances y limitaciones 27
III. MARCO TEÓRICO 28
3.1. Antecedentes 28
3.2. Bases Teóricas 32
3.2.1. Variable estilos de vida 32
3.2.2. Variable estado nutricional 38
3.2.3. Marco conceptual 40
IV. METODOLOGÍA 43
4.1. Tipo y nivel de investigación. 43
4.2. Diseño de Investigación 43
4.3. Hipótesis general y específicas 44
4.3.1. Hipótesis general. 44
4.3.2. Hipótesis específicas. 44

4.4. Identificación de las variables 45
4.5. Operacionalización de variables 47
4.6. Población – Muestra 51
4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información 52
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos 54
V. RESULTADOS 56
5.1 Presentación de Resultados 56
5.2 Interpretación de resultados 67
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS 69
6.1 Análisis inferencial. 69
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS 80
7.1 Comparación de resultados. 80
CONCLUSIONES 84
RECOMENDACIONES 86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 88
ANEXOS 98
Anexo 01: Matriz de consistencia 99
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos 103
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición 106
Anexo 4: Base de datos 111
Anexo 5: Evidencia fotográfica 131
Anexo 6: Documento de autorización de ejecución de la tesis 131
Anexo 7: Evidencia del consentimiento informado 135
Anexo 8: Informe de Turnitin al 26% de similitud 136

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto 56

Tabla 2. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto ……57

Tabla 3. Estado nutricional de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto……..... 58

Tabla 4. Los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto 59

Tabla 5.La alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto 60

Tabla 6. La actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto. 61

Tabla 7. El sueño y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto. 62

Tabla 8. El autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 63

Tabla 9. Las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 64

Tabla 10. El consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 65

Tabla 11 La recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 66

Tabla 12 *Prueba de normalidad de las variables de estilos de vida y estado nutricional en adolescentes* 70

Tabla 13 Pruebas de chi-cuadrado entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025. ……71

Tabla 14 Pruebas de chi-cuadrado entre la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025 ……72

Tabla 15 Pruebas de chi-cuadrado entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025. ……73

Tabla 16 Pruebas de chi-cuadrado entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes la de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025. 74

Tabla 17 Pruebas de chi-cuadrado entre el autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025**...**……...75

Tabla 18 Pruebas de chi-cuadrado entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025. 76

Tabla 19 Pruebas de chi-cuadrado entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025 77

Tabla 20 Pruebas de chi-cuadrado entre la recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025 78

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Características sociodemográficas de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... **¡Error! Marcador no definido.**

Figura 2. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto**.....**57

Figura 3. Estado nutricional de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto **.....**58

Figura 4. Los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto. 59

Figura 5. La alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 60

Figura 6. La actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 61

Figura7. El sueño y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto. 62

Figura 8. El autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 63

Figura 9. Las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 64

Figura 10. El consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 65

Figura 11. La recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto..... 66

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida y el nivel de salud nutricional son variables determinantes en el bienestar y el desarrollo de los adolescentes, puesto que intervienen en la salud física, mental y escolar, sin embargo, en diferentes estudios como realizado por, Lema et al [1] demostró que, en una entidad educativa de Ecuador, aproximadamente el 70.6% tenían malnutrición, repercutiendo en los problemas de obesidad, baja talla y sobrepeso (4.6%, 16.4% y 17.2%).

De la misma manera, Castro et al. [2] efectúo un análisis en Huancayo, en donde se ha identificado que existe un alto número de adolescentes que no tienen un buen nivel de estilos de vida con un promedio del 38.89% e incluso un 26.67% tienen un pésimo estilo de vida, siendo reflejado en el estado nutricional, ya que, el 18.89% de los alumnos fueron identificados con sobrepeso. En la I.E. Mariscal Domingo Nieto ubicada en Moquegua, en donde ha identificado una tendencia preocupante relacionada con el sedentarismo, inadecuados hábitos alimentarios y la ingesta excesiva de productos ultra procesados, incrementando el índice de padecer enfermedades como el sobrepeso y obesidad principalmente.

Ante ello, el presente tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. A través de un enfoque cuantitativo, se pretende generar evidencia que permita obtener resultados que sean útiles para que las autoridades correspondientes implementen estrategias dirigidas a mejorar los hábitos de alimentación y fomentar estilos de vida sanos en los estudiantes. De no abordarse oportunamente, esta problemática podría derivar en un elevado desarrollo de afecciones crónicas en los estudiantes del nivel secundario, afectando su calidad de vida y su desempeño académico.

Para llevar a cabo esta tesis de manera efectiva, se creó una estructura bien organizada que consta de ocho capítulos, los cuales se detallan a continuación: El Capítulo I incluye la introducción, donde se ofrece un breve resumen del problema que se investiga, el propósito y la razón fundamental del estudio, junto con la disposición del documento. En el Capítulo II, se presenta el planteamiento del problema, explicando a fondo la situación

problemática a nivel mundial, nacional y local; también, se plantean la pregunta principal y las preguntas específicas de la investigación, el objetivo principal y los objetivos secundarios, y se explica la justificación, la relevancia, el alcance y las limitaciones del estudio. En el Capítulo III, se desarrolla el marco teórico, incorporando antecedentes internacionales, nacionales y locales, los fundamentos teóricos y conceptuales que respaldan las variables del estudio. En el Capítulo IV, se describe la metodología utilizada, especificando el enfoque, clase, nivel y diseño de la investigación, las hipótesis generales y específicas, las variables con sus dimensiones y operacionalización, la población, la muestra, las técnicas e instrumentos para la recolección de datos, así como el proceso de análisis estadístico utilizado. El Capítulo V muestra los resultados alcanzados en el trabajo de campo, presentados en tablas y gráficos con su respectiva interpretación. En el Capítulo VI, se realiza un análisis de los resultados a través de las pruebas estadísticas inferenciales para verificar las hipótesis planteadas. En el Capítulo VII, se desarrolla la discusión de los resultados, comparándolos con los antecedentes revisados y explicando su significado en el entorno local. Por último, el Capítulo VIII expone las conclusiones y sugerencias que se derivan de los hallazgos del estudio. Esta estructura posibilitó abordar con rigor y claridad cada fase del proceso de investigación, asegurando la validez y la pertinencia de los resultados logrados.

Los autores.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

II.1. Descripción del problema.

Los estilos de vida se refieren a los patrones de comportamiento individuales que resultan de la concordancia entre los aspectos de vida y los factores sociales y culturales. En la etapa adolescente, las elecciones respecto a un estilo de vida pueden verse influenciadas y perjudicando a la salud, ya que, si se mantienen de manera consistente a lo largo del tiempo, pueden repercutir y desarrollarse como un criterio protector o bien, de riesgo[3].

La Organización Mundial de la Salud (OMS), resalta que el rango de edad en la etapa adolescente oscila entre 10 a 19 años. Actualmente, existe un total de 1,200 millones, lo que corresponde a un sexto de la población mundial[4.] Asimismo, la OMS expone que hasta el 2022 aproximadamente 391 millones de infantes y adolescentes de 5 a 19 años tienen sobrepeso, siendo de esa proporción, cerca de 161 millones que ya estaban diagnosticados con obesidad[5.] Según la UNICEF, 3 de cada 10 adolescentes del género femenino evidencian problemas de sobrepeso u obesidad[6.]

En México, con respecto al estado nutricional de los adolescentes, más del 31.8% de los adolescentes tienen un IMC normal, el 27.3% presenta bajo peso, el 21.4% tiene obesidad y el 19.5% presenta sobrepeso, y con respecto a sus estilos de vida, el 29.9% de ellos consume fruta, el 22.1% incluye pescado, carne y pollo entre sus comidas[9]**.**

En el 2023, los estilos de vida de consumo entre la población adolescente en Chile evidencian diversas tendencias, como el hecho de que el 22% consume cigarrillos, el 12% presenta un riesgo asociado a la ingesta de alcohol y el 73% mantiene una rutina predominantemente sedentaria [7].

En Colombia, se encontró que la mayoría presentó un estilo de vida adecuado y elevado (52%), a su vez, alto (15%) y bajo (5%). En cuanto

a la relación con la familia y amigos, el comportamiento predominante fue "algunas veces" (53%), al igual que en el consumo de alcohol (57%), mientras que el tipo de personalidad se manifestó de forma constante en un 24% de los casos. Estos resultados revelan que los hábitos de vida de los estudiantes están influenciados por diversos factores sociodemográficos del entorno en el que se desenvuelven[4].

Por otro lado, una indagación realizada en Ecuador, la mayor parte de adolescentes presentaba un nivel regular con respecto a sus dimensiones; actividad física (47.8%), alimentación (34.4%), autocuidado (33.3%), empleo del tiempo libre (35%), sueño (53.9%) y consumo de sustancias (22.2%). Asimismo, con respecto a su estado nutricional, el 34.4%, presentaba un nivel bajo y el 3.3% y 2.2% presentaba diagnósticos de obesidad y pre obesidad[8].

En el Perú, respecto a los estilos de vida sobre el consumo de alimentos en los estudiantes de secundaria revelan que solo un tercio afirmó haber consumido frutas al menos dos veces al día en el último mes, mientras que menos del 10% indicó haber ingerido verduras tres o más veces al día. En contraste, más del 50% reportó haber bebido gaseosas al menos una vez al día en los últimos 30 días, y un 10% mencionó haber comido en un restaurante de comida rápida durante la última semana[10].

En el Perú, la desnutrición y la obesidad se destacan como los principales factores que conforman la doble carga de enfermedad, ya sea por deficiencia o exceso, siendo la mala alimentación una de las causas recurrentes de estos problemas. Asimismo, el 62.5% de los individuos de 15 años en adelante presenta sobrepeso u obesidad, con un índice elevado en féminas (31.1%) a diferencia de los varones (19.3%)[11].

Los estados de nutrición destacan que la obesidad en la etapa infantil y adolescente conlleva un impacto negativo en el bienestar a mediano y largo plazo, y muchas de sus consecuencias se denotan en la adultez.

En el distrito de Lampa, Puno, se encontró que el 45.2% de adolescentes mantiene un inadecuado estilo de vida, mientras que el 38.9% presenta un estilo de vida adecuado. Respecto al aspecto social, el 40.1% evidencia tener estilos de vida deficientes y el 16.5% se encuentra en una situación de riesgo[10].

En la I.E. Mariscal Domingo Nieto de Moquegua, posiblemente los hábitos saludables inadecuados están afectando el estado nutricional de los adolescentes, generando un aumento en los casos de sobrepeso, obesidad y desnutrición. Entre las principales causas destacan la ingesta incrementada de comida rápida y bebidas con exceso de azúcar, la ausencia de consumo de verduras y frutas, la ausencia de ejercicio físico y el desconocimiento sobre alimentación saludable. Estas conductas pueden tener consecuencias graves, como el deterioro del rendimiento académico, el desarrollo de enfermedades metabólicas y una menor calidad de vida a largo plazo. Si no se toman medidas oportunas, el problema podría intensificarse, aumentando el índice de sufrir afecciones crónicas en los jóvenes afectando su bienestar global en el futuro.

II.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

II.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1: ¿Cómo son los estilos de vida en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

P.E.2: ¿Cuál es el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

P.E.3: ¿Cuál es la relación entre la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

P.E.4: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

P.E.5: ¿Cuál es la relación entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

P.E.6: ¿Cuál es la relación entre el autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

P.E.7: ¿Cuál es la relación entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

P.E.8: ¿Cuál es la relación entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

P.E.9: ¿Cuál es la relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?

II.4. Objetivo general

Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

II.5. Objetivos específicos

O.E.1: Describir los estilos de vida en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

O.E.2: Identificar el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

O.E.3: Establecer la relación entre la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

O.E.4: Identificar la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

O.E.5: Describir la relación entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

O.E.6: Establecer la relación entre el autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

O.E.7: Identificar la relación entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

O.E.8: Hallar la relación entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

O.E.9: Establecer la relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

II.6. Justificación e importancia

Justificación.

Desde la perspectiva teórica, el análisis tiene una justificación debido a la necesidad de ampliar y generar conocimiento científico sobre los estilos de vida y la relación que puede existir con el estado nutricional en adolescentes de Moquegua, centrando en el sustento y fundamento de modelos teóricos como la teoría del autocuidado de Orem y la teoría de la Promoción de la salud de Nola Pender que analizan el

comportamiento de la salud de la población, asimismo, el análisis desarrollado tiene en cuenta factores sociodemográficos que pueden ser fuentes de influencia en los estilos de vida de los alumnos que genera impacto en su estado nutricional, por lo tanto, se tiene como propósito de buscar evidencia empírica que permita incrementar los conocimientos en los hallazgos nacionales en el ámbito educativo de Moquegua.

Desde el ámbito práctico, el desarrollo de la evaluación es predominante y relevante para mejorar la calidad de los estilos de vida en los adolescentes de las entidades educativas y sanitarias, debido a que, son los lugares en las cuales reciben información y educación los adolescentes. Con la obtención de los datos se diseñan estrategias o fuentes de acción para prevenir enfermedades y promocionar actividades centradas en el cuidado de la salud de manera efectiva, las cuales pueden ser adaptadas específicamente para la entidad educativa puesta en evaluación. Entre sus beneficiarios se encuentra la comunidad educativa adolescente porque se les proporcionaron la información necesaria para que sepan tomar mejores decisiones con referencia a sus estilos de vida y cuidado de su estado nutricional que garanticen mantener una buena salud en los adolescentes.

Importancia

La presente investigación es de gran importancia porque permite identificar los estilos de vida de la población adolescente en una etapa clave de su desarrollo. Comprender cómo la alimentación, el ejercicio físico y distintos hábitos influyen en su bienestar. Además, los resultados obtenidos sirven para las instituciones enfocadas en el bienestar de adolescentes como cimiento de implementación de aspectos educativos y de salud, enfocado en la reducción del riesgo de enfermedades asociadas a una mala nutrición, mejorando la calidad de vida y el rendimiento académico de los escolares.

Con el desarrollo de la indagación se identifican los patrones de comportamiento críticos para analizar los estilos de vida en esta parte de la población adolescente y comprender sus estilos de vida que perduran siempre, asimismo, se establecen las fuentes de prevención de la emisión de enfermedades crónicas que están influenciadas por los hábitos de consumo, como la obesidad, sobrepeso e incluso del desarrollo de diabetes, de la misma manera, la evolución tiene importancia en el contexto académico, porque los estudiantes incrementarán los resultados positivos sobre su capacidad de aprendizaje, concentración y memoria.

II.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Alcance temporal: El estudio se efectúo en el año 2025.

Alcance espacial o geográfico: El actual estudio se realizó en la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025, cuya ubicación es: Calle Ilo N 1230

Alcance metodológico: La investigación fue de enfoque Cuantitativo, lo que permitió recoger datos numéricos y realizar el análisis estadístico. Además, que se llevó a cabo un estudio correlacional, no experimental.

Limitaciones:

La investigación se realizó en un período de tiempo limitado, lo que puede no reflejar posibles variaciones a lo largo del tiempo. La investigación se realizó en un solo colegio, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otros contextos o regiones.

III. MARCO TEÓRICO

III.1. Antecedentes

Internacionales

Aguilar et al.[9], en 2023, se interesaron en exponer el estado nutricional y el estilo de alimentación de la población adolescente de una entidad de México. Emplearon un mecanismo cuantitativo, descriptivo y no transversal, en donde se integraron a 154 adolescentes, siendo la mayoría féminas (84.4%). Revelaron que la mayoría de ellos presentan un IMC normal (31.8%) y de bajo peso (27.3%), por su parte, respecto al estilo de alimentación, los adolescentes afirmaron seleccionar los alimentos en función al sabor (53.2%), guisados (58.4%) y una proporción de ellos omitía una comida al día (55.2%). Concluyeron que los adolescentes se guían por el sabor de los nutrientes sin tener en cuenta la composición nutricional de los mismos, conllevando a que presenten un desbalance en la alimentación tanto por déficit como por exceso.

Lema et al.[12], en 2021, se enfocaron en examinar el nexo entre el estado nutricional y estilo de vida de discentes de entidades educativas estatales y privadas de Ecuador. En base a ello, implementaron un mecanismo cuantitativo, descriptivo y correlacional, contando con la integración de 238 educandos, quienes fueron predominantemente varones (50.8%). Los hallazgos indicaron que una gran proporción contaba con un estilo de vida poco saludable (70.6%), y que, a su vez, se reportaron casos con bajo peso (6.7%), sobrepeso y obesidad (17.2% y 4.6%). Concluyeron resaltando la ausencia de relación entre los constructos ($p > 0.05$).

Romero et al.[13], en 2021, se concentraron en revelar el vínculo entre el estilo de vida y el estado nutricional de los discentes de una entidad educativa de Ecuador. Emplearon una perspectiva cuantitativa, descriptiva y correlacional, en donde examinaron a 180 educandos, siendo predominantemente féminas (57.2%). Reportaron que la mayoría de educandos presentan un IMC normal (88.9%) y un estilo de vida regular (58.9%), al igual que en los aspectos como nutrición (34.4%, $p=0.010$), dinámicas físicas (47.8%, $p=0.006$), recreación (35%, $p=0.493$), sin embargo, fue inadecuado en aspectos como el cuidado

de sí mismos (33.3%, p=0.897), descanso (53.9%, p=0.721) y la ingesta de sustancias (43.3%), logrando establecer vínculos significativos entre el IMC junto con la nutrición y la actividad física. Concluyeron que no se da una vinculación significativa entre las variables (p > 0.05).

Poveda y Poveda[14], en 2021, apuntaron a revelar el estilo de vida y estado nutricional de los educandos en función al sexo pertenecientes a una entidad educativa de Colombia. Emplearon una perspectiva cuantitativa, descriptiva y no experimental, en donde examinaron a 151 educandos, siendo predominantemente féminas (51.7%) provenientes de zonas urbanas (58.9%). Señalaron que el IMC fue predominantemente normal para las féminas (64.1%) y los varones (65.8%), igualmente, el estilo de vida preponderante fue el adecuado en las féminas (30.8%) y en los varones (39.7%). Concluyeron que se dan diferencias significativas entre el sexo y aspectos como efectuar actividad física (p=0.000), ingerir frutas y verduras (p=0.021), ingesta de comida chatarra (p=0.023), líquidos con cafeína (p=0.043), descanso (p=0.037).

Salazar y Oyhenart[15], en 2021, se centraron en exponer el estado nutricional y el estilo de vida de los educandos de una entidad educativa de Argentina. Emplearon un mecanismo cuantitativo, descriptivo y no experimental, en donde examinaron a 356 educandos. Los hallazgos destacaron que el IMC fue predominantemente normal (54.3%) y el exceso de peso (40.1%) como sobrepeso y obesidad, debido al consumo preferencial de panes (71.3%), frutas (67.1%) y bebidas azucaradas (58.7%), así como también, frituras (50.3%) y guisos (67.4%). Por su parte, el estilo de vida fue generalmente adecuado (72.5%), llegando a efectuar actividades físicas de forma semanal, no obstante, emplean la televisión o computadora por tres horas diarias. Concluyeron que el estado nutricional fue mayoritariamente adecuado, al igual que el estilo de vida seguido por los educandos.

Nacionales

Mendez[16], en 2024, se encaminó en revelar el vínculo entre el estilo de vida y el estado nutricional de una entidad educativa de Lima. Por ello, empleó un

mecanismo cuantitativo, correlacional y no experimental, en donde se integró a 144 educandos. Los hallazgos destacaron que el estilo de vida predominante fue el saludable (88.9%) como en la nutrición (89.6%, p = 0.000), actividad física (90.3%, p = 0.000), manejo de la tensión (88.9%, p = 0.00), respaldo interpersonal (86.1%, p = 0.000) y en la realización de sí mismos (88.2%, p = 0.000), estas prácticas adecuadas conllevaron a que el alumnado presente de forma mayoritaria un IMC normal (90.3%). Concluyó que existe nexo entre los constructos (p = 0.000, V de Cramer = 0.928).

Falcón[17], en 2023, solidificaron su indagación en exponer el nexo entre el estilo de vida y el estado nutricional de discentes de una entidad educativa de Lima. Amplificó un mecanismo cuantitativo, descriptivo y correlacional en donde examinó a 212 educandos. Reportando que la mayoría fueron varones (53.3%), el estilo de vida predominante fue adecuado (64.1%), el IMC fue normal (51.9%) y el sobrepeso (29.7%), sin embargo, no encontró una vinculación significativa entre las dimensiones del estilo de vida y el IMC de los educandos. Concluyó que no se da una asociación entre los constructos (p > 0.05).

Sernaque[18], en 2023, se centraron en revelar el vínculo entre los estilos de vida y el estado nutricional de los educandos de una entidad educativa de Piura. Empleó una perspectiva cuantitativa, correlacional y trasversal, en donde se examinaron a 100 educandos. Señaló que gran parte de ellos presentaron un estilo de vida saludable (53%) y un IMC normal (46.5%), con ello pudo evidenciar una conexión significativa entre las variables (p = 0.028). Concluyó que los hábitos saludables de los educandos se vinculan con un IMC adecuado a su edad.

Bacilo y Rojas[19], en 2021, se enfocaron en examinar el vínculo entre los estilos de vida y el estado nutricional de los educandos de una entidad educativa de Junín. Emplearon un mecanismo cuantitativo, correlacional y descriptivo, en el cual lograron indagar a 150 educandos. Destacando que la gran parte muestra estilos de vida adecuados (94.7%) mediante dinámicas físicas (62%), conexiones sociales (65%), situación emocional (73%), nutrición (58%),

toxicomanías (98%) y salud (98%), asimismo, contemplaron un IMC normal de manera predominante (94.6%) a través de lo cual pudieron establecer una conexión significativa entre el estilo de vida de los educandos con el estado nutricional (p = 0.000, Rho = 0.747), señalando un nexo alto entre ambos. Concluyeron que existe asociación significativa entre el los constructos (p = 0.000, Rho = 0.881).

