



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA

**TESIS**

Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución  
Educativa Particular Jesús Maestro-Nuevo Chimbote, 2025

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

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

**PRESENTADO POR**

Luna Reyes, Elisa Katherin

Siches Ibañez, Katia Paola

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TITULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**ASESOR**

Mg. Apolaya Pareja, Bertha Esther

<https://orcid.org/0000-0001-7379-0611>

**Chincha, Perú, 2026**

# CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 22 de enero del 2026

**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. LUNA REYES ELISA KATHERIN** Y **Bach. SICHES IBANEZ KATIA PAOLA**, de la Facultad de salud, del programa Académico de ENFERMERIA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

### TITULADO:

**“ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR JESUS MAESTRO- NUEVO CHIMBOTE, 2025”**

Por lo tanto, queda expedito 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,

  
**Mg. Bertha E. Apolaya Pareja**  
**OBSTETRA**  
**C.O.P. 23237**  
MG.BERTHA ESTHER APOLAYA  
PAREJA  
CODIGO ORCID: 0001-7379-0611  
DNI: 42508963

# DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

FROILAN TREBEJO PEÑA  
ABOGADO  
Notario de la Provincia del Santa  
Nuevo Chimbote

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Elisa Katherin Luna Reyes, identificado(a) con DNI N° 77052513, en mi condición de Bachiller 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 Particular Jesús Maestro-Nuevo Chimbote, 2025", declaro bajo juramento que:

- La investigación realizada es de mi autoría
- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- 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.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

ESTE DOCUMENTO NO HA SIDO  
REDACTADO EN LA NOTARIA

15%

Autorizo 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.

Chincha Alta, 29 de Enero del 2025

  
Luna Reyes Elisa Katherin  
Apellidos y nombres  
DNI N.º 77052513



\*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.

**///CERTIFICO:** QUE LA FIRMA E IMPRESIÓN DACTILAR QUE ANTECEDEN CORRESPONDEN: **ELISA KATHERIN LUNA REYES**, IDENTIFICADA CON **DNI N° 77052513**, A QUIEN HE IDENTIFICADO A TRAVÉS DEL SISTEMA DE VERIFICACIÓN BIOMÉTRICA DEL RENIEC SEGÚN CONSULTA N° **0123147030**; DE LO QUE DOY FE. =====  
**SOLO SE CERTIFICAN LAS FIRMAS, SIN ASUMIR RESPONSABILIDAD SOBRE EL CONTENIDO DEL DOCUMENTO, DE CONFORMIDAD CON LO DISPUESTO EN EL ARTÍCULO 108° DEL DECRETO LEGISLATIVO DEL NOTARIADO.** =====  
NUEVO CHIMBOTE, TREINTA (30) DE ENERO DEL AÑO DOS MIL VEINTISÉIS. KB=====

BE02-0131629

~~K.R.S.~~



*Froilan Trebejo Peña*  
Abogado - Notario  
Nuevo Chimbote



FROILAN TREBEJO PENA  
ABOGADO  
Notario de la Provincia del Santa  
Nuevo Chimbote

### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Katia Paola Siches Ibañez, identificado(a) con DNI N° 73232025, en mi condición de Bachiller 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 Particular Jesús Maestro-Nuevo Chimbote, 2025", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. 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.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

15%

Autorizo 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.

Chincha Alta, 28 de Enero del 2025

*Katia*

Siches Ibañez Katia Paola  
Apellidos y nombres  
DNI N.º 73232025



Huella dactilar

CERTIFICACIÓN  
AL DORSO

\*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.

ESTE DOCUMENTO NO HA SIDO  
REDACTADO EN LA NOTARÍA

**///CERTIFICO:** QUE LA FIRMA E IMPRESIÓN DACTILAR QUE ANTECEDEN CORRESPONDEN A: **KATIA PAOLA SICHES IBÁÑEZ**, IDENTIFICADA CON DNI N° **73232025**, A QUIEN HE IDENTIFICADO A TRAVÉS DEL SISTEMA DE VERIFICACIÓN BIOMÉTRICA DEL RENIEC SEGÚN CONSULTA N° **0123262961**; DE LO QUE DOY FE. =====  
**SOLO SE CERTIFICAN LAS FIRMAS, SIN ASUMIR RESPONSABILIDAD SOBRE EL CONTENIDO DEL DOCUMENTO, DE CONFORMIDAD CON LO DISPUESTO EN EL ARTÍCULO 108° DEL DECRETO LEGISLATIVO DEL NOTARIADO.** =====  
**NUEVO CHIMBOTE, TRES (03) DE FEBRERO DEL AÑO DOS MIL VEINTISÉIS.** <sup>18</sup> =====

BE02-0131840



*Froilan Trebejo Peña*  
Froilan Trebejo Peña  
Abogado - Notario  
Nuevo Chimbote



## DEDICATORIA

A Dios por su amor, por ser nuestra guía y fortaleza constante para culminar esta etapa tan importante en nuestra formación profesional.

A nuestros padres, quienes nos han enseñado el valor del esfuerzo y la perseverancia. Gracias por su amor, apoyo y sacrificio. Nos sentimos orgullosas de ser sus hijas.

Dos de ellos que nos acompañan desde el cielo.

QEPD. Ivan Siches Ibañez;;

QEPD. Rosaura Reyes Lozada

A nuestros compañeros de vida, por su apoyo y motivación.

A nuestros hijos, quienes nos llenan el corazón de amor y felicidad. Gracias por ser nuestra razón de ser y nuestra motivación para seguir adelante

Este logro es para ustedes, para que sepan que siempre pueden alcanzar sus metas y que nosotras siempre estaremos aquí para apoyarlos. Los amamos con todo el corazón.

A nuestra familia, quienes estuvieron brindándonos su apoyo incondicional en este proceso.

## **AGRADECIMIENTO**

"Queremos expresar nuestra gratitud:

A Dios, por ser fuente de inspiración y fortaleza para nosotras en todo momento de nuestras vidas.

A la Universidad Autónoma de Ica, le agradecemos por abrirnos las puertas y brindarnos la oportunidad de concluir nuestra carrera. Agradecemos a la institución por su apoyo y colaboración en nuestra formación académica

A nuestra asesora Mg. Bertha Esther Apolaya Pareja, por su excelente orientación y apoyo constante.

A la I.E.P Jesús Maestro por su colaboración y apoyo en la ejecución de este proyecto.

A todos nuestros seres queridos, quienes nos han apoyado y motivado en este camino, les agradecemos de corazón. Su amor, comprensión y apoyo han sido fundamentales para alcanzar este logro. Gracias por creer en nosotras.

A todos los que participaron y contribuyeron a la realización de este proyecto, mi agradecimiento sincero.

}

## RESUMEN

El estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025. Se baso en una metodología de tipo aplicado, enfoque cuantitativo, no experimental y conto con una muestra de 58 estudiantes del grado de 5to de secundaria de una institución particular de Chimbote. Se utilizaron como instrumentos una ficha técnica para medir el estado nutricional del estudiante y una encuesta para medir el estilo de vida que presentan, ambos instrumentos fueron validados y aprobado por jueces expertos. En los hallazgos, se evidencio que el 75,9% de los adolescentes presentó peso normal, predominando estilos de vida regulares (48,3%) y buenos (39,7%). Se halló relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional ( $\chi^2=16,595$ ;  $p=0,011$ ), así como entre alimentación ( $\chi^2=12,997$ ;  $p=0,043$ ) y estado emocional ( $\chi^2=14,187$ ;  $p=0,028$ ) con el estado nutricional. No se evidenció relación significativa con el ejercicio físico ( $p=0,166$ ) ni con las relaciones sociales ( $p=0,097$ ). Llegando a la conclusión que, el estado nutricional de los adolescentes se relaciona significativamente con el estilo de vida, la alimentación y el estado emocional. En cambio, el ejercicio físico y las relaciones sociales no mostraron asociación estadística significativa con el estado nutricional.

**Palabras claves:** Estilo de vida, estado nutricional, alimentacion

## ABSTRACT

The study aimed to determine the relationship between lifestyle and nutritional status in adolescents at the Jesús Maestro private school in Nuevo Chimbote, 2025. It employed an applied, quantitative, non-experimental methodology and included a sample of 58 fifth-year secondary school students from a private school in Chimbote. A technical data sheet was used to measure the students' nutritional status, and a survey was used to measure their lifestyle. Both instruments were validated and approved by expert judges. The findings showed that 75.9% of the adolescents had a normal weight, with regular (48.3%) and good (39.7%) lifestyles predominating. A significant relationship was found between lifestyle and nutritional status ( $\chi^2=16.595$ ;  $p=0.011$ ), as well as between diet ( $\chi^2=12.997$ ;  $p=0.043$ ) and emotional state ( $\chi^2=14.187$ ;  $p=0.028$ ) with nutritional status. No significant relationship was found with physical exercise ( $p=0.166$ ) or social relationships ( $p=0.097$ ). The study concluded that the nutritional status of adolescents is significantly related to lifestyle, diet, and emotional state. In contrast, physical exercise and social relationships did not show a statistically significant association with nutritional status.

**Keywords:** Lifestyle, nutritional status, diet

## ÍNDICE

Caratula.....	ii
Constancia de aprobación de la investigación .....	ii
Declaratoria de originalidad de la investigación .....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento .....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Índice.....	xi
Índice de tabla.....	xiv
I. INTRODUCCIÓN .....	15
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
2.1. Descripción de problema .....	17
2.2. Pregunta de investigación general.....	19
2.3. Preguntas de investigación específicas .....	19
2.4. Objetivo general y específicos .....	20
2.4.1 Objetivo general.....	20
2.4.2 Objetivos específicos .....	20
2.5. Justificación e importancia .....	20
2.5.1 Justificación. ....	20
2.5.2 Importancia .....	21
2.6. Alcances y limitaciones .....	22
2.6.1. Alcances .....	22
2.6.2. Limitaciones .....	22
III. MARCO TEÓRICO .....	23
3.1. Antecedentes .....	23

3.2.	Bases teóricas .....	27
3.3.	Marco conceptual.....	33
IV.	METODOLÓGICA .....	35
4.1.	Tipo de investigación .....	35
4.2.	Diseño de investigación .....	35
4.3.	Hipótesis general y específicas.....	36
4.3. 2.	Hipótesis específicas .....	36
4.4.	Variables .....	36
4.5.	Operacionalización de variables .....	38
4.6.	Población – muestra .....	40
4.6.1.	Población .....	40
4.6.2.	Muestra.....	40
4.6.3.	Muestreo.....	40
4.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	41
4.7. 1.	Técnica .....	41
4.7. 2.	Instrumento.....	41
4.7. 3.	Técnicas de análisis e interpretación de datos .....	42
V.	RESULTADOS .....	43
5.1.	Resultados .....	43
5.2.	Interpretación de los resultados .....	48
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	50
VII.	DISCUSION DE LOS RESULTADOS .....	56
VIII.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	59
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	61
	ANEXOS .....	68
	ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	69
	ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	72

ANEXO 3. CONFIABILIDAD .....	77
ANEXO 4. FICHA DE VALIDACIÓN DE JUECES EXPERTOS.....	77
ANEXO 5: BASE DE DATOS .....	83
ANEXO 6. INFORME DE TURNITIN DEL 28% DE SIMILITUD.....	86
ANEXO 7. EVIDENCIA FOTOGRÁFICA.....	88

## ÍNDICE DE TABLA

<b>Tabla 1.</b> Tabla cruzada entre el estilo de vida y el estado nutricional .....	43
<b>Tabla 2.</b> Tabla cruzada entre la alimentacion y el estado nutricional .....	44
<b>Tabla 3.</b> Tabla cruzada entre el ejercicio físico y el estado nutricional .....	45
<b>Tabla 4.</b> Tabla cruzada entre el estado emocional y el estado nutricional .....	46
<b>Tabla 5.</b> Tabla cruzada entre las relaciones sociales y el estado nutricional .....	47
<b>Tabla 6.</b> Prueba de normalidad .....	50
<b>Tabla 7.</b> Prueba de chi-cuadrado entre el estilo de vida y el estado nutricional...	51
<b>Tabla 8.</b> Prueba de chi-cuadrado entre la alimentacion y el estado nutricional ...	52
<b>Tabla 9.</b> Prueba de chi-cuadrado entre el ejercicio físico y el estado nutricional .	53
<b>Tabla 10.</b> Prueba de chi-cuadrado entre el estado emocional y el estado nutricional .....	54
<b>Tabla 11.</b> Prueba de chi-cuadrado entre las relaciones sociales y el estado nutricional .....	55

## I. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida constituyen un factor determinante en el bienestar y desarrollo de los adolescentes, pues incluyen hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso y el cuidado de la salud. Durante esta etapa de la vida se consolidan conductas que pueden favorecer un crecimiento saludable o, por el contrario, predisponer a la aparición de alteraciones en el estado nutricional. La literatura científica indica que la adolescencia representa una ventana de oportunidad para fomentar estilos de vida saludables que prevengan problemas de salud en la adultez<sup>1</sup>.

El estado nutricional, evaluado mediante indicadores como el índice de masa y la composición corporales, refleja la interacción entre los hábitos de vida y el entorno en que se desenvuelven los adolescentes. Estudios recientes destacan que una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física están asociadas con un mejor rendimiento escolar, un adecuado crecimiento físico y una mejor calidad de vida<sup>2</sup>. En este contexto, resulta pertinente analizar dicha relación en poblaciones escolares específicas.

El presente proyecto de investigación estuvo estructurado en siete capítulos, organizados de manera secuencial para abordar de forma integral el estudio de los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025. En el primer capítulo se desarrolla la Introducción, donde se presenta la temática central y se plantean los fundamentos iniciales que orientan la investigación.

En el segundo capítulo se abordó el Planteamiento del problema, que inicia con la descripción de la problemática, seguida de la formulación de la pregunta general y de las preguntas específicas que guían el estudio. Asimismo, se establecen el objetivo general y los objetivos específicos, y finalmente se expone la justificación e importancia de la investigación desde la perspectiva teórica, práctica y metodológica.

El tercer capítulo corresponde al Marco teórico, en el cual se desarrollan los antecedentes nacionales e internacionales relacionados con las variables de

estudio, se presentan las bases teóricas que sustentan el trabajo y se define el marco conceptual con los principales términos vinculados a la investigación.

En el cuarto capítulo se presenta la Metodología, donde se precisa el tipo y diseño de investigación, las hipótesis generales y específicas, así como la definición de las variables. También se incluye la operacionalización de variables, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y, finalmente, las técnicas de análisis e interpretación de la información.

El quinto capítulo contiene los resultados descriptivos, en donde se obtuvieron los datos de frecuencias y porcentajes representados en tablas y gráficos, seguidamente se desarrolló la interpretación de dichos hallazgos. En el sexto capítulo se presentaron los resultados inferenciales, en donde se desarrolló la prueba de normalidad, seguido de las tablas de relación realizadas con la prueba de Rho de Spearman.

Finalmente, en el séptimo capítulo se planteó la discusión de resultados, en donde se realizó la comparación de hallazgos con los antecedentes y las bases teóricas. Después se planteó las conclusiones y recomendaciones de cada objetivo, seguido de las referencias y los anexos.

Las autoras.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción de problema

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales, en los que se consolidan hábitos y comportamientos que influyen directamente en la salud y el bienestar de los jóvenes. Los estilos de vida, comprendiendo la alimentación, la actividad física, el manejo del estado emocional y las relaciones sociales, junto con el estado nutricional, son factores determinantes para un desarrollo integral y equilibrado. Durante esta etapa, la adopción de hábitos poco saludables puede generar consecuencias negativas en el crecimiento, la energía, la concentración y la calidad de vida de los adolescentes.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2022 señala que, más de 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso, de los cuales 160 millones eran obesos. La prevalencia de sobrepeso en este grupo etario ha aumentado del 8% en 1990 al 20% en 2022. Este fenómeno se atribuye a un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, impulsado por dietas ricas en azúcares y grasas, y bajos niveles de actividad física. Las consecuencias incluyen un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, que afectan la salud física y mental de los adolescentes<sup>3</sup>.

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022 reportó que la prevalencia de sobrepeso en adolescentes de 12 a 19 años fue del 23.9%, mientras que la obesidad alcanzó el 17.2%. Estos datos indican un aumento en la prevalencia de obesidad en poco más de 5 puntos porcentuales desde 2006 hasta 2022<sup>4</sup>. Además, la ENSANUT 2023 reveló que el 40.4% de los adolescentes mexicanos de 12 a 19 años presentaban sobrepeso y obesidad durante el periodo 2020-2023, lo que representa un ligero aumento respecto al periodo anterior<sup>5</sup>. Estos datos colocan a México entre los países con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes, lo que constituye un desafío significativo para la salud pública.

Asimismo, en 2023, el Ministerio de Sanidad de España reportó que la prevalencia de sobrepeso en adolescentes de 12 a 14 años fue del 21,5% en niños y 22,6% en niñas, mientras que la obesidad alcanzó el 8,1% en niños y 8,7% en niñas. A los 14 años, la prevalencia de sobrepeso fue del 20,1% en niños y 19,8% en niñas, y la obesidad fue del 8,4% en niños y 6,8% en niñas<sup>6</sup>. Estos datos reflejan una tendencia preocupante en el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adolescente española.

Por otro lado, en Chile, según el Mapa Nutricional 2022 de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), más de 8 millones de niños y adolescentes en edad escolar fueron evaluados, revelando que el 58,3% presentaba exceso de peso. De este grupo, el 27,3% correspondía a sobrepeso y el 31% a obesidad<sup>7</sup>.

En el ámbito nacional, los adolescentes presentan problemas significativos relacionados con su estado nutricional. Según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) en 2021, aproximadamente el 62,7% de la población mayor de 15 años presenta exceso de peso, lo que indica que una gran parte de la población juvenil y adulta enfrenta problemas de sobrepeso y obesidad. Los datos reportados incluyen información sobre la distribución por sexo y grupo etario, mostrando que tanto hombres como mujeres en edad adolescente se ven afectados por esta condición, aunque las cifras pueden variar entre regiones urbanas y rurales<sup>8</sup>.

Asimismo, el MINSA en el 2022, reportó que solo el 11,3% de la población mayor de 15 años consume la cantidad recomendada de frutas y verduras. Este dato fue obtenido a partir de los estudios nutricionales y refleja los patrones de consumo alimentario en la población peruana. La información incluye datos por grupos de edad y regiones del país, permitiendo identificar la magnitud del consumo insuficiente de alimentos esenciales para una dieta equilibrada<sup>9</sup>.

En Lima, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes es una preocupación creciente. Según datos del Ministerio de Salud (MINSA),

aproximadamente 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso, situación que afecta también a los niños y adolescentes. Este fenómeno está vinculado a estilos de vida poco saludables, caracterizados por sedentarismo, consumo elevado de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, y una baja ingesta de frutas y verduras<sup>10</sup>.

A nivel regional, en la ciudad de Chimbote, ubicada en la región Áncash, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes es una preocupación creciente. Según datos del Perfil de Salud 2023 de la Dirección General de Epidemiología del Ministerio de Salud (MINSa), la región presenta indicadores preocupantes en cuanto a salud nutricional y estilos de vida. Aunque el informe no detalla cifras específicas para Chimbote, se destaca que la región enfrenta desafíos relacionados con la nutrición y la actividad física en su población joven<sup>11</sup>.

En la institución educativa de Chimbote donde se realizó el estudio, se observó que muchos adolescentes presentan estilos de vida poco saludables, caracterizados por consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y escasa actividad física. Estos patrones de comportamiento se reflejan en alteraciones en su estado nutricional, evidenciadas en casos de sobrepeso y riesgo de obesidad. Esta situación muestra que los estilos de vida adoptados por los adolescentes influyen directamente en su salud nutricional, afectando su desarrollo físico y bienestar general.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

**P.E.1:** ¿Cuál es la relación entre la alimentación y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?

**P.E.2:** ¿Cuál es la relación entre el ejercicio físico y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?

**P.E.3:** ¿Cuál es la relación entre el estado emocional y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?

**P.E.4:** ¿Cuál es la relación entre las relaciones sociales y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?

## **2.4. Objetivo general y específicos**

### **2.4.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

### **2.4.2 Objetivos específicos**

**O.E.1:** Identificar la relación entre la alimentación y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

**O.E.2:** Analizar la relación entre el ejercicio físico y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

**O.E.3:** Examinar la relación entre el estado emocional y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

**OE4:** Comparar la relación entre las relaciones sociales y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

## **2.5. Justificación e importancia**

### **2.5.1 Justificación.**

La investigación presenta una justificación teórica al sustentarse en la Teoría del Estilo de Vida Saludable de Nola Pender<sup>12</sup>, que plantea que los

comportamientos relacionados con la alimentación, la actividad física, el estado emocional y las relaciones sociales influyen directamente en la salud de las personas. En ese sentido, este estudio contribuyó a ampliar la evidencia sobre cómo estos componentes del estilo de vida se relacionan con el estado nutricional en adolescentes, aportando fundamentos que enriquezcan la literatura existente sobre promoción de la salud y prevención de problemas nutricionales en la etapa escolar.

En el ámbito práctico, la investigación es relevante porque proporciona información clara y actualizada sobre la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes. Los resultados sirvieron como insumo para que las instituciones educativas, los profesionales de la salud y las autoridades competentes comprendan mejor la realidad de los estudiantes en esta etapa de desarrollo. Este conocimiento permitió fundamentar decisiones y orientar acciones destinadas a promover condiciones de vida más saludables en la población escolar, contribuyendo así a fortalecer su bienestar integral.

Por último, en el ámbito metodológico, la investigación se justifica porque empleó un diseño de tipo correlacional, el cual es pertinente para analizar la relación entre las variables de estudio: estilo de vida y estado nutricional. Además, se aplicaron instrumentos validados que permiten obtener mediciones confiables y objetivas, asegurando la calidad de los resultados. Esta rigurosidad metodológica no solo garantiza la validez científica del trabajo, sino que también lo convierte en un modelo de referencia que podrá ser replicado o adaptado en futuras investigaciones relacionadas con la salud y los estilos de vida en población adolescente.

### **2.5.2 Importancia**

La investigación fue importante porque abordó un tema prioritario en la adolescencia, etapa en la que se consolidan hábitos que pueden influir de manera determinante en la salud presente y futura. Comprender la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en esta población permite visibilizar problemáticas que muchas veces pasan desapercibidas dentro

de las instituciones educativas, pero que impactan en el rendimiento académico, la autoestima y el bienestar integral de los estudiantes.

Asimismo, el estudio cobro relevancia social al generar evidencia que puede ser tomada en cuenta por padres de familia, docentes y profesionales de salud para orientar acciones preventivas y educativas en favor de los adolescentes. De igual modo, su importancia científica radica en que aporta datos actuales y contextualizados que amplían el conocimiento disponible sobre la nutrición y los estilos de vida, contribuyendo al debate académico y sirviendo como referencia para futuras investigaciones en el área de salud escolar.

## **2.6. Alcances y limitaciones**

### **2.6.1. Alcances**

El estudio se realizó en la Institución Educativa Particular Jesús Maestro, ubicada en la ciudad de Nuevo Chimbote, en la región Ancash, durante el año 2025, y se centró en los estudiantes de 5° de secundaria. El estudio permitió analizar la relación entre el estilo de vida, incluyendo la alimentación, el ejercicio físico, el estado emocional y las relaciones sociales, y el estado nutricional de los adolescentes, reflejando la situación específica de esta población en el espacio, tiempo y lugar establecidos.

### **2.6.2. Limitaciones**

Entre las principales limitaciones se identificaron la dependencia de la sinceridad de los participantes al responder los instrumentos, la necesidad de contar con permisos institucionales y cartas de presentación para la recolección de datos, y la imposibilidad de profundizar en factores familiares o socioeconómicos que podrían influir en el estilo de vida y el estado nutricional, lo que restringe la generalización de los resultados a otros contextos.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

##### Internacionales

Núñez et al.<sup>13</sup> desarrollaron en Guadalajara, un estudio en el año 2024 con la finalidad de analizar los estilos de vida y el estado nutricional de estudiante de un colegio privado, empleando un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo transversal y una muestra de 100 docentes. Los resultados mostraron que el 74.8% de los participantes tenía un índice de masa corporal (IMC) normal, mientras que el 25.2% presentaba sobrepeso u obesidad. En cuanto a los hábitos alimenticios, el 73% consumía carnes, el 69% cereales, el 51.6% azúcares, el 47.7% verduras y el 43% frutas; además, el 74.8% realizaba entre 2 y 3 comidas principales al día. En relación con la actividad física, el 60% realizaba ejercicio regularmente, encontrándose una correlación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional.

Zavaroni<sup>14</sup> llevó a cabo en Argentina, un estudio en el año 2022 con la finalidad de evaluar los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes de 13 a 15 años. Utilizando un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo transversal, se trabajó con una muestra de 186 estudiantes. En los resultados, el 43% presentó sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal (IMC), y el 32.3% mostró riesgo de obesidad abdominal. En cuanto a los hábitos evaluados, los participantes con exceso de peso demostraron tener hábitos poco saludables, especialmente en las dimensiones de actividad física y entorno. La tesis concluye que cerca de la mitad de los adolescentes presenta riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, lo que determina la necesidad de generar acciones que permitan mejorar su salud

Lema et al.<sup>15</sup> desarrollaron en Azogues, un estudio en el año 2021 con la finalidad de analizar el estado nutricional y estilo de vida en escolares de 14 años de unidades educativas públicas y privadas. Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño correlacional de corte transversal en una muestra de 238 escolares, encontrándose una prevalencia de malnutrición del 6.7% por bajo peso, 16.4% por talla baja, 17.2% por sobrepeso y 4.6% por obesidad;

respecto al estilo de vida, el 70.6% presentó categorías poco o nada saludables, aunque no se identificó una asociación significativa entre las variables, concluyéndose que resulta esencial valorar el estado nutricional y los hábitos de vida en la niñez escolar para reconocer factores de riesgo y prevenir futuras enfermedades metabólicas.

Romero et al.<sup>16</sup> desarrollaron en Ecuador, un estudio en el año 2021 con el propósito de determinar el estilo de vida y estado nutricional de estudiantes de octavo a décimo año de educación general básica. Utilizando un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo transversal, se trabajó con 180 estudiantes. En los resultados, el 88.9% presentó un índice de masa corporal (IMC) normal, mientras que el 3.3% obesidad tipo 1 y el 2.2% pre obesidad. Asimismo, en cuanto a estilos de vida, el 34.4% presentó hábitos alimenticios buenos o regulares, el 47.8% actividad física regular y el 53.9% sueño inadecuado. Se encontró correlación significativa entre IMC y alimentación ( $p = 0.010$ ) y actividad física ( $p = 0.006$ ). El estudio concluye que mantener estilos de vida saludables se relaciona positivamente con un estado nutricional adecuado en los adolescentes.

Poveda y Poveda<sup>17</sup> realizaron en Colombia, en el 2021, un estudio descriptivo de corte transversal con el objetivo de describir los estilos de vida y el estado nutricional de los adolescentes de un centro educativo. Se utilizó el cuestionario FANTÁSTICO para evaluar los estilos de vida y una valoración antropométrica para determinar el estado nutricional. Los resultados mostraron que el 3,8% de las adolescentes y el 5,5% de los adolescentes presentaban estilos de vida perjudiciales, mientras que el 64,1% de las adolescentes y el 65,8% de los adolescentes tenían un índice de masa corporal adecuado para su edad. Se encontraron diferencias significativas entre los estilos de vida y el sexo en variables como la actividad física, la alimentación y el sueño ( $p < 0.05$ ). El estudio concluye que es necesario fomentar estilos de vida saludables en los adolescentes para garantizar un buen estado nutricional y de salud.

## **Nacionales**

Roque<sup>18</sup> desarrolló en Callao un estudio en el año 2024 con la finalidad de determinar cómo se relacionan el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental transversal correlacional, se trabajó con una muestra de 90 adolescentes del nivel secundario. En los resultados se observó que el 53.3% de los participantes eran mujeres, el 47.8% tenían entre 12 y 13 años y el 97.8% provenían de la costa. Respecto al estilo de vida, el 55.6% presentó un estilo de vida regular, el 34.4% bueno y el 10.0% deficiente; mientras que en cuanto al estado nutricional, el 45.6% se encontraba en rango normal, el 32.2% con sobrepeso, el 17.8% obesidad y el 4.4% delgadez. Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional ( $r = 0.48$ ,  $p < 0.01$ ), así como entre la actividad física y la nutrición ( $r = 0.42$ ,  $p < 0.05$ ), mientras que no se observaron relaciones significativas con la dimensión de descanso ( $p > 0.05$ ). La tesis concluye que mantener hábitos de vida saludables se asocia positivamente con un estado nutricional favorable en los adolescentes estudiados.

Méndez<sup>19</sup> desarrolló en Pomabamba un estudio en el año 2024 con la finalidad de determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Monseñor Fidel Olivas Escudero. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional transversal, se trabajó con una muestra de 144 estudiantes de 15 a 17 años. En los resultados, el 88.9% de los estudiantes presentó estilos de vida saludables y un estado nutricional normal, mientras que el 6.2% mostró estilos de vida no saludables y sobrepeso. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y estado nutricional, con un chi-cuadrado de 124.062 y un valor de Cramér de 0.928, lo que indica una asociación fuerte. La tesis concluye que mantener estilos de vida saludables se relaciona positivamente con un estado nutricional adecuado en los adolescentes estudiados.

Mamani<sup>20</sup> desarrolló en Cusco un estudio en el año 2023 con la finalidad de determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional transversal, se trabajó con una muestra de 76 estudiantes. En los resultados se observó que el 80% presentaron estilos de vida poco saludables, destacando la dimensión de sueño y descanso, donde el 90% mostró hábitos inadecuados. Respecto al estado nutricional, el 68% se encontraba en rango normal, el 22% con sobrepeso y el 9% con delgadez. Se encontró una correlación significativa entre estilos de vida y estado nutricional, especialmente en actividad física y hábitos alimentarios ( $p < 0.05$ ). La tesis concluye que mejorar los estilos de vida podría favorecer un estado nutricional más saludable en los adolescentes estudiados.

Quijano y Vásquez<sup>21</sup> desarrollaron en Trujillo un estudio en el año 2023 con la finalidad de determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en escolares de una institución educativa privada. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional de corte transversal, se trabajó con una muestra de 100 estudiantes de nivel secundario, a quienes se aplicaron instrumentos validados para evaluar las dimensiones de actividad física, hábitos alimentarios, sueño y descanso, y manejo del estrés. En los resultados se observó que el 60% de los participantes presentaron un estado nutricional normal, el 25% sobrepeso, el 10% obesidad y el 5% delgadez. Respecto a los estilos de vida, el 55% mostró hábitos de vida saludables, el 35% moderadamente saludables y el 10% poco saludables. Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional ( $p < 0.05$ ),

Apaza<sup>22</sup> desarrolló en Juliaca un estudio en el año 2024 con la finalidad de determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Gregor Mendel. Se desarrolló un enfoque cuantitativo con diseño correlacional de corte transversal en una muestra de 208 estudiantes, conformada por 52% mujeres y 48% varones; los hallazgos mostraron que seis de cada diez tenían un estado nutricional normal, tres de cada diez

presentaban sobrepeso y cerca de uno de cada diez obesidad, mientras que en cuanto a los estilos de vida, el 37% alcanzó un nivel considerado favorable, el 30% se mantuvo en un rango adecuado, otro 33% se ubicó en una condición intermedia susceptible de mejora y un porcentaje mínimo se encontró en una situación de riesgo, sin registrarse participantes en la categoría de nivel óptimo, concluyéndose que la adopción de hábitos de vida saludables se asocia con un mejor estado nutricional en la adolescencia.

### **Locales o regionales**

Zevallos<sup>23</sup> desarrolló en Chimbote un estudio en el año 2024 con la finalidad de determinar el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa San Pedro. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional de corte transversal, se trabajó con una muestra de 150 estudiantes. En los resultados, el 70% presentó estilos de vida saludables y un estado nutricional normal, mientras que el 30% mostró estilos de vida no saludables y sobrepeso. Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional, con un valor de  $p < 0.05$ . La tesis concluye que mantener estilos de vida saludables se relaciona positivamente con un estado nutricional adecuado en los adolescentes estudiados.

## **3.2. Bases Teóricas**

### **a) Variable Estilos de vida**

#### **Definición de estilos de vida**

Durante la adolescencia, el estilo de vida adquiere una relevancia particular, ya que en esta etapa se consolidan hábitos que repercuten en la salud a corto y largo plazo. Las prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación, el descanso, la actividad física, el manejo del tiempo libre y el consumo de sustancias se configuran en medio de cambios biológicos, psicológicos y sociales propios de esta etapa del desarrollo<sup>24</sup>. Estos patrones de conducta no surgen de manera aislada, sino que responden a la interacción entre factores individuales y el entorno familiar, escolar y comunitario, lo que determina estilos de vida más o menos saludables en los adolescentes<sup>25</sup>

La Organización Mundial de la Salud señala que el estilo de vida en los jóvenes constituye un modo general de vivir influido por la interacción entre características personales y condiciones sociales<sup>26</sup>. En el caso de los adolescentes, esta definición cobra especial importancia, dado que se encuentran en un periodo de exploración y formación de identidad en el que tienden a adoptar conductas que pueden favorecer o poner en riesgo su bienestar físico y mental<sup>26</sup>. Por ello, promover estilos de vida saludables en esta población resulta un componente esencial para la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de su calidad de vida presente y futura.

### **Teorías de estilos de vida**

- a) **Teoría de promoción de salud de Nola Pender:** Pender propone que los comportamientos relacionados con la salud se explican a partir de la interacción de factores personales (biológicos, psicológicos y socioculturales) con la percepción que el individuo tiene sobre los beneficios de la acción, las barreras que enfrenta y la autoeficacia percibida. Según esta teoría, los adolescentes adoptan estilos de vida saludables cuando consideran que estas conductas mejoran su bienestar, sienten confianza en su capacidad para realizarlas y reciben apoyo social para mantenerlas. Se centra, por tanto, en cómo motivar y fortalecer las conductas de autocuidado en lugar de enfocarse en la prevención de enfermedades<sup>27</sup>.
- b) **Teoría del comportamiento planificado – Ajzen:** Dicha teoría señala que la adopción de un estilo de vida saludable depende principalmente de la intención conductual, la cual está determinada por tres componentes: la actitud hacia el comportamiento, las normas subjetivas (influencia social) y el control conductual percibido. En adolescentes, esta teoría ayuda a explicar cómo la presión del grupo de pares, la percepción de dificultad o facilidad para realizar una conducta y la valoración personal influyen en la elección de hábitos como la práctica de ejercicio, la alimentación o el consumo de sustancias<sup>28</sup>.

### **Dimensiones de estilo de vida**

- i. **Dimensión: Alimentación.** Pender señala que la alimentación forma parte esencial de los estilos de vida promotores de salud, entendida como la elección y consumo de alimentos que contribuyen al bienestar integral. No se limita únicamente a cubrir necesidades energéticas, sino que implica la adopción de patrones de consumo equilibrados, variados y suficientes que permitan prevenir enfermedades y favorecer el crecimiento adecuado. En adolescentes, esta dimensión se relaciona directamente con la formación de hábitos que pueden mantenerse en la adultez, influyendo de manera significativa en el estado nutricional<sup>29</sup>.
- ii. **Dimensión ejercicio físico:** Esta dimensión se concibe como una práctica sistemática de actividad corporal destinada a mantener o mejorar la condición física y la salud. Esta dimensión del estilo de vida promotor de salud resalta la importancia de la frecuencia, la duración y el tipo de actividad realizada, considerando que la práctica regular de ejercicio no solo contribuye al control del peso y a la prevención de enfermedades crónicas, sino que también favorece la salud mental y la socialización en la adolescencia<sup>29</sup>.
- iii. **Dimensión estado emocional:** En el marco de la teoría de Pender, el estado emocional está vinculado al manejo adecuado del estrés, entendido como la capacidad de identificar, controlar y responder de manera positiva a situaciones que generan tensión. Esta dimensión enfatiza la importancia de desarrollar habilidades para expresar emociones, afrontar problemas y mantener un equilibrio psicológico, aspectos esenciales durante la adolescencia, etapa caracterizada por intensos cambios emocionales y sociales<sup>30</sup>.
- iv. **Dimensión relaciones sociales:** Las relaciones interpersonales, según Pender, representan una dimensión clave del estilo de vida saludable, puesto que la calidad de los vínculos sociales influye directamente en el bienestar general. Esta dimensión abarca la

construcción de relaciones de apoyo, la comunicación efectiva, la empatía y la capacidad de compartir experiencias con los demás. En los adolescentes, fortalecer relaciones sociales saludables permite desarrollar identidad, sentido de pertenencia y habilidades para interactuar de manera asertiva con su entorno<sup>30</sup>.

### **Importancia de los estilos de vida en la salud**

Los estilos de vida constituyen uno de los principales determinantes de la salud en la población, ya que influyen directamente en la aparición y evolución de enfermedades tanto agudas como crónicas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que cerca del 60% de la calidad de vida y del estado de salud de una persona está determinado por sus hábitos cotidianos, como la alimentación, el nivel de actividad física, el manejo del estrés y las relaciones sociales, mientras que factores genéticos y servicios de salud tienen un peso relativamente menor<sup>31</sup>.

Adoptar estilos de vida saludables permite prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2, la obesidad, algunos tipos de cáncer y las dislipidemias, que en la actualidad representan las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo<sup>32</sup>. Por el contrario, estilos de vida inadecuados, entre ellos el sedentarismo, el consumo de alimentos ultra procesados, el tabaquismo, el alcoholismo o la falta de autocuidado emocional, incrementan la carga de enfermedad, generan discapacidad y disminuyen la esperanza de vida saludable<sup>33</sup>.

## **b) Variable estado nutricional**

### **Definición del estado nutricional**

El estado nutricional se define como la condición en la que se encuentra un individuo en relación con la ingesta, absorción y utilización de nutrientes, y se refleja en el equilibrio entre los requerimientos fisiológicos y el consumo alimentario. Es un indicador integral de salud que permite evaluar si el organismo recibe los

nutrientes suficientes para su crecimiento, desarrollo y funcionamiento adecuado<sup>34</sup>.

En la adolescencia, etapa caracterizada por rápidos cambios físicos, hormonales y psicológicos, el estado nutricional adquiere especial relevancia, ya que los requerimientos energéticos y de nutrientes se incrementan para sostener el crecimiento somático, la maduración sexual y el desarrollo cognitivo<sup>35</sup>.

Un estado nutricional adecuado en los adolescentes favorece el óptimo rendimiento escolar, fortalece el sistema inmunológico, previene enfermedades carenciales y reduce el riesgo de desarrollar patologías crónicas en la vida adulta. Por el contrario, un estado nutricional deficiente puede manifestarse en forma de desnutrición, retraso en el crecimiento, anemia o, en el otro extremo, sobrepeso y obesidad, condiciones que han aumentado de manera significativa en esta población en los últimos años debido a estilos de vida poco saludables, como la ingesta de alimentos ultra procesados y el sedentarismo<sup>36</sup>.

Por ello, la evaluación del estado nutricional en los adolescentes resulta fundamental para identificar riesgos y orientar intervenciones oportunas que promuevan hábitos alimentarios saludables y un desarrollo integral<sup>37</sup>.

### **Teorías del estado nutricional**

- i. **Teoría del balance energético:** La teoría del balance energético sostiene que el estado nutricional de una persona depende del equilibrio entre la energía que se consume a través de los alimentos y la energía que se gasta mediante el metabolismo basal, la actividad física y los procesos fisiológicos propios del organismo<sup>38</sup>. Cuando la ingesta energética es igual al gasto, se mantiene un peso corporal adecuado y un estado nutricional equilibrado. Por el contrario, un exceso de consumo sobre el gasto genera sobrepeso y obesidad, mientras que un déficit prolongado ocasiona desnutrición y pérdida de masa corporal<sup>38</sup>.

- ii. **Teoría de las determinantes sociales de la nutrición:** La teoría de los determinantes sociales aplicada a la nutrición plantea que el estado nutricional no depende únicamente de la ingesta individual de nutrientes, sino también de factores externos como el nivel socioeconómico, el entorno familiar, la educación, el acceso a alimentos, los servicios de salud y las condiciones ambientales. Estos determinantes condicionan las elecciones alimentarias y la posibilidad de mantener hábitos saludables, generando desigualdades nutricionales entre diferentes grupos poblacionales<sup>39</sup>.

### **Dimensiones del estado nutricional**

- i. **Índice de masa corporal:** El Índice de Masa Corporal (IMC) es la dimensión más utilizada para evaluar el estado nutricional en adolescentes, debido a que relaciona el peso con la talla y permite clasificar de manera estandarizada situaciones de bajo peso, normalidad, sobrepeso y obesidad. En esta etapa de la vida, el IMC se interpreta de acuerdo con las tablas de percentiles específicas para edad y sexo, ya que los adolescentes atraviesan cambios físicos y hormonales que influyen directamente en su composición corporal y en sus requerimientos nutricionales. De esta manera, el IMC constituye un indicador práctico, económico y ampliamente validado para la vigilancia del crecimiento y la salud nutricional<sup>40</sup>.

### **Importancia del estado nutricional**

El estado nutricional durante la adolescencia es un factor clave para el desarrollo integral de los jóvenes, ya que esta etapa implica rápidos cambios físicos, hormonales y cognitivos que requieren un aporte adecuado de energía y nutrientes. Un estado nutricional equilibrado favorece el crecimiento óseo y muscular, la maduración sexual y el desarrollo cerebral, lo que repercute directamente en el rendimiento escolar, la actividad física y la salud mental de los adolescentes<sup>41</sup>.

Además, un adecuado estado nutricional fortalece el sistema inmunológico, aumentando la resistencia a enfermedades infecciosas y contribuyendo a un crecimiento armonioso y saludable en esta etapa crítica de la vida<sup>41</sup>.

### **Consecuencias de un estado nutricional inadecuado**

Un estado nutricional deficiente o inadecuado puede generar consecuencias tanto inmediatas como a largo plazo. La desnutrición en adolescentes se manifiesta en retraso en el crecimiento, déficit de masa muscular, anemia, fatiga y disminución del rendimiento escolar y físico. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemias y enfermedades cardiovasculares en la adultez<sup>42</sup>. Además, estas condiciones pueden afectar la autoestima, las relaciones sociales y la salud mental, generando un círculo de problemas que impactan en la calidad de vida del adolescente.<sup>43</sup>

### **3.3. Marco conceptual**

**Estilo de vida:** Conjunto de hábitos y comportamientos que una persona mantiene en su vida cotidiana y que impactan directamente en su bienestar físico, psicológico y social, incluyendo la alimentación, la actividad física, el descanso y las relaciones interpersonales.<sup>44</sup>

**Alimentación:** Proceso mediante el cual los individuos ingieren y asimilan los nutrientes necesarios para satisfacer sus requerimientos energéticos y promover el crecimiento, desarrollo y funcionamiento óptimo del organismo<sup>45</sup>.

**Ejercicio físico:** Actividad corporal planificada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física, la salud general y la capacidad funcional del organismo<sup>46</sup>.

**Estado emocional:** Conjunto de sentimientos y emociones que influye en la manera de percibir situaciones, responder a ellas y tomar decisiones, afectando el bienestar psicológico y social del adolescente<sup>47</sup>.

**Relaciones sociales:** Interacciones y vínculos que una persona establece con su entorno familiar, escolar y comunitario, que contribuyen al desarrollo emocional, la comunicación y la integración social<sup>48</sup>.

**Adolescencia:** La adolescencia es el período de la vida humana comprendido entre los 10 y 19 años. Se caracteriza por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que marcan la transición de la infancia a la adultez<sup>49</sup>.

**Estado nutricional:** Condición que refleja si los aportes de nutrientes cubren las necesidades del organismo, evaluada mediante indicadores antropométricos, bioquímicos y clínicos, y que permite identificar desequilibrios como déficit o exceso de peso<sup>50</sup>.

**Índice de masa corporal:** Medida que relaciona el peso con la talla de un individuo y permite clasificar su estado nutricional en categorías como bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad, ajustada según edad y sexo<sup>51</sup>.

**Obesidad en adolescentes:** Exceso de acumulación de grasa corporal que afecta la salud y se identifica principalmente mediante el IMC, ubicando a los jóvenes por encima de percentiles de referencia establecidos para su edad y sexo<sup>52</sup>.

**Hábitos saludables:** Conductas y rutinas diarias que promueven la salud y el bienestar integral, como la alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el sueño suficiente y la gestión adecuada del estrés<sup>53</sup>.

## IV. METODOLÓGICA

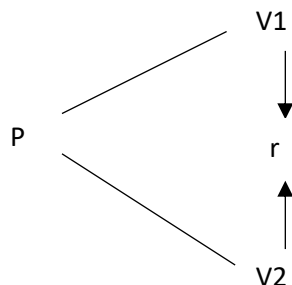
### 4.1. Tipo de investigación

Se clasifico como aplicado, ya que se orienta a la solución de una problemática concreta en un contexto determinado, generando conocimientos que pueden emplearse en la práctica. Según Hernández<sup>54</sup> et al., el enfoque aplicado utiliza teorías, conocimientos y métodos científicos con la finalidad de atender necesidades específicas y ofrecer evidencias útiles para la mejora de una realidad determinada.

Asimismo, correspondió al nivel correlacional, porque se buscó identificar la relación existente entre las variables principales, sin manipularlas de manera directa. Según Bernal<sup>55</sup>, el nivel correlacional tuvo como propósito medir el grado de asociación entre dos o más variables en un contexto específico.

### 4.2. Diseño de Investigación

Corresponde a un diseño no experimental, dado que no existe manipulación deliberada de las variables, sino que estas se observan en su contexto natural. Se definió además como transversal, porque la información se recogió en un único momento, y de tipo correlacional, ya que se busca identificar el grado de asociación entre los componentes del estilo de vida y el estado nutricional. Según Arias<sup>56</sup>, en el diseño no experimental transversal-correlacional se recolectan datos en un solo tiempo con el propósito de describir relaciones y determinar la fuerza de asociación entre variables.



Donde:

P = Población

V1 = Estilo de vida

V2 = Estado nutricional

r = Relación

#### **4.3. Hipótesis general y específicas**

##### **4.3. 1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

##### **4.3. 2. Hipótesis específicas**

**H.E.1:** Existe relación significativa entre la alimentación y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

**H.E.2:** Existe relación significativa entre el ejercicio físico y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

**H.E.3:** Existe relación significativa entre el estado emocional y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

**HE4:** Existe relación significativa entre las relaciones sociales y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

#### **4.4. Variables**

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

**Definición conceptual:** Conjunto de hábitos y comportamientos que una persona mantiene en su vida cotidiana y que impactan directamente en su bienestar físico, psicológico y social, incluyendo la alimentación, la actividad física, el descanso y las relaciones interpersonales<sup>44</sup>.

##### **Dimensiones:**

**D1.** Alimentación en el estilo de vida

**D2.** Ejercicio físico en el estilo de vida

**D3.** Estado emocional en el estilo de vida

**D4.** Relaciones sociales en el estilo de vida

**Variable 2: Estado nutricional**

**Definición conceptual:** Condición que refleja si los aportes de nutrientes cubren las necesidades del organismo, evaluada mediante indicadores antropométricos, bioquímicos y clínicos, y que permite identificar desequilibrios como déficit o exceso de peso<sup>50</sup>.

**D1.** Índice de masa corporal

#### 4.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	RANGOS Y NIVELES	TIPO DE VARIABLE ESTADISTICA
Estilos de vida	<b>D.1:</b> Alimentación	- Número de comidas - Calidad de alimentos - Frecuencia de consumo de agua	1,2,3,4,5,6	(1) Nunca  (2) A veces  (3) Siempre	Bueno (66 – 84)  Regular (47 – 65)  Malo (28 a 46)	Cuantitativa ordinal
	<b>D.2:</b> Ejercicio físico	- Frecuencia en la actividad física - Duración de actividad física - Tipo de deporte	7,8,9,10,11			
	<b>D.3:</b> Estado emocional	- Muestra de emociones de - Control de situaciones de - Expresión de emociones	12,13,14,15,16,17 18,19,20,21,22			
	<b>D.4:</b> Relaciones sociales	- Relaciones asertivas. Lazos amicales. Manifestar las emociones de forma óptima. - Brindar de manera física las emociones. Compartir experiencias con	23,24,25,26,27,28			

		personas de su entorno social				
Estado nutricional	Índice de masa corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obesidad</li> <li>- Sobrepeso</li> <li>- Normal</li> <li>- Bajo peso</li> </ul>		Cálculo por fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m}^2\text{)}$	Bajo peso <18,5 Peso normal 18,5 – 24,99 Sobrepeso 25,0 – 29,9 Obesidad >30	

## **4.6. Población – Muestra**

### **4.6.1. Población**

La población estuvo constituida por los estudiantes del 5° de secundaria, secciones A y B, de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote. En total, la población asciende a 58 estudiantes, quienes representan la totalidad de adolescentes que cumplen con los criterios de inclusión establecidos para el presente estudio.

Se consideraron como criterios de inclusión: al estudiante regular del 5° de secundaria, tener entre 15 y 19 años, contar con autorización de los padres o tutores para participar y estar presente durante la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

Por otro lado, se estableció como criterios de exclusión a los estudiantes donde los padres no firmen la autorización, alumnos que se negaran a participar voluntariamente, aquellos ausentes durante la recolección de información o con dificultades cognitivas o físicas que les impidieran responder adecuadamente los instrumentos.

### **4.6.2. Muestra**

La muestra estuvo constituida por la totalidad de los estudiantes que cumplen con los criterios de inclusión y no se encuentran sujetos a los criterios de exclusión, es decir, abarco a los 58 estudiantes que conformaron la población, por lo que la muestra es equivalente a la población total. Esto permite que los resultados reflejen de manera completa la realidad de los adolescentes participantes en el estudio.

### **4.6.3. Muestreo**

El tipo de muestreo que se empleo fue censal, ya que se incluyó a todos los estudiantes de la población que cumplieron con los criterios establecidos. Esta estrategia garantizo la representatividad de la población y asegura la fiabilidad de los resultados obtenidos, permitiendo que los hallazgos del estudio sean aplicables a la totalidad de los participantes.

## 4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

### 4.7. 1. Técnica

La información sobre los estilos de vida se recolecto mediante la técnica de encuesta de Nola Pender, utilizando cuestionarios estructurados que permitieron medir aspectos como hábitos alimentarios, ejercicio físico, estado emocional y relaciones sociales de los estudiantes. Los cuestionarios se aplicaron directamente en el aula, asegurando que los participantes comprendan cada ítem y respetando la confidencialidad y el anonimato de las respuestas.

Por otro lado, el estado nutricional, específicamente el Índice de Masa Corporal (IMC), se determinó mediante la técnica de observación, registrando de manera precisa el peso y la talla de cada estudiante en fichas antropométricas. Estas mediciones se realizaron siguiendo protocolos estandarizados, con equipos calibrados, y servirán para calcular el IMC de cada adolescente y clasificar su estado nutricional en bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad.

### 4.7. 2. Instrumento

El cuestionario originario estuvo integrado por 48 reactivos escalados en Likert para las dimensiones de nutrición, ejercicio, manejo de estrés, apoyo interpersonal y responsabilidad en salud. En el presente estudio, los ítems se redujeron a 28 para las dimensiones Alimentación en el estilo de vida, Ejercicio físico en el estilo de vida, Estado emocional en el estilo de vida, Relaciones sociales en el estilo de vida, con valores de respuesta siempre (3), a veces (2) y nunca (1).

Luego de ello, se clasificó los estilos de vida:

Nivel de Estilos de Vida

<b>Nivel de estilos de vida</b>	<b>Rango</b>
<b>Saludable</b>	De 66 a 85 puntos
<b>Regular</b>	De 47 a 66 puntos
<b>Malo</b>	De 28 a 47 puntos

Para determinar la confiabilidad del instrumento se adoptó una prueba piloto  $n=15$ , a quienes previamente se les aplicó, a fin de evaluar el estilo de vida. Los resultados del Test Alfa Cronbach fueron de ,870.

Para el estado nutricional, se utilizaron equipos como la balanza y el tallímetro para medir peso y talla, respectivamente. Los datos obtenidos serán sistematizados y registrados en un cuadro de registro, que funcionaron como instrumento para organizar la información necesaria para su posterior análisis y clasificación según el Índice de Masa Corporal (IMC).

#### **4.7. 3. Técnicas de análisis e interpretación de datos**

Los datos recolectados fueron organizados y codificados en una base de datos digital para su posterior análisis. Se realizó una revisión inicial para garantizar la integridad, coherencia y completitud de la información obtenida, eliminando posibles errores de registro. Para los estilos de vida, las respuestas del cuestionario fueron cuantificadas según las escalas establecidas para cada dimensión: alimentación, ejercicio físico, estado emocional y relaciones sociales. Estas puntuaciones se ingresaron en el software estadístico SPSS versión 26 para su análisis.

El estado nutricional se calculó mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), obteniendo la relación peso/talla al cuadrado y clasificando a los estudiantes en categorías de bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad, según las tablas de referencia para adolescentes.

Finalmente, se aplicaron análisis mediante el programa SPSS versión 26, en donde se obtendrán resultados estadísticos descriptivos y correlacionales, como frecuencias, porcentajes y la prueba de chi-cuadrado, con el fin de determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los estudiantes. Los resultados se presentaron en tablas y gráficos que permitieron interpretar de manera clara las tendencias y asociaciones observadas.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Resultados

**Tabla 1.** Tabla cruzada entre el estilo de vida y el estado nutricional

Estilos de vida	Estado nutricional				Total f (%)
	Bajo peso f (%)	Peso normal f (%)	Sobrepeso f (%)	Obesidad f (%)	
Malo	1 (1,7%)	2 (3,4%)	3 (5,2%)	1 (1,7%)	7 (12,1%)
Regular	0 (0%)	22 (37,9%)	3 (5,2%)	3 (5,2%)	28 (48,3%)
Bueno	0 (0%)	20 (34,5%)	1 (1,7%)	2 (3,4%)	23 (39,7%)
Total	1 (1,7%)	44 (75,9%)	7 (12,1%)	6 (10,3%)	58 (100%)

**Fuente.** Elaboración propia

**Tabla 2.** Tabla cruzada entre la alimentación y el estado nutricional

Alimentación	Estado nutricional				Total f (%)
	Bajo peso f (%)	Peso normal f (%)	Sobrepeso f (%)	Obesidad f (%)	
Malo	1 (1,7%)	3 (5,2%)	1 (1,7%)	0 (0%)	5 (8,6%)
Regular	0 (0%)	24 (41,4%)	5 (8,6%)	4 (6,9%)	33 (56,9%)
Bueno	0 (0%)	17 (29,3%)	1 (1,7%)	2 (3,4%)	20 (34,5%)
Total	1 (1,7%)	44 (75,9%)	7 (12,1%)	6 (10,3%)	58 (100%)

**Fuente.** Elaboración propia

**Tabla 3.** Tabla cruzada entre el ejercicio físico y el estado nutricional

Ejercicio físico	Estado nutricional				Total f (%)
	Bajo peso f (%)	Peso normal f (%)	Sobrepeso f (%)	Obesidad f (%)	
Malo	1 (1,7%)	10 (17,2%)	4 (6,9%)	0 (0%)	15 (25,5%)
Regular	0 (0%)	28 (48,3%)	3 (5,2%)	5 (8,6%)	36 (62,1%)
Bueno	0 (0%)	6 (10,3%)	0 (0%)	1 (1,7%)	7 (12,1%)
Total	1 (1,7%)	44 (75,9%)	7 (12,1%)	6 (10,3%)	58 (100%)

**Fuente.** Elaboración propia

**Tabla 4.** Tabla cruzada entre el estado emocional y el estado nutricional

Estado emocional	Estado nutricional				Total f (%)
	Bajo peso f (%)	Peso normal f (%)	Sobrepeso f (%)	Obesidad f (%)	
Malo	1 (1,7%)	2 (3,4%)	2 (3,4%)	2 (2,4%)	1 (12,1%)
Regular	0 (0%)	13 (22,4%)	2 (3,4%)	1 (1,7%)	16 (27,6%)
Bueno	0 (0%)	29 (50%)	3 (5,2%)	3 (5,2%)	35 (60,3%)
Total	1 (1,7%)	44 (75,9%)	7 (12,1%)	6 (10,3%)	58 (100%)

**Fuente.** Elaboración propia

**Tabla 5.** Tabla cruzada entre las relaciones sociales y el estado nutricional

Relaciones sociales	Estado nutricional				Total f (%)
	Bajo peso f (%)	Peso normal f (%)	Sobrepeso f (%)	Obesidad f (%)	
Malo	1 (1,7%)	6 (10,3%)	4 (6,9%)	2 (3,4%)	13 (22,4%)
Regular	0 (0%)	26 (44,8%)	2 (3,4%)	3 (5,2%)	31 (53,4%)
Bueno	0 (0%)	12 (20,7%)	1 (1,7%)	1 (1,7%)	14 (24,1%)
Total	1 (1,7%)	44 (75,9%)	7 (12,1%)	6 (10,3%)	58 (100%)

**Fuente.** Elaboración propia

## 5.2. Interpretación de los resultados

En la tabla 1, se observa que el estilo de vida regular fue el más frecuente (48,3%), predominando en este grupo el peso normal (37,9%), seguido del sobrepeso y la obesidad (5,2% cada uno). En los adolescentes con estilo de vida bueno (39,7%), la mayoría presentó peso normal (34,5%), registrándose bajos porcentajes de sobrepeso (1,7%) y obesidad (3,4%). Por otro lado, en quienes presentaron un estilo de vida malo (12,1%), se evidenció mayor proporción de sobrepeso (5,2%) y presencia de obesidad (1,7%), lo que sugiere que a medida que el estilo de vida es menos saludable, aumenta la frecuencia de alteraciones en el estado nutricional.

En la tabla 2, se evidencia que la alimentación regular fue la más frecuente (56,9%), concentrándose principalmente en adolescentes con peso normal (41,4%), aunque también se observaron casos de sobrepeso (8,6%) y obesidad (6,9%). En el grupo con alimentación buena (34,5%), predominó el peso normal (29,3%), registrándose menores proporciones de sobrepeso (1,7%) y obesidad (3,4%). Por el contrario, los adolescentes con alimentación mala (8,6%) presentaron mayor presencia de alteraciones nutricionales, incluyendo bajo peso (1,7%) y sobrepeso (1,7%), lo que sugiere que una alimentación menos adecuada se asocia con un estado nutricional no saludable.

En la tabla 3, se muestra que la mayoría de los estudiantes presentó un ejercicio físico regular (62,1%), predominando en este grupo el peso normal (48,3%), aunque también se registraron casos de sobrepeso (5,2%) y obesidad (8,6%). En los adolescentes con ejercicio físico malo (25,5%), se observó una mayor proporción de sobrepeso (6,9%) y presencia de bajo peso (1,7%), evidenciando mayor riesgo de alteraciones nutricionales. Por su parte, quienes presentaron un ejercicio físico bueno (12,1%) mostraron principalmente peso normal (10,3%), con mínima presencia de obesidad (1,7%), lo que sugiere que una práctica adecuada de ejercicio físico se asocia con un mejor estado nutricional.

En la tabla 4, se visualiza que el estado emocional bueno fue el más frecuente (60,3%), predominando en este grupo el peso normal (50%), aunque también se

registraron casos de sobrepeso y obesidad (5,2% cada uno). En los adolescentes con estado emocional regular (27,6%), la mayoría presentó peso normal (22,4%), observándose menores proporciones de sobrepeso (3,4%) y obesidad (1,7%). Por el contrario, los adolescentes con estado emocional malo (12,1%) evidenciaron mayor presencia de alteraciones del estado nutricional, incluyendo bajo peso (1,7%), sobrepeso (3,4%) y obesidad (2,4%), lo que sugiere que un estado emocional desfavorable se asocia con una mayor frecuencia de problemas nutricionales.

Por último, en la tabla 5 se observa que las relaciones sociales regulares fueron las más frecuentes (53,4%), concentrándose principalmente en adolescentes con peso normal (44,8%), aunque también se observaron casos de sobrepeso (3,4%) y obesidad (5,2%). En el grupo con relaciones sociales buenas (24,1%), predominó el peso normal (20,7%), con baja presencia de sobrepeso y obesidad (1,7% cada uno). Por el contrario, los adolescentes con relaciones sociales malas (22,4%) presentaron mayor proporción de alteraciones del estado nutricional, destacando el sobrepeso (6,9%) y la obesidad (3,4%), además de bajo peso (1,7%), lo que sugiere que relaciones sociales desfavorables se asocian con una mayor frecuencia de problemas nutricionales.

## VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

### Análisis inferencial

#### Prueba de normalidad

##### Hipótesis Planteada:

**Ho:** La variable tiene una distribución normal

**Hi:** La variable no tiene una distribución normal

**Tabla 6.** Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de vida	,150	58	,002
D1. Alimentacion	,135	58	,010
D2. Ejercicio físico	,196	58	,000
D3. Estado emocional	,211	58	,000
D4. Relaciones sociales	,175	58	,000
Estado nutricional	,449	58	,000

La prueba de normalidad se realizó para determinar si los datos seguían una distribución normal, planteando como hipótesis nula que las variables sí presentan normalidad y como alternativa que no la presentan. Los resultados mostraron valores de significancia menores a 0,05, por lo que se rechazó la hipótesis nula, indicando que los datos no siguen una distribución normal. Ante esta situación, para analizar la relación entre las variables categorizadas se aplicó la prueba de Chi cuadrado, la cual permite evaluar asociaciones significativas entre categorías. Este procedimiento asegura que los resultados inferenciales sean confiables y representativos de la muestra. De esta manera, se identifican patrones y relaciones entre las variables de forma adecuada y rigurosa.

## Hipótesis general

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

**Regla de decisión:** Si el valor de p es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula.

Si el valor de p es menor a 0.05, se acepta la hipótesis alterna

**Tabla 7.** Prueba de chi-cuadrado entre el estilo de vida y el estado nutricional

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	16,595 <sup>a</sup>	6	,011
Razón de verosimilitud	12,335	6	,055
Asociación lineal por lineal	1,326	1	,249
N de casos válidos	58		

a. 9 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,12.

La prueba de Chi cuadrado mostró un valor de 16,595 con significancia de 0,011, lo que permite rechazar la hipótesis nula y concluir que existe una relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes. Esto indica que los diferentes niveles de estilo de vida se asocian de manera significativa con el estado nutricional de la muestra. Aunque algunas casillas tienen un recuento esperado menor a 5, el análisis refleja que los hábitos y conductas de los adolescentes influyen en su estado nutricional.

## Hipótesis específica 1

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre la alimentación y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre la alimentación y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

**Regla de decisión:** Si el valor de p es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula.

Si el valor de p es menor a 0.05, se acepta la hipótesis alterna

**Tabla 8.** Prueba de chi-cuadrado entre la alimentación y el estado nutricional

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,997 <sup>a</sup>	6	,043
Razón de verosimilitud	7,991	6	,239
Asociación lineal por lineal	,012	1	,912
N de casos válidos	58		

a. 10 casillas (83,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,09.

La prueba de Chi cuadrado mostró un valor de 12,997 con significancia de 0,043, lo que permite rechazar la hipótesis nula y concluir que existe una relación significativa entre la alimentación y el estado nutricional en los adolescentes. A pesar de que algunas casillas tienen recuentos esperados bajos, los resultados indican que los hábitos alimenticios se asocian con el estado nutricional de la muestra.

## Hipótesis específica 2

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre el ejercicio físico y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre el ejercicio físico y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.

**Regla de decisión:** Si el valor de p es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula.

Si el valor de p es menor a 0.05, se acepta la hipótesis alterna

**Tabla 9.** Prueba de chi-cuadrado entre el ejercicio físico y el estado nutricional

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,144 <sup>a</sup>	6	,166
Razón de verosimilitud	10,694	6	,098
Asociación lineal por lineal	,227	1	,634
N de casos válidos	58		

a. 9 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,12.

La prueba de Chi cuadrado entre el ejercicio físico y el estado nutricional arrojó un valor de 9,144 con significancia de 0,166, por lo que no se rechaza la hipótesis nula. Esto indica que no existe una relación significativa entre el nivel de ejercicio físico y el estado nutricional en los adolescentes de la muestra. Los resultados muestran que las variaciones en la actividad física no se asocian de manera significativa con las categorías de estado nutricional analizadas.

### Hipótesis específica 3

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre el estado emocional y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre el estado emocional y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

**Regla de decisión:** Si el valor de p es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula.

Si el valor de p es menor a 0.05, se acepta la hipótesis alterna

**Tabla 10.** Prueba de chi-cuadrado entre el estado emocional y el estado nutricional

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,187 <sup>a</sup>	6	,028
Razón de verosimilitud	10,684	6	,099
Asociación lineal por lineal	1,666	1	,197
N de casos válidos	58		

a. 9 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,12.

La prueba de Chi cuadrado entre el estado emocional y el estado nutricional arrojó un valor de 14,187 con significancia de 0,028, lo que permite rechazar la hipótesis nula. Esto indica que existe una relación significativa entre el estado emocional y el estado nutricional en los adolescentes de la muestra, evidenciando que el bienestar emocional se asocia con las categorías de estado nutricional analizadas.

#### Hipótesis específica 4

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre las relaciones sociales y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre las relaciones sociales y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025

**Regla de decisión:** Si el valor de p es mayor a 0.05, se acepta la hipótesis nula.

Si el valor de p es menor a 0.05, se acepta la hipótesis alterna

**Tabla 11.** Prueba de chi-cuadrado entre las relaciones sociales y el estado nutricional

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,745 <sup>a</sup>	6	,097
Razón de verosimilitud	9,556	6	,145
Asociación lineal por lineal	1,486	1	,223
N de casos válidos	58		

a. 9 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,22.

La prueba de Chi cuadrado entre las relaciones sociales y el estado nutricional mostró un valor de 10,745 con significancia de 0,097, por lo que no se rechaza la hipótesis nula. Esto indica que no existe una relación significativa entre las relaciones sociales y el estado nutricional en los adolescentes de la muestra, lo que sugiere que las variaciones en las relaciones sociales no se asocian de manera significativa con las categorías de estado nutricional analizadas.

## VII. DISCUSION DE LOS RESULTADOS

Este capítulo presenta la discusión de los resultados obtenidos sobre el estilo de vida y el estado nutricional en los adolescentes de la institución. Se examinan los hallazgos obtenidos para cada objetivo y se contrastan con estudios previos y evidencia científica. La interpretación permite comprender las relaciones significativas encontradas y su relevancia en el contexto educativo.

Respecto al objetivo general, la distribución de los adolescentes según el estilo de vida y el estado nutricional mostró que, de los que presentan un estilo de vida malo, la mayoría se encuentra en sobrepeso (42,9%) y peso normal (28,6%), mientras que los estudiantes con estilo de vida regular se concentran principalmente en peso normal (78,6%) y en menor medida en sobrepeso y obesidad (10,7% cada uno), y los que tienen un estilo de vida bueno se ubican principalmente en peso normal (87%) con menores proporciones en sobrepeso (4,3%) y obesidad (8,7%).. Asimismo, se encontró una relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro, con un chi-cuadrado de 16,595 y un valor de significancia de 0,011, lo que indica que los hábitos y conductas de los adolescentes influyen directamente en su estado nutricional.

Estos hallazgos coinciden con los reportados por Méndez<sup>19</sup>, quien observó una relación significativa entre estilos de vida y estado nutricional con un chi-cuadrado de 124,062 y un valor de Cramér de 0,928, así como con Roque<sup>18</sup>, que encontró correlaciones significativas entre hábitos alimenticios y actividad física con el estado nutricional ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,01$ ). De manera complementaria, la teoría de promoción de la salud de Pender<sup>27</sup> sustenta que los adolescentes adoptan estilos de vida saludables cuando perciben beneficios para su bienestar y reciben apoyo social, lo que explica cómo los hábitos de alimentación, actividad física y manejo del tiempo libre se reflejan en su estado nutricional.

En cuanto al objetivo específico 1, se conoció en la tabla que entre los adolescentes con alimentación mala, la mayoría se encuentra en peso normal (60%) y sobrepeso (20%), los de alimentación regular se concentran principalmente en peso normal (72,7%) y, en menor medida, en sobrepeso (15,2%) y obesidad (12,1%), y los de alimentación buena se ubican principalmente en peso normal (85%) con menores proporciones en sobrepeso (5%) y obesidad (10%) una relación significativa entre la alimentación y el estado nutricional de los adolescentes, con un chi-cuadrado de 12,997 y valor de significancia de 0,043, indicando que los hábitos alimenticios impactan directamente en su estado nutricional. Este hallazgo coincide con los estudios de Romero et al.<sup>16</sup>, quienes reportaron correlación significativa entre alimentación e IMC ( $p = 0,010$ ), y con Núñez et al.<sup>13</sup> donde los hábitos alimenticios se asociaron positivamente con el estado nutricional ( $p < 0,05$ ). Según la teoría de promoción de la salud de Pender<sup>27</sup>, la elección de alimentos equilibrados y variados favorece el bienestar integral, explicando la influencia de la alimentación en el estado nutricional de los adolescentes.

Asimismo, en el objetivo específico 2 muestra la distribución mostró que, entre los adolescentes con ejercicio malo, la mayoría se encuentra en peso normal (66,7%) y sobrepeso (26,7%), los de ejercicio regular se concentran principalmente en peso normal (77,8%) y, en menor medida, sobrepeso (8,3%) y obesidad (13,9%), y los de ejercicio bueno se ubican principalmente en peso normal (85,7%) con menor proporción en obesidad (14,3%). Asimismo, se mostró que no existe una relación significativa entre el ejercicio físico y el estado nutricional de los adolescentes, con un chi-cuadrado de 9,144 y valor de significancia de 0,166, lo que indica que la práctica de actividad física en esta población no se asocia directamente con su estado nutricional. Este resultado coincide parcialmente con Lema et al.<sup>15</sup>, quienes no encontraron asociación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional, aunque otros estudios como Zavaroni<sup>14</sup> sí evidenciaron que la actividad física influye en el IMC y el riesgo de obesidad. Según la teoría del comportamiento planificado de Ajzen<sup>28</sup>, la intención y percepción de control sobre la conducta afectan la práctica de hábitos saludables, explicando por qué la actividad física no mostró relación significativa con el estado nutricional en este contexto.

En el resultado del objetivo específico 3, se evidencio los adolescentes con estado emocional malo, la mayoría se encuentra en sobrepeso (28,6%) y obesidad (28,6%), los de estado emocional regular se concentran principalmente en peso normal (81,3%) y, en menor medida, sobrepeso (12,5%) y obesidad (6,3%), y los de estado emocional bueno se ubican principalmente en peso normal (82,9%) con menores proporciones en sobrepeso (8,6%) y obesidad (8,6%).

Se evidenció una relación significativa entre el estado emocional y el estado nutricional, con un chi-cuadrado de 14,187 y valor de significancia de 0,028, mostrando que el manejo emocional influye en la condición nutricional de los adolescentes. Este hallazgo es similar al reportado por Romero et al.<sup>16</sup>, donde los estilos de vida que incluían manejo emocional se correlacionaron con el IMC, y por Méndez<sup>19</sup>, quien encontró asociación significativa entre estilos de vida y estado nutricional. Según la teoría de promoción de la salud de Pender<sup>27</sup>, el equilibrio emocional permite tomar decisiones más saludables, contribuyendo a un mejor estado nutricional durante la adolescencia.

Para concluir, en el objetivo específico 4, la tabla cruzada mostró que, entre los adolescentes con relaciones sociales malas, la mayoría se encuentra en peso normal (46,2%) y sobrepeso (30,8%), los de relaciones sociales regulares se concentran principalmente en peso normal (83,9%) y, en menor medida, sobrepeso (6,5%) y obesidad (9,7%), y los de buenas relaciones sociales se ubican principalmente en peso normal (85,7%) con menores proporciones en sobrepeso (7,1%) y obesidad (7,1%). Asimismo, se conoció que no existe una relación significativa entre las relaciones sociales y el estado nutricional, con un chi-cuadrado de 10,745 y valor de significancia de 0,097, evidenciando que la calidad de los vínculos sociales no se asocia directamente con la condición nutricional en esta población. Este hallazgo concuerda con Lema et al.<sup>15</sup>, quienes tampoco identificaron asociación significativa entre estilos de vida y estado nutricional, aunque otros estudios como Roque<sup>18</sup> mostraron que ciertas dimensiones del estilo de vida sí se relacionan con el estado nutricional. Según la teoría de las determinantes sociales de la nutrición<sup>39</sup>, el estado nutricional depende de factores externos como el entorno familiar y social, lo que explica que las relaciones sociales por sí solas puedan no influir directamente en la condición nutricional.

## VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 8.1. Conclusiones:

1. Se concluye que el estilo de vida se relaciona con el estado nutricional en los adolescentes, con un valor de Chi cuadrado de 16,595 y significancia de 0,011, indicando que existe una relación significativa entre ambas variables.
2. Se concluye que la alimentación se relaciona con el estado nutricional en los adolescentes, con un valor de Chi cuadrado de 12,997 y significancia de 0,043, mostrando que la relación es significativa.
3. Se concluye que el ejercicio físico no se relaciona con el estado nutricional en los adolescentes, con un valor de Chi cuadrado de 9,144 y significancia de 0,166, indicando ausencia de relación significativa entre estas variables.
4. Se concluye que el estado emocional se relaciona con el estado nutricional en los adolescentes, con un valor de Chi cuadrado de 14,187 y significancia de 0,028, evidenciando que la relación es significativa.
5. Se concluye que las relaciones sociales no se relacionan con el estado nutricional en los adolescentes, con un valor de Chi cuadrado de 10,745 y significancia de 0,097, mostrando que no existe relación significativa entre ambas variables.

## **8.2. Recomendaciones**

1. Se recomienda a los docentes y al personal de la institución educativa implementar programas y actividades que fomenten hábitos de vida saludables en los estudiantes, integrando aspectos como alimentación, actividad física y cuidado general de la salud.
2. Se sugiere a los padres, tutores y docentes promover una alimentación equilibrada y consciente entre los adolescentes, complementando la educación nutricional impartida en la institución para fortalecer su estado nutricional.
3. Se recomienda a los docentes, entrenadores y coordinadores deportivos incentivar la práctica regular de ejercicio físico en los estudiantes, aunque no se evidencie relación directa con el estado nutricional, contribuyendo a su bienestar general.
4. Se sugiere al personal de enfermería escolar, en coordinación con los docentes, desarrollar actividades educativas y preventivas orientadas al manejo de emociones, afrontamiento del estrés y promoción de la salud mental de los estudiantes, con el fin de favorecer su bienestar integral.
5. Se recomienda a los docentes y coordinadores de la institución mantener y promover espacios de interacción social saludable entre los estudiantes, fomentando relaciones sociales positivas que contribuyan a su desarrollo personal y académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sawyer SM, Azzopardi PS, Wickremarathne D, Patton GC. The age of adolescence. *Lancet Child Adolesc Health*. 2018;2(3):223–8. doi:10.1016/S2352-4642(18)30022-1.
2. World Health Organization. Adolescent health [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [citado 2025 Sep 6]. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
3. World Health Organization. Obesity and overweight. [Internet]. 2022 [citado 2025 Sep 6]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022. [Internet]. 2022 [citado 2025 Sep 6]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/28-Sobrepeso.y.obesidad-ENSANUT2022-14762-72492-2-10-20230619.pdf>
5. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2023. [Internet]. 2023 [citado 2025 Sep 6]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2023/doctos/analiticos/15842-Texto%20del%20art%C3%ADculo-82492-3-10-20240822.pdf>
6. Ministerio de Sanidad. Prevalencia de la obesidad infantil en España. [Internet]. 2023 [citado 2025 Sep 6]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/en/gabinete/notasPrensa.do?id=6718>
7. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB). Mapa Nutricional 2022. Santiago: Ministerio de Educación de Chile; 2022. Disponible en: <https://inta.uchile.cl/noticias/206740/mapa-nutricional-de-junaeb-2022>
8. Ministerio de Salud del Perú (MINSA). En el Perú, el 62,7% de personas mayores de 15 años padece de exceso de peso. Lima: MINSA; 2021. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520>
9. Ministerio de Salud del Perú (MINSA). Consumo insuficiente de frutas y verduras en la población peruana mayor de 15 años. Lima: MINSA; 2022. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/302155>
10. Ministerio de Salud del Perú. (2023). Nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso. Recuperado de

- <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
11. Ministerio de Salud del Perú. (2023). Perfil de Salud 2023 – Ancash. Recuperado de [https://www.dge.gob.pe/portal/docs/perfiles\\_epidemiologicos/docs/2023/pdf/Documento%20Perfil%20de%20Salud\\_2023\\_Vers%20Oficial\\_Ancash\\_JC\\_PD\\_Final.pdf](https://www.dge.gob.pe/portal/docs/perfiles_epidemiologicos/docs/2023/pdf/Documento%20Perfil%20de%20Salud_2023_Vers%20Oficial_Ancash_JC_PD_Final.pdf)
  12. Pender NJ. Health Promotion Model Manual. University of Michigan; 2011. Disponible en: <https://hdl.handle.net/2027.42/85350>
  13. Núñez A, Gómez Z, Campos C, Hernández S, Rodríguez W. Estilos de vida relacionados con el estado nutricional de Guadalajara. e-Cucba. 2024;4(1):45–54. Disponible en: <http://e-cucba.cucba.udg.mx/index.php/e-Cucba/article/view/385>
  14. Zavaroni N. Evaluación de estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de 14 años de edad de la Ciudad de Mendoza – Argentina. Tesis de maestría, Universidad Internacional Iberoamericana; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unini.edu.mx/id/eprint/2532/>
  15. 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;40(4):344–53. Disponible en: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_4\\_2021/3\\_estado\\_nutricional\\_estilo\\_de\\_vida.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_4_2021/3_estado_nutricional_estilo_de_vida.pdf)
  16. Romero C, Calle L, Vázquez A, Romero L, Ramírez A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. Lifestyles and nutritional status of adolescents. Revista Científica; 2021. Disponible en: <https://www.ucacue.edu.ec/revista>
  17. Poveda C, Poveda D. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander, 2021. Ciencia e Innovación en Salud. 2021;12(5):172–87. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/352578170\\_Estilos\\_de\\_vida\\_y\\_estado\\_nutricional\\_en\\_adolescentes\\_de\\_un\\_centro\\_educativo\\_de\\_Velez\\_Santander\\_2019](https://www.researchgate.net/publication/352578170_Estilos_de_vida_y_estado_nutricional_en_adolescentes_de_un_centro_educativo_de_Velez_Santander_2019)

18. Roque R. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes del Colegio Cristiano Elim, Callao Lima - 2024. Tesis de licenciatura, Universidad Privada Wiener; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cfde7c88-fb46-4ea7-a92d-4f0b9a572feb/content>
19. Méndez M. Relación entre estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de la I.E. Monseñor Fidel Olivas Escudero, Pomabamba-2024. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024. Disponible en: [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9793/TESIS\\_MENDEZ\\_AYALA\\_YANELLA\\_YARELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9793/TESIS_MENDEZ_AYALA_YANELLA_YARELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
20. Mamani LA. Estilos de vida en relación al estado nutricional en adolescentes de la I.E.S. Andrés Alencastre Gutiérrez-El Descanso, Cusco-2023. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano; 2024. Disponible en: [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/23300/Mamani\\_Laura\\_Gracia\\_Andrea.pdf](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/23300/Mamani_Laura_Gracia_Andrea.pdf)
21. Quijano R, Vásquez A. Estado nutricional y estilos de vida en escolares de una institución educativa privada. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo; 2023. Disponible en: [https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/23300/Quijano\\_Rosario\\_Judith.pdf?sequence=1](https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/23300/Quijano_Rosario_Judith.pdf?sequence=1)
22. Apaza A. Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. Gregor Mendel, Juliaca-2024. Tesis de licenciatura, Universidad Continental; 2025. Disponible en: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16728/2/IV\\_FCS\\_502\\_TE\\_Apaza\\_Quispe\\_2025.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16728/2/IV_FCS_502_TE_Apaza_Quispe_2025.pdf)
23. Zevallos S. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de secundaria de la I.E. San Pedro, Chimbote-2024. Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres – ULADECH; 2024. Disponible en: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/40505/ADOLESCENTES\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_ZEVALLOS\\_PASCUAL\\_SAYSI\\_SONALY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/40505/ADOLESCENTES_ESTILO_DE_VIDA_ZEVALLOS_PASCUAL_SAYSI_SONALY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
24. Sawyer SM, Azzopardi PS, Wickremarathne D, Patton GC. The age of adolescence. Lancet Child Adolesc Health. 2018 Mar;2(3):223–228.

- doi:10.1016/S2352-4642(18)30022-1. Available from:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30169257/>
25. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al., editors. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1: Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Available from:  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf>
26. World Health Organization. Health promotion glossary [Internet]. Geneva: WHO; 1998 [cited 2025 Sep 10]. Available from:  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/64546>
27. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. Health promotion in nursing practice. 6th ed. Boston: Pearson; 2011. Available from:  
<https://archive.org/details/healthpromotioni0000pend>
28. Ajzen I. The theory of planned behavior. Organ Behav Hum Decis Process. 1991 Dec;50(2):179–211. Available from:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/074959789190020T>
29. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. Nurs Res. 1987;36(2):76–81. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3644262/>
30. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) [Internet]. University of Nebraska Medical Center; 1995 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://www.unmc.edu/nursing/faculty/health-promoting-lifestyle-profile-II.html>
31. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana [Internet]. Ginebra: OMS; 2002 [cited 2025 Sep 10]. Available from:  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42557>
32. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Healthy lifestyles of the university population. Nutr Hosp [Internet]. 2015 May [cited 2025 Sep 10];31(5):1910–1919. Available from:

- [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=en)
33. Vio F, Salinas J, Lera L. Promoción de salud y estilos de vida saludables: Perspectivas para la investigación y acción. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2017 [cited 2025 Sep 10];44(3):226–233. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v44n3/0717-7518-rchnut-44-03-226.pdf>
  34. UNICEF. Nutrition in middle childhood and adolescence [Internet]. UNICEF; [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://www.unicef.org/nutrition/middle-childhood-and-adolescence>
  35. Akseer R, et al. Global and regional trends in the nutritional status of young people: a critical and neglected age group. *Ann N Y Acad Sci*. 2017;1393(1):5–17. Available from: <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/nyas.13336>
  36. Rowland ML. Nutrition in adolescence: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Nutr Rev*. 2017;75(24):... [Estilo resumen]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28436102/>
  37. NCD-RisC. Nutritional status of children and adolescents in low- and middle-income countries [Internet]. [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35156607/>
  38. essema GA, Mengistu TS, Gupta A, Gebremedhin AM, Dunlop E, Wassie MM, Pereira G. Social determinants of health and nutrition among school-age children and adolescents. Cham: Springer Nature; 2025: p. 63–78. Disponible en: [https://doi.org/10.1007/978-3-031-95721-5\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-031-95721-5_5)
  39. Leroy JL, Gadsden P, Yarden D. Global and regional trends in the nutritional status of young people: a critical and neglected age group. *Ann N Y Acad Sci*. 2017;1393(1):5–17. Disponible en: <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/nyas.13336>
  40. Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*. 2000;320(7244):1240–3. Available from: <https://www.bmj.com/content/320/7244/1240>
  41. World Health Organization. Adolescent nutrition: a review of the situation in selected South-East Asian countries. Geneva: World Health Organization;

- 2006 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204764/B0239.pdf>
42. World Health Organization. Malnutrition. Geneva: World Health Organization; 2024 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
43. World Health Organization. Malnutrition. Geneva: World Health Organization; 2024 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
44. Wong de Liu C. Estilos de vida. Salud Pública 1 Weblog [Internet]. 2012 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
45. Ministerio de Salud de Colombia. ¿Qué es una alimentación saludable? [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
46. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
47. Instituto Nacional de Salud Mental. El cuidado de su salud mental [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
48. Institutos Nacionales de Salud. ¿Las relaciones sociales afectan nuestra salud? [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/las-relaciones-sociales-afectan-nuestra-salud>
49. Organización Mundial de la Salud. Adolescent health [Internet]. Ginebra: OMS; 2022 [citado 2025 sep 19]. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
50. Universidad Europea. Estado nutricional y su importancia en la salud [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 10]. Available from: <https://peru.universidadeuropea.com/blog/estado-nutricional/>

51. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Acerca del índice de masa corporal para adultos [Internet]. 2022 [cited 2025 Sep 10]. Available from:  
[https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult\\_bmi/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html)
52. Organización Panamericana de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 10]. Available from:  
<https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
53. Organización Panamericana de la Salud. Actividad física [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 10]. Available from:  
<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
54. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio MP. Metodología de la investigación. 6.<sup>a</sup> ed. México D.F.: McGraw-Hill; 2014.
55. Bernal C. Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 4<sup>a</sup> ed. Bogotá: Pearson Educación; 2010.
56. Arias F. El proyecto de investigación: introducción a la metodología científica. 7<sup>a</sup> ed. Caracas: Episteme; 2012.

## **ANEXOS**

### Anexo 01: Matriz de consistencia

**Título:** Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Particular Jesús Maestro-Nuevo Chimbote, 2025

**Responsables:** Luna Reyes, Elisa Katherin; Siches Ibáñez, Katia Paola

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>P.E.1: ¿Cuál es la relación entre la alimentación y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>O.E.1: Identificar la relación entre la alimentación y estado nutricional en</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación significativa entre el estilo de vida y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>H.E.1: Existe relación significativa entre la alimentación y estado nutricional en adolescentes</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p><b>Estilo de vida</b></p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p><b>D1.</b> Alimentación</p> <p><b>D2.</b> Ejercicio físico</p> <p><b>D3.</b> Estado emocional</p> <p><b>D4.</b> Relaciones sociales</p> <p><b>Variable 2:</b></p> <p><b>Estado nutricional</b></p>	<p><b>Enfoque:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Aplicado</p> <p><b>Diseño de Investigación:</b></p> <p>correlacional</p> <p><b>Población:</b> 58 estudiantes de 5to grado de secundaria.</p> <p><b>Muestra:</b> 58 estudiantes de</p>

<p>particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?</p> <p>P.E.2: ¿cuál es la relación entre el ejercicio físico y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?</p> <p>P.E.3: ¿Cuál es la relación entre el estado emocional y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?</p> <p>P.E.4: ¿Cuál es la relación entre las relaciones sociales y estado nutricional en</p>	<p>adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.</p> <p>O.E.2: Analizar la relación entre el ejercicio físico y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.</p> <p>O.E.3: Examinar la relación entre el estado emocional y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025</p>	<p>de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.</p> <p>H.E.2: Existe relación significativa entre el ejercicio físico y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.</p> <p>H.E.3: Existe relación significativa entre el estado emocional y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025</p>	<p>- <b>D1.</b> Índice de masa corporal</p>	<p>5to de secundaria</p> <p><b>Técnica e instrumentos:</b></p> <p><b>Técnica:</b> La encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionario</p> <p><b>Métodos de análisis de datos</b></p> <p><b>SPSS versión 26, análisis correlacional con Rho de Spearman si las variables en la prueba de normalidad son no paramétricas.</b></p>
--	---	--	---	--

<p>adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025?</p>	<p>OE4: Comparar la relación entre las relaciones sociales y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025.</p>	<p>HE4: Existe relación significativa entre las relaciones sociales y estado nutricional en adolescentes de la institución educativa particular Jesús Maestro – Nuevo Chimbote, 2025</p>		
--	--	--	--	--

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

### CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

Indicaciones: A continuación, se presenta un cuestionario de 28 ítems, donde marcaras con una (X), la opción con la que más se sientes identificado.

#### DATOS GENERALES

##### I. Edad:

- a. 15 años ( )
- b. 16 años ( )
- c. 17 años ( )
- d. 18 años ( )

##### II. Sexo:

- a. Femenino ( )
- b. Masculino ( )

LEYENDA		
NUNCA	A VECES	SIEMPRE
1	2	3

N°	DIMENSIONES	Nunca	A Veces	Siempre
<b>Dimensión: Alimentación</b>				
1	Comes cinco veces al día: desayuno, almuerzo, cena y dos intermedios			
2	Consumes comidas empaquetadas, enlatadas o conservadas			

3	Consumes frutas durante el día			
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar sus ingredientes			
5	Consumes alimentos balanceados que incluyan: verduras, frutas, carnes, menestras, tubérculos, cereales y granos			
6	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día.			
<b>Dimensión: Ejercicio físico</b>				
7	Todos los días realizas actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo			
8	Realizas ejercicios de 20 a 30 minutos diarios			
9	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo la supervisión de un entrenador			
10	Cuentas las palpitations de tu corazón luego de realizar ejercicios físicos			
11	Realizas deporte de recreo como: caminatas, natación, fútbol, vóley, ciclismo, básquet			
<b>Dimensión: Estado emocional</b>				
12	Realizas algunas actividades de relajación tales como: descansar, pensar en cosas agradables, pasear, hacer ejercicios de respiración			
13	Identificas las situaciones que te causan ansiedad o preocupación			
14	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir			

15	Conversas con alguien acerca de tus preocupaciones o ansiedades			
16	Controlas el nerviosismo ante situaciones estresantes como dar examen, salir a exponer, conversar con la persona que te gusta, problemas en casa.			
17	Sientes que te quieres a ti mismo			
18	Muestras entusiasmo y optimismo por estudiar			
19	Piensas que estas creciendo y cambiando de forma positiva			
20	Estas satisfecho con las actividades que actualmente realizas en tu etapa de vida			
21	Te sientes feliz y contento con tu vida			
22	Te cuesta dormir debido a pensamientos o preocupaciones			
<b>Dimensión: Relaciones sociales</b>				
23	Mantienes buena relación con tus compañeros			
24	Felicitas fácilmente a otras personas por su éxito			
25	Buscas la aprobación de otras personas para calmar tus preocupaciones			
26	Expresas con facilidad de tu interés y comprensión hacia otros			
27	Muestras tu afecto con palmadas o abrazos a las personas que consideras como padres, familiares, profesores y amigos			
28	Cuando tienes problemas recibes apoyo de los demás			

Nota. Escala modificada de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-1) de Nola Pender

FICHA ANTROPOMETRICA

<b>N°</b>	<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>SEXO</b>	<b>EDAD</b>	<b>PESO</b>	<b>TALLA</b>	<b>IMC</b>	<b>DX. NUTRICIONAL</b>
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

### Anexo 3. Confiabilidad del instrumento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,870	28

#### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	68,0833	83,671	,629	,859
VAR00002	68,0333	90,948	,109	,873
VAR00003	67,7833	91,190	,212	,869
VAR00004	68,2000	88,841	,223	,871
VAR00005	68,1000	84,464	,589	,860
VAR00006	68,0167	84,864	,606	,860
VAR00007	68,0833	85,806	,526	,862
VAR00008	68,1000	87,956	,356	,867
VAR00009	68,6667	88,870	,224	,871
VAR00010	68,3500	86,943	,322	,868
VAR00011	68,2167	87,359	,352	,867
VAR00012	67,9500	85,574	,610	,861
VAR00013	68,0167	87,474	,397	,866
VAR00014	67,8833	87,766	,486	,864
VAR00015	68,0333	87,185	,418	,865
VAR00016	68,1333	85,338	,475	,863
VAR00017	68,1333	87,202	,347	,867
VAR00018	67,9833	85,949	,467	,864
VAR00019	68,0000	86,034	,560	,862
VAR00020	68,2167	88,783	,228	,871
VAR00021	68,0333	88,643	,333	,867
VAR00022	68,1500	84,943	,536	,862
VAR00023	68,1500	87,045	,358	,867
VAR00024	67,8667	88,185	,401	,866
VAR00025	67,9000	86,803	,542	,863
VAR00026	68,0833	84,790	,565	,861
VAR00027	68,1167	86,783	,364	,867
VAR00028	67,9167	86,891	,458	,864

#### Interpretación.

La prueba piloto fue sometida al test Alfa de Cronbach. El resultado arroja ,870. Este valor permite señalar que la confiabilidad del instrumento es alta. Procediéndose a aplicar el instrumento a toda la muestra.

## Anexo 4. Ficha de validación de jueces 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 Particular Jesús Maestro-Nuevo Chimbote, 2025.**

Nombre del Experto: Lic. Enf. Evelyn Lizeth Velásquez Marcelo

#### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

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

El cuestionario presenta adecuada validez de contenido, ya que los Items son claros, coherentes, pertinentes y suficientes para medir la variable "estilo de vida". Se recomienda realizar una prueba piloto para determinar su confiabilidad estadística y efectuar ajustes mínimos de redacción si fuese necesario.



Apellidos y Nombres del validador: Evelyn Lizeth Velásquez Marcelo  
 Grado académico: Licenciada en Enfermería  
 N°. DNI: 70127195

**Adjuntar al formato:**

- \*Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)
- \*Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)
- \*Instrumento(s) de recolección de datos



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 Particular Jesús Maestro-Nuevo Chimbote, 2025.

**Nombre del Experto:** Miriam Janeth Ruidías Chavarria

### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

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**



Miriam J. Ruidias Chavarria  
C.E.P. N° 088552  
LICENCIADA EN ENFERMERIA

Ruidias Chavarria Miriam Janeth  
Grado académico: Licenciada en Enfermería  
N°. DNI: 70137192

**Adjuntar al formato:**

- \*Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)
- \*Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)
- \*Instrumento(s) de recolección de datos



**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 Particular Jesús Maestro-Nuevo Chimbote, 2025

**Nombre del Experto:** LESLIE JACQUELINE INGAR VELASQUEZ

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

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. Leslie J. Vélazquez  
C.E.P. 0704 R/211/0201

Apellidos y Nombres del validador: **JACOB VÉLÁZQUEZ LESLIE JACQUELINE**  
Grado académico: **Lic Enfermería**  
N°. DNI: **415544819**

**Adjuntar al formato:**

- \*Matriz de consistencia de la investigación (Cuantitativo) ó matriz de categorización apriorística (cualitativo)
- \*Matriz de Operacionalización de variables (Cuantitativo) ó matriz de categorías y subcategorías (Cualitativo)
- \*Instrumento(s) de recolección de datos

## Anexo 5: Base de datos

Edad	Sexo	VARIABLE 1. ESTILOS DE VIDA																						
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	d1	P7	P8	P9	P10	P11	d2	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21
1	1	3	2	3	3	1	3	15	3	3	1	3	1	11	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3
2	1	3	3	1	3	2	2	14	2	1	1	3	1	8	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2
3	1	3	1	1	2	2	2	11	2	1	3	3	2	11	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
2	1	2	3	2	2	2	2	13	1	1	2	1	1	6	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2
2	1	3	3	2	2	2	2	14	2	3	3	3	2	13	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3
2	1	3	2	2	2	2	2	13	2	1	3	2	1	9	3	2	3	2	2	1	1	1	1	3
2	2	2	1	2	2	1	3	11	3	1	1	3	3	11	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3
3	1	3	2	3	3	3	3	17	1	1	2	2	2	8	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3
2	2	3	2	3	3	3	2	16	3	2	3	2	3	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	1	3	3	3	2	3	2	16	2	2	3	3	3	13	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
2	1	3	1	1	3	3	3	14	3	2	2	2	2	11	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
1	1	3	3	1	1	2	2	12	2	1	1	1	3	8	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1
2	2	3	2	1	2	2	2	12	2	2	2	1	2	9	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
1	1	2	2	2	2	2	1	11	1	2	1	2	2	8	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3
2	1	3	3	3	3	3	3	18	3	1	3	3	2	12	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2
2	1	2	1	1	1	1	2	8	2	1	2	1	2	8	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1
1	1	3	2	2	2	2	2	13	2	1	2	2	2	9	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
2	1	3	3	3	3	3	2	17	1	1	2	3	2	9	2	1	3	3	2	1	1	1	2	2
2	1	1	3	2	2	1	2	11	1	1	1	1	1	5	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	12	2	1	2	2	2	9	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
2	1	3	3	1	3	2	2	14	2	3	2	3	2	12	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3

2	1	3	1	1	2	2	2	11	2	1	3	3	2	11	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
3	1	3	3	3	3	3	3	18	3	1	2	3	2	11	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3
2	2	3	3	2	2	2	2	14	2	1	3	3	2	11	2	2	1	3	3	2	1	3	3	3
2	1	3	3	3	3	2	2	16	2	1	3	2	3	11	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3
3	1	2	1	1	1	1	3	9	3	1	1	3	3	11	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3
2	1	3	2	3	3	3	3	17	1	1	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
1	2	3	2	1	3	3	2	14	3	3	3	2	3	14	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1
2	2	3	3	1	2	3	2	14	2	1	3	3	3	12	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
3	2	3	3	1	3	2	2	14	2	1	2	3	2	10	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	1	1	2	2	2	11	2	1	3	1	2	9	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
3	2	3	3	3	3	1	3	16	1	1	2	3	2	9	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
2	1	3	3	2	2	2	2	14	2	1	3	3	2	11	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3
3	2	3	1	1	1	1	1	8	1	2	2	2	2	11	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3
2	1	2	1	2	2	1	1	9	3	1	1	3	3	11	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3
2	2	3	2	3	3	3	3	17	1	1	2	2	2	8	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3
2	2	3	2	3	3	3	2	16	1	3	3	2	3	12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	1	3	3	3	2	3	2	16	1	1	3	3	3	11	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
2	1	3	3	1	3	2	1	13	1	3	1	1	2	8	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1
1	2	1	1	1	2	2	1	8	1	1	1	1	2	6	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
2	2	3	2	2	2	3	2	14	3	2	2	3	2	12	2	2	1	3	1	1	1	3	1	1
2	1	3	3	2	2	2	1	13	1	1	3	1	2	8	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3
2	2	3	3	3	3	2	2	16	1	2	3	2	3	11	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3
2	1	2	1	2	2	1	3	11	1	1	1	3	1	7	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
2	1	3	2	3	3	3	3	17	1	1	2	2	2	8	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3
2	1	3	2	3	3	1	2	14	1	3	3	2	3	12	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
2	2	3	3	3	2	1	2	14	2	1	3	3	3	12	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3
1	1	3	3	3	3	3	2	17	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	1	2	2	1	3	11	3	1	1	3	3	11	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3

2	1	3	2	3	3	3	3	17	1	1	2	2	2	8	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
1	2	3	2	3	3	3	2	16	3	1	3	2	2	11	3	2	2	2	1	1	1	1	3	3
2	1	3	3	1	2	1	1	11	2	1	1	3	3	10	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
2	2	3	3	1	3	2	2	14	2	3	1	2	2	10	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	3	1	1	2	2	2	11	2	2	3	3	2	12	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	3	3	3	3	3	18	3	3	2	3	2	13	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
1	2	3	3	2	2	2	2	14	2	3	3	3	2	13	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3
2	1	3	3	3	3	2	2	16	2	2	3	2	3	12	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3

## Anexo 6. Documento carta de presentación



### CARTA DE PRESENTACIÓN

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

#### Hace Constar:

Que, LUNA REYES, Elisa Katherin identificada con código de estudiante "0077052513 y SICHES IBÁÑEZ, Katia Paola identificada con código de estudiante "0073232025 del Programa Académico de ENFERMERÍA, quienes vienen desarrollando la tesis denominada: "ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR JESÚS MAESTRO- NUEVO CHIMBOTE, 2025"

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a las 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, 13 de Diciembre del 2025



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



Av. Abelardo Alva Maurtua 489  
autonomadeica.edu.pe





UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE ICA

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Chincha Alta, 13 de Diciembre del 2025

**OFICIO N° 3575-2025-UAI-FCS**

**EDMAN ARMANDO LOPEZ PUYCAN**  
**DIRECTOR**  
**I.E.P JESÚS MAESTRO**  
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, nuestras estudiantes se encuentran en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Las 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 las 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 las 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.



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



Av. Abelardo Alva Maurtua 489  
autonomadeica.edu.pe



## Anexo 7. Documento de autorización de ejecución de tesis



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CRISTIANA

*“Jesús Maestro”*

Nuevo Chimbote, 28 de Enero del 2026

**MG. JOSÉ YOMIL PÉREZ GÓMEZ**  
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

**Asunto:** Respuesta al Oficio Nro. 3575-2025-UAI-FCS de fecha 13 de Diciembre 2025

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente, y por medio de la presente **EDMAN ARMANDO LÓPEZ PUYCAN**, Director de la **I.E.P JESÚS MAESTRO**, autorizó a **LUNA REYES, Elisa Katherin** identificada con código de estudiante **0077052513** y **SICHES IBAÑEZ, Katia Paola** identificada con código de estudiante **0073232025** del Programa Académico de enfermería, para que desarrolle la ejecución de su tesis titulado **“Estilos de Vida y Estado Nutricional en Adolescentes de La Institución Educativa Particular Jesús Maestro-Nuevo Chimbote, 2025”**

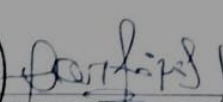
La ejecución de la tesis se llevó a cabo en nuestras instalaciones el día 15 de Diciembre del 2025 en el turno mañana con los alumnos del 5to año de educación secundaria, cumpliéndose con los requisitos establecidos en la institución.

La autorización se otorgó con fines académicos y se compromete a mantener la confidencialidad de la información proporcionada.

Agradecemos de antemano su atención y reiteramos nuestros sentimientos de consideración y estima.

Atentamente.



  
**Mg. Edman Armando López Puycan**  
DIRECTOR  
I.E.P JESÚS MAESTRO

## Anexo 8. Evidencia fotográfica



## Anexo 8. Informe de Turnitin al 15% de similitud

### 22LUNA Y SICHES- TESIS- AUTONOMAok.docx

- My Files
- My Files
- Universidad Autónoma de Ica

#### Detalles del documento

Identificador de la entrega  
trn:cid::3117:545378189

Fecha de entrega  
11 ene 2026, 10:23 p.m. GMT-5

Fecha de descarga  
11 ene 2026, 10:30 p.m. GMT-5

Nombre del archivo  
22LUNA Y SICHES- TESIS- AUTONOMAok.docx

Tamaño del archivo  
4.8 MB

84 páginas

16.673 palabras

87.713 caracteres

## 15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

#### Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad




##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que podrían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

### Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	4%
2	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	1%
3	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
4	Trabajos entregados	Infile on 2022-05-31	<1%
5	Internet	repositorio.unid.edu.pe	<1%
6	Internet	www.repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica de los Andes on 2025-09-11	<1%
8	Internet	rcnati.sunedu.gob.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Internacional de la Rioja on 2024-06-18	<1%
10	Trabajos entregados	uncedu on 2025-08-29	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica de los Andes on 2022-10-11	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad de Deusto on 2025-05-30	<1%
13	Internet	repositorio.unjbg.edu.pe	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-10-08	<1%

15	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-13	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-07-06	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad de Colima on 2025-12-03	<1%
18	Internet	repositorio.unini.edu.mx	<1%
19	Internet	hdl.handle.net	<1%
20	Trabajos entregados	uide on 2025-05-28	<1%
21	Trabajos entregados	POSGRADO on 2025-09-10	<1%
22	Trabajos entregados	Universidad TecMilenio on 2025-04-26	<1%
23	Internet	1library.co	<1%
24	Internet	blog.derechosinfancia.org.mx	<1%
25	Internet	salud.medicinatv.com	<1%



26	Trabajos entregados	Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion on 2025-12-18	<1%
27	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle on 2025-12-23	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad TecMilenio on 2025-09-05	<1%
29	Publicación	Yaquelin E. Calizaya-Milla, Ingrid Puente De La Vega-Fernández, David Javier-Aliag...	<1%
30	Internet	repositorio.upagu.edu.pe	<1%
31	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%
32	Trabajos entregados	Universidad Nacional Federico Villarreal on 2025-06-05	<1%