



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales Creative Commons, permitiendo a otras solo descargar sus obras y compartirlas con otras siempre y cuando den crédito, pero no pueden cambiarlas de forma alguna ni usarlas de forma comercial.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA N° 113 – 2025

El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **INFORME FINAL** cuyo título es:

“Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de una institución Educativa de Ica, 2024”

Presentado por:

BACH. GARAY VELÁSQUEZ VIVIAN NORHELIA

Bachiller del nivel de **Pregrado** de la Facultad de Enfermería. El resultado obtenido es **1%** por el cual se otorga el calificativo de **APROBADO**, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 23 de junio del 2025

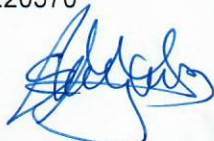
UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA

Dra. SUSANA ALVARADO ALFARO
DECANA

Operador LSO

Fecha y hora: 23 jun- 2025 12:5 P.M.

Id: 469220570



7724603.

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Enfermería



Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de una Institución
Educativa de Ica, 2024

Línea de investigación:

Salud pública y conservación del medio ambiente

TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Autora:

GARAY VELÁSQUEZ, VIVIAN NORHELIA

Asesor:

Dra. Pecho Tataje, Marianela Clarisa
(ORCID 0000-0002-0722-2007)

Ica – Perú

2025

Dedicatoria

Dedicado a todas las enfermeras y enfermeros que, con su dedicación y empatía, transforman la vida de sus pacientes día a día. A mis docentes, quienes me han orientado a lo largo de este trayecto, y a mis seres queridos, por su respaldo constante.

Esta tesis es un reflejo del compromiso hacia la salud y el bienestar comunitario, y una pequeña contribución al noble arte de cuidar.

Agradecimiento

Quiero dedicar esta tesis primero a Dios, por guiarme y brindarme fortaleza en cada paso dado. Su apoyo me ha proporcionado la sabiduría indispensable para superar los obstáculos y la inspiración para lograr mis objetivos.

A la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, por ofrecer un entorno de aprendizaje excepcional y por fomentar mi crecimiento académico y personal.

A la Facultad de Enfermería, por su compromiso constante con la formación de profesionales competentes y empáticos. Agradezco a todos los docentes y al personal administrativo, quienes fueron fuente de apoyo e inspiración a lo largo de mi carrera. Su dedicación ha sido clave para que los futuros enfermeros y enfermeras podamos desempeñar nuestra labor con excelencia.

A mi asesora, Dra. Marianela Clarisa Pecho Tataje, por la dedicación, aguante y brindarme su vasta sabiduría conmigo. Su orientación ha sido fundamental para la elaboración de este trabajo, y agradezco sinceramente cada consejo y cada momento de reflexión que hemos compartido.

A mis padres y hermanos, por su amor siempre presente y su apoyo inquebrantable. Ustedes han sido mi mayor motivación y Me han mostrado la importancia del esfuerzo y la constancia. Agradezco profundamente su confianza en mí, especialmente durante los tiempos más difíciles.

Y, en especial, a mi primo Armando, por haber compartido esta experiencia académica. Tu apoyo y compañerismo han hecho que este viaje sea mucho más significativo. Juntos hemos enfrentado los retos y hemos celebrado los logros, y tu presencia ha sido un regalo invaluable en este proceso.

A todos ustedes, les dedico este trabajo con gratitud y aprecio. Gracias por convertir lo que fue un sueño en una realidad.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. Introducción	9
II. Estrategia Metodológica	17
III. Resultados	21
IV. Discusión	33
V. Conclusiones	35
VI. Recomendaciones	37
VII. Referencias Bibliográficas	38
VIII. Anexos	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad y sexo de los adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.	21
Tabla 2. Estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024..	22
Tabla 3. Hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.	23
Tabla 4. Prueba de normalidad.....	24
Tabla 5. Relación entre estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.	25
Tabla 6. Relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.	26
Tabla 7. Relación entre la dimensión conductual de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.....	27
Tabla 8. Relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.....	28
Tabla 9. Relación entre estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.	29
Tabla 10. Relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.....	30
Tabla 11. Relación entre la dimensión conductual de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.....	31
Tabla 12. Relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.....	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edad y sexo de los adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.....	48
Figura 2. Estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.....	49
Figura 3. Hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.....	49
Figura 4. Dimensión cognitiva de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.....	50
Figura 5. Dimensión conductual de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.	50
Figura 6. Dimensión emocional de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.	51

RESUMEN

La actual investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024. Empleando metodología cuantitativa, de relación, transversal y no experimental, con 251 adolescentes como muestra, para los que se empleó la Escala de Evaluación de Estilos en Adolescentes (EEVA) y un cuestionario sobre Hábitos Nutricionales. Resultando que un 85,7% de participantes mantenían estilo saludable de vida, mientras que solo un 1,6% presentaba un nivel no saludable. Sobre los hábitos nutricionales, el 93,6% adoptaba hábitos que eran saludables, y solo el 6,4% los presentaba no saludables. Las correlaciones obtenidas indicaron relaciones positivas y significativas entre las variables estudiadas (coeficiente de 0,630), hábitos nutricionales y rendimiento cognitivo (0,592), hábitos nutricionales y comportamientos conductuales (0,603), y hábitos nutricionales y bienestar emocional (0,580). En conclusión, se evidenció una correlación significativa de las variables estudiadas, ello sugiere que ante el estilo de vida saludable y buen hábito nutricional están estrechamente afines con el bienestar general de los educandos.

Palabras clave: Estilos de vida, hábito nutricional, cognitivo, emocional, conductual.

ABSTRACT

The current research aimed to determine the relationship between lifestyles and nutritional habits in adolescents from the Educational Institution “Julio C. Tello” Ica, 2024. Using quantitative, relationship, transversal and non-experimental methodology, with 251 adolescents as a sample, for whom the Adolescent Style Evaluation Scale (EEVA) and a questionnaire on Nutritional Habits were used. Resulting in 85.7% of participants maintaining a healthy lifestyle, while only 1.6% had an unhealthy level. Regarding nutritional habits, 93.6% adopted habits that were healthy, and only 6.4% had unhealthy ones. The correlations obtained indicated positive and significant relationships between the variables studied (coefficient of 0.630), nutritional habits and cognitive performance (0.592), nutritional habits and behavioral behaviors (0.603), and nutritional habits and emotional well-being (0.580). In conclusion, a significant correlation of the variables studied was evident, which suggests that a healthy lifestyle and good nutritional habits are closely related to the general well-being of the students.