León y Obregón[20], en 2021, reflexionaron sobre el nexo entre el estado nutricional y el estilo de vida en educandos de una entidad educativa de Lima. Emplearon un mecanismo cuantitativo, correlacional y transversal, en donde integraron a 90 educandos, siendo entre ellos la mayoría varones (56.7%) con trece años (57.8%). Lograron destacar un IMC normal entre los educandos (58.9%) que se vio afianzado con un estilo de vida predominantemente adecuado (86.7%), asimismo, revelaron que la cantidad de comidas (85.6%), el tipo de nutrición (77.8%) y la locación donde se alimentan los educandos (91.1%) fueron parámetros saludables. Concluyeron que se da una vinculación significativa entre los constructos de estudio en los educandos (p = 0.000).

Locales o regionales

Saravia[21], en 2023, se centró en exponer el vínculo entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adolescentes de una entidad de Ica. Empleó un mecanismo cuantitativo, correlacional y no experimental, en donde integró a 86 individuos. Destacando que una gran parte de escolares evidencian hábitos de vida en un nivel regular (34.9%) y bueno (34.9%) en igualdad de proporciones, sin embargo, presentó diferencias en aspectos como la nutrición (41.9%), ingesta de sustancias (43%), descanso (51.2%), actividad física (51.2%), cuidado de sí mismos (51.2%), conexiones interpersonales (46.5%) en niveles regulares y la regulación del tiempo libre (52.3%) en nivel malo, asimismo, el estado nutricional fue predominantemente inadecuado (52.3%). Concluyó que se da una asociación entre las variables (p <0.05, Rho = 0.668).

Alvarado y Velarde[22], en 2023, se dedicaron en examinar el nexo entre el estilo de vida y el estado nutricional de los educandos de una entidad educativa de Ica. Emplearon un mecanismo cuantitativo, correlacional y descriptivo, en donde se integraron a 83 educandos. Señalaron que una gran proporción de los mismos, mostraron estilos de vida apropiado (78.3%) concordando con el tipo de nutrientes (83.1%, p=0.042), la localización de consumo (80.7%, p=0.021) y por la frecuencia de consumo (51.8%, p=0.029), asimismo, destacaron que el IMC predominante fue el normal (66.3%). A partir de lo cual, concluyeron que existe asociación significativa entre los constructos (p=0.037, Rho=0.230).

Ventura[23], en 2023, se concentraron en revelar el vínculo entre el estilo de vida y el estado nutricional de adolescentes de una entidad de Ica. Por ello, empleó una perspectiva cuantitativa, correlacional y no experimental, en donde integraron a 130 individuos, siendo mayoritariamente féminas (70%) con una edad entre 16 – 17 años (50%) provenientes de la costa (94.6%). Destacó que el estilo de vida predominante fue regular (50.8%), así como en aspectos como la nutrición (42.3%), actividad física (59.2%), la regulación del tiempo libre (46.9%) en niveles regulares y el descanso en un nivel bueno (51.5%), por su parte, el estado nutricional fue predominantemente normal (54.6%). De manera que logró concluir que se da una conexión significativa estas variables (p=0.000).

III.2. Bases Teóricas

III.2.1. Variable estilos de vida

Definición

El estilo de vida representa un complejo donde convergen los comportamientos, decisiones y hábitos que dan forma a la existencia humana. En otras palabras, son aquellas acciones cotidianas que reflejan la identidad personal donde se entrelazan las elecciones conscientes e inconscientes que determinan la calidad de vida[24].

Un estilo de vida poco saludable alude a un mecanismo discordante que erosiona progresivamente el bienestar, manifestándose a través de

actuaciones que deterioran el bienestar físico y mental[25]. Debido a lo cual, la alimentación se caracteriza por alimentos procesados y de bajo valor nutricional, el sedentarismo, un manejo del estrés inadecuado y las relaciones interpersonales pueden ser conflictivas, la falta de sueño reparador y la ausencia de prácticas de autocuidado completan este panorama que gradualmente socava la calidad de vida[26].

Cuando este concepto de estilo de vida se traslada al contexto de los estudiantes de secundaria, se transforma en un escenario particular, dado que la adolescencia representa un periodo de transición donde la identidad se forma, los límites se exploran y las influencias externas son factores relevantes en el desarrollo de hábitos[27].

Los educandos atraviesan diversas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, en donde los estilos de vida reflejan esta complejidad: una amalgama de decisiones que oscilan entre la experimentación, la presión social, la búsqueda de independencia y la formación de la identidad personal[28].

Las consecuencias de mantener estilos de vida inadecuados resultan profundamente significativas, debido a que físicamente, se traducen en el desarrollo de enfermedades crónicas, deterioro del sistema inmunológico, problemas cardiovasculares y alteraciones metabólicas. Mientras que psicológicamente, generan un incremento en el ámbito emocional. En el ámbito social, provocan aislamiento, dificultades en las relaciones sociales y limitaciones en el desarrollo personal y profesional[29].

Teoría de Autocuidado

La teoría del autocuidado de Orem se configura como un constructo teórico que explora la capacidad de los individuos para realizar acciones que preservan el bienestar de un individuo[30]. Además, se sustenta en la premisa fundamental de que los seres humanos no son receptores pasivos de cuidados, sino agentes activos capaces de desarrollar prácticas que promuevan su salud integral[31].

El concepto central de la teoría radica en el autocuidado como una actividad aprendida, voluntaria y deliberada[32]. No se trata de una acción instintiva, sino de un proceso de desarrollo continuo donde el individuo aprende a cuidar de sí mismo, reconociendo sus requerimientos y desarrollando estrategias para satisfacerlas, conllevando a que trascienda la simple atención física, abarcando dimensiones físicas, psicológicas, sociales y emocionales[33].

En el contexto específico de los estudiantes, la teoría de Orem encuentra una resonancia significativa al proporcionar un modelo para comprender cómo los adolescentes pueden aprender a gestionar su salud de manera progresiva e integral[34]. Las dimensiones del autocuidado propuestas por Orem se alinean naturalmente con las necesidades básicas de los escolares de secundaria como la nutrición, el manejo del estrés, el desarrollo de ejercicio físico, el descanso adecuado y el desarrollo de habilidades sociales se configuran como requisitos fundamentales para su bienestar integral[35].

Dimensiones

Alimentación

La alimentación es el consumo de nutrientes acordes a la temporalidad del individuo, siendo la adolescencia una fase donde los jóvenes experimentan, desafían y configuran sus preferencias alimentarias[36]. Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta transformaciones metabólicas significativas que demandan una nutrición equilibrada y consciente[37].

La relevancia de llevar hábitos alimenticios adecuadas en el proceso adolescente trasciende lo inmediato. Establece las bases para un desarrollo físico y cognitivo óptimo, influye en el rendimiento académico, regula el estado de ánimo y previene patologías, por ende, cada elección alimentaria se convierte en una inversión a largo plazo en el bienestar integral de cada uno de ellos[38].

Actividad Física

Este tipo de actividad representa el desplazamiento del cuerpo de los individuos durante un tiempo determinado. Para muchos adolescentes, el

ejercicio se transforma en un lenguaje corporal que expresa energía, pertenencia y descubrimiento personal[39].

Las características de la práctica física en esta etapa son profundamente heterogéneas. Algunos estudiantes canalizan su energía a través de deportes escolares, encuentran motivación en actividades grupales. Otros, por el contrario, sucumben al sedentarismo, absorbidos por pantallas digitales y entornos cada vez más inmóviles[40].

El ejercicio físico regula el peso corporal, fortalece sistemas cardiovasculares, incrementa el bienestar psicológico, reduce el estrés, aumenta la autoestima y permite la ejecución habilidades sociales y de trabajo en equipo[41].

Sueño

El sueño y descanso se conceptualiza como una parte de las necesidades biológicas, responsabilidades académicas y dinámicas sociales. Los adolescentes experimentan profundas transformaciones en sus ritmos circadianos que alteran sus patrones de sueño[42], debido a las tareas académicas, la vida social digital, las preocupaciones emocionales y los cambios hormonales generan ciclos de sueño irregulares que impactan directamente su rendimiento y bienestar[43].

La importancia del sueño en esta etapa es fundamental, puesto que contribuye a la consolidación de la memoria, regula procesos hormonales, favorece el crecimiento físico, equilibra el estado emocional, fortalece el sistema inmunológico y resulta esencial para el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico[44] .

Autocuidado y salud

El autocuidado es un mecanismo mediante el cual el individuo se responsabiliza activamente de su propia salud corporal, mental y emocional, por ende, emerge como un proceso de autodescubrimiento y empoderamiento personal de cada individuo. En otros términos, representa el momento donde los adolescentes comienzan a desarrollar una relación consciente con su bienestar, explorando límites, responsabilidades y estrategias para mantener

su salud integral. Algunos estudiantes desarrollan prácticas conscientes de higiene, salud mental y bienestar, mientras otros aún dependen completamente de la orientación familiar o carecen de herramientas para gestionar su cuidado personal[45].

El autocuidado implica una conciencia reflexiva sobre los requerimientos propios, la capacidad de efectuar dictámenes informados y la implementación de comportamientos que fomenten el equilibrio sanitario. No se limita simplemente a la ausencia de patologías, sino que busca un estado integral de bienestar que posibilite al individuo desarrollar su máximo potencial[46].

Relaciones Interpersonales

Este aspecto está compuesto por las conexiones que se establecen entre dos o más individuos, particularizados por intercambios recíprocos de emociones, nociones y comportamientos, generando tanto oportunidades de crecimiento como desafíos de convivencia. En el contexto escolar, expone un ecosistema social complejo donde los educandos construyen su identidad, exploran vínculos afectivos y desarrollan habilidades sociales esenciales[47].

Estas relaciones contribuyen al desarrollo emocional, al potenciamiento de las habilidades de comunicación, gestión de conflictos, empatía y construcción de redes de apoyo fundamentales para el bienestar integral. Los grupos de pares se transforman en espejos donde los adolescentes se observan, se validan y se construyen a sí mismos. Asimismo, surge la búsqueda de aceptación, la necesidad de conexión y el desarrollo de la empatía marcan esta etapa[48].

Diversos factores intervienen en la calidad de las interacciones con el entorno como la autoestima, las habilidades comunicativas, el contexto familiar, las experiencias previas de socialización, los modelos de relación observados y las dinámicas escolares influyen significativamente[49].

Recreación y manejo del tiempo Libre

El entretenimiento y el rol de ocupación libre conforman una dimensión esencial de la experiencia humana, particularizada por dinámicas libremente elegidas que se efectúan durante períodos no comprometidos con

obligaciones laborales, familiares o sociales. La recreación representa un espacio donde el individuo puede dedicarse a ocupaciones que generan diversión y posibilitan la renovación de energías, la expresión creativa y la exploración de intereses personales[50].

Por su parte, el tiempo libre constituye el marco temporal que posibilita estas experiencias. Sin embargo, existen aspectos que intervienen en la elección y práctica recreativa como el contexto familiar, las condiciones socioeconómicas, el acceso a recursos, las tendencias culturales, la motivación personal y las oportunidades educativas determinan las posibilidades de recreación[51].

En el contexto escolar, se configuran como espacios fundamentales de libertad, creatividad y autodescubrimiento, dado que representan momentos donde los educandos exploran intereses, desarrollan pasiones y encuentran válvulas de escape de las presiones académicas y sociales. Algunos estudiantes encuentran placer en hobbies artísticos, deportes, actividades digitales, lectura, música o encuentros sociales. De manera que la recreación se transforma en un lenguaje de expresión personal[52].

Consumo de Sustancias Psicoactivas

Este tipo de ingesta hace referencia al consumo de sustancias químicas que, al ser introducidas en el organismo, repercute negativamente en el sistema nervioso central y perturban las funciones cerebrales, conllevando a que se generen alteraciones temporales en la percepción, el estado de ánimo y la conducta de los individuos[53].

Además, se configura como un espacio de experimentación, búsqueda de identidad, presión social y potencial vulnerabilidad entre los individuos. El consumo puede iniciarse como parte de la curiosidad, la necesidad de pertenencia, la búsqueda de experiencias límite, la presión de grupo y la vulnerabilidad emocional pueden conducir a la experimentación con diversas sustancias[54].

También, puede influir el contexto familiar, la salud mental, las redes de apoyo, la autoestima, la accesibilidad a sustancias, la presión social, los modelos de

consumo y las estrategias de prevención educativa juegan roles determinantes en el consumo de sustancias psicoactivas[53].

III.2.2. Variable estado nutricional

Definición

Representa un factor del equilibrio entre el consumo de nutrientes y necesidades metabólicas de un individuo. Por ende, el estado nutricional se configura como un panorama integral que evalúa la condición física, el desarrollo corporal y el potencial de bienestar de una persona[55].

Este constructo abarca la estimación de la estructura del cuerpo, el aporte nutricional, la utilización biológica de los nutrientes y el impacto de estos en el funcionamiento orgánico. Por tanto, implica una examinación detallada que considera aspectos ambientales, socioeconómicos y comportamentales que repercuten en el estado de nutrición de un individuo[56].

El estado nutricional adecuado se refleja a través de un desarrollo físico acorde a los parámetros esperados para la edad y sexo, un funcionamiento metabólico apropiado y una respuesta inmunológica eficiente. En otras palabras, el estado nutricional saludable se evidencia en la vitalidad, el crecimiento adecuado, la capacidad de aprendizaje y el rendimiento físico e intelectual[57].

Las consecuencias de un estado nutricional inadecuado pueden manifestarse tanto en situaciones de malnutrición por déficit como por exceso. Un estado nutricional deficiente puede desencadenar alteraciones en el desarrollo físico, retrasos en el crecimiento corporal, debilitamiento del sistema inmunológico, deterioro cognitivo y mayor vulnerabilidad a patologías crónicas[58].

En el caso de la malnutrición por déficit, se exhiben consecuencias como anemia, desnutrición, disminución de la capacidad de aprendizaje y mayor susceptibilidad a infecciones. Mientras que la malnutrición por exceso, suele ser distinguida por sobrepeso y obesidad, genera igualmente consecuencias como riesgos cardiovasculares, alteraciones metabólicas, problemas articulares y una mayor posibilidad de desarrollar diabetes[59].

Teoría de la Promoción de la salud

Esta teoría fue instaurada por Nola Pender, la cual se centra en la comprensión de los comportamientos que conducen a un estado de salud apropiado, enfatizando la relevancia de la prevención y el autocuidado[60]. Pender concibió este postulado como una alternativa innovadora a los enfoques tradicionales sanitarios que se centraban principalmente en la prevención de enfermedades, conllevando a que proponga que los individuos tienen un papel activo en la mejora de su propio bienestar, destacando la capacidad de cada uno para modificar sus conductas y entorno para alcanzar un estado de salud más favorable[61].

La teoría reconoce la complejidad del comportamiento humano y propone que las personas tomen decisiones racionales relacionadas con su salud basándose en sus experiencias, conocimientos y motivaciones personales[62]. En el contexto específico de los estudiantes, los cuales se ubican en una edad fundamental de crecimiento físico, mental y social, donde los comportamientos de salud adquiridos pueden tener un impacto significativo en su bienestar futuro. En base a ello, la teoría sugiere que, mediante la intervención educativa y el respaldo apropiado, los adolescentes pueden desarrollar hábitos saludables que sea beneficioso para ellos a largo plazo[63].

Respecto al estado nutricional, se destaca que la nutrición no es solo un aspecto biomédico, sino un complejo proceso influenciado por factores psicológicos, sociales y culturales. Siendo en el caso de los estudiantes, la implicancia de aspectos como la autopercepción, las presiones sociales, el conocimiento nutricional y las barreras individuales que pueden afectar sus elecciones alimenticias[64].

En síntesis, la teoría promueve la adopción de comportamientos que protegen la salud, es decir, desencadenar competencias para la toma de decisiones informadas, fomentar la autoeficacia y crear entornos que faciliten la adopción de hábitos saludables[65].

Dimensiones.

Índice de masa corporal

Se consolida como un mecanismo esencial para evaluar el estado nutricional, centrándose en vincular el peso corporal con la talla, proporcionando una estimación de la composición corporal y los posibles riesgos que conlleva[66]. Generalmente, se estructuran en categorías con valores diferenciados para cada agrupación que van desde Delgadez grado III (<16) hasta la Obesidad grado III (≥ a 40)[67].

La importancia del IMC en estudiantes representa un parámetro crucial del desarrollo físico, el estado de salud y los potenciales riesgos metabólicos, posibilitando identificar tempranamente alteraciones nutricionales que pueden impactar significativamente el desarrollo integral del adolescente[68]. Un IMC por debajo de los parámetros normales puede asociarse con retrasos en el crecimiento, deficiencias nutricionales, menor masa muscular y potencial compromiso del sistema inmunológico[69].

Contrariamente, un IMC elevado como el sobrepeso y la obesidad en estudiantes pueden desencadenar problemas físicos como alteraciones cardiovasculares, resistencia a la insulina, hipertensión y problemas articulares. Adicionalmente, generan impactos psicosociales significativos, incluyendo baja autoestima, discriminación y mayor vulnerabilidad a trastornos emocionales[70] .

III.2.3. Marco conceptual

Actividades recreativas: Son una alternativa para hacer uso del tiempo libre de forma autónoma, lo que significa que no está sujeto a ninguna obligación y puede dedicarse a ellas por su cuenta o con otras personas. Son agradables y constituyen un método beneficioso y saludable de ocupar la mente y el cuerpo[71]**.**

Adolescentes: Persona que se encuentra en la etapa de la adolescencia, la cual consta de subetapas, adolescencia temprana (10 a 13 años), mediana adolescencia (14 a 16 años) y, adolescencia tardía (17 a 19 años)[72].

Alimentos procesados: Se caracterizan por la elaboración compuesta por azúcares, grasas saturadas, sal y otros compuestos de uso culinario a los alimentos con poco procesamiento, con el propósito de alargar la duración para incrementar el sabor. Estos procesos están dirigidas a los alimentos enlatados, fermentación y otros aspectos como el sabor salado y la conservación de pescado[73].

Bajo peso: Se define como un peso por debajo del rango saludable y se asocia a un IMC (índice de masa corporal, el cual resulta de dividir el peso por la altura elevada al cuadrado) inferior a 18,5[74].

Capacidad de comunicación: Es una habilidad particular y básicas de un individuo, siendo relevante dar a los niños oportunidades en el aula que les permita desarrollarse y adquirir más habilidades lingüísticas a través de la conversación, relacionándose con los demás para expresar sus ideas, opiniones y deseos, y potenciando su capacidad expresiva[75].

Drogas ilícitas: Son sustancias químicas, cuya «producción, venta y consumo están prohibidos», pueden alterar el estado de ánimo, los procesos mentales, las capacidades motoras y el estado de conciencia del consumidor[76].

Estado nutricional: Parámetro físico resultante de la interconexión entre la ingesta de nutrientes, el metabolismo y los requerimientos nutricionales de un individuo. El cual puede ser valorado a través de aspectos como el peso, talla y la composición corporal que revelan el grado de adecuación nutricional de una persona en un momento concreto, reflejando su salud alimentaria y metabolismo[77].

Estilo de vida: Conductas, costumbres y dictámenes que un sujeto adopta de manera asidua, lo cual conlleva a que repercuta directamente en su bienestar integral. Debido a ello, comprende aspectos como la alimentación, ejercicio físico, descanso, manejo del estrés, consumo de sustancias, prácticas de autocuidado, conexiones interpersonales y elecciones que reflejan su cultura y entorno social[78].

Estudiantes: Individuos que se encuentran en un proceso formal de instrucción dentro de una entidad educativa con el propósito de adquirir conocimientos, potenciar habilidades y competencias a través de los años. El nivel educativo puede abarcar desde la educación básica hasta la superior, asimismo, los educandos son caracterizados por su dedicación al estudio y su rol activo en la construcción de conocimiento[79].

Fatiga: Se caracteriza por una sensación de agotamiento, poca energía y aversión al esfuerzo que puede surgir durante la actividad mental o física y que no suele desaparecer con el reposo[80].

Higiene personal: Es el conjunto de tratamientos que el cuerpo necesita para mantenerse sano y aumentar su energía. La higiene personal se divide a grandes rasgos en cuatro categorías: higiene íntima, de los pies, de los oídos, bucal y dental, así como de las manos, el cuerpo y el cabello[81].

IMC: Mecanismo que expone el nexo entre el peso corporal y la altura de un sujeto, situándose como un indicador para clasificar el estado nutricional, determinando categorías desde bajo peso a obesidad. Es una herramienta estandarizada internacionalmente para evaluar el estado nutricional y los posibles riesgos asociados[82].

Obesidad: Se considera una afección crónica caracterizada por tener un exceso de grasa corporal[83].

Profesional de enfermería: Individuos con una formación académica especializada, responsables del cuidado integral de individuos, familias y comunidades en una entidad sanitaria. Sus funciones incluyen valoración clínica, administración de tratamientos, educación sanitaria, gestión de servicios sanitarios y acompañamiento de los pacientes en diferentes contextos asistenciales[84].

Somnolencia diurna: Incapacidad para mantenerse despierto y atento durante el día, con sucesos de duración aplazada que dan lugar a tiempos involuntarios de sueño. Esta problemática se consigna como una disomnia, al igual que otros trastornos relacionados con el inicio o la continuidad para consignar un sueño normal[85].

IV. METODOLOGÍA

IV.1. Tipo y nivel de investigación.

Enfoque.

El enfoque fue cuantitativo, siendo fundamentado mediante la medición numérica y la examinación estadística para revelar parámetros de comportamiento de las variables. Asimismo, se distingue por ser secuencial y contrastable, donde cada fase precede a la siguiente, por ende, es medida corroborada mediante parámetros estadísticos para llegar a las conclusiones de la indagación[86].

Tipo.

Es de tipo básica, en vista de que busco acrecentar las nociones teóricas sin enfocarse inmediatamente en sus posibles implicancias prácticas. De manera que su propósito fue obtener y acopiar información de las variables de examinación para un cimiento informativo que se añadió a la información precedente[87].

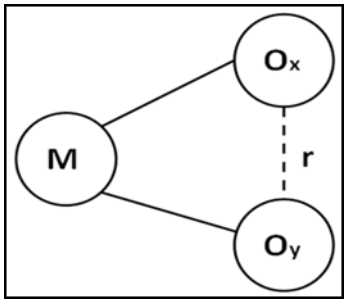
Nivel.

El nivel fue correlacional, puesto que la indagación se enfocó en identificar el nivel de conexión que hay entre dos variables en un centro educativo de Moquegua. Este nivel valora cada una de las variables, las cuantifica e inspecciona su vinculación, sustentando las correlaciones a través de la comprobación de las hipótesis[88].

IV.2. Diseño de Investigación

Fue un diseño no experimental, debido a que se efectuó sin alterar los constructos y su entorno, más bien, se contempló los acontecimientos en su ambiente natural para examinarlos[89]. Adicionalmente, conto con un alcance transversal, el cual implico que el acopio de datos se logre efectuar en un solo momento, es decir, que fue llevado a cabo una sola vez en el tiempo[90].

Esquema:



Donde:

M : Muestra

Ox : Estilos de vida

Oy : Estado nutricional

r : Relación

IV.3. Hipótesis general y específicas

IV.3.1. Hipótesis general.

Existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

IV.3.2. Hipótesis específicas.

H.E.1:

Existe una relación significativa entre la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

H.E.2:

Existe una relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

H.E.3:

Existe una relación significativa entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

H.E.4:

Existe una relación significativa entre el autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

H.E.5:

Existe una relación significativa entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

H.E.6:

Existe una relación significativa entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

H.E.7:

Existe una relación significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

IV.4. Identificación de las variables

Variable 1: Estilo de vida

Se refiere a los parámetros de comportamiento que describen las vivencias de una persona, asociados a aspectos socioculturales y particularidades personales, por ende, abarca hábitos ligados a la alimentación, ejercicio físico, manejo del estrés, consumo de sustancias, patrones de sueño y relaciones interpersonales[78].

Dimensiones:

- Alimentación
- Actividad física
- Sueño
- Autocuidado y salud

Relaciones interpersonales

Recreación y manejo del tiempo libre

Consumo de sustancias psicoactivas

Variable 2: Estado nutricional

Hace referencia a la condición corporal que parte del equilibrio entre la ingesta de nutrientes y los requerimientos de los mismos en cada individuo. Esta condición corporal constituye un aspecto trascendental del estado de salud, repercutiendo significativamente en el desarrollo físico, el desempeño cognitivo, la respuesta inmunológica y la capacidad funcional del individuo[77].

Dimensión:

- IMC

IV.5. Operacionalización de variables

VARIABLE 1	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Estilo de vida	Alimentación	- Consumo de comidas principales y agua. - Consumo de alimentos procesados, frutas. y verduras - Consumo de proteínas, cereales y granos integrales. - Ingesta de grasas y frituras. - Horarios establecidos para alimentación.	1 – 20	Ordinal	- No saludable (0 - 15 puntos) - Poco saludable (16 - 30 puntos) - Saludable (31 - 45 puntos) - Muy saludable (46 - 60 puntos)	Cuantitativa
	Actividad física	- Práctica de deporte y caminatas diarias. - Ejercicios de relajación. - Actividad física durante períodos de recreo.	21 – 24	Ordinal	- No saludable (0 - 3 puntos) - Poco saludable (4 - 6 puntos) - Saludable (7 - 9 puntos) - Muy saludable (10 - 12 puntos)	Cuantitativa
	Sueño	- Somnolencia diurna. - Dificultad para conciliar el sueño.		Ordinal	- No saludable (0 -6 puntos)	Cuantitativa

	- Horario regular para dormir. - Fatiga al terminar la jornada escolar.	25 – 32		- Poco saludable (7 - 12 puntos) - Saludable (13 - 18 puntos) - Muy saludable (19 - 24 puntos)	
Autocuidado y salud	- Uso de protección solar - Asistencia a chequeos médicos preventivos - Cumplimiento de normas de tránsito - Medidas preventivas durante actividades diarias - Higiene personal	33 – 39	Ordinal	- No saludable (0 - 3 puntos) - Poco saludable (4 - 9 puntos) - Saludable (10 - 15 puntos) - Muy saludable (16 - 21 puntos)	Cuantitativa
Relaciones interpersonales	- Capacidad de comunicación - Apoyo afectivo familiar - Actividades sociales con compañeros - Tiempo compartido con amigos y familia	40 – 46	Ordinal	- No saludable (0 - 5 puntos) - Poco saludable (6 - 10 puntos) - Saludable (11 - 15 puntos) - Muy saludable (16 - 21 puntos)	Cuantitativa
Consumo de sustancias psicoactivas	- Consumo de bebidas alcohólicas y tabaco - Consumo de drogas ilícitas y cafeína	47 – 51	Ordinal	- No saludable (0 – 3 puntos) - Poco saludable (6 - 10 puntos)	Cuantitativa

		- Capacidad para rechazar ofrecimiento de sustancias - Estrategias de afrontamiento			- Saludable (11 - 15 puntos) - Muy saludable (16 - 21 puntos)	
	Recreación y manejo del tiempo libre	- Balance entre actividades académicas y recreativas - Participación en actividades físicas recreativas - Consumo de entretenimiento digital - Tiempo con familiares durante tiempo libre	52 – 57	Ordinal	- No saludable (0 - 5 puntos) - Poco saludable (6 - 9 puntos) - Saludable (10 - 13 puntos) - Muy saludable (14 - 18 puntos)	Cuantitativa

VARIABLE 2	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Estado nutricional	IMC	- Talla - Peso	3 – 4	Ordinal	- Delgadez grado III (<16) - Delgadez grado II (16 a <17) - Delgadez grado I (17 a <18,5) - Peso normal (18.5 - 25) - Sobrepeso (25 - 30) - Obesidad grado I (30 a <35) - Obesidad grado II (35 a <40) - Obesidad grado III (≥ a 40)	Cuantitativa

IV.6. Población – Muestra

Población.

Hace referencia a la conjunción de individuos que concuerdan con determinadas especificaciones como el espacio y tiempo en común[91]. Por ende, en este estudio, la población estuvo constituida por 375 escolares de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua en el transcurso del año 2025.

Muestra

La muestra se conceptualiza como una agrupación ínfima que es parte de la población, por tanto, simboliza una parte esencial de dicha colectividad[92]. De esa forma, se desarrolló mediante una fórmula diseñada para poblaciones finitas, con un intervalo de confianza del 95%. De ese modo, se conformó por 190 educandos de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua en el transcurso del año 2025.

De tal manera que:

$$n = \frac{Z^2 * (p * q) * N}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * (p * q)}$$

En donde:

N: 375 estudiantes

Z: 1.96 (nivel de confianza del 95%)

E: Error muestral deseado 5%

p: Probabilidad favorable 0.5

q: Probabilidad desfavorable 0.5

Plasmando la información en la fórmula, se tiene que:

$$n = \frac{(1.96)^2 * (0.5 * 0.5) * 375}{(0.05)^2 * (375 - 1) + (1.96)^2 * (0.5 * 0.5)}$$
$$\mathrm{n} = 190$$

Por ende, la muestra seleccionada comprende un total de 190 estudiantes para la aplicación del instrumento.

Muestreo

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que la muestra se eligió de acuerdo a la elección de los investigadores, seleccionando los participantes tomando en cuenta la accesibilidad y disposición para colaborar[93].

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en la institución educativa Mariscal Domingo Nieto durante el año académico 2025.
- Alumnos que firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes que tengan la capacidad de comprender y responder de manera adecuada los instrumentos de recolección de datos.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no deseen formar parte de la investigación.
- Alumnos con ausentismos prolongados en la entidad educativa.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.
- Los educandos que tengan capacidades y habilidades diferentes.

IV.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

Técnica

Se empleó como técnica a la encuesta, la cual engloba una serie de interrogantes que mantienen una estructura diseñada para medir una variable de interés, correspondiendo como instrumento el cuestionario[90]. Asimismo, se trabajó con la técnica de la observación, la cual, registra y analiza el comportamiento y actividades de una persona, grupo o fenómenos en un contexto controlado, permitiendo al investigador recopilar datos detallados y objetivos frente a un individuo o situación[94].

Instrumento

Para la variable 1, se empleó como instrumento al cuestionario, tomando en cuenta la adaptación de Gonzales denominado "Cuestionario de Estilos de Vida", compuesto 59 reactivos estructurado en dos segmentos: los datos generales que engloban la edad y sexo de los estudiantes, así como también, se contempló los datos específicos que engloba los 57 ítems específicos de la variable. El instrumento cuenta con una fiabilidad de 0.847 por alfa de Cronbach y con una validez por tres expertos del área (93.3%)[95].

El instrumento exhibe una escala de cuatro alternativas como nunca (0), a veces 1, frecuentemente 2 y siempre 3, sin embargo, el puntaje será inverso en los ítems 6, 7, 10, 14, 26, 27, 28, 30, 32, 46, 47, 48, 49, 51, 55, 57 como nunca 3, a veces 2, frecuentemente 1 y siempre (0). Además, de manera global el implemento será evaluado como no saludable (0 – 36), poco saludable (37 – 81), saludable (82 – 126) y muy saludable (127 – 171).

Tabla 1. Ficha técnica del instrumento

Ficha técnica
Nombre: Cuestionario de Estilos de vida
Autor: Ramos (96), adaptado por Gonzales (95).
Dimensiones: Alimentación (20 reactivos), Actividad física (4 reactivos), Sueño (8 reactivos), Autocuidado y salud (8 ítems),

Relaciones interpersonales (7 reactivos), Consumo de sustancias psicoactivas (7 ítems), Recreación y manejo del tiempo libre (6 ítems).
Población objetivo: Estudiantes
Tipo de instrumento: cuestionario
Tiempo de aplicación: 15 – 20 minutos
Idioma: Español

Para la variable 2, correspondiente al estado nutricional, se empleó la ficha de recojo de datos mediante la medida antropométrica del Índice de Masa Corporal (IMC) de la persona joven y adulta. El procedimiento incluirá la evaluación del peso habitual y altura de los estudiantes para calcular el IMC mediante el tallímetro y balanza, en el cual, se llegará a considerar el IMC: Delgadez grado III (<16), Delgadez grado II (16 a <17), Delgadez grado I (17 a <18,5), Peso normal (18.5 - 25), Sobrepeso (25 - 30). Obesidad grado I (30 a <35), Obesidad grado II (35 a <40) y Obesidad grado III (≥ a 40). La ficha de observación se comprendió por los ítems: índice de masa corporal, peso y talla, clasificados de acuerdo a la valoración de IMC.

Cabe mencionar que la ficha de observación, se empleó productos nuevos y certificados de control específicos como el tallímetro, cinta antropométrica, una báscula electrónica, y la tabla de valoración nutricional antropométrica del MINSA[67], siendo una tabla que se emplea a nivel nacional para la sistematización de la medida del valor nutricional en población infantil, adolescente y adulta tanto para mujeres como para varones.

IV.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Los datos fueron estructurados de manera ordenada en hojas de Excel, posteriormente, se procedió a trasladarlos al software estadístico SPSS versión 27, en donde se contempló una

estadística descriptiva mediante frecuencias y porcentajes y una estadística inferencial a través de la correlación de las variables. Inicialmente, se efectuó una prueba de normalidad que determino la manera en que se distribuyen los datos sean paramétricos o no paramétricos, por ello, se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov en concordancia con la cantidad de la muestra (190 educandos) con lo cual se estableció el estadígrafo sea Pearson o Spearman. Finalmente, el procesamiento revelo las vinculaciones estadísticamente significativas ($p \leq 0.05$).

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Variables (n=190)		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	86	45,3
	Masculino	104	54,7
	Total	190	100,0
Edad	14 años	20	10,5
	15 años	51	26,8
	16 años	85	44,7
	17 años	34	17,9
	Total	190	100,0

Fuente: Elaboración propia

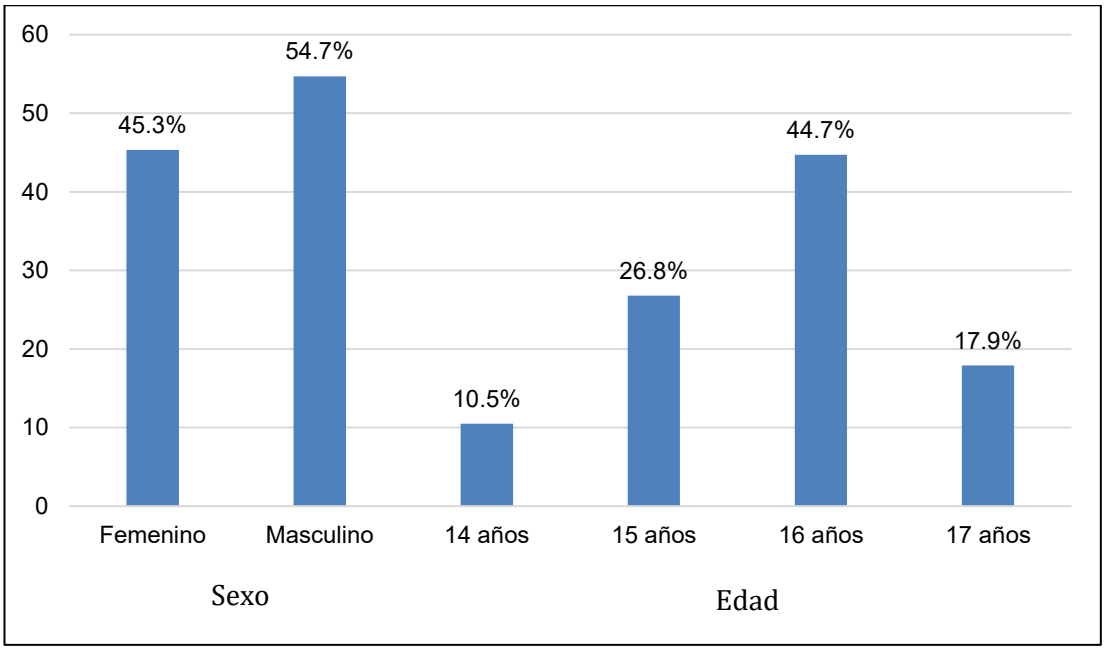


Figura 1. Características sociodemográficas de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Tabla 2. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

		Frecuencia	Porcentaje
Estilos de vida	Poco saludable	63	33,2
	Saludable	120	63,2
	Muy saludable	7	3,7
	Total	190	100,0

Fuente: Elaboración propia

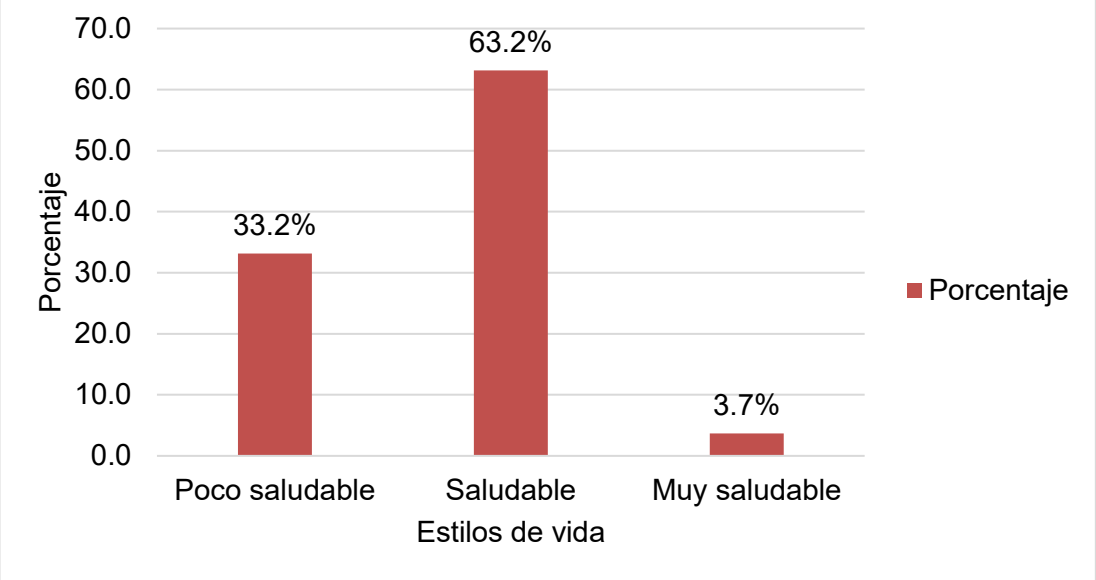


Figura 2. Estilos de vida de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Tabla 3. Estado nutricional de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

		Frecuencia	Porcentaje
IMC	Delgadez grado I	8	4.2
	Peso normal	121	63.7
	Sobrepeso	43	22.6
	Obesidad grado I	15	7.9
	Obesidad grado II	3	1.6
	Total	190	100.0

Fuente: Elaboración propia

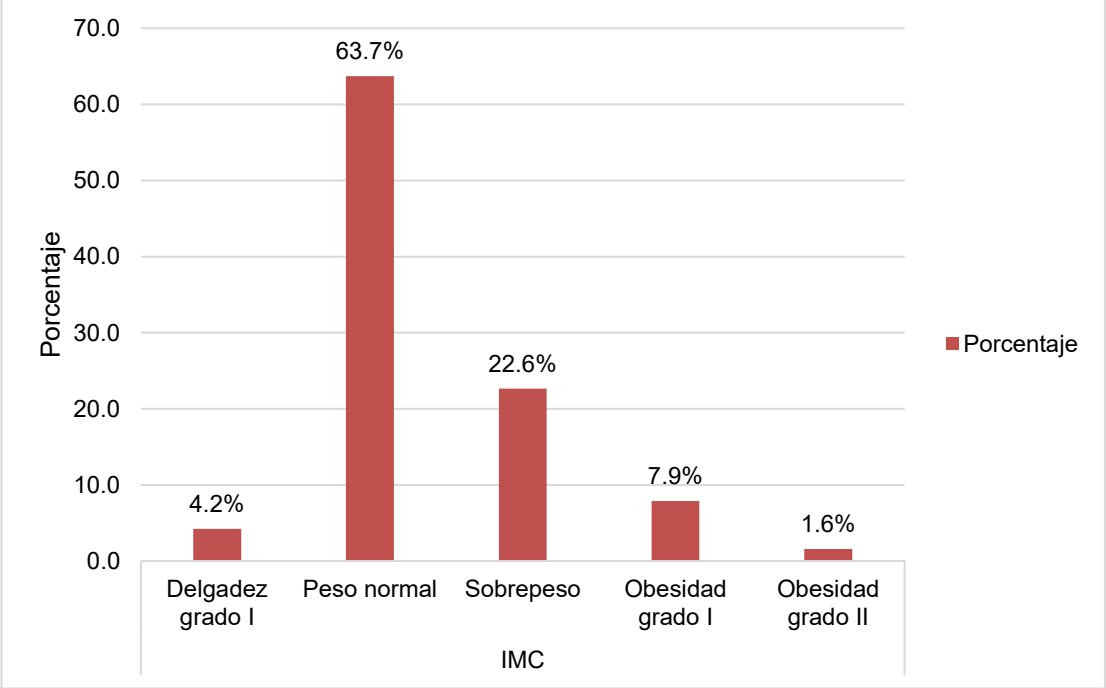


Figura 3. Estado nutricional de los adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Tabla 4. Los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

			IMC					
			Delgadez grado I	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	Total
Estilo de vida	Poco saludable	Recuento	1	1	43	15	3	63
		% del total	0.5%	0.5%	22.6%	7.9%	1.6%	33.2%
	Saludable	Recuento	6	114	0	0	0	120
		% del total	3.2%	60.0%	0.0%	0.0%	0.0%	63.2%
	Muy saludable	Recuento	1	6	0	0	0	7
		% del total	0.5%	3.2%	0.0%	0.0%	0.0%	3.7%
	Total	Recuento	8	121	43	15	3	190
		% del total	4.2%	63.7%	22.6%	7.9%	1.6%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

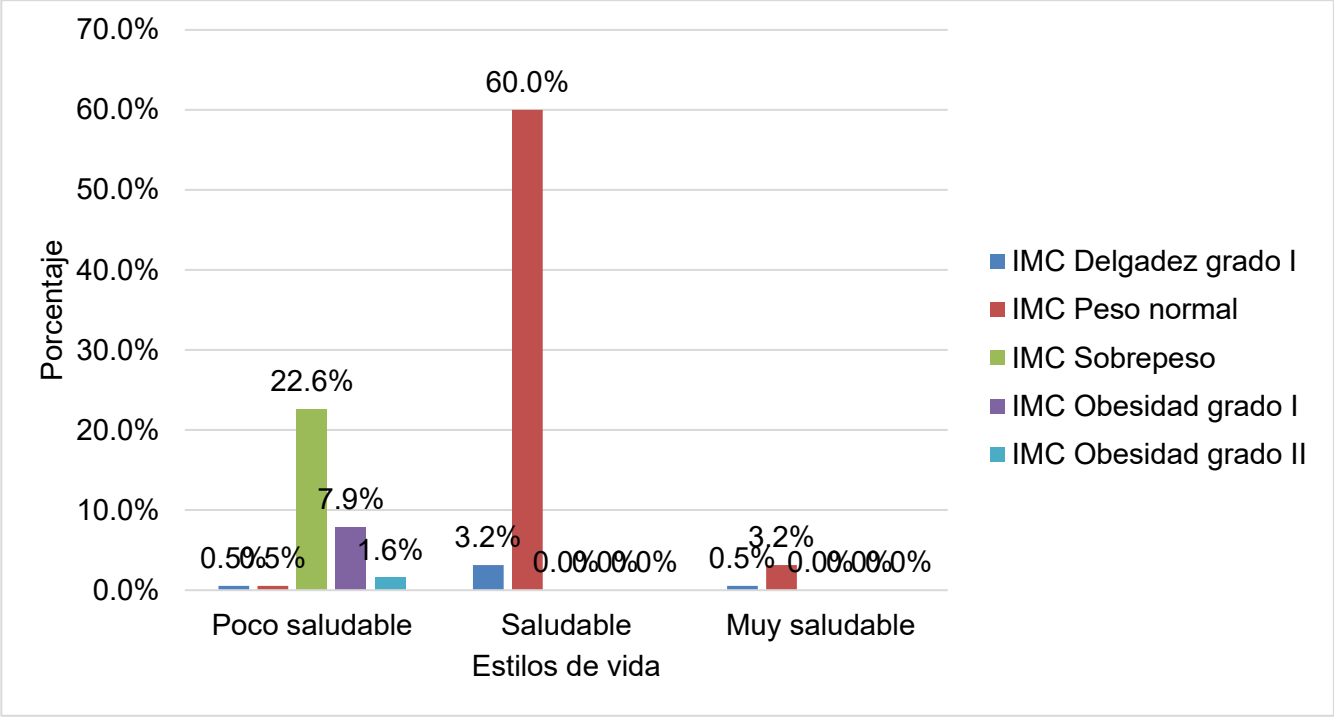


Figura 4. Los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Tabla 5. La alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

			IMC					Total
			Delgadez grado I	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	
Alimentación	No saludable	Recuento	1	1	24	6	2	34
		% del total	0.5%	0.5%	12.6%	3.2%	1.1%	17.9%
	Poco saludable	Recuento	3	0	19	9	1	32
		% del total	1.6%	0.0%	10.0%	4.7%	0.5%	16.8%
	Saludable	Recuento	4	118	0	0	0	122
		% del total	2.1%	62.1%	0.0%	0.0%	0.0%	64.2%
	Muy saludable	Recuento	0	2	0	0	0	2
		% del total	0.0%	1.1%	0.0%	0.0%	0.0%	1.1%
Total		Recuento	8	121	43	15	3	190
		% del total	4.2%	63.7%	22.6%	7.9%	1.6%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

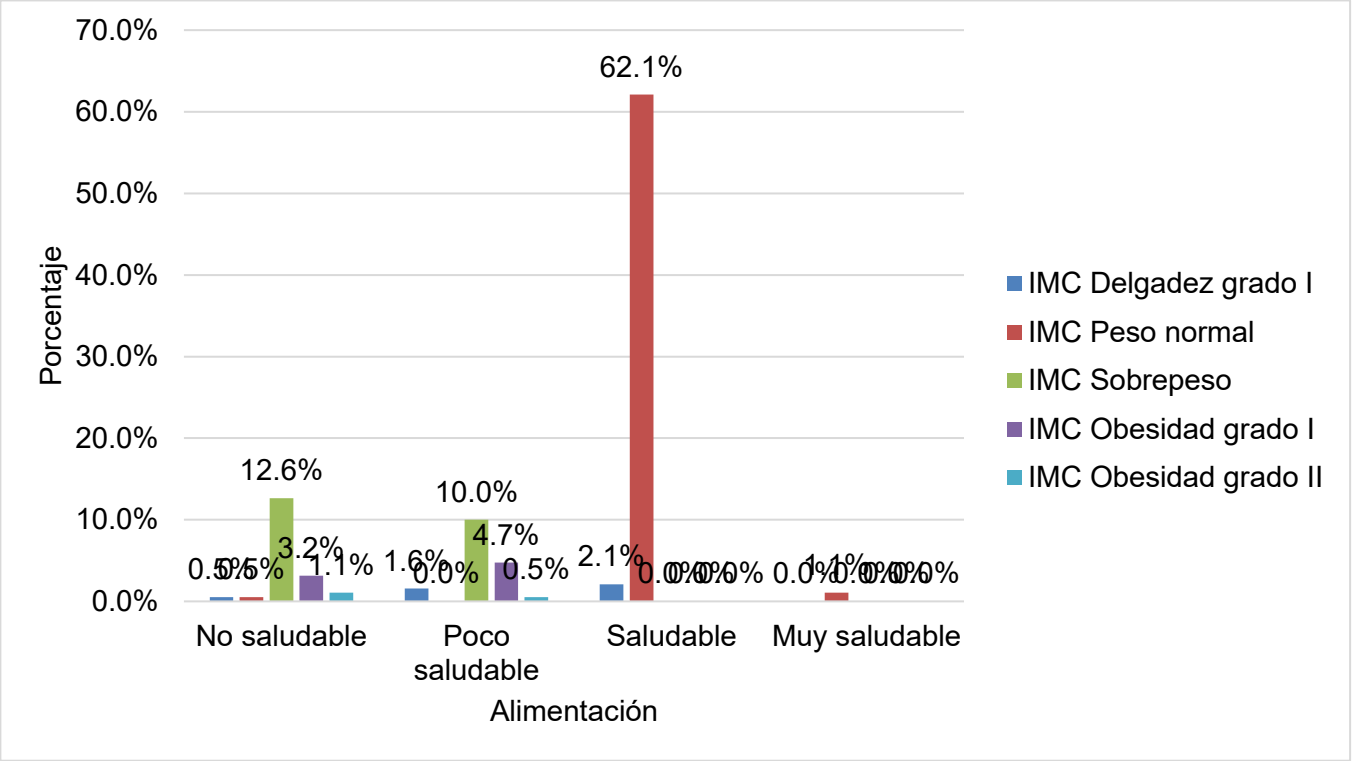


Figura 5. La alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Tabla 6. La actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto.

			IMC					
			Delgadez grado I	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	Total
Actividad física	No saludable	Recuento	1	10	16	8	2	37
		% del total	0.5%	5.3%	8.4%	4.2%	1.1%	19.5%
	Poco saludable	Recuento	1	0	27	7	1	36
		% del total	0.5%	0.0%	14.2%	3.7%	0.5%	18.9%
	Saludable	Recuento	4	53	0	0	0	57
		% del total	2.1%	27.9%	0.0%	0.0%	0.0%	30.0%
	Muy saludable	Recuento	2	58	0	0	0	60
		% del total	1.1%	30.5%	0.0%	0.0%	0.0%	31.6%
Total		Recuento	8	121	43	15	3	190
		% del total	4.2%	63.7%	22.6%	7.9%	1.6%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

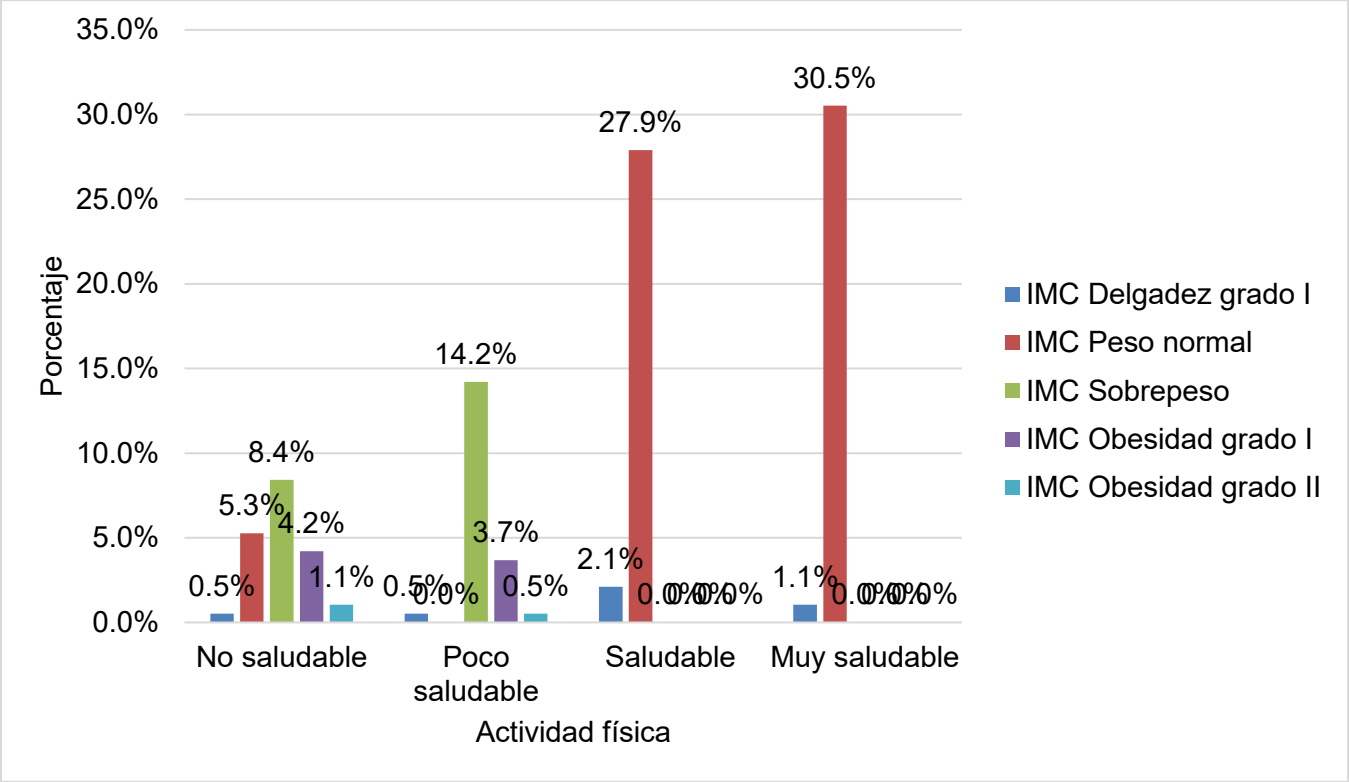


Figura 6. La actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Tabla 7. El sueño y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto.

			IMC					Total
			Delgadez grado I	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	
Sueño	No saludable	Recuento	0	0	20	8	2	30
		% del total	0.0%	0.0%	10.5%	4.2%	1.1%	15.8%
	Poco saludable	Recuento	1	1	23	7	1	33
		% del total	0.5%	0.5%	12.1%	3.7%	0.5%	17.4%
	Saludable	Recuento	6	98	0	0	0	104
		% del total	3.2%	51.6%	0.0%	0.0%	0.0%	54.7%
	Muy saludable	Recuento	1	22	0	0	0	23
		% del total	0.5%	11.6%	0.0%	0.0%	0.0%	12.1%
Total		Recuento	8	121	43	15	3	190
		% del total	4.2%	63.7%	22.6%	7.9%	1.6%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

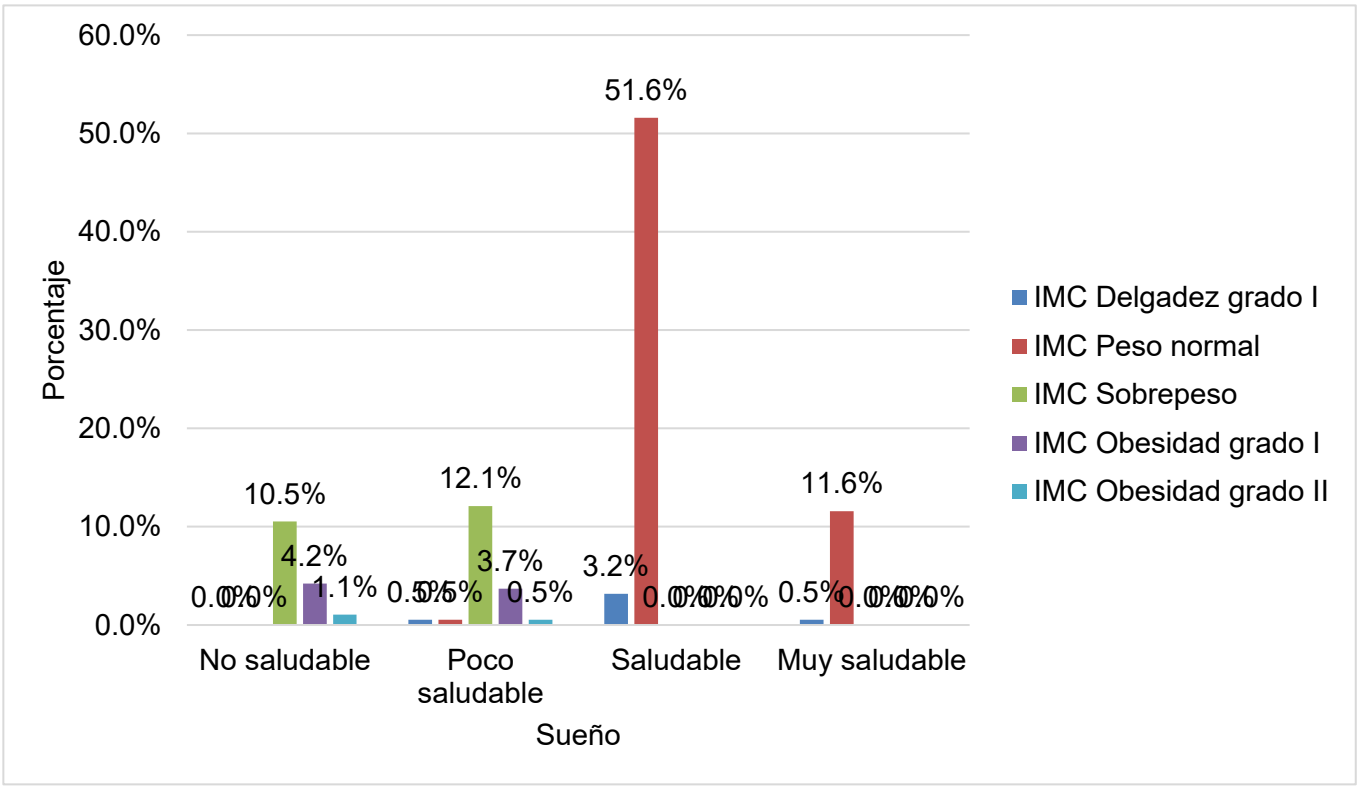


Figura7. El sueño y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto.

Tabla 8. El autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

			IMC					Total
			Delgadez grado I	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	
Autocuidado y salud	No saludable	Recuento	0	0	15	5	1	21
		% del total	0.0%	0.0%	7.9%	2.6%	0.5%	11.1%
	Poco saludable	Recuento	1	1	28	10	2	42
		% del total	0.5%	0.5%	14.7%	5.3%	1.1%	22.1%
	Saludable	Recuento	1	68	0	0	0	69
		% del total	0.5%	35.8%	0.0%	0.0%	0.0%	36.3%
	Muy saludable	Recuento	6	52	0	0	0	58
		% del total	3.2%	27.4%	0.0%	0.0%	0.0%	30.5%
Total		Recuento	8	121	43	15	3	190
		% del total	4.2%	63.7%	22.6%	7.9%	1.6%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

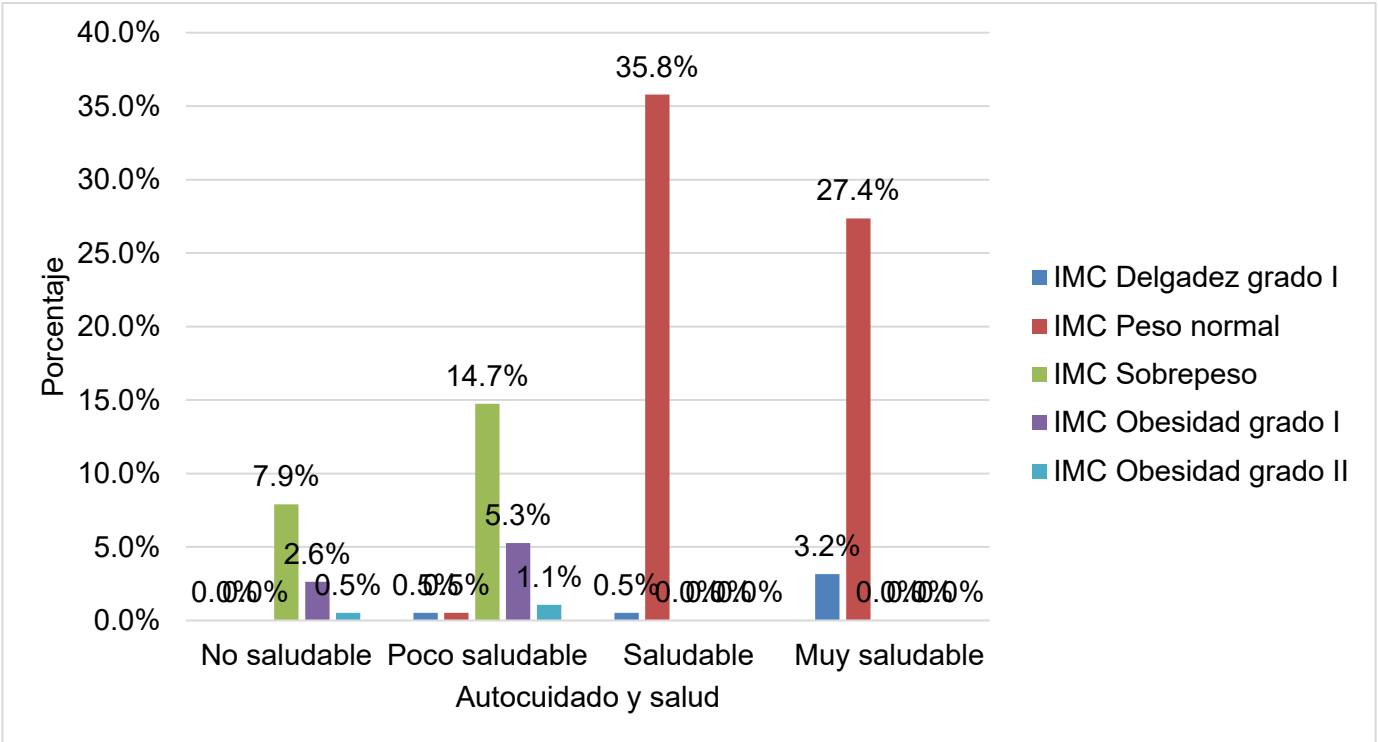


Figura 8. El autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Tabla 9. Las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

			IMC					
			Delgadez grado I	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	Total
Relaciones interpersonales	No saludable	Recuento	0	0	1	2	0	3
		% del total	0.0%	0.0%	0.5%	1.1%	0.0%	1.6%
	Poco saludable	Recuento	2	1	42	13	3	61
		% del total	1.1%	0.5%	22.1%	6.8%	1.6%	32.1%
	Saludable	Recuento	3	82	0	0	0	85
		% del total	1.6%	43.2%	0.0%	0.0%	0.0%	44.7%
	Muy saludable	Recuento	3	38	0	0	0	41
		% del total	1.6%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%	21.6%
Total		Recuento	8	121	43	15	3	190
		% del total	4.2%	63.7%	22.6%	7.9%	1.6%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

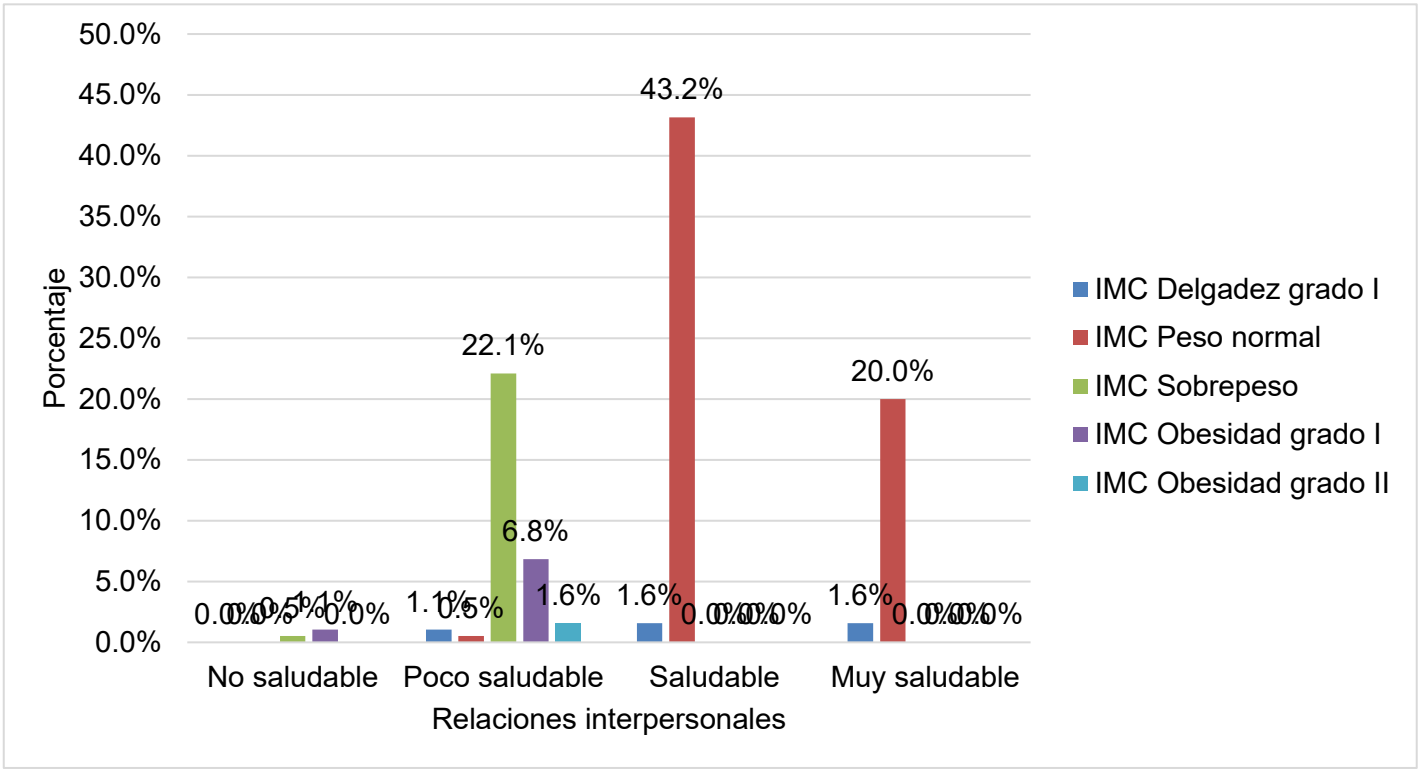


Figura 9. Las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Tabla 10. El consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

			IMC					
			Delgadez grado I	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	Total
Consumo de sustancias psicoactivas	No saludable	Recuento	0	0	1	0	0	1
		% del total	0.0%	0.0%	0.6%	0.0%	0.0%	0.6%
	Poco saludable	Recuento	5	2	25	12	2	46
		% del total	3.0%	1.2%	14.8%	7.1%	1.2%	27.2%
	Saludable	Recuento	3	119	0	0	0	122
		% del total	1.8%	70.4%	0.0%	0.0%	0.0%	72.2%
Total		Recuento	8	121	26	12	2	169
		% del total	4.7%	71.6%	15.4%	7.1%	1.2%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

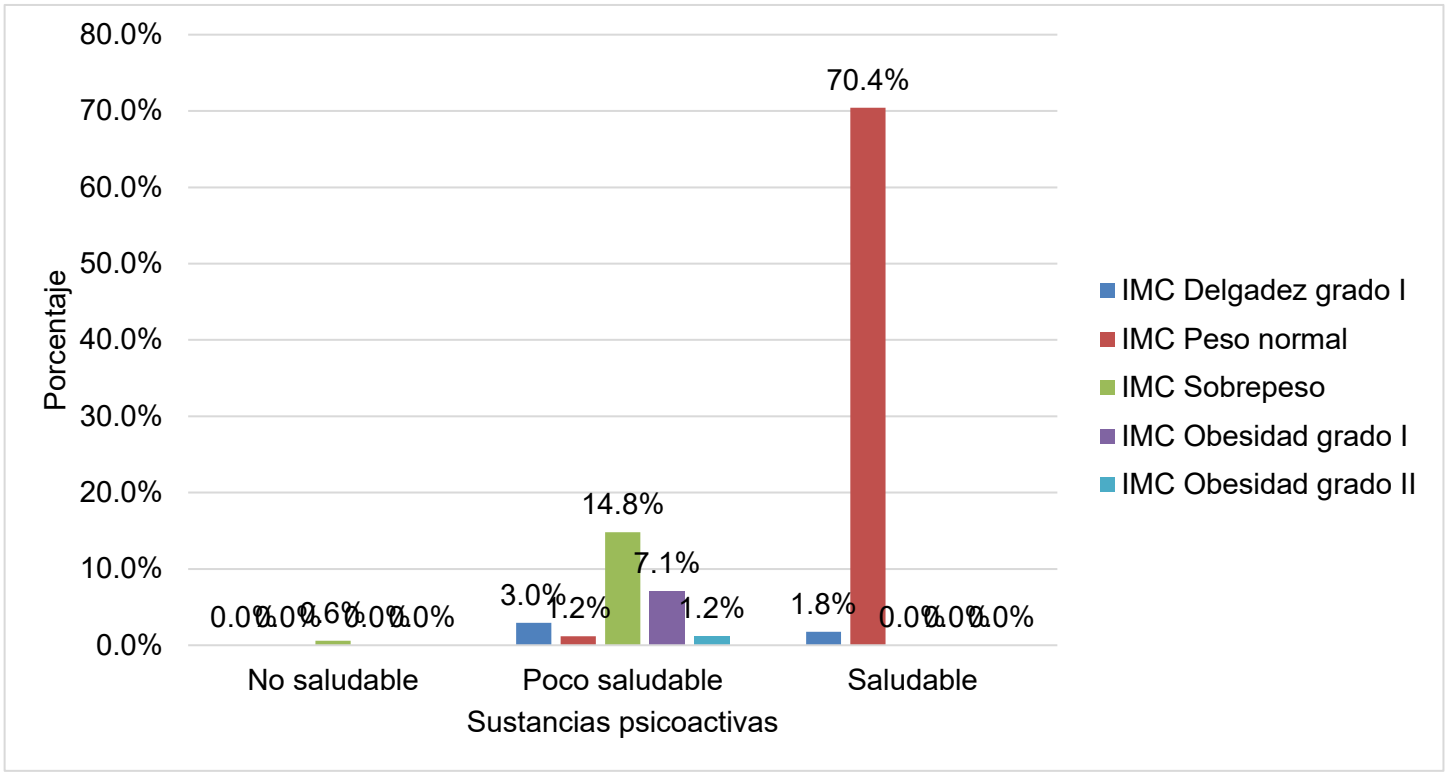


Figura 10. El consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Tabla 11

La recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

			IMC					
			Delgadez grado I	Peso normal	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado II	Total
Recreación y manejo del tiempo libre	No saludable	Recuento	0	0	1	1	0	2
		% del total	0.0%	0.0%	0.5%	0.5%	0.0%	1.1%
	Poco saludable	Recuento	1	1	42	14	3	61
		% del total	0.5%	0.5%	22.1%	7.4%	1.6%	32.1%
	Saludable	Recuento	7	102	0	0	0	109
		% del total	3.7%	53.7%	0.0%	0.0%	0.0%	57.4%
	Muy saludable	Recuento	0	18	0	0	0	18
		% del total	0.0%	9.5%	0.0%	0.0%	0.0%	9.5%
Total		Recuento	8	121	43	15	3	190
		% del total	4.2%	63.7%	22.6%	7.9%	1.6%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

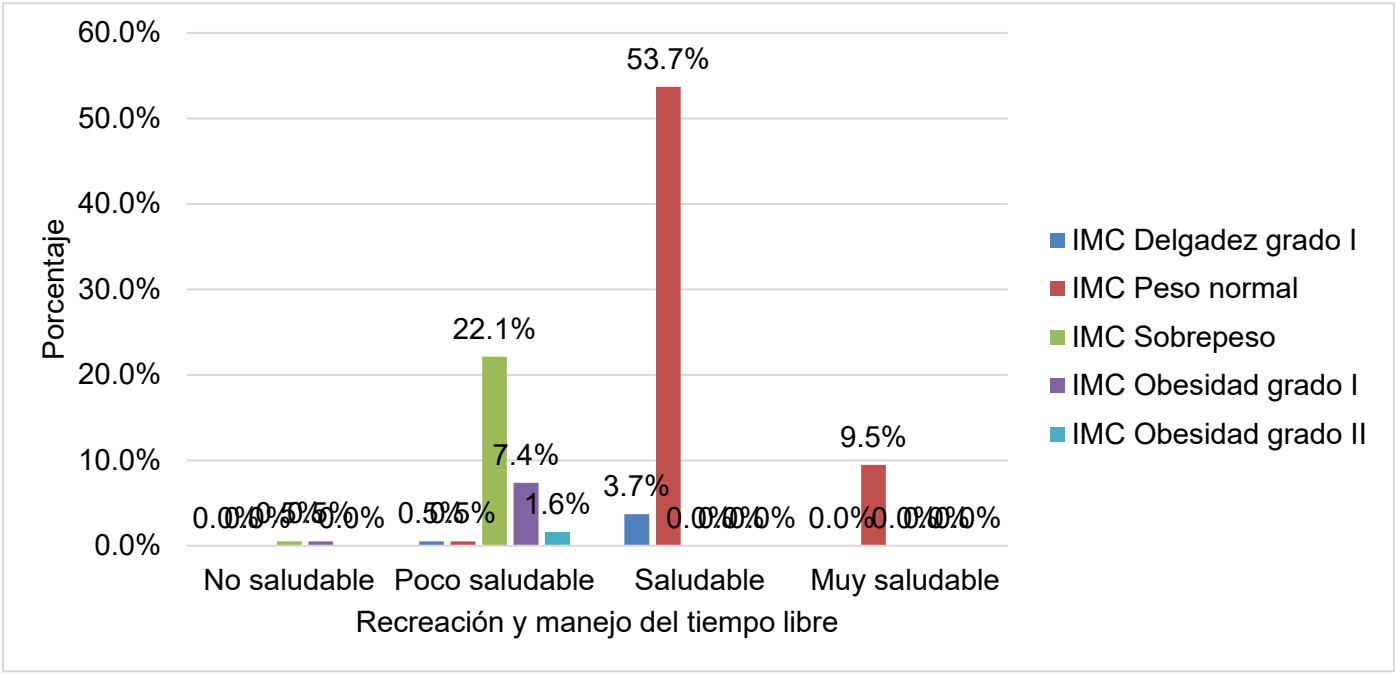


Figura 11. La recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la I.E Mariscal Domingo Nieto

5.2 Interpretación de resultados

En la tabla 1 se muestra la distribución por sexo y edad de 190 adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, de los cuales el 54.7% son hombres y el 45.3% mujeres, mostrando una ligera mayoría masculina. Respecto a la distribución por edad el grupo etario predominante corresponde a los adolescentes de 16 años, representando el 44.7% del total. Por último, se observa una mayor participación masculina conforme aumenta la edad, especialmente en el grupo de 17 años.

En la tabla 2 se muestra que, de los 190 adolescentes, un 63.2% mantienen un estilo de vida saludable, mientras que el 33.2% revela hábitos pocos saludables y solo el 3.7% ha logrado llevar un estilo de vida muy saludable.

En la tabla 3 se revela que, la mayoría presenta un estado nutricional considerado adecuado, ya que el 63.7% tiene un peso normal. Sin embargo, también se observa que un 22.6% tiene sobrepeso y un grupo más reducido pero relevante de 7.9% presenta obesidad grado I y el 1.6% obesidad grado II.

En la tabla 4, se evidencia que un 22.6% de los adolescentes presenta un estilo de vida poco saludable y un IMC con sobrepeso, mientras que el 60.0% de los participantes registraron un estilo de vida saludable y peso normal. Por otro lado, solo el 3.2% de los adolescentes registraron un estilo de vida muy saludable y peso normal.

Respecto a la tabla 5, se muestra que, entre los adolescentes con alimentación no saludable, el 3.2% tiene obesidad grado I, el 1.1% obesidad grado II y un 0.5% delgadez grado I. Los que presentan una alimentación poco saludable el 10% presenta sobrepeso. Sin embargo, el 62.1% de los estudiantes con alimentación saludable registraron un peso normal. Por otro lado, solo el 1.1% lleva una alimentación muy saludable con un peso normal.

En la tabla 6, se evidencia que, entre los adolescentes que practican una actividad física no saludable, el 8.4% presenta sobrepeso, mientras que, de

los estudiantes con una actividad física poco saludable, el 14.2% también presenta sobrepeso. Por el contrario, los que registraron una actividad física saludable y muy saludable, el 27.9% y 30.5% presentan peso normal respectivamente.

En cuanto a la tabla 7, se muestra que, entre los adolescentes con una calidad de sueño no saludable, el 10.5% tiene sobrepeso, el 4.2% padece obesidad grado I y el 1.1% tiene obesidad grado II, mientras que de los estudiantes que tienen una calidad de sueño poco saludable, el 12.1% presenta sobrepeso. Además, el 51.6% registraron un sueño y un peso normal. En cuanto a los adolescentes que tienen un sueño muy saludable el 11.6% tiene un peso normal.

Respecto a la tabla 8, se observa que, entre los adolescentes con un nivel de autocuidado y saludo no saludable, el 7.9% presenta sobrepeso, el 2.6% obesidad grado I y el 0.5% obesidad grado II, mientras que, en el grupo poco saludable, el 14.7% presente sobrepeso, el 5.3% obesidad grado I y el 1.1% obesidad grado II. Por su parte, quienes tienen un autocuidado y salud saludable, el 27.4% presenta peso normal, así mismo, quienes llevan un autocuidado muy saludable, el 27.4% tiene peso normal.

Respecto a la tabla 9, se evidencia que entre los estudiantes cuyas relaciones interpersonales se califican como no saludables, el 1.1% presenta obesidad grado I, mientras que el 0.5% presenta sobrepeso; por su parte aquellos con relaciones poco saludables, el 22.1% tiene sobrepeso, un 6.8% tiene obesidad grado I, el 1.6% presenta obesidad grado I y 1.1% tiene delgadez grado I. En cuanto a los adolescentes que tiene relacionales interpersonales en un nivel saludable el 43.2% tiene un peso normal. Finalmente, el 20% presentó relaciones interpersonales muy saludables con un peso normal.

Respecto a la tabla 10, se evidencia que de las personas que consume sustancias psicoactivas en un nivel poco saludable, solo se observa que el 0,6% tiene obesidad, en contraste, los adolescentes con un consumo poco saludable, el 14.8% presenta sobrepeso, el 7.1% obesidad grado I, el 1.2% obesidad grado II y solo un 3% delgadez grado I. Por otro lado, los

adolescentes con un consumo saludable se distribuyen entre un 7.0% con peso normal y un 1.8% con delgadez grado I.

Respecto a la tabla 11, se evidencia que entre los adolescentes cuya recreación y manejo del tiempo libre se considera no saludable, solo un 0.5% presenta sobrepeso. Así mismo, aquellos con una recreación y manejo del tiempo libre poco saludable, el 22.1% padece sobrepeso, el 7.4% presenta obesidad grado I, el 1.6% presenta obesidad grado II, y un 0.5% delgadez grado I. Por otro lado, quienes manejan el tiempo libre de manera saludable, el 53.7% presenta peso normal, y el 3.7 % delgadez grado I. Por último, de los estudiantes que pasan tiempo libre de forma muy saludable, el 9.5% tiene peso normal.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Análisis inferencial.

6.1.1 Prueba de normalidad

1. Planteamiento de hipótesis

Ha: Las variables de estilos de vida y estado nutricional no siguen una distribución normal.

Ho: Las variables de estilos de vida y estado nutricional siguen una distribución normal.

2. Nivel de significancia: α = 0,05.

3. Estadístico de prueba: Kolmogorov-Smirnov.

4. Lectura de error

Tabla 12

Prueba de normalidad de las variables de estilos de vida y estado nutricional en adolescentes

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Estadístico	gl	Sig.
Alimentación	0.228	190	0.000
Actividad física	0.175	190	0.000
Sueño	0.201	190	0.000
Autocuidado y salud	0.178	190	0.000
Relaciones interpersonales	0.185	190	0.000
Consumo de sustancias psicoactivas	0.232	190	0.000
Recreación y manejo del tiempo libre	0.234	190	0.000
Estilo de vida	0.265	190	0.000
IMC	0.092	190	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

5. Toma de decisión

Los valores Sig. para las variables analizadas y sus dimensiones son inferiores a 0,05; por lo tanto, no se ajustan a una distribución normal. Por consiguiente, el estadístico de prueba empleado fue el Chi-cuadrado de Pearson.

Hipótesis general

1. Planteamiento de hipótesis

Hi: Existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua - 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua - 2025.

2. Nivel de significancia: α = 0,05.

3. Estadístico de prueba: Chi-cuadrado de Pearson

4. Lectura de error

Tabla 13

Pruebas de chi-cuadrado entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	183,021[a]	8	0.000
Razón de verosimilitud	224.597	8	0.000
Asociación lineal por lineal	117.234	1	0.000
N de casos válidos	190		

a. 9 casillas (60.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .11.

5. Toma de decisión

En la tabla 13 se evidencia que por medio de la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de significancia es menor a 0,05, lo que permite rechazar la hipótesis nula aceptando la alterna. Esto permite afirmar que, existe relación entre los estilos de vida y el estado nutricional, por lo tanto, al mejorar los estilos de vida, entonces mejorará el estado nutricional de los adolescentes.

Hipótesis especifica 1

Hi: Existe una relación significativa entre la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua - 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua - 2025.

Tabla 14
Pruebas de chi-cuadrado entre la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	182,502[a]	12	0.000
Razón de verosimilitud	226.762	12	0.000
Asociación lineal por lineal	94.687	1	0.000
N de casos válidos	190		

a. 12 casillas (60.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .03.

En la tabla 14 se evidencia que por medio de la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de significancia es menor a 0,05, lo que permite

rechazar la hipótesis nula aceptando la alterna. Esto permite afirmar que existe relación entre la alimentación y estado nutricional; por lo tanto, al mejorar calidad de la alimentación, se podrá mejorar el estado nutricional de los adolescentes.

Hipótesis especifica 2

Hi: Existe una relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua - 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua - 2025.

Tabla 15

Pruebas de chi-cuadrado entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	157,022[a]	12	0.000
Razón de verosimilitud	193.031	12	0.000
Asociación lineal por lineal	74.282	1	0.000
N de casos válidos	190		

a. 12 casillas (60.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .57.

En la tabla 15 se evidencia que por medio de la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de significancia es menor a 0,05, lo que permite

rechazar la hipótesis nula aceptando la alterna. Esto permite afirma que existe relación entre la actividad física y el estado nutricional, por lo tanto, al mejorar la actividad física, entonces mejorará el estado nutricional de los adolescentes.

Hipótesis especifica 3

Hi: Existe una relación significativa entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Tabla 16

Pruebas de chi-cuadrado entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes la de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	184,011[a]	12	0.000
Razón de verosimilitud	227.122	12	0.000
Asociación lineal por lineal	107.847	1	0.000
N de casos válidos	190		

a. 11 casillas (55.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .36.

En la tabla 16 se evidencia que por medio de la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de significancia es menor a 0,05, lo que permite rechazar la hipótesis nula aceptando la alterna. Esto permite afirmar que

existe relación entre el sueño y el estado nutricional, por lo tanto, al mejorar el sueño, entonces mejorará el estado nutricional de los adolescentes.

Hipótesis especifica 4

Hi: Existe una relación significativa entre el autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre el autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Tabla 17

Pruebas de chi-cuadrado entre el autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	188,232[a]	12	0.000
Razón de verosimilitud	230.615	12	0.000
Asociación lineal por lineal	105.516	1	0.000
N de casos válidos	190		

a. 12 casillas (60.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .33.

En la tabla 17 se evidencia que por medio de la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de significancia es menor a 0,05, lo que permite rechazar la hipótesis nula aceptando la alterna. Esto permite afirmar que existe relación entre el autocuidado y salud y el estado nutricional al mejorar

el autocuidado y salud, por lo tanto, al mejorará el estado nutricional de los adolescentes.

Hipótesis especifica 5

Hi: Existe una relación significativa entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Tabla 18

Pruebas de chi-cuadrado entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025*.*

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	189,407[a]	12	0.000
Razón de verosimilitud	225.970	12	0.000
Asociación lineal por lineal	95.054	1	0.000
N de casos válidos	190		

a. 13 casillas (65.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .05.

En la tabla 18 se evidencia que por medio de la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de significancia es menor a 0,05, lo que permite rechazar la hipótesis nula aceptando la alterna. Esto permite afirmar que existe relación entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional; por

lo tanto; al mejorar las relaciones interpersonales, entonces mejorará el estado nutricional de los adolescentes.

Hipótesis especifica 6

Hi: Existe una relación significativa entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Tabla 19
Pruebas de chi-cuadrado entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	152,530[a]	8	0.000
Razón de verosimilitud	170.050	8	0.000
Asociación lineal por lineal	78.735	1	0.000
N de casos válidos	169		

a. 9 casillas (60.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .01.

En la tabla 19 se evidencia que por medio de la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de significancia es menor a 0,05, lo que permite rechazar la hipótesis nula aceptando la alterna. Esto permite afirmar que existe relación entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado

nutricional, por lo tanto, al mejorar el consumo de sustancias psicoactivas mejorara el estado nutricional de los adolescentes.

Hipótesis especifica 7

Hi: Existe una relación significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.

Tabla 20

Pruebas de chi-cuadrado entre la recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua – 2025.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	185,599[a]	12	0.000
Razón de verosimilitud	226.894	12	0.000
Asociación lineal por lineal	99.121	1	0.000
N de casos válidos	190		

a. 14 casillas (70.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .03.

En la tabla 20 se evidencia que por medio de la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de significancia es menor a 0,05, lo que permite rechazar la hipótesis nula aceptando la alterna. Esto permite afirmar que existe relación entre recreación y manejo del tiempo libre y el estado

nutricional, por lo tanto, al mejorar la recreación y manejo del tiempo libre mejorar el estado nutricional de los adolescentes.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1 Comparación de resultados.

En cuanto a la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adolescentes, los resultados de la presente investigación mostraron una asociación significativa, lo cual coincide con estudios como los de Méndez (2024), Sernaque (2023) , quienes también evidenciaron una conexión estadísticamente significativa entre ambos constructos. Estos antecedentes resaltan que un estilo de vida saludable, medido en distintas dimensiones (nutrición, descanso, actividad física, salud, relaciones interpersonales, entre otros), se vincula con un IMC adecuado. En contraste, investigaciones como las de Falcón (2023), Lema et al. (2021) y Romero et al. (2021) discrepan con este hallazgo, al no encontrar una asociación significativa, lo que podría atribuirse a diferencias metodológicas, culturales o del entorno escolar.

Esto coincide con estudios que señalan que las decisiones y comportamientos integrales determinan la calidad de vida[26]. En la adolescencia, donde se forman identidades y hábitos, promover estilos de vida saludables es crucial para evitar enfermedades crónicas y mejorar el desarrollo integral[27]. Por tanto, la promoción del autocuidado es fundamental para lograr un estado nutricional adecuado[31]. Este hallazgo confirma la hipótesis planteada sobre la relación directa entre estilo de vida y nutrición.

Respecto a la calidad de la alimentación, se observó una relación significativa con el estado nutricional, hallazgo que concuerda con lo reportado por Aguilar et al. (2023), quienes identificaron que los adolescentes seleccionaban los alimentos según el sabor, sin considerar su valor nutricional, lo cual conllevaba a desequilibrios alimenticios. Asimismo, Salazar y Oyhenart (2021), así como Poveda y Poveda (2021), relacionaron el tipo de alimentos consumidos como guisos, frituras, frutas y bebidas azucaradas con alteraciones en el IMC. A nivel nacional, Méndez (2024) y Alvarado y Velarde (2023) también confirmaron esta asociación, evidenciando que una alimentación saludable favorece un IMC adecuado. Sin embargo, estudios

como los de Romero et al. (2021) y Falcón (2023) discrepan al no encontrar una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Los adolescentes presentan hábitos alimenticios poco saludables, reflejando un estilo de vida que deteriora el bienestar físico y mental[24]. Según la teoría del autocuidado de Orem, están en proceso de aprender prácticas nutricionales que promuevan su salud integral[30]. Además, la teoría de promoción de la salud de Pender destaca que factores sociales y motivacionales influyen en sus decisiones alimentarias, impactando su estado nutricional[60].

En lo referente a la actividad física, los resultados reflejan una asociación significativa con el estado nutricional, lo cual encuentra respaldo en estudios como los de Romero et al. (2021), Poveda y Poveda (2021), quienes reconocen la actividad física como un factor determinante para un peso corporal saludable. No obstante, Falcón (2023) no encontró una relación significativa entre esta dimensión del estilo de vida y el IMC, lo cual contrasta con la tendencia observada en otros contextos.

El ejercicio regular muestra una asociación directa con mejores indicadores nutricionales, apoyando la prevención del sobrepeso y la obesidad en adolecentes[39].. La actividad física fortalece el sistema cardiovascular y mejora el bienestar psicológico, contribuyendo a un desarrollo equilibrado[41].Sin embargo, el sedentarismo creciente representa un riesgo latente que debe ser abordado desde el ámbito escolar y familiar[40].

En cuanto al sueño, se evidenció una relación significativa con el estado nutricional. Este resultado se alinea con los hallazgos de Méndez (2024) y Saravia (2023), quienes reportan que la calidad del descanso influye en la estabilidad del IMC. Sin embargo, Romero et al. (2021) discrepan de este resultado, al no hallar relación estadísticamente significativa entre el descanso y el estado nutricional, lo cual puede estar vinculado a diferencias en la medición de la variable o en los hábitos culturales de descanso.

La calidad del sueño impacta en la regulación metabólica y hormonal, aspectos cruciales para mantener un IMC saludable durante la adolecencia[42]. Los patrones de sueño irregulares afectan el rendimiento cognitivo y el equilibrio emocional, lo que puede influir negativamente en la nutricion[43]. Garantizar un descanso adecuado es un componente básico del autocuidado que contribuye al desarrollo físico y mental.

Respecto al autocuidado y la salud personal, la investigación encontró una asociación significativa con el estado nutricional, lo que concuerda con lo reportado por Méndez (2024) y Bacilo y Rojas (2021), quienes resaltan que los educandos con altos niveles de autocuidado tienden a presentar un IMC normal. Asimismo, Saravia (2023) evidenció niveles regulares en esta dimensión que repercutían en el estado nutricional. En contraposición, Romero et al. (2021) no encontraron una relación significativa, lo que representa una discrepancia importante frente a la mayoría de estudios consultados.

Los adolescentes que practican el autocuidado presentan un mejor perfil nutricional, lo que evidencia que la responsabilidad activa sobre la salud es clave para el bienestar[30]. Este proceso aprendido implica la conciencia sobre las propias necesidades y la adopción de comportamientos saludables[32]. El autocuidado abarca dimensiones físicas, psicológicas y sociales que contribuyen a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida[33].

En cuanto a las relaciones interpersonales, se halló una asociación significativa con el estado nutricional, en concordancia con los estudios de Méndez (2024), Bacilo y Rojas (2021) y Ventura (2023), quienes reconocen que un entorno social positivo y de apoyo influye en el bienestar general y en la adopción de hábitos saludables. Si bien algunos estudios internacionales no analizan esta dimensión con profundidad, no se hallaron contradicciones directas en este aspecto.

Las relaciones sociales positivas fortalecen la autoestima y fomentan hábitos saludables, impactando favorablemente en el estado nutricional[47]. El entorno

social influye en la formación de hábitos y en la capacidad de afrontar desafíos emocionales[48]. Una red de apoyo sólida puede facilitar el desarrollo de prácticas de autocuidado y mejorar la salud mental de los adolecentes[49].

Respecto al consumo de sustancias psicoactivas, se evidenció una relación significativa con el estado nutricional. Este resultado coincide con lo hallado por Méndez (2024) y Bacilo y Rojas (2021), quienes alertan sobre el impacto negativo de estas sustancias en la salud física, emocional y nutricional. Romero et al. (2021), si bien incluyeron esta dimensión, no reportaron una relación significativa, lo que constituye una discrepancia puntual.

El consumo de sustancias psicoactivas afecta negativamente la salud física y metabólica, deteriorando el estado nutricional en adolecentes[53]. Esta práctica suele estar relacionada con presiones sociales y vulnerabilidades emocionales que impactan el bienestar integral[54].

Finalmente, en cuanto a la recreación y el manejo del tiempo libre, la investigación reveló una relación significativa con el estado nutricional. Este hallazgo se encuentra en línea con lo reportado por Ventura (2023), quien también encontró que esta dimensión, aunque predominante en nivel regular, influye en el IMC. En cambio, Romero et al. (2021) discrepan de este resultado, al no hallar relación significativa entre la recreación y el estado nutricional, lo cual podría explicarse por diferencias en la percepción y uso del tiempo libre entre los contextos evaluados.

Participar en actividades recreativas se asocia con estilos de vida más activos y equilibrados, favoreciendo un mejor estado nutricional (Arriagada, 2023).. La recreación permite la expresión personal y reduce el estrés, aspectos que contribuyen al bienestar integral del adolescente. El manejo adecuado del tiempo libre brinda oportunidades para desarrollar hábitos saludables y reforzar el autocuidado[52].

CONCLUSIONES

Se evidenció una asociación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes (X^2=183,021; p=0,000). Esto indica que patrones saludables de vida influyen positivamente en el IMC. Por tanto, mejorar los hábitos diarios puede contribuir a un mejor estado nutricional. Se confirma así la hipótesis planteada.

La calidad de la alimentación muestra una relación significativa con el estado nutricional de los adolescentes (X^2=182,502; p=0,000). Una dieta adecuada parece influir directamente en un IMC saludable. Esto refuerza la necesidad de promover hábitos alimentarios equilibrados desde temprana edad.

La actividad física regular se asocia significativamente con un mejor estado nutricional en adolescentes (X^2=157,022; p=0,000). La práctica constante de ejercicio contribuye al control del peso corporal y a la prevención del sobrepeso. Se confirma así su rol clave en el bienestar físico.

La calidad del sueño influye significativamente en el estado nutricional de los adolescentes (X^2=184,011; p=0,000). Dormir adecuadamente puede favorecer la regulación metabólica y hormonal, lo que impacta directamente en el IMC. Este hallazgo respalda la importancia del descanso en la salud integral.

El autocuidado y la atención a la salud personal guardan una relación significativa con el estado nutricional (X^2=188,232; p=0,000). Los adolescentes que adoptan prácticas de higiene, prevención y control médico presentan mejor perfil nutricional. Esto evidencia un enfoque integral de bienestar.

Las relaciones interpersonales positivas se vinculan significativamente con el estado nutricional (X^2=189,407; p=0,000). Un entorno social favorable puede influir en hábitos saludables y en la autoestima, lo que repercute en el cuidado del cuerpo. Esto demuestra la dimensión psicosocial de la nutrición.

El consumo de sustancias psicoactivas se relaciona de forma significativa con el estado nutricional en adolescentes (X^2=152,530; p=0,000). Estas prácticas

afectan negativamente la salud física y metabólica, contribuyendo al deterioro del estado nutricional. Se valida así la hipótesis planteada.

La recreación y el manejo del tiempo libre muestran una relación significativa con el estado nutricional en los adolescentes (X^2=185,599; p=0,000). Participar en actividades recreativas favorece estilos de vida más activos y equilibrados. Este hallazgo evidencia que el ocio saludable también es un factor protector en la nutrición.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que padres, tutores y docentes coordinen campañas trimestrales de educación en hábitos saludables, combinando charlas prácticas sobre alimentación, actividad física y autocuidado. Los colegios pueden instaurar “semanas saludables” con retos y seguimiento del IMC para motivar a los estudiantes. Además, los centros de salud locales deben brindar asesoría nutricional gratuita y monitoreo periódico de peso y talla. La articulación entre hogar, escuela y servicios de salud garantizará la sostenibilidad de estos hábitos.

Corresponde a nutricionistas escolares y comités de alimentación rediseñar los menús para incluir frutas, verduras y cereales integrales, limitando ultraprocesados y azúcares. Los padres de familia deben reforzar en casa la ingesta de agua y comidas balanceadas, supervisando refrigerios.

Los profesores de educación física y directores de escuela deben ampliar las horas semanales de deporte e introducir clubes extracurriculares (fútbol, danza, atletismo) para aumentar la adherencia. Los municipios pueden habilitar espacios seguros y gratuitos (parques, ciclovías) y organizar ligas juveniles los fines de semana.

Se insta a padres y cuidadores a establecer horarios regulares de descanso (mínimo 8 h) y limitar el uso de pantallas una hora antes de dormir. Los docentes pueden impartir talleres sobre higiene del sueño y técnicas de relajación. Centros de salud escolar deben evaluar casos de trastornos del sueño y derivarlos a especialistas.

Los servicios de salud escolar y centros comunitarios deben ofrecer chequeos gratuitos semestrales y ferias de prevención (vacunación, control dental, salud mental). Padres y adolescentes deben elaborar juntos un plan de autocuidado: higiene, visitas médicas y objetivos de bienestar. Las escuelas pueden incorporar módulos de primeros auxilios y gestión del estrés en el currículo. Estas acciones fortalecen la responsabilidad individual sobre la propia salud.

Los orientadores escolares y tutores deben promover programas de habilidades sociales y resolución de conflictos, fomentando la empatía y el trabajo en equipo. Las familias pueden establecer una “hora de diálogo” semanal para compartir experiencias y emociones. Organizaciones juveniles y parroquias pueden crear grupos de apoyo y voluntariado, fortaleciendo el sentido de pertenencia. Un tejido social positivo refuerza conductas saludables.

Corresponde a los Ministerios de Salud y Educación, junto con directivos escolares, implementar campañas de prevención basadas en evidencia y sesiones informativas sobre riesgos. Profesionales de salud mental deben ofrecer consejería confidencial y accesible dentro de los colegios. Programas de ocio alternativo (deporte, arte) reducirán la exposición y el interés en estas sustancias.

Los municipios y clubes deportivos deben ampliar la oferta de actividades recreativas gratuitas (talleres de música, teatro, deportes) en horarios extraescolares. Padres y docentes pueden enseñar técnicas de organización del tiempo y ayudar a los adolescentes a equilibrar estudio, descanso y ocio. Bibliotecas y centros culturales deben organizar eventos semanales que integren lectura y juego. Así, el tiempo libre se convierte en un aliado del bienestar físico y emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Viviana L, María A, Narcisa G, Nancy C. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2021 Agosto; 104.
2. Castro C, García , Ricra C, Fretel N, Inga G, Álvarez L. Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de una universidad pública peruana. Vive Revista de Salud. 2023 Mayo; 616.
3. Arafa A, Yasui Y, Kokubo Y, Kato Y, Matsumoto C, Teramoto M, et al. Lifestyle Behaviors of Childhood and Adolescence: contributing factors, Health consequences, and potential interventions. In.; 2024.
4. Zegarra A. Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en Lima Norte, 2022. Cuidado y Salud Pública. 2022; 22: p. 12-21.
5. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2024. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.
6. United Nations Children's Fund. Nutrición. [Online].; 2023. Available from: https://www.unicef.org/peru/nutricion-ninez-adolescencia.
7. Campos N, Espinoza M, Celis M, Luengo L, Castro N, Cabrera S. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. SANUS. 2023; 11: p. 1-13.
8. Romero C, Calle L, Vázquez A, Romero L, Ramírez A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescente. Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación. 2021; 5(40): p. 272-283.
9. Aguilar S, Cano L, López S, Castillo Y, Mireles A, Ponce D. Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2023; 74: p. 3303-3314.
10. Mamani Y. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. Investigación E Innovación: Revista Científica De Enfermería. 2022; 21.

11. Flores A, Coila D, Mamani S, Paulino E, Lavalle A, Atencio L, et al. Estilos de vida, actividad física, tiempo frente a la pantalla y el índice de masa corporal en adolescentes en retorno a la presencialidad. Nutrición Clínica Dietética Hospitalaria. 2023; 431.
12. Lema V, Aguirre M, Godoy N, Cordero N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2021; 404: p. 344-352.
13. Romero C, Calle L, Vásquez A, Romero L, Ramírez A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. Revista de Producción, Ciencias e Investigación. 2021; 5(40): p. 272–283.
14. Poveda C, Poveda D. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander, 2019. Ciencia e Innovación en Salud. 2021.
15. Salazar R, Oyhenart E. Estado nutricional y condiciones de vida de escolares rurales de Tucumán, Argentina: un estudio observacional transversal. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2021; 251: p. 111-120.
16. Mendez Y. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa Monseñor Fidel Olivas Escudero - Pomabamba, 2024. Tesis de Pregrado. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024.
17. Falcón Y. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de educación secundaria Lima 2018. Tesis de Pregrado. Universidad de San Martín de Porres; 2023.
18. Sernaque A. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de la institución educativa particular Leoncio Amaya Tume_La Unión_Piura, 2022. Tesis de Pregrado. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023.
19. Bacilio O, Rojas A. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa José Ingenieros, Huancayo 2021. Tesis de Pregrado. Universidad Nacional del Centro del Perú; 2021.

20. Leon S, Obregón S. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021. Tesis de Pregrado. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021.
21. Saravia L. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes que acuden al puesto de salud dignidad nacional Mala-Cañete. Tesis de Pregrado. Universidad Autónoma de Ica; 2023.
22. Alvarado D, Velarde E. Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de I.E.P monitor Huáscar Santa Anita 2022. Tesis de Pregrado. Universidad Autónoma de Ica; 2023.
23. Ventura H. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el Hospital Santa María del Socorro, Ica 2022. Tesis de Pregrado. Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2023.
24. Colque A. Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina: Una revisión actualizada. Revista de la Facultad de Medicina Humana. 2023; 234: p. 117-128.
25. Fang M, Hernández R, Gutiérrez T, Pérez B, Campos T, Pérez M. Estilo de vida y su asociación con variables sociodemográficas en universitarios. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2023; 72: p. 8915-8927.
26. Tala A, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Revista médica de Chile. 2020; 1488: p. 1189-1194.
27. Lara S. Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista De investigación Educativa Y Deportiva. 2022; 12: p. 166-176.
28. Ubillus S, Alava T, Gómez X, Arias A. Actitudes y percepciones de los adolescentes sobre la sexualidad y los cambios físicos de la pubertad. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2024; 84: p. 7747-7758.
29. Suarez M, Navarro M, Caraballo D, López L, Recalde A. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. Ene. 2020; 143.

30. Bello C, Ruiz A, Alarcó G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. Informes Psicológicos. 2020; 202: p. 119-138.
31. Carillo A. Autocuidado: un reto para enfermería en salud comunitaria. Enfermería Comunitaria. 2020; 16.
32. Macías A, Rincón T, Ubillus S, Pincay L. Percepción sobre autocuidado en atención primaria en salud de estudiantes de la carrera de Enfermería. Revista Científica Sinapsis. 2020; 116.
33. Palencia E, Sinchi H. Autocuidado personal para la salud y bienestar; una mirada multidisciplinaria para abordar la situación de violencia en los adolescentes afrodescendientes. Revista de Ciencias Sociales y Humanas. 2024; 61: p. 22-29.
34. Huaman L, Gutiérrez H. Impacto de la intervención de enfermería en el autocuidado de pacientes con enfermedad renal crónica avanzada. Enfermería Nefrológica. 2021; 241: p. 68-76.
35. Góngora I, Álvarez R, Aguirre D. a teoría del déficit de autocuidado en la intervención del cuidado de la mujer con osteoporosis. Investigaciones Medicoquirúrgicas. 2020; 123.
36. Colmenares Y, Hernández K, Piedrahita M, Espinosa-Castro J, Hernández-Lalinde J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2020; 391.
37. Fuentes S, Estrada B. Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. Revista Educación. 2023; 471: p. 563-578.
38. Bastidias V, Sulca J, Gomez Y, Vidal F. stado nutricional de los escolares y conocimientos sobre lonchera saludable de las madres, Lima-Perú. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria. 2024; 442.
39. Becerra M, Merellano E, Hermosilla F. Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. Revista Chilena De Rehabilitación Y Actividad Física. 2023; 32: p. 1-23.

40. Alvarado J, Leon H, Ladino E. Actividad física en escolares y su relación con la atención. Una revisión sistemática. Retos. 2024; 56: p. 834–845.
41. Avila F, Méndez J, Silva J, Gómez O. Actividad física y su relación con el rendimiento académico. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. 2021; 1223.
42. Jiménez R, Arriscado D, Dalmau J, Gargallo E. Factores asociados al sueño nocturno de los adolescentes. Pediatría Atención Primaria. 2022; 24(96): p. 375-384.
43. García T, Losada L, Vásquez I, Díaz T. Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. Revista Española de Salud Pública. 2020; 94.
44. Henríquez M, Zapata R, Ibarra M, Sepúlveda S, Martinez L, Cigarroa I. Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018. Andes pediatrica. 2022; 932: p. 235-246.
45. Muñoz E, Camarelles F, Campo. Fomento del autocuidado. Revista Clínica de Medicina de Familia. 2024; 172: p. 132-139.
46. Gil A, Izquierdo R, Miranda J. Autocuidado y educación para la salud en adolescentes desde la perspectiva de Enfermería. Panorama. Cuba y Salud. 2021; 16(44): p. 51-54.
47. Flórez A, Prado M. Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. Revista Investigium IRE Ciencias Sociales Y Humanas. 2021; 122: p. 13-26.
48. Giraldo Y, Gómez M. Ser adolescente y las relaciones mediadas por las redes sociales en Internet. Hacia la Promoción de la Salud. 2023; 281: p. 21-36.
49. Londoño C, Mejía G. Las Relaciones Interpersonales en Contextos Educativos Diversos: estudio de casos. Perspectivas. 2021; 621: p. 25-40.

50. Rosario J, Santos C. Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable. Revista De investigación Educativa Y Deportiva. ; 21: p. 578–595.
51. Arriagada C. La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile. 2023; 48: p. 190-196.
52. Noda Y, Cuesta L, Pérez A, Bolufé Z, Díaz Y. El tiempo libre y la recreación, en el contexto de las Escuelas de Iniciación Deportiva. Revista De Ciencia Y Tecnología en la Cultura Física. 2024; 192.
53. Quevedo C. Drogas y drogadicción en los centros educativos escolares: Realidad y factores asociados a su consumo. Revista Cuadernos De Trabajo. 2022; 17: p. 11-24.
54. Rojas T, Reyes B, Sánchez J, Tapia A. El consumo de sustancias psicoactivas y su influencia en el desarrollo integral de los estudiantes de la Unidad Educativa 12 de febrero de la ciudad de Zamora. Conrado. 2020; 16(72): p. 131-138.
55. Grandía D, Monzón M, Ramos A, Quesada I, León D. Evaluación nutricional de adolescentes del Policlínico Universitario “Luis Augusto Turcios Lima”. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río. 2021; 252.
56. Noboa K. Asociación entre la circunferencia abdominal y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Ciencia Latina Revista Multidisciplinar. 2023; 42.
57. Aparco J. Correlación y concordancia del índice de masa corporal con el perímetro abdominal y el índice cintura-talla en adultos peruanos de 18 a 59 años. Revista eruana de medicina experimental y salud pública.. 2022; 394.
58. Porghazi F, Eslami M, Ehsani A. Eating habits of children and adolescents during the COVID-19 era: A systematic review. Frontiers in Nutrition. 2022; 91: p. 1-12.

59. Barahona N, Alvarado M, Alvarado D, Victoria M, DelCid M. Estado nutricional, comorbilidades y factores de riesgo asociados a la seguridad alimentaria y nutricional en niños, Francisco Morazán, Honduras. Revis Bionatura. 2023; 81.
60. Hidalgo E. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. Ene. 2022; 162: p. 1-12.
61. Organización Panamericana de Salud. Promoción de la salud. [Online].; 2025. Available from: https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud.
62. Franco A. Modelos de promoción de la salud y determinantes sociales: una revisión narrativa. Hacia la Promoción de la Salud. 2022; 272: p. 237-254.
63. Jara V, Chandia V, Luengo L, Carrillo R, Riquelme N, Herrera X. Factores predictores de conductas promotoras de salud en estudiantes de dos universidades chilenas. Index de Enfermería. 2024; 332.
64. Izquierdo A, Mora K, Hinojosa M, Cruz J. Educación y promoción de la salud desde la enfermería. Journal of Science and Research. 2022; 7: p. 367–390.
65. Navarro D, Guevara M, Paz M. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. Temperamentvm. 2023; 19.
66. Alvarado - Aravena C, Castillo-Aguilar M, Retami-Matus HF, Estrada-Goic C. Asociación entre el índice de masa corporal y la regulación del sistema cardiovascular en estudiantes de medicina. Un estudio piloto. Archivos de medicina. 2021; 212.
67. Instituto Nacional de Salud. Abordaje Nutricional para la Prevención y Control del Sobrepeso y la Obesidad Tipo I de la Persona Joven, Adulta y Adulta Mayor. Documento Técnico. Lima: Ministerio de Salud, MINSA; 2022.
68. Mehran L, Mousapour P, Khali D, Cheraghi L, Honovar M, Amouzegar A, et al. BMI variability and incident diabetes mellitus, Tehran Lipid and Glucose Study (TLGS). Sci. Rep. 2022; 121.

69. Bramante C, Palzer E, Rudser K, Ryder J, Fox C, Bomberg E, et al. BMI metrics and their association with adiposity, cardiometabolic risk factors, and biomarkers in children and adolescents. Int J Obes (Lond). 2022; 462.
70. Mazarriegos M, Sam J, Kroker M, Di Girolamo A, Ramírez-Zea M, Ramakrishanan u, et al. Age at childbirth and change in BMI across the life-course: evidence from the INCAP Longitudinal Study. BMC Pregnancy Childbirth. 2022; 241.
71. Prado R. Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. GADE: Revista Ciéntifica. 2023; 31: p. 118-140.
72. Mirama L, Calle D, Villafuerte P, Ganchozo D. El embarazo y sus complicaciones en la madre adolescente. RECIMUNDO. 2020; 43: p. 174–183.
73. Meza E, Nuñez B. Nutrientes críticos de alimentos procesados y ultraprocesados destinados a niños y su adecuación al perfil de la Organización Panamericana de la Salud. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2022; 252.
74. Romero K, Sánchez B, Veja V, Salvent A. Estado nutricional en adultos de población rural en un cantón de la sierra ecuatoriana. Revista Ciencias de la Salud. 2020; 181: p. 52-66.
75. Navarro L. Expresión oral en estudiantes. Tesis para optar el grado académico de bachiller en educación. Universidad Científica del Perú, Loreto; 2020.
76. Miramontes B. Asociación del consumo de drogas ilícitas en mujeres embarazadas y sífilis congénita en un Hospital Público de México. Revista argentina de microbiología. 2024; 561: p. 8-8.
77. Saintila J, Villacís E. Estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en niños escolares de 6 a 12 años. Nutrición clínica y dietética hospitalaria. 2020; 401: p. 74-81.
78. Apaza M, Valdivia T, Hullca H, Ticona H, Chambi N, Zela N. Estilos de Vida y su relación con el Índice de Masa Corporal en Estudiantes

Universitarios de la zona altiplánica del Perú. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. 2023; 434: p. 56-65.

79. Taramuel J, García C, Santacruz M, Campaña V. Estudio de caso: la creación de ambientes de aprendizajes desde la iniciativa de los estudiantes de la básica superior mediante el aula invertida. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2023; 66: p. 13894-13910.
80. Juárez A, Orcajo E, Lejarreta E, Dávila P, León N, Oliveiro A. La fatiga en el daño cerebral sobrevenido. Neurología. 2021; 392: p. 178-189.
81. Pool R, Chan J, Balam M, Ramos K. Higiene personal en escolares de una población rural vulnerable en Yucatán. Revista Salud y Bienestar social. 2021; 52: p. 12-25.
82. Capellán R, Ramírez Y, Rosario J. Incidencia del índice de masa corporal en el desarrollo de capacidades físicas de estudiantes del Nivel Primario. Revista De investigación Educativa Y Deportiva. 2023; 21: p. 761-780.
83. López A, Aránzaru A, Salazar M, Loria V, Bermejo L. Obesidad en la población infantil en España y factores asociados. Nutrición Hospitalaria. 2021; 382.
84. Andrade L, Bustamante J, Viris S, Noboa C. Retos y desafíos de enfermería en la actualidad. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. 2023; 714: p. 41-53.
85. Chero SDY, Chero Z, Casimiro G. La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Lima, Perú. MediSur. 2020; 182: p. 95-202.
86. Vizcaíno P, Cedeño R, Maldonado I. Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2023; 74: p. 9723-9762.
87. Romero H, Real J, Ordoñez J, Gavino G, Saldarriaga G. Metodología de la investigación: ACVENISPROH Académic; 2022.
88. Pereyra L. Metodología de la investigación Klik , editor.; 2022.
89. Rebollo P, Ábalos E. Metodología de la Investigación/Recopilación: Autores de Argentina; 2022.

90. Iglesias M. Metodología de la investigación científica Noveduc , editor.; 2021.
91. Lerma H. Metodología de la investigación Ediciones E, editor.; 2022.
92. Sambrano J. Métodos de investigación: Alpha; 2020.
93. Guerrero G, Guerrero C. Metodología de la investigación Educación P, editor.; 2020.
94. Medina M, Rojas R, Bustamante W, Loaiza R, Martel C, Castillo R. Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación. Primera ed. Sucari W, Aza P, Flores A, editors. Puno: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C; 2023.
95. Gonzales B. Evaluación de los estilos de vida en adolescentes en una institución educativa, Moquegua 2022. Tesis de Pregrado. Universidad Continental; 2023.
96. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. Tesis de Pregrado. Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
97. Liu Z, Jiang M, Chen X, Liu Q, Guo X, L. C, et al. Female BMI has an effect on oocyte gene expression pattern. Heilyon. 2023; 2396.
98. Vega J, Leyva Y, Teruel R. La circunferencia abdominal. Su inestimable valor en la Atención Primaria de Salud. Correo Científico Médico. 2019; 231.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua - 2025”

Responsables: Anthony André Flores Zeballos Peñaloza y Yuli Fiorela Mamani Ramos

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025? **Problemas específicos** **P.E.1** ¿Cuál es la relación entre la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa	**Objetivo general** Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **Objetivos específicos:** **O.E.1** Establecer la relación entre la alimentación y el estado nutricional en adolescentes de la	**Hipótesis general** Existe una relación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **Hipótesis específicas:** **H.E.1** Existe una relación significativa entre la alimentación y el estado nutricional en	**Variable 1:** Estilo de vida **Dimensiones:** D1: Alimentación D2: Actividad física D3: Sueño y descanso D4: Autocuidado y salud D5: Relaciones interpersonales D6: Recreación y manejo del tiempo libre	**Enfoque:** Cuantitativo **Tipo de investigación:** Básica **Nivel de Investigación:** Correlacional **Diseño:** No experimental **Población:** 357 adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua. **Muestra:** 190 estudiantes **Muestreo:** No probabilístico por conveniencia

Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025? **P.E.2** ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025? **P.E.3** ¿Cuál es la relación entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025? **P.E.4** ¿Cuál es la relación entre el autocuidado y salud y el estado nutricional en	institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **O.E.2** Identificar la relación entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **O.E.3** Hallar la relación entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **O.E.4** Establecer la relación entre el autocuidado y salud y el estado	adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **H.E.2** Existe una relación significativa entre la actividad física y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **H.E.3** Existe una relación significativa entre el sueño y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **H.E.4**	D7: Consumo de sustancias psicoactivas **Variable 2:** Estado nutricional **<u>Dimensión:</u>** D1: IMC	**Técnica e instrumentos:** **Técnica:** Encuesta **Instrumentos:** Cuestionario **Métodos de análisis de datos** Excel y SPSS versión 27.

adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025? **P.E.5** ¿Cuál es la relación entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025? **P.E.6** ¿Cuál es la relación entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025? **P.E.7** ¿Cuál es la relación entre la recreación y	nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **O.E.5** Identificar la relación entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **O.E.6** Hallar la relación entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **O.E.7**	Existe una relación significativa entre el autocuidado y salud y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **H.E.5** Existe una relación significativa entre las relaciones interpersonales y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **H.E.6** Existe una relación significativa entre el consumo de sustancias psicoactivas y el estado nutricional en adolescentes de la	

manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025?	Establecer la relación entre la recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.	institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. **H.E.7** Existe una relación significativa entre la recreación y manejo del tiempo libre y el estado nutricional en adolescentes de la institución educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025.	

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de Estilo de vida

Introducción: El presente cuestionario se lleva a cabo dentro de la indagación “Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025”. El cual será efectuado con la finalidad de evaluar los estilos de vida de los educandos, por tanto, se solicita su participación a través del desarrollo del cuestionario.

Instrucción: Marque con un aspa “X” una sola alternativa que usted considere apropiada para cada ítem, considerando lo siguiente:

- N (Nunca)
- AV (A veces)
- F (Frecuentemente)
- S (Siempre)

Datos Generales del estudiante

1. Sexo:
2. Edad:
3. Talla:
4. Peso:

N°	ÍTEMS	N	AV	F	S
1	Desayunas todos los días				
2	Almuerzas todos los días				
3	Cenas todos los días				
4	Acostumbras a comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o tarde)				
5	Tomas entre 6 – 8 vasos de agua pura al día.				
6	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario				
7	Consumes 2 – 3 frutas distintas al día				
8	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana				
9	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados				
10	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras				
11	Tomas jugos embotellados naturales				
12	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación				
13	Comes frente a la televisión, celular, computadora o leyendo				
14	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos				

15	Cuando estás triste, o con problemas varía la cantidad que comes				
16	Consumes leche o productos lácteos a diario				
17	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario				
18	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario				
19	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional				
20	Fuera del colegio realizas algún deporte (fútbol, vóley, básquet, natación entre otros) por mínimo 30 minutos				
21	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichí)				
22	Caminas por lo menos 30 minutos al día				
23	En el recreo practicas algún deporte				
24	Duermes 8 horas a más en el día				
25	Te da sueño durante el día				
26	Sueles trasnocharte por trabajo o tareas				
27	Te es difícil conciliar el sueño				
28	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte				
29	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado (a)				
30	Duermes bien y te levantas descansado				
31	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida				
32	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)				
33	Realizas un chequeo médico al menos 1 vez al año				
34	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón o pasajero				
35	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus asignaciones diarias y/o al realizar actividad física				
36	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer				
37	Te cepillas los dientes entre 2 – 3 veces al día				
38	Tomas medicamentos solo prescritos por el médico				
39	Tienes con quien hablar de las cosas importantes para ti				
40	Sueles decir buenos días, gracias, perdón				
41	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia				
42	Sales para jugar con otros compañeros al parque o patio				
43	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos (familia)				
44	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio				
45	Sueles sentirse solo (a), deprimido (a)				
46	Consumes algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron)				
47	Sueles fumar y/o consumir drogas				
48	Cuando estás angustiado o en problemas recurres a drogas lícitas (alcohol, tabaco) o ilícitas				

49	Rechazas cuando te invitan alcohol o cigarrillos				
50	Consumes más de 3 tazas café al día				
51	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria				
52	Tienes un horario para tu tiempo libre, actividades académicas y/o laborales				
53	En tu tiempo libre, realizas actividades académicas y/o laborales				
54	En tu tiempo libre realizas actividades de recreación (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)				
55	Ves televisión y/o estás frente a la computadora 2 o más horas al día				
56	Compartes tu tiempo libre con tus familiares				
57	En tu tiempo libre prefieres ver televisión, el internet, video juegos, todo esto 2 o más horas al día				

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

Ficha de validación por juicio de expertos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. **DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua, 2025.

Nombre del Experto: Quicaño Nuñez Filomena Lourdes

II. **ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INTRUMENTO: Cuestionario de estilos de vida**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. **OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

Mg. Filomena L. Quicaño Nuñez
CEP. 007896

Apellidos y Nombres del validador: Quicaño Nuñez Filomena Lourdes
Grado académico: Magister en Salud Publica
N°. DNI: 01333032

Ficha de validación por juicio de expertos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua, 2025.

Nombre del Experto: Ramos Pineda Zoraida Nicolasa

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INTRUMENTO: Cuestionario de estilos de vida

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

Dra. Zoraida N. Ramos Pineda
ENFERMERA
REG. 018870

Apellidos y Nombres del validador: Ramos Pineda Zoraida Nicolasa
Grado académico: Doctoris Scientiae en Ciencias de la Salud
N°. DNI: 01200953

Ficha de validación por juicio de expertos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua, 2025.

Nombre del Experto: Mg. Zapata Ramos Daniel Wilfredo

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INTRUMENTO: Cuestionario de estilos de vida

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Lic. Enf. Daniel Zapata Ramos
CEP 18766

Firma y Sello
Grado académico:
N°. DNI: 04400225

Ficha de validación por juicio de expertos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua, 2025.

Nombre del Experto: Mg. Piedad Felipa Peñaranda de Mercado

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INTRUMENTO: Cuestionario de estilos de vida

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	cumple.	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	cumple.	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	cumple.	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	cumple.	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	cumple.	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	cumple.	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	cumple.	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	cumple.	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	cumple.	

III. OBSERVACIONES GENERALES

C. SALUD. M. NIETO
Piedad P. de Mercado
Enf. Piedad Peñaranda O.

Apellidos y Nombres del validador:
Grado académico:
N°. DNI: 04409604

Ficha de validación por juicio de expertos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Mariscal Domingo Nieto, Moquegua, 2025.

Nombre del Experto: ELIANA ROCIO ALFARO PACO

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INTRUMENTO: Cuestionario de estilos de vida

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Firma y Sello
Grado académico :Dra. En ciencias:
Salud colectiva
N°. DNI:29590454

Anexo 4: Base de datos

N° FICHA	DATOS GENERALES					ALIMENTACION																		
	GÉNERO	EDAD	TALLA	PESO	IMC	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
E1	2	16	1.65	68	25.0	1	1	2	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
E2	1	16	1.5	67	29.8	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
E3	1	17	1.47	49	22.7	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E4	1	16	1.55	52	21.6	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1
E5	2	16	1.57	48	19.5	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	3	1	1	1	1
E6	1	17	1.49	59	26.6	1	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1
E7	1	16	1.61	79	30.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E8	1	17	1.54	54	22.8	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1
E9	2	17	1.67	71	25.5	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	1	2	1	1	1
E10	2	16	1.8	75	23.1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1
E11	1	15	1.64	75	27.9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E12	2	17	1.55	66	27.5	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1
E13	2	16	1.66	58	21.0	1	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
E14	2	17	1.64	71	26.4	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
E15	1	16	1.58	52	20.8	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1
E16	2	17	1.77	55	17.6	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	0
E17	2	17	1.63	50	18.8	1	2	3	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
E18	2	16	1.72	72	24.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E19	2	16	1.67	54	19.4	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
E20	1	16	1.73	87	29.1	1	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1
E21	2	16	1.64	80	29.7	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1
E22	1	16	1.57	52.8	21.4	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E23	1	16	1.52	66	28.6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E24	2	17	1.71	71.2	24.3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1

E25	1	16	1.59	52	20.6	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1
E26	2	16	1.67	71	25.5	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1
E27	1	16	1.59	56	22.2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1
E28	2	16	1.77	60	19.2	1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E29	1	16	1.53	59	25.2	1	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	1
E30	1	16	1.58	48	19.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E31	2	16	1.53	74	31.6	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E32	2	16	1.64	60	22.3	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1
E33	1	16	1.63	63	23.7	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1
E34	1	17	1.45	60	28.5	1	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1
E35	1	16	1.5	69	30.7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E36	1	16	1.5	56	24.9	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1
E37	2	16	1.77	78	24.9	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1
E38	1	16	1.54	82	34.6	1	1	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	3	1	1
E39	1	16	1.54	50	21.1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E40	2	17	1.65	63	23.1	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1
E41	2	17	1.68	66	23.4	1	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1
E42	2	17	1.7	55	19.0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E43	2	16	1.59	54.5	21.6	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1
E44	2	17	1.6	64	25.0	1	1	3	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
E45	2	16	1.58	57	22.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E46	2	16	1.68	95	33.7	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
E47	2	16	1.71	75	25.6	1	1	1	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
E48	2	15	1.65	53	19.5	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1
E49	1	17	1.59	67	26.5	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E50	2	16	1.66	54	19.6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E51	2	16	1.63	53	19.9	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E52	1	16	1.62	53	20.2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1
E53	1	16	1.65	52	19.1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1
E54	2	16	1.6	54	21.1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1

E55	2	16	1.69	66	23.1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E56	2	16	1.69	50	17.5	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
E57	1	16	1.54	54	22.8	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E58	1	16	1.62	59	22.5	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E59	2	15	1.72	56	18.9	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1
E60	2	17	1.69	52	18.2	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E61	2	16	1.64	59	21.9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E62	1	16	1.57	78	31.6	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E63	1	16	1.58	65	26.0	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1
E64	1	16	1.65	52	19.1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1
E65	2	17	1.61	58	22.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E66	1	16	1.57	53	21.5	1	1	2	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E67	1	17	1.56	56	23.0	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E68	1	16	1.56	83	34.1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
E69	1	16	1.68	49	17.4	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E70	2	16	1.54	49	20.7	3	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
E71	2	17	1.75	80	26.1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E72	2	17	1.82	64	19.3	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E73	2	16	1.72	84	28.4	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
E74	1	15	1.6	48	18.8	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1
E75	1	15	1.5	53	23.6	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E76	1	15	1.58	47	18.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E77	1	15	1.5	51	22.7	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
E78	1	15	1.69	78	27.3	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E79	2	15	1.7	75	26.0	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1
E80	1	16	1.7	98	33.9	1	1	1	2	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	1	1
E81	2	15	1.61	75	28.9	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E82	2	15	1.62	55	21.0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E83	2	16	1.62	63	24.0	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
E84	1	15	1.42	75	37.2	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1

E85	2	16	1.66	57	20.7	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1
E86	2	16	1.72	73	24.7	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E87	2	15	1.65	61	22.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E88	2	15	1.66	78	28.3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E89	2	15	1.63	51	19.2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	1	2	1	1	1	1
E90	1	15	1.52	65	28.1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1
E91	2	15	1.72	69	23.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E92	2	15	1.67	59	21.2	1	1	1	2	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E93	2	15	1.61	74	28.5	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E94	2	15	1.73	79	26.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E95	1	15	1.58	57	22.8	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E96	2	16	1.79	69	21.5	1	3	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
E97	2	15	1.71	62	21.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E98	2	16	1.7	75	26.0	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E99	1	17	1.51	45	19.7	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E100	2	16	1.61	66	25.5	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1
E101	1	17	1.53	44	18.8	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
E102	1	15	1.5	48	21.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E103	1	15	1.58	58	23.2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E104	2	15	1.65	56.4	20.7	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1
E105	2	15	1.54	60	25.3	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1
E106	2	15	1.72	107	36.2	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1
E107	1	16	1.5	64	28.4	1	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E108	2	16	1.64	65	24.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E109	2	16	1.65	68	25.0	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E110	2	15	1.65	56	20.6	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1
E111	2	15	1.56	67	27.5	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1
E112	1	16	1.52	56	24.2	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E113	1	16	1.65	70	25.7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E114	2	16	1.63	58	21.8	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1

E115	1	15	1.53	61	26.1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1
E116	1	15	1.54	57	24.0	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1
E117	2	15	1.68	65	23.0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E118	1	15	1.52	72	31.2	1	1	2	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E119	2	15	1.69	65	22.8	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E120	2	15	1.71	58	19.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E121	1	16	1.63	47	17.7	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E122	2	16	1.6	59	23.0	3	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	1	1	1	1
E123	2	16	1.74	60	19.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E124	2	16	1.65	52	19.1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E125	1	16	1.53	57	24.3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
E126	1	15	1.62	90	34.3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1
E127	1	15	1.54	42	17.7	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E128	1	15	1.57	46	18.7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E129	2	17	1.66	78	28.3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
E130	2	17	1.5	59	26.2	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E131	2	16	1.6	70	27.3	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1
E132	1	17	1.72	68	23.0	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1
E133	2	16	1.67	69	24.7	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E134	2	16	1.8	70	21.6	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
E135	1	15	1.64	60	22.3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
E136	2	16	1.65	67	24.6	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E137	2	16	1.54	59	24.9	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1
E138	1	16	1.67	76	27.3	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E139	2	17	1.62	70	26.7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E140	1	17	1.58	76	30.4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E141	1	17	1.6	74	28.9	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1
E142	1	17	1.54	59	24.9	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1
E143	2	15	1.78	88	27.8	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
E144	1	16	1.72	65	22.0	1	1	1	2	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1

E145	2	17	1.45	58	27.6	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E146	2	16	1.53	58	24.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E147	1	17	1.58	56	22.4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E148	2	16	1.82	63	19.0	1	3	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
E149	1	14	1.58	60	24.0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E150	1	15	1.48	43	19.6	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E151	2	17	1.85	83	24.3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E152	2	15	1.6	59	23.0	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1
E153	1	16	1.59	48	19.0	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E154	2	16	1.67	58	20.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E155	2	16	1.58	53	21.2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1
E156	2	16	1.74	68	22.5	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1
E157	2	15	1.8	63	19.4	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1
E158	1	15	1.54	63	26.6	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1
E159	1	15	1.54	62	26.1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E160	2	16	1.6	80	31.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E161	2	17	1.82	70	21.1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
E162	1	15	1.58	49	19.6	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E163	2	15	1.7	69	23.9	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1
E164	1	16	1.74	49	16.2	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E165	2	17	1.63	57	21.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E166	1	14	1.5	53	23.6	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E167	1	14	1.6	80	31.3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	1	2	1	1	1	1
E168	1	14	1.5	50	22.2	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1
E169	1	14	1.58	46	18.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E170	1	14	1.57	52	21.1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E171	1	16	1.58	80	32.0	1	1	1	2	3	1	1	0	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
E172	1	14	1.58	58	23.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E173	1	14	1.5	52	23.1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	3	3
E174	2	15	1.65	50	18.4	1	3	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1

E175	2	14	1.64	62	23.1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
E176	2	15	1.69	68	23.8	1	1	1	1	3	2	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E177	2	14	1.7	73	25.3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E178	2	14	1.66	53	19.2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1
E179	2	14	1.67	98	35.1	1	1	2	3	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E180	1	14	1.51	55	24.1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
E181	2	14	1.69	88	30.8	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1
E182	2	14	1.63	64	24.1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1
E183	1	14	1.59	58	22.9	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	3	1	1	1	1
E184	2	14	1.67	44	15.8	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1
E185	1	14	1.56	55	22.6	1	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E186	2	15	1.64	52	19.3	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1
E187	1	14	1.58	49	19.6	1	2	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	1	1	1	1
E188	2	15	1.7	80	27.7	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1
E189	1	14	1.57	49	19.9	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1
E190	1	16	1.55	52	21.6	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1

ACTIVIDAD FISICA				SUEÑO								AUTOCUIDADO Y SALUD							RELACIONES INTERPERSONALES							CONSUMO DE SUSTACIAS PSICOACTIVAS				
P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51
0	0	0	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	2	0	0	0	2	2	1	1	1	2	2	1
1	1	2	2	0	0	0	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
1	0	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
2	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2

1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	3
1	0	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	2	2
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	0	0	0	2	1	2	1	0	0	0	2	1	0	0	0	1	3
1	0	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	0	2	2
1	1	2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	3
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3
1	1	1	1	1	2	3	1	0	0	0	1	1	2	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	1	1	0	1	2
2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	1
3	0	3	0	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	3	1	2	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2
3	3	2	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	0	1	3
2	2	0	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	0	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3
2	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
0	0	3	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	1	1	1	3	1	2	2
0	0	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	1	1	1	1	2	0	0	0	1	1	1	2	1	2	1	1	0	0	0	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2
2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
2	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
3	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1	1	1	2	1	1	0	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2
3	3	2	0	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3
2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2
2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	0	0	0	2	2	1
1	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
1	0	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2
2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
3	0	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1	3	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	2	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2
2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2

1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2
2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0
1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2
2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
0	0	0	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	1	2	2	1
2	1	1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	0	0	0	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
2	1	2	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	0	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
2	2	1	3	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1

1	1	1	3	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2
1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	1	2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
1	3	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2
2	2	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1
2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	0	1	2	2	1
0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1

2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	0	0	1	1	2	1
2	2	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	0	0	0	2	2	2
1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	2	2
1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	0	0	0	2	2	1	1	3	1	2	2
2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
2	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	0	0	0	2	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1
1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
3	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
3	0	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
3	1	3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
2	3	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
3	3	3	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0	0	0	1	1	1	1	2	2	2
0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1

1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	3	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	2	1
1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0
1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0
2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	0	0	0	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	2	1
2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	2	1	3	1	2	1
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	0	0	0	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
3	0	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2
2	3	0	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
0	0	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	0	0	0	2	1	3	1	0	0
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	0	0
2	1	1	1	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	0	1	1	2	1	1
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2

3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	2
3	0	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1

RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE					
P52	P53	P54	P55	P56	P57
1	1	2	2	1	1
1	0	0	0	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	1	1	2	3
1	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	2
1	1	1	1	3	2
1	1	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	3	3	3	3
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1

1	1	1	1	1	1
1	0	0	0	2	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	1	1	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	0	0	0	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	1	1	1	1

1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	1	2	1	1
1	2	1	2	1	1
1	1	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
0	2	2	1	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1

2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1

1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1

1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
0	1	1	2	1	1
0	0	2	1	2	1
1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	2
0	0	0	1	2	1
1	2	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1
1	2	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1

1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1
3	3	3	3	3	3
1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
1	1	1	1	1	2
0	2	1	1	1	1
1	1	2	1	2	1
1	1	1	2	1	1
0	0	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2
1	2	2	1	1	1
1	1	2	1	2	1
1	2	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2

Anexo 5: Evidencia fotográfica

Foto 1: Autores en el ingreso de la I.E. Mariscal

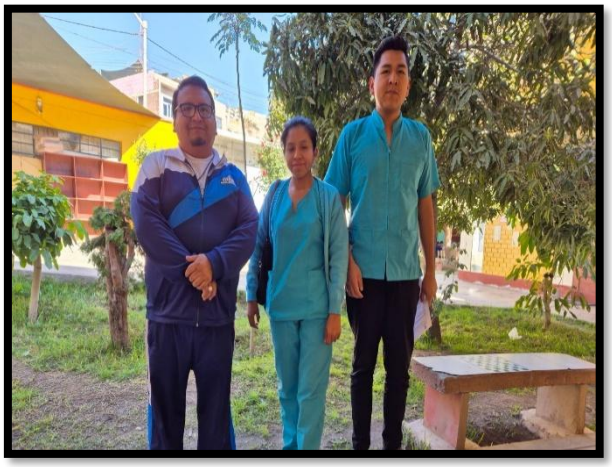


Foto 2: Autores con el director de la I.E Mariscal Domingo Nieto

Foto 3 : Autor Aplicando encuestas

Foto 4: Autor explicando la encuesta

Foto 5: Autores realizando la medición de talla y peso a estudiantes.

Anexo 6: Documento de autorización de ejecución de la tesis

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Chincha Alta, 31 de mayo del 2025

OFICIO N°0897-2025-UAI-FCS

Mag. Luis Alberto Álvarez Flores
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARISCAL DOMINGO NIETO
Presente. -

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestros estudiantes se encuentran en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de los estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA - FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD - DECANO - CHINCHA

Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

I.E. MARISCAL DOMINGO NIETO
RECIBIDO
Fecha: 17 JUN 2025
Hora:
Firma

Av. Abelardo Alva Maurtua 489
autonomadeica.edu.pe

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **FLORES ZEBALLOS PEÑALOZA, Anthony Andre** identificado con código de estudiante **0071248655** y **MAMANI RAMOS, Yuli Fiorela** identificada con código de estudiante **0071974172** del Programa Académico de **ENFERMERÍA**, quienes vienen desarrollando la tesis denominada: **"ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARISCAL DOMINGO NIETO, MOQUEGUA – 2025."**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a los en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 31 de mayo del 2025

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA - FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD - CHINCHA - DECANO

Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"MARISCAL DOMINGO NIETO"

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Moquegua, 24 de junio de 2025

OFICIO N° 075-2025-GRM/DRE-MOQUEGUA/UGEL –MN/I.E. "MN"

SEÑOR
MG. JOSÉ YOMIL PÉREZ GÓMEZ
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Autónoma de Ica

PRESENTE

ASUNTO: Aceptamos la ejecución del trabajo de investigación

Es grato dirigirme a Ud. para saludarlo cordialmente a nombre de la **INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARISCAL DOMINGO NIETO**, a su vez, para comunicar la aceptación y autorización a los estudiantes Anthony André Flores Zeballos, identificado con DNI 71248655 y Yuli Fiorela Mamani Ramos, identificada con DNI 71974172 para que ejecuten el trabajo de investigación denominado: ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARISCAL DOMINGO NIETO, MOQUEGUA – 2025, en nuestra institución educativa.

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para renovarle mi consideración y estima personal.

Atentamente,

I.E. MARISCAL DOMINGO NIETO - DIRECCIÓN - MOQUEGUA

Mg. Luis Alberto Alvarez Flores
DIRECTOR

Escaneado con CamScanner

Anexo 7: Evidencia del consentimiento informado

UNIVERSIDAD AUTÒNOMA DE ICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

"ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARISCAL DOMINGO NIETO, MOQUEGUA - 2025"

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Flores Zeballos Peñaloza, Anthony André
Mamani Ramos, Yuli Fiorela

Estudiantes del programa académico de Enfermería.

Objetivo de la investigación: Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de Determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la I.E. Mariscal Domingo Nieto, Moquegua 2025. Al participar del estudio, deberá resolver un cuestionario de 57 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta ser partícipe de este estudio, usted deberá llenar el cuestionario digital denominado "Estilo de vida", el cual deberá ser resueltos en un tiempo de 15 - 20 minutos, dicho cuestionario será entregado de manera física.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por el/las Investigadoras, y acepto, voluntariamente, participar del estudio, habiéndoseme informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Ica, 24 de junio, de 2025

Firma: .....
Apellidos y nombres: ....Mamani Ramos Frank Edwin
DNI: .....61730880.....

Escaneado con CamScanner

Anexo 8: Informe de Turnitin al 26% de similitud

FLORES ZEBALLOS PEÑALOZA MAMANI RAMOS

FLORES ZEBALLOS PEÑALOZA Y MAMANI RAMOS.docx

My Files
My Files
University

Document Details

Submission ID
trn:oid:::3618:105298742

Submission Date
Jul 21, 2025, 11:05 PM GMT+5:30

Download Date
Jul 21, 2025, 11:11 PM GMT+5:30

File Name
FLORES ZEBALLOS PEÑALOZA Y MAMANI RAMOS.docx

File Size
8.2 MB

130 Pages

32,448 Words

127,137 Characters

turnitin Page 1 of 149 - Cover Page Submission ID trn:oid:::3618:105298742

26% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

22% Internet sources
11% Publications
22% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

208 Internet
repositorio.unac.edu.pe <1%

209 Internet
repositorio.upt.edu.pe <1%

210 Internet
repository.javeriana.edu.co <1%

211 Internet
revistas.ujat.mx <1%

212 Internet
tesisenred.net <1%

213 Submitted works
unasam on 2024-07-24 <1%

214 Submitted works
uncedu on 2023-12-27 <1%

215 Submitted works
uncedu on 2025-05-02 <1%

216 Internet
ve.scielo.org <1%

217 Internet
www.renhyd.org <1%

218 Submitted works
Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2023-06-05 <1%

219 Submitted works
Universidad Internacional de la Rioja on 2023-11-17 <1%

220 Submitted works
Universidad Internacional de la Rioja on 2024-07-17 <1%

221 Submitted works
Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador on 2024-06-17 <1%

194 Submitted works
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2025-07-17 <1%

195 Submitted works
Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-07 <1%

196 Submitted works
Universidad Ricardo Palma on 2018-02-06 <1%

197 Submitted works
Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2024-10-21 <1%

198 Submitted works
Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2025-06-17 <1%

199 Submitted works
Universidad de San Martin de Porres on 2025-01-25 <1%

200 Submitted works
Universidad del Valle de Guatemala on 2025-04-04 <1%

201 Submitted works
Unviersidad de Granada on 2024-02-22 <1%

202 Internet
bdigital.dgse.uaa.mx:8080 <1%

203 Internet
congreso.aitec.edu.ec <1%

204 Internet
dspace.ueb.edu.ec <1%

205 Internet
eusal.es <1%

206 Internet
ilo.law.cornell.edu <1%

207 Internet
repositorio.uleam.edu.ec <1%

180 Internet
ojs.unemi.edu.ec <1%

181 Internet
psiquiatria.com <1%

182 Internet
revista.nutricion.org <1%

183 Submitted works
unsaac on 2025-07-20 <1%

184 Submitted works
usmp on 2025-06-03 <1%

185 Publication
"Subjective Evaluation for luminance non-uniformity of a large LED backlight", Pr... <1%

186 Publication
Pari Yana, Yeni. "Las Tecnologías de Información y Comunicación en el rendimien... <1%

187 Submitted works
UPAEP: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla on 2024-07-15 <1%

188 Submitted works
Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2022-08-17 <1%

189 Submitted works
Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2023-05-21 <1%

190 Submitted works
Universidad Autonoma de Chile on 2025-07-03 <1%

191 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2024-11-04 <1%

192 Submitted works
Universidad Internacional de la Rioja on 2024-07-11 <1%

193 Submitted works
Universidad Nacional de Colombia on 2022-06-01 <1%

166 Submitted works
Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2024-12-06 <1%

167 Submitted works
Universidad Andina del Cusco on 2024-09-18 <1%

168 Submitted works
Universidad Catolica de Trujillo on 2025-07-18 <1%

169 Submitted works
Universidad Católica de Santa María on 2023-06-22 <1%

170 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-13 <1%

171 Submitted works
Universidad Cientifica del Sur on 2025-07-16 <1%

172 Submitted works
Universidad Nacional Federico Villarreal on 2025-03-27 <1%

173 Submitted works
Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2022-07-05 <1%

174 Submitted works
Universidad Nacional de Tumbes on 2017-11-30 <1%

175 Submitted works
Universidad Nacional de Tumbes on 2018-08-09 <1%

176 Submitted works
Universidad Tecnologica de los Andes on 2024-02-23 <1%

177 Submitted works
Universidad de Lima on 2022-10-24 <1%

178 Submitted works
Universidad de San Martín de Porres on 2018-09-12 <1%

179 Internet
conferencias.ageditor.ar <1%

152 Submitted works
Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-03-31 <1%

153 Submitted works
Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-13 <1%

154 Submitted works
Universidad Privada del Norte on 2024-05-09 <1%

155 Submitted works
Universidad San Marcos on 2025-03-06 <1%

156 Internet
observatoriodelainfancia.es <1%

157 Internet
repositorio.ucs.edu.pe <1%

158 Internet
repositorio.uta.edu.ec <1%

159 Submitted works
ueb on 2023-11-08 <1%

160 Submitted works
uncedu on 2024-08-30 <1%

161 Internet
www.cor.ops-oms.org <1%

162 Internet
www.coursehero.com <1%

163 Submitted works
Fundacion San Pablo Andalucia CEU on 2025-05-01 <1%

164 Submitted works
Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2024-08-06 <1%

165 Submitted works
Universidad Alas Peruanas on 2019-01-09 <1%

138 Submitted works
Universidad de Guayaquil on 2025-01-30 <1%

139 Internet
repositorio.udh.edu.pe <1%

140 Internet
www.revespcardiol.org <1%

141 Publication
Red Internacional de Investigación Galileo Ecuador, ACVENISPROH Ediciones. "Me... <1%

142 Submitted works
Universidad Autónoma de Ica on 2023-07-20 <1%

143 Submitted works
Universidad Internacional de la Rioja on 2022-07-18 <1%

144 Submitted works
Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2024-05-29 <1%

145 Internet
repositorio.cidecuador.org <1%

146 Submitted works
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA on 2024-08-04 <1%

147 Publication
Dorkys Coromoto Rojas Nieves. "Tendencias en la investigación universitaria. Un... <1%

148 Submitted works
Universidad Catolica De Cuenca on 2019-04-02 <1%

149 Submitted works
Universidad Catolica De Cuenca on 2022-06-09 <1%

150 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2025-05-03 <1%

151 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2025-05-31 <1%

124 Internet
apirepositorio.unh.edu.pe <1%

125 Publication
Coronel, Jessica A.. "Perceptions of Students of Color Enrolled in a Pre-Service Tea... <1%

126 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2016-12-28 <1%

127 Internet
repositorio.untumbes.edu.pe <1%

128 Publication
Jaime Eduardo Alvarado Melo, Henry Humberto Leon-Ariza, Erika Viviana Ladino ... <1%

129 Publication
José Ortiz Segarra, Ulises Freire Argudo, Dayanara Delgado López, Stalin Ortiz Me... <1%

130 Submitted works
Universidad Continental on 2018-12-18 <1%

131 Submitted works
Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-07-03 <1%

132 Submitted works
Infile on 2023-11-06 <1%

133 Submitted works
Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2024-08-21 <1%

134 Submitted works
Universidad Católica de Santa María on 2022-11-10 <1%

135 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-04 <1%

136 Submitted works
Universidad Nacional de Loja on 2024-12-26 <1%

137 Submitted works
Universidad San Ignacio de Loyola on 2025-03-05 <1%

110	Internet	
editorial.risei.org		<1%
111	Internet	
www.medigraphic.com		<1%
112	Internet	
www.scielo.sa.cr		<1%
113	Submitted works	
Universidad Catolica De Cuenca on 2021-07-09		<1%
114	Submitted works	
Universidad Cesar Vallejo on 2016-06-22		<1%
115	Submitted works	
Universidad Continental on 2025-06-23		<1%
116	Submitted works	
Universidad Nacional de Loja on 2025-01-08		<1%
117	Submitted works	
Universidad Estatal Amazonica- on 2025-03-26		<1%
118	Submitted works	
Universidad de Jaén on 2022-04-27		<1%
119	Submitted works	
uncedu on 2025-02-01		<1%
120	Submitted works	
unsaac on 2024-12-01		<1%
121	Submitted works	
Universidad Continental on 2025-02-07		<1%
122	Submitted works	
Universidad Nacional Federico Villarreal on 2025-06-05		<1%
123	Submitted works	
Universidad Tecnologica de los Andes on 2024-09-17		<1%

96 Submitted works
Universidad Peruana Del Centro on 2025-02-08 <1%

97 Internet
repositorio.uancv.edu.pe <1%

98 Internet
repositorio.utelesup.edu.pe <1%

99 Submitted works
Universidad Nacional Autonoma de Chota on 2023-09-08 <1%

100 Submitted works
consultoriadeserviciosformativos on 2024-03-11 <1%

101 Internet
idoc.pub <1%

102 Publication
"Handbook of Latin American Health Psychology", Springer Science and Business ... <1%

103 Publication
Bustinza Vargas, Juana Victoria. "Influencia de las Tecnologías del Aprendizaje - C... <1%

104 Publication
Hélène Viruega, Manuel Gaviria. "After 55 Years of Neurorehabilitation, What Is t... <1%

105 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2016-09-14 <1%

106 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2017-07-23 <1%

107 Submitted works
Universidad Nacional del Centro del Peru on 2024-09-01 <1%

108 Submitted works
Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-01-23 <1%

109 Submitted works
Universidad Ricardo Palma on 2024-09-12 <1%

82 Submitted works
Universidad San Marcos on 2025-06-30 <1%

83 Submitted works
Universidad Tecnologica de los Andes on 2025-02-06 <1%

84 Internet
www.esp.org <1%

85 Internet
www.stembook.org <1%

86 Submitted works
Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2024-07-11 <1%

87 Submitted works
Universidad Autónoma de Ica on 2024-02-19 <1%

88 Submitted works
Universidad Catolica De Cuenca on 2024-01-05 <1%

89 Submitted works
Universidad Complutense de Madrid on 2025-06-08 <1%

90 Submitted works
Universidad Nacional Federico Villarreal on 2024-11-25 <1%

91 Submitted works
Universidad Nacional de Tumbes on 2017-11-24 <1%

92 Publication
Aguilar Leyva, Lidia Haydee. "Factores de riesgo biosocioculturales y la hipertensi... <1%

93 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2024-12-14 <1%

94 Submitted works
Universidad Continental on 2025-03-22 <1%

95 Submitted works
Universidad Internacional de la Rioja on 2025-06-23 <1%

68 Submitted works
Universidad Autónoma de Ica on 2023-09-18 <1%

69 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2016-09-02 <1%

70 Submitted works
Universidad Cientifica del Sur on 2023-11-21 <1%

71 Internet
repositorio.ug.edu.ec <1%

72 Internet
revistamentor.ec <1%

73 Internet
repositorio.ucm.edu.co <1%

74 Internet
repositorio.unheval.edu.pe <1%

75 Submitted works
uncedu on 2025-07-18 <1%

76 Internet
www.scielo.org.pe <1%

77 Publication
Gabin Drouard, Fiona A. Hagenbeek, Alyce Whipp, René Pool et al. "Longitudinal ... <1%

78 Submitted works
Universidad San Francisco de Quito on 2024-12-09 <1%

79 Publication
Jonathan Martínez-Líbano, Javier Torres-Vallejos, Juan C. Oyanedel, Nicol Gonzále... <1%

80 Publication
Lucía Miramontes-Buiza, Juan Carlos Lona-Reyes, Rene Oswaldo Pérez-Ramírez, D... <1%

81 Submitted works
Universidad Peruana Del Centro on 2025-02-08 <1%

54 Submitted works
Universidad Continental on 2022-01-16 <1%

55 Submitted works
Universidad Católica de Santa María on 2025-01-20 <1%

56 Submitted works
Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2019-11-15 <1%

57 Submitted works
Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-03-21 <1%

58 Internet
dspace.ucuenca.edu.ec <1%

59 Internet
repositorio.uss.edu.pe <1%

60 Publication
Johanna Elizabeth Jara-Contreras, Aída Margarita Izquierdo-Morán, María Maricel... <1%

61 Submitted works
Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2024-09-09 <1%

62 Publication
Ladan Mehran, Mohammadjavad Honarvar, Safdar Masoumi, Davood Khalili, Fere... <1%

63 Publication
Nathália Miguel Teixeira Santana, Franciéle Marabotti Costa Leite. "Associations ... <1%

64 Publication
Shayesteh Shirzadi, Zahra Arab Borzu, Shayesteh Jahanfar, Somayeh Alvani et al. ... <1%

65 Internet
ciberindex.com <1%

66 Submitted works
consultoriadeserviciosformativos on 2023-05-04 <1%

67 Publication
Cedillo Villamagua, Michelle Edith. "Crecimiento físico y estado nutricional de esc... <1%

40 Internet
repositorio.unan.edu.ni <1%

41 Publication
Roberto Carlos Dávila-Morán, Eucaris del Carmen Agüero Corzo. "Estilos de vida e... <1%

42 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2022-12-15 <1%

43 Submitted works
Universidad Internacional de la Rioja on 2024-09-16 <1%

44 Internet
alicia.concytec.gob.pe <1%

45 Submitted works
Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-06-13 <1%

46 Submitted works
Universidad Autonoma de Chile on 2025-05-21 <1%

47 Submitted works
consultoriadeserviciosformativos on 2023-03-20 <1%

48 Submitted works
consultoriadeserviciosformativos on 2025-07-06 <1%

49 Internet
repositorio.udch.edu.pe <1%

50 Publication
Luisa Erika Milagros Vásquez-Romero, Fiorella E. Zuzunaga-Montoya, Joan A. Loay... <1%

51 Submitted works
Universidad Adolfo Ibáñez on 2024-11-21 <1%

52 Publication
Jimmy Nelson Paricahua-Peralta, Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Guido Ayay-Arist... <1%

53 Publication
Sinza Leyton, Diana Lucia. "Relación de Prácticas y Creencias Promovidas en el Cu... <1%

26	Internet	
dspace-uh-tmp.igniteonline.la		<1%
27	Submitted works	
Universidad de San Martín de Porres on 2019-06-21		<1%
28	Internet	
repositorio.continental.edu.pe		<1%
29	Submitted works	
Universidad Privada del Norte on 2024-12-05		<1%
30	Internet	
96abf9fb-a2b4-4f23-8e8b-68d6bbf54168.usrfiles.com		<1%
31	Publication	
Bravo, Israel Guillermo Bravo. "Currículo, Instrucción y Evaluación: El Caso de Los...		<1%
32	Submitted works	
Corporación Universitaria Iberoamericana on 2023-06-12		<1%
33	Submitted works	
Universidad Europea de Madrid on 2025-03-03		<1%
34	Submitted works	
Universidad Privada San Juan Bautista on 2024-01-16		<1%
35	Submitted works	
Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-05-21		<1%
36	Internet	
repositorio.upsjb.edu.pe		<1%
37	Submitted works	
Universidad Católica de Santa María on 2023-05-12		<1%
38	Submitted works	
consultoriadeserviciosformativos on 2025-04-05		<1%
39	Submitted works	
unsaac on 2024-04-23		<1%

12	Internet	
docplayer.es		<1%
13	Internet	
repositorio.unc.edu.pe		<1%
14	Submitted works	
Universidad Continental on 2025-02-04		<1%
15	Internet	
renati.sunedu.gob.pe		<1%
16	Submitted works	
Universidad Cesar Vallejo on 2022-12-15		<1%
17	Internet	
docs.google.com		<1%
18	Internet	
repositorio.unica.edu.pe		<1%
19	Internet	
repositorio.ucsg.edu.ec		<1%
20	Submitted works	
Universidad Nacional Federico Villarreal on 2025-06-27		<1%
21	Submitted works	
Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-07-03		<1%
22	Submitted works	
Universidad Católica de Santa María on 2025-07-17		<1%
23	Internet	
repositorio.uncp.edu.pe		<1%
24	Submitted works	
Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-07-06		<1%
25	Submitted works	
Universidad Tecnologica de los Andes on 2025-02-24		<1%

Top Sources

22% Internet sources
11% Publications
22% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	hdl.handle.net 4%
2	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe 3%
3	Internet	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe <1%
4	Internet	repositorio.unh.edu.pe <1%
5	Internet	repositorio.uladech.edu.pe <1%
6	Internet	repositorio.ucv.edu.pe <1%
7	Submitted works	Miami University of Ohio on 2024-05-21 <1%
8	Internet	repositorio.unap.edu.pe <1%
9	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe <1%
10	Submitted works	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2024-08-15 <1%
11	Submitted works	Universidad Privada del Norte on 2025-06-28 <1%

turnitin Page 3 of 149 - Integrity Overview Submission ID trn:oid:::3618:105298742

222 Submitted works
Universidad del Atlántico Medio on 2025-06-11 <1%

223 Publication
"EUROANAESTHESIA 2006: Annual Meeting of the European Society of Anaesthesi... <1%

224 Submitted works
St.Brendan's Sixth Form College on 2020-03-30 <1%

225 Submitted works
Universidad Cesar Vallejo on 2023-04-14 <1%

226 Submitted works
Universidad Continental on 2019-07-22 <1%

227 Submitted works
Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-05-20 <1%

228 Submitted works
Universidad de Huanuco on 2020-12-11 <1%