Keywords: Lifestyles, nutritional habits, cognitive, emotional, behavioral.

INTRODUCCIÓN

Las actitudes y comportamientos saludables generan una marca positiva en relación al bienestar corporal, social como mental del individuo. Los jóvenes, en particular, son muy influenciados por su entorno familiar y escolar (1). Sin embargo, la globalización y la tecnología han incrementado los comportamientos poco saludables, entre ellas el deterioro de actividad física e incrementado una alimentación inapropiada, lo que ha provocado un aumento de enfermedades crónicas (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya la importancia sobre los hábitos de alimentación adecuada desde temprana edad, entre ellas la exclusividad de la lactancia por parte de la madre, reduciendo problemas de obesidad y enfermedades crónicas. Se estima que para 2025, el 30% de la población mundial sufrirá un aumento significativo en los casos de diabetes y obesidad (3). La alimentación global es insostenible, a partir de la ingesta tanto de verduras y frutas 50% inferior a lo recomendado con un exceso de carne roja y procesada, lo que ha causado un aumento del 15% en las muertes relacionadas con la dieta en menos de los últimos 15 años. Además, la productividad alimenticia genera el 35% de efecto invernadero a partir de la emisión de gases genera (4). Investigaciones en varios países como España, Estados Unidos, México y Colombia Destacan la importancia de fomentar hábitos de vida saludables en los adolescentes a través de programas educativos eficaces (5).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la alimentación adecuada en adolescentes puede prevenir la desnutrición y disminuir el peligro de enfermedades letales, entre ellas, cardiovasculares, cerebrovasculares, cáncer o diabetes. A nivel mundial, una alimentación inadecuada y ausencia de ejercicios son principalmente peligrosos para la salud, causando 1,7 millones de fallecimientos anuales, representando un 4,64% de la población mundial (6).

En Argentina, un estudio sobre hábitos nutricionales evidenció que un 50% de adolescentes tenían una alimentación adecuada (61,1% de casos y 55,8% de control). Un porcentaje ligeramente mayor en el grupo control tenía hábitos saludables (51,6% frente a 48,6%). En cuanto a la actividad física, el grupo clínico mostró mejores hábitos (50%) que el grupo control (48,9%), aunque sin diferencias significativas. Además, se observó que la emocionalidad estaba negativamente relacionada con la actividad física ($r=-.175$, $p=.024$), mientras que la extraversión se asociaba positivamente con hábitos saludables ($r=.229$, $p=.003$) y actividad física ($r=.202$, $p=.009$) (7).

En Perú, un estudio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, realizado con 252 estudiantes mayores de 18 años, reveló que el 70% tenía un rendimiento académico regular y el 25% un buen rendimiento. Aunque hay disponibilidad de alimentos saludables, el alto consumo de productos ultraprocesados se debe a una inadecuada información nutricional y escaso desarrollo de hábitos

saludables. Además, el limitado espacio donde realizar actividad física y publicidad de alimentos poco nutritivos contribuyen a obesidad, complicaciones cardiovasculares y diabetes (8).

Según el informe técnico del INEI, desde 2022 ha habido un aumento significativo del sobrepeso en adolescentes en Ica y otras regiones del sur de Perú, con un incremento anual promedio de 1,4 puntos porcentuales, superando ya el 50% de prevalencia. Este aumento está vinculado a factores económicos, socioculturales y ambientales, destacando la urgencia de mejorar los hábitos alimenticios y desarrollo físico de adolescentes (9).

Mendoza S. y Ascencio K. (2022 y 2023), en Ica, el 82% de los adolescentes tiene una alimentación inadecuada, basada en dulces, bebidas azucaradas y comidas procesadas. Aunque el 57,3% sigue dietas medianamente saludables y el 77,1% tiene hábitos nutricionales aceptables, solo el 18% consume suficientes frutas y vegetales. Un 16,7% tiene hábitos muy saludables, pero un 6,3% presenta malos hábitos. Los precios bajos de alimentos poco saludables influyen en estas elecciones, lo que aumenta el peligro en cuanto a obesidad u otras complicaciones como las cardiovasculares o la diabetes (10) (11).

Para ampliar los conocimientos sobre el estudio planteado, se revisó la bibliografía de estudios previos que abordaron el tema en distintos momentos y lugares, a continuación, se presentan algunos estudios a nivel internacional:

Gutiérrez E. (12), Bogotá, 2021, planteó el objetivo de identificar los hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes, utilizando metodología transversal, cuantitativa y cualitativa con 91 estudiantes como muestra. En resultado se halló una ingesta de frutas (del 43% al 47%), mientras que el consumo de verduras disminuyó (del 26% al 21%). Además, cuando se comía frente a aparatos electrónicos creció del 6% al 12%, y el porcentaje de adolescentes que cocinaban en casa subió del 5% al 15%. Sin embargo, se observó que la actividad física disminuyó (del 61% al 18%) y el incremento de tiempo de sueño (del 15% al 42%), lo cual podría haber influido en los hábitos de alimentación, especialmente la ingesta de azúcares. Se concluyó que los ajustes en los hábitos de vida durante el confinamiento influyeron en la alimentación, evidenciando una conexión importante entre estos dos aspectos.

Romero C. et al. (13), Ecuador, 2021, planteó el objetivo de determinar el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes, mediante metodología descriptiva, relacional y transeccional, con 180 estudiantes como muestra. Se realizaron mediciones antropométricas y se aplicó un cuestionario, encontrando que 47,64 kg fue el peso promedio, 1,49 m como la media de talla y un rango medio de IMC de 21,44, con el 88,9% de los estudiantes dentro del rango normal de IMC. En cuanto al estilo de vida, un 58,9% de encuestados tenían hábitos regulares, mientras

que el 53,9% reportaron un sueño de mala calidad. Concluyendo en la existencia significativa de relación de las dimensiones del test Fantastic, en sintonía con la ingesta de alimentos, ejercicios físicos y estilo de vida, con las variables de escolaridad y edad, aunque no se observó relación significativa entre el peso y otras variables.

Niño V. (14), Bogotá, 2021 formuló el objetivo de analizar el impacto de la pandemia en los hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes. Contando con metodología cuantitativa, correlacional, con 611 familias en su mayoría de estratos socioeconómicos bajos y con predominancia de actividades económicas informales como muestra. Los resultados destacaron que el 27% de participantes reportaron el incremento del peso corporal en tiempos de confinamiento, se incrementó la ingesta de cereales, huevo y legumbres, mientras que el de productos empaquetados y postres disminuyó. En conclusión, la pandemia ocasionó modificaciones en el hábito de alimentos y los estilos de vida, especialmente relacionado con los ejercicios físicos y de alimentación.

Poveda C. y Poveda D. (15), en Colombia, 2021 plantearon el objetivo de describir los estilos de vida y los hábitos nutricionales de los adolescentes de un centro educativo. El método utilizado fue transversal y descriptivo, con 151 adolescentes como muestra de entre 13 y 17 años aplicando cuestionarios y tomando medidas antropométricas. En cuanto al resultado, un 46,1% consume entre uno a tres vasos de agua al día, y los alimentos más consumidos son huevo, leche, frutas y verduras, mientras que los menos son pescado, embutidos y comidas rápidas. El 100% considera importante el almuerzo, el 96,2% el desayuno y el 92,3% la cena. El 65,4% no agrega azúcar ni sal a sus comidas. El 92,3% afirma que lo aprendido ha mejorado sus hábitos alimentarios, y el 30,7% ha aumentado de peso, mientras que el 19,2% ha perdido peso. Se concluyó que las adolescentes presentaban mayor sobrepeso e inactividad física, mientras que los varones tenían un mayor consumo de sustancias de riesgo y un IMC adecuado superior.

Farello G. et al. (16), Italia, 2022, plantearon el objetivo de evaluar el aumento de los factores de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares en edades posteriores. Metodología empleada fue de tipo transversal, y participaron 965 padres de familia, quienes completaron cuestionarios. Como resultado se evidenció un 44,6% consumía comida rápida y del 12,9% en el consumo de comida para llevar en comparación con el periodo previo a la pandemia. También se observó que más del 0,2% de los participantes presentó obesidad, junto con una disminución en cuanto a ejercicios físicos, un incremento sedentario y complicaciones relacionados al sueño. Las conclusiones destacaron la relación entre estos cambios de estilo de vida y el incremento de desarrollar enfermedades cardiovasculares a futuro.

En el ámbito nacional también se llevaron a cabo estudio en diferentes tiempos y lugares como los mencionados a continuación:

Torres Z. y Luque S. (17), Lima, 2024, plantearon el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional en adolescentes. De metodología relacional, cuantitativa, transversal y no experimental, contando con 67 adolescentes como muestra. Realizando medidas para el IMC y un cuestionario de estilos de vida. Los resultados mostraron que el 59,7% mantenía estilo saludable de vida, destacando diversas áreas como nutricional, manejo de estrés, ejercicios físicos, soporte interpersonal, con porcentajes entre 55,2% y 65,7%. Respecto al estado nutricional, el 52,2% tenía un estado normal, mientras que el 20,9% presentaba sobrepeso. Además, el 47,8% de participantes combinaba estilos saludables de vida con nutrición normal. En conclusión, el análisis de chi-cuadrado evidenció una significativa relación acerca de las variables ($p < 0,05$).

Veramendi N. et al. (18), Lima, 2020 realizaron un estudio con el objetivo de analizar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida. La metodología empleada fue correlacional, transversal, con 163 colaboradores como muestra. Se utilizaron dos escalas en línea para recolectar los datos. El resultado mostró que el 81,9% mantenía estilo saludable de vida, 52,5% presentó una evaluación positiva de la vida y su calidad. Además, se evidenció una correlación entre la calidad y el estilo de vida siendo significativa ($r_s = 0,67$; $p \leq 0,000$), indicando que el estilo saludable se correlaciona positivamente a la adecuada percepción de vida y su calidad. En conclusión, la muestra estudiada mostró que el estilo de vida adecuado contribuye a la percepción de la misma y su calidad de forma positiva.

López J. et al. (19), Lima, 2023 plantearon el objetivo de evaluar la relación entre la calidad de sueño, hábitos alimentarios y perfil antropométrico en adolescentes. Su metodología fue transversal y no experimental, constituyendo a 240 participantes de entre 12 a 17 años como muestra, quienes completaron cuestionarios sobre calidad de sueño, hábito nutricional y se le tomó medidas antropométricas. Los resultados indicaron que los hábitos alimentarios inadecuados estuvieron fuertemente relacionados con un mayor IMC y menor consumo energético ($Rho = -0,959$; $p = 0,003$; $Rho = -0,215$; $p = 0,002$). Se encontró que los hombres tenían más problemas de sueño, malos hábitos alimenticios y sobrepeso que las mujeres.

Wong K. (20), Lima, 2022, quien realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes. Se adoptó un estudio básico, no experimental, transversal y observacional, evaluando los hábitos alimentarios y las notas del primer bimestre como medidas de investigación. Como resultado se obtuvo que 23.08% de participantes reportó nunca tener hábitos alimentarios no saludables, mientras que el 71.80% lo hizo algunas veces, y un 2.56% y 2.56% con frecuencia y siempre respectivamente. En cuanto a los hábitos saludables, el 7.69% de los estudiantes nunca los tenía, el 63.25% algunas veces, el 9.40% frecuentemente, y el 19.66% siempre. Estos resultados concluyen que no se evidencian practicas alimenticias constantes en los estudiantes, mostrándose similitudes con los hábitos enfocados a la salud.

Casas M. y Atúncar F. (21), Lima, 2023, plantearon el objetivo de examinar los estilos de vida (EV) de adolescentes de 13 a 17 años. La metodología utilizada fue cuantitativa, descriptiva, observacional y transversal. La muestra consistió en 25 adolescentes de 13 a 17 años que respondieron un cuestionario. Se obtuvo como resultado que un 8% presentaron estilos no saludables de vida en 2021, destacándose en aspectos como administración adecuada del estrés (40%) y en la salud responsabilidad (52%). En cuanto al estilo saludable de vida, el 81,8% de participantes de 17 años y el 100% de los de 14 a 16 años lo presentaban. En conclusión, hubo mayores estilos saludables durante la vida, especialmente aquellos con menos años, los que viven con otras personas y los que tienen procedencia de Breña.

A nivel local también se hallaron investigaciones, mencionando los siguientes.

Mendoza S. (22); Ica, 2023; realizó un estudio que fue analizar cómo la calidad de la dieta se relaciona con el estado nutricional de los adolescentes. Metodológicamente fue cuantitativo, descriptivo de relación y no experimental. Contando con 150 educandos de quinto de secundaria como muestra, administrándoles encuestas y observaciones de recojo de datos necesarios. Se evidencio en resultados, un 57,3% de educandos seguían dieta medianamente saludable, saludable con un 28% y no saludable (14.7%). Se encontró que la ingesta de alimentos fue de cereales (66%), proteínas (49,3%), lácticos (48%), legumbres (48,7%), frutos (55,3%) y tubérculos (41,4%) era adecuada, mientras la ingesta de dulces (36,7%), gaseosas (37,3%) y envasados (38,7%), era elevado. Sobre el estado nutricional, el 74,7% de los adolescentes se encontraba dentro de los parámetros normales, mientras que un 25,3% presentaba algún tipo de desajuste, con el sobrepeso (17,3%), la obesidad (4,7%) y la delgadez (3,3%) como los principales problemas. Se halló significativa relación del estado nutricional y calidad en dieta, ya que los participantes con dietas no saludables presentaron mayores tasas de excesivo peso. Concluyendo en la importancia de una dieta equilibrada que mantuviera un estado nutricional adecuado y la prevención problemas de salud relacionados con hábitos alimentarios inadecuados.

Ventura H. (23); Ica, 2022; realizó un estudio para analizar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en adolescentes. Metodológicamente descriptiva, cuantitativa, de relación y no experimental, incluyó a 130 participantes como muestra, a quienes se les aplicaron encuestas y observaciones. En resultado el 50.8% mantenían un regular estilo de vida, el 26.9% uno bueno y el 22.3% uno deficiente. En cuanto al estado nutricional, el 54.6% se encontraba dentro de la normalidad, mientras que el 20.8% tenía sobrepeso, el 13.8% obesidad y el 10.8% delgadez. Se evidenció una relación significativa de variables ($p=0.000$), con niveles mayores de exceso de peso en quienes tenían un deficiente estilo de vida. Además, la asociación con los hábitos alimenticios ($p=0.001$), actividades corporales ($p=0.000$) y la recreatividad ($p=0.003$), aunque no con el descanso ($p=0.150$). Concluyendo en la necesidad de promover prácticas saludables en adolescentes para optimizar su nutrición y prevenir enfermedades.

Pachas J. (24), Ica, 2023; realizó un estudio en la cual se examinó la relación entre los hábitos

alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes. Su metodología se basó en la correlación, cuantitativa, no experimental y aplicada, trabajando con 105 participantes. Para obtener los datos, se aplicaron un cuestionario y una ficha validada. Los resultados indicaron que el 40% de los participantes tenían 15 años, el 35,2% tenían 16 años y el 50,65% eran mujeres. En cuanto a hábitos de alimentación, un 61% seguían un tipo de alimentación adecuado, el 53,3% mantenían una frecuencia correcta, el 70,5% comían en un lugar adecuado, el 62,9% tenían creencias alimentarias positivas y el 74,3% disponían de una economía que les permitía acceder a alimentos saludables. Sin embargo, un 79% de los adolescentes no destinaban el tiempo adecuado para comer. El 75,2% se encontraba dentro de los rangos adecuados del estado de nutrición, el 21% presentaba sobrepeso y el 3,8% obesidad. Al analizar la correlación, se observó que no existió una relación significativa de hábitos de alimentación y etapa de nutrición ($\rho=-0,117$, $p=0,235$), aunque hallaron relación alta del lugar de consumo y estado de nutrición ($\rho=0,214$, $p=0,028$). Se concluyó que los hábitos alimentarios no están directamente relacionados con el estado de nutrición de los participantes.

Rivas V. (25), Ica, 2024; el objetivo de este estudio fue analizar los estilos de vida de los adolescentes. El método utilizado fue cuantitativa, descriptiva transversal y no experimental. Teniendo a 108 participantes como muestra, aplicando criterios específicos de inclusión y exclusión. Se ejecutó un cuestionario con fiabilidad de ,84, según la prueba piloto realizada. Los resultados indicaron que el 36% de los adolescentes tenían 15 años, mientras que el 51% eran hombres. En términos generales, un 76% mostraron estilos no saludables de vida, un 24% adoptando hábitos saludables. En cuanto a las dimensiones evaluadas, un grupo mayor de participantes tenía hábitos no saludables en nutrición (90%), ejercicios físicos (84%), salud responsable (82%), manejo adecuado de estrés (86%) y sustento interpersonal (69%). En conclusión, los hallazgos subrayan estilos no saludables de vida con prevalencia alta entre los adolescentes, lo que resalta la necesidad urgente de desarrollar estrategias para fomentar hábitos más saludables en esta población.

Saavedra Z. y Ramos L. (26), Ica, 2021 realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el aprendizaje de educación para el trabajo en estudiantes. Metodología aplicada, correlacional, con 30 educandos como muestra, utilizando encuestas y registros de evaluación. Se encontró que un 50% tenía estilos de vida saludables, otro 50% presentaba hábitos no saludables. Asimismo, el 76.67% de los participantes se encontraba en proceso de aprendizaje en educación para el trabajo, mientras que el 23.33% estaba en nivel de inicio. Se evidenció una moderada correlación de ambas variables (Rho de Spearman = 0.552, $p=0.002$), lo que sugiere que los hábitos de vida influyen en el desempeño académico en esta área. En conclusión, se puso atención en fomentar hábitos sanos durante la vida como un elemento fundamental para potenciar el rendimiento en la formación laboral.

Problema general

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de una institución educativa de Ica, 2024?

Justificación

Este estudio contribuye a comprender cómo los adolescentes gestionan su alimentación y estilo de vida, lo que es crucial para enfrentar cuestiones de salud pública como el exceso de peso, la obesidad y trastornos del metabolismo. Dado el aumento de la obesidad infantil y adolescente, es esencial analizar los factores que influyen en estos hábitos. Además, permite comparar los datos con investigaciones previas, fortaleciendo la base teórica y abriendo nuevas preguntas.

Metodológicamente, el estudio se basa en una estructura rigurosa y utiliza herramientas validadas, lo que asegura la precisión de los datos y refuerza la fiabilidad de los resultados. Esto aumenta la validez externa de la investigación, permitiendo que los hallazgos sean aplicables a otros contextos similares.

Este estudio resultará clave para identificar hábitos que influyen en la salud a largo plazo, incluyendo el riesgo de enfermedades no transmisibles. Además, permitirá ajustar estrategias educativas y de salud pública según las particularidades socioculturales y económicas de cada comunidad. Sus hallazgos pueden favorecer el adoptar prácticas saludables, mejorando tanto la vida en cuanto a su calidad como el desempeño académico de los adolescentes.

Objetivo general

- Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

Objetivos específicos

- Establecer la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.
- Establecer la relación entre la dimensión conductual de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.
- Establecer la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.
- Establecer la relación entre el consumo de alimentos saludables y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.
- Establecer la relación entre el consumo de alimentos no saludables y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

Esta investigación se estructura en los siguientes fragmentos:

CAPÍTULO I, con la Introducción abordando el contexto, objetivos, justificación y las preguntas de abordaje.

En el CAPÍTULO II con respecto a la estrategia metodológica se detalla los métodos, el diseño investigativo, procesamiento de recolección y evaluación de información.

En el CAPÍTULO III de Resultados, expondrá hallazgos obtenidos de manera objetiva, sin interpretaciones.

Del CAPÍTULO IV se aborda la discusión sobre dichos resultados, relacionándolos a partir de teoría y abordajes previos, abordando así mismo las limitaciones y factores influyentes.

En cuanto al CAPÍTULO V, se presentan las conclusiones resumirán los hallazgos clave, responderán a las preguntas iniciales y propondrán líneas de investigación futura.

En el Apartado del CAPÍTULO VI, se muestran las recomendaciones ofreciendo sugerencias prácticas y teóricas basadas en los resultados obtenidos.

Finalmente, en los últimos apartados se muestran las referencias bibliográficas que incluyen todas las fuentes consultadas, siguiendo las normas de citación correspondientes. Después de ello se encuentran los anexos que contienen documentos adicionales, como cuestionarios, gráficos y otros materiales relevantes que respaldan la investigación.

I. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Tipo

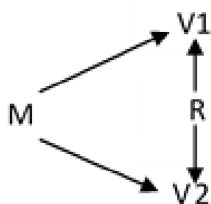
Abordó un tipo descriptivo, pues se centró en la observación para ofrecer una descripción detallada del fenómeno en cuestión (27).

Nivel

El estudio fue correlacional, dado que se examinó la correlación de la variable 1 (estilo de vida) y 2 (hábitos nutricionales). Según lo señala Hernández (28), el propósito del enfoque correlacional fue evaluar la asociación entre estas dos variables del estudio, realizando mediciones independientes de cada una y luego analizando cuantitativamente el vínculo entre ambas.

Diseño

El estudio se caracterizó por ser no experimental y adoptar un enfoque transversal, pues se realizó en un solo momento mediante encuestas el recojo de la data, sin manipulación de variables. Según Hernández (28), no se manipula deliberadamente ninguna variable para verificar el efecto de una sobre otra.



Donde:

M: Muestra

V1: Variable 1

V2: Variable 2

r: Correlación de variables

Población

Estuvo constituida a partir de 721 adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello”, situada en la urbanización San Joaquín de Ica, 2024.

Muestra

La muestra se conformó por 251 adolescentes pertenecientes a la Institución Educativa “Julio C. Tello”, situada en la urbanización San Joaquín de Ica, 2024.

Muestreo

Para determinar la muestra óptima que representó la investigación, se llevó a cabo el tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, ello fue logrado a partir de la siguiente fórmula que permitió estimar proporciones.

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

Dónde:

N = 721 adolescentes de cierta institución educativa de Ica.

Z_α = Confianza del 95%.

P = Probabilidad al éxito 0,5

q = Probabilidad de fracaso 0,5

d = Precisión (5%)

Al sustituir los valores en la fórmula, resulta:

n = 251

Criterios de inclusión

- Alumnos matriculados.
- Alumnos pertenecientes al nivel secundario.
- Alumnos cuya participación en la investigación sea voluntaria.
- Alumnos que previo a la participación presenten su consentimiento informado con la firma correspondiente de su apoderado.

Criterios de exclusión

- Alumnos no matriculados.
- Alumnos no pertenecientes al nivel secundario.
- Alumnos que no tengan la voluntad de ser partícipes del estudio.
- Alumnos con la no presentación del consentimiento firmado por sus apoderados.

Técnica

La encuesta formó parte de esta técnica, para recabar data relevante, al igual que los cuestionarios que se aplicaron. Estos cuestionarios consisten en una gama de afirmaciones o preguntas formuladas por el investigador y se presentaron a los participantes (29).

Así mismo, muestra la encuesta que adquiere relevancia al momento del recojo de información entorno a la variable 1 y 2 entre los participantes del grupo. De esta manera, se obtuvo información específica sobre las dimensiones asociadas a cada una de estas variables.

Instrumentos

Se empleó el cuestionario que permitió medir variables en una escala tipo Likert. Es fundamental que el instrumento posea calidad, confiabilidad, validez y objetividad.

Variable 1: Estilos de vida

El cuestionario utilizado fue la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA)", elaborado por Ninatanta, Cajamarca el 2017, la cual está compuesta por 25 ítems divididos en 3 dimensiones: Cognitivo, Conductual y Emocional. Abarca un total de 25 ítems; la dimensión Cognitiva se compone de los ítems 1, 3, 6, 8, 10, 14, 15, 18, 22 y 23 la cual será medida según no saludable (menor a 29), medianamente saludable (30 a 33) y saludable (34 a 40); la dimensión conductual está conformado por los ítems 2, 5, 11, 13, 16, 17, 19 y 24 la cual será medida según no saludable (menor a 22), medianamente saludable (23 a 28) y saludable (29 a 40); finalmente la dimensión emocional estará conformada por los ítems 4, 7, 9, 12, 20, 21 y 25 la cual será medida según no saludable (menor a 16), medianamente saludable (17 a 20) y saludable (21 a 25). Diseñada como una herramienta integral, la EEVA ofrece una evaluación detallada de la compleja relación de estilos de vida y el hábito de nutrición entorno a la comunidad estudiada. Con un enfoque multidimensional, esta escala aborda aspectos mentales, comportamentales y emocionales (30).

La validación del cuestionario fue a partir de una revisión experta, donde se revisó los ítems a partir de la valoración del alfa de Cronbach (0.824) tanto general como específicas o subdimensiones. Estos resultados indicaron índices de consistencia considerados como óptimos, lo que llevó a la conclusión de que la herramienta es fiable (30).

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
,824	25

Variable 2: Hábitos nutricionales

El segundo instrumento fue el cuestionario de Hábitos Nutricionales, desarrollado por Munares elaborado el Lima el año 2019, la cual está conformada por 22 ítems, divididos a su vez en dos dimensiones: Consumo de alimentos saludables y no saludables.

Este cuestionario constituido a partir de 22 ítems siendo bidimensional; Cantidad que está conformado por los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11 que se medirá según una cantidad de alimentos óptimos y no óptimos; y el consumo que estará conformado por los ítems 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22, el cual se la misma forma se midió según el consumo óptimo o no óptimo. Esta herramienta proporciona una evaluación detallada de los patrones alimenticios, abordando tanto las elecciones nutricionales positivas como aquellas que podrían tener impactos negativos en la salud. Su estructura dual ofrece una visión equilibrada de la calidad nutricional de la dieta, lo que resulta útil para investigaciones y programas de intervención orientados a comprender y mejorar los hábitos alimenticios en diversos contextos (31).

Para validar el instrumento con una Escala Likert, este fue sometido a una evaluación por juicio de expertos compuesto por 2 profesionales, con una metodóloga especializados en salud

preventiva y promoción, uno de los cuales tenía experiencia en nutrición. Este enfoque multidisciplinario garantizó una evaluación integral que abarcó tanto los aspectos metodológicos como la relevancia del ámbito de salud y nutricional. Dicho proceso confirmó la idoneidad del cuestionario para medir las variables de estudio de la población adolescente, respaldando su aplicabilidad en investigaciones similares (31).

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,815	20

Sobre la evaluación fiable del Cuestionario de Hábitos Nutricionales, se realizó una prueba de consistencia interna. Para lo cual a la muestra de 20 adolescentes matriculados en la Institución Educativa Inca Maco Cápac N°109, se evaluó un cuestionario, como parte de la prueba piloto. Posteriormente, los datos que se recabaron fueron procesados en el SPSS cuya versión fue 22, con el fin de analizar la confiabilidad del instrumento, lo cual es fundamental para el presente estudio. A partir del coeficiente de Cronbach, se consiguió como valor ,815, ello indica que el cuestionario presentaba confiabilidad elevada (31).

Técnicas de procesamiento, análisis e interpretación de datos

Antes de recolectar mi data, se realizaron dos pasos fundamentales: la revisión y obtención de permisos para los instrumentos a utilizar, así como la selección de la muestra con permiso del director del centro educativo. Ya con la obtención de muestra, se prosiguió con la presentación del consentimiento de autorización de los apoderados y su posterior aplicación, cada uno de 15 a 20 minutos de duración en tanto su aplicación. Luego, se analizó la data recabada, lo cual se realizará en el programa SPSS 25, permitiendo un análisis estadístico, la generación de resultados y la interpretación adecuada. Esto incluyó la descripción de las variables a partir del análisis descriptivo. Finalmente, en cuanto a resultados se discutieron, analizaron y compararon con estudios previos a nivel nacional e internacional, lo que culminó con un informe final que presenta tanto la conclusión y recomendación a futuras investigaciones o intervenciones.

II. RESULTADOS

Resultados descriptivos.

Tabla 1.

Edad y sexo de los adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

	Edad				Total		
	Mujer		Varón		N	%	
	N	%	N	%			
Edad	12 años	16	12,2%	18	15,0%	34	13,5%
	13 años	24	18,3%	23	19,2%	47	18,7%
	14 años	20	15,3%	18	15,0%	38	15,1%
	15 años	15	11,5%	24	20,0%	39	15,5%
	16 años	29	22,1%	9	7,5%	38	15,1%
	17 años	27	20,6%	28	23,3%	55	21,9%
	Total	131	100,0%	120	100,0%	251	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Se muestra los datos según edad y sexo en el grupo de 12 años, 16 mujeres (12,2%) y 18 varones (15,0%) participaron, totalizando 34 adolescentes (13,5%). A los 13 años, hubo 24 mujeres (18,3%) y 23 varones (19,2%), sumando 47 adolescentes (18,7%). En el grupo de 14 años, participaron 20 mujeres (15,3%) y 18 varones (15,0%), alcanzando un total de 38 adolescentes (15,1%). En los 15 años, 15 mujeres (11,5%) y 24 varones (20,0%) fueron incluidos, con un total de 39 adolescentes (15,5%). A los 16 años, 29 mujeres (22,1%) y 9 varones (7,5%) participaron, totalizando 38 adolescentes (15,1%). Finalmente, en el grupo de 17 años, hubo 27 mujeres (20,6%) y 28 varones (23,3%), sumando 55 adolescentes (21,9%). En total, se incluyeron 131 mujeres (52,2%) y 120 varones (47,8%), con un total general de 251 adolescentes.

Tabla 2.

Estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

Estilo de Vida	N°	%
No saludable	4	1,6%
Medianamente saludable	32	12,7%
Saludable	215	85,7%
Total	251	100,0%

Fuente: Elaboración propia

La distribución en cuanto a estilo de vida se da de la siguiente manera: 4 adolescentes (1,6%) presenta estilo no saludable de vida, 32 adolescentes (12,7%) estilo medianamente saludable de vida, y 215 adolescentes (85,7%) con estilo saludable de vida, sumando 251 adolescentes en total

Tabla 3.

Hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

Hábitos nutricionales	N°	%
No saludable	16	6,4%
Saludable	235	93,6%
Total	251	100,0%

Fuente: Elaboración propia

El hábito de nutrición se distribuye de la siguiente manera: 16 adolescentes (6,4%) tienen hábitos nutricionales no saludables y 235 adolescentes (93,6%) tienen hábitos nutricionales saludables, sumando un total de 251 adolescentes.

Prueba de Normalidad

Tabla 4.

Prueba de Normalidad de los estilos de vida y hábitos nutricionales

	Kolmogorov-Smirnova		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de Vida	,210	251	,000
Hábitos nutricionales	,127	251	,000

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ambos resultados indican que el estadístico de la prueba es significativo, con valores de p (Sig.) de 0.000 para ambas variables. Esto sugiere que las variables del estudio siguen una distribución con normalidad.

Resultados correlacionales

Tabla 5.

Relación entre estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

		Hábitos nutricionales				Total	
		No saludable		Saludable			
		N	%	N	%		
Estilo de Vida	No saludable	4	25,0%	0	0,0%	4	1,6%
	Medianamente saludable	10	62,5%	22	9,4%	32	12,7%
	Saludable	2	12,5%	213	90,6%	215	85,7%
Total		16	100,0%	235	100,0%	251	100,0%

Fuente: Elaboración propia

La relación entre la dimensión y variable muestra que aquellos con una dimensión cognitiva no saludable presentan en su mayoría hábitos no saludables (25.0%), mientras que ninguno adopta hábitos saludables (0.0%). En el grupo con una dimensión cognitiva medianamente saludable, el 62.5% no mantienen hábitos saludables y solo el 9.8% los mantienen. En contraste, los adolescentes con una dimensión cognitiva saludable presentan mayoritariamente hábitos nutricionales saludables (90.2%), mientras que solo el 12.5% mantiene hábitos no saludables. En términos generales, se evidencia que a medida que la dimensión cognitiva mejora, la adopción de hábitos nutricionales saludables aumenta significativamente, representando el 85.3% del total de la muestra, encontrándose una relación entre ambas.

Tabla 6.

Relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

		Hábitos nutricionales				Total	
		No saludable		Saludable			
		N	%	N	%		
Cognitivo	No saludable	4	25,0%	0	0,0%	4	1,6%
	Medianamente saludable	10	62,5%	23	9,8%	33	13,1%
	Saludable	2	12,5%	212	90,2%	214	85,3%
Total		16	100,0%	235	100,0%	251	100,0%

Fuente: Elaboración propia

La relación de la dimensión y la variable indica que aquellos con una dimensión cognitiva no saludable presentan predominantemente hábitos nutricionales no saludables (25.0%), mientras que ninguno de ellos adopta hábitos saludables (0.0%). En el caso de los adolescentes con una dimensión cognitiva medianamente saludable, el 62.5% mantiene hábitos no saludables, mientras que el 9.8% tiene hábitos saludables. En contraste, los adolescentes con una dimensión cognitiva saludable muestran una mayor prevalencia de hábitos nutricionales saludables (90.2%), mientras que solo el 12.5% conserva hábitos no saludables. En general, los datos evidencian que a medida que la dimensión cognitiva mejora, la proporción de adolescentes con hábitos nutricionales saludables aumenta significativamente, alcanzando un 85.3% del total de la muestra.

Tabla 7.

Relación entre la dimensión conductual de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

		Hábitos nutricionales				Total	
		No saludable		Saludable			
		N	%	N	%		
Conductual	No saludable	4	25,0%	3	1,3%	7	2,8%
	Medianamente saludable	11	68,8%	65	27,7%	76	30,3%
	Saludable	1	6.3%	167	71,1%	168	66,9%
Total		16	100,0%	235	100,0%	251	100,0%

Fuente: Elaboración propia

La relación de la dimensión y la variable revela que aquellos con una dimensión conductual no saludable presentan en su mayoría hábitos nutricionales no saludables (25.0%), aunque un pequeño porcentaje mantiene hábitos saludables (1.3%). En el grupo con una dimensión conductual medianamente saludable, el 68.8% mantiene hábitos no saludables, mientras que el 27.7% adopta hábitos saludables. Por otro lado, los adolescentes con una dimensión conductual saludable muestran una mayor prevalencia de hábitos saludables (71.1%), con solo un 6.3% que mantiene hábitos no saludables. En términos generales, los datos indican que a medida que la dimensión conductual mejora, la proporción de adolescentes con hábitos nutricionales saludables aumenta significativamente, alcanzando un 66.9% del total de la muestra, lo cual muestra que existe relación en lo estudiado.

Tabla 8.

Relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

		Hábitos nutricionales				Total	
		No saludable		Saludable			
		N	%	N	%		
Emocional	No saludable	4	25,0%	0	0,0%	4	1,6%
	Medianamente saludable	0	0,0%	1	0,4%	1	0,4%
	Saludable	12	75,0%	234	99,6%	246	98,0%
Total		16	100,0%	235	100,0%	251	100,0%

Fuente: Elaboración propia

La relación entre la dimensión y la variable muestra que aquellos con una dimensión emocional no saludable presentan en su mayoría hábitos nutricionales no saludables (25.0%), mientras que ninguno de ellos adopta hábitos saludables (0.0%). En el caso de los adolescentes con una dimensión emocional medianamente saludable, el 0.4% mantiene hábitos saludables, sin registros de hábitos no saludables. En contraste, los adolescentes con una dimensión emocional saludable presentan una alta prevalencia de hábitos nutricionales saludables (99.6%), aunque un 75.0% de quienes poseen hábitos no saludables también pertenecen a este grupo. En general, los datos reflejan que una mayor estabilidad emocional se asocia con una mayor adopción de hábitos nutricionales saludables, alcanzando el 98.0% del total de la muestra.

Prueba de hipótesis

Tabla 9.

Relación entre estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

			Estilo de Vida	Hábitos nutricionales
Rho de Spearman		Coef. de correlación	1,000	,630**
	Estilo de Vida	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	251	251
	Hábitos nutricionales	Coef. de correlación	,630**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	251	251

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

Se evidencia una positiva y significativa correlación del estilo de vida y los hábitos nutricionales, con un coeficiente igual a 0,630, (relación fuerte). Esto significa que, a un incremento de estilos saludables de vida, tienden a mejorar los hábitos nutricionales. La significancia de esta correlación, con un valor p menor a 0,01, sugiere que es muy poco probable que esta relación sea producto del azar, reforzando la evidencia de que las variables están estrechamente relacionados con la muestra de 251 individuos estudiados.

Tabla 10.

Relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

			Cognitivo	Hábitos nutricionales
Rho de	Cognitivo	Coef. de correlación	1,000	,592**
		Sig. (bilateral)	.	,000
Spearman	Hábitos nutricionales	N	251	251
		Coef. de correlación	,592**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	251	251

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

Entre los hábitos nutricionales y rendimiento cognitivo se muestra correlación significativa y positiva, cuyo coeficiente fue de 0,592 y valor p de 0,000, lo que indica que el vínculo es estadísticamente significativo al nivel del 1% (bilateral). Esto sugiere que, en la muestra de 251 individuos, a medida que mejoran los hábitos nutricionales, también tiende a mejorar el rendimiento cognitivo. En otras palabras, se da la existencia de relación entre calidad de la alimentación y la capacidad cognitiva, donde una alimentación más saludable está asociada con un mejor desempeño en tareas cognitivas.

Tabla 11.

Relación entre la dimensión conductual de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

				Conductual	Hábitos nutricionales
Rho de Spearman	Conductual	Coef. de correlación		1,000	,603**
		Sig. (bilateral)		.	,000
		N	251	251	
	Hábitos nutricionale s	Coef. de correlación		,603**	1,000
Sig. (bilateral)			,000	.	
N			251	251	

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

Entre los hábitos nutricionales y los comportamientos conductuales se evidencia correlación significativa moderada y positiva, con un coeficiente igual a 0,603, de ambas variables en una muestra de 251 observaciones. Específicamente, a medida que los hábitos nutricionales mejoran, también tienden a mejorar los comportamientos conductuales, sugiriendo que ambos aspectos están estrechamente relacionados.

Tabla 12.

Relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

			Emocional	Hábitos nutricionales
Rho de Spearman	Emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,580**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Hábitos nutricionales	N	251	251
		Coefficiente de correlación	,580**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	251	251

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

Se presenta significativa correlación del bienestar emocional y los hábitos nutricionales, cuyo coeficiente fue = 0,580 y un valor p de 0,000, al nivel del 1% (bilateral). Esto sugiere que existe una asociación moderada y positiva entre el bienestar emocional y los hábitos nutricionales entre los 251 participantes estudiados, es decir, a medida que mejoran los hábitos nutricionales, también tiende a mejorar el bienestar emocional.

III. DISCUSIÓN

En este estudio se evidencia una positiva y significativa correlación del estilo de vida y hábitos de nutrición de adolescentes, con una correlación de 0.630 (63%). Dichos resultados muestran que los que presentan estilos saludables de vida mantienen mejores hábitos alimenticios. Este hallazgo se asemeja al estudio de Torres Z. y Luque S. (2024) en Lima, quienes también encontraron significancia de relación de las variables. Sin embargo, los resultados contrastan con el estudio de Rivas V. (2024) en Ica, que mostró que un alto porcentaje de adolescentes (76%) presentaban estilos no saludables de vida y 90% tenía hábitos alimentarios inadecuados

En cuanto a la dimensión cognitiva, la evidencia presento significancia en la correlación con un 59% (59%) con los hábitos de nutrición. Esto indica que los participantes con mayor conocimiento sobre nutrición adoptan mejores hábitos alimentarios. En este estudio, el 64% de los adolescentes con alto nivel cognitivo sobre estilos de vida saludables mantenían una alimentación equilibrada, lo que es consistente con los resultados de Torres Z. y Luque S. (2024) y Veramendi N. et al. (2020). Sin embargo, el estudio de Mendoza S. (2023) en Ica reportó que, aunque el 57.3% de los adolescentes tenía conocimientos sobre alimentación saludable, solo el 16.7% mantenía hábitos alimentarios adecuados.

Respecto a la dimensión conductual, se halló una significancia de 0.603 (60.3%) con los hábitos nutricionales. Este resultado sugiere que los adolescentes con mayor regulación en sus comportamientos diarios, como ejercicios físicos y control alimentario, tienden a tener mejores hábitos alimenticios. En este estudio, el 59% de los adolescentes realizaban actividad física de forma regular, lo que se relacionó con una mejor alimentación. Este hallazgo coincide con los estudios de Torres Z. y Luque S. (2024) y Veramendi N. et al. (2020), que también identificaron relación positiva de actividad física y hábitos saludables de nutrición. Por lo contrario, el estudio de Niño V. (2021) no halló relación de dieta y actividad física.

En cuanto a la dimensión emocional, la investigación reveló una correlación significativa de 0.580 (58%) con los hábitos nutricionales. Esto indica que los adolescentes con mayor estabilidad emocional tienden a tener mejores hábitos alimenticios. En este estudio, el 62% de los adolescentes con estabilidad emocional presentaban una alimentación equilibrada, coincidiendo con lo investigado por Veramendi N. et al. (2020), quienes también encontraron positiva relación del bienestar emocional y hábitos de nutrición. Sin embargo, en lo investigado por Mendoza S. (2023), solo el 16.7% de los adolescentes emocionalmente estables mantenían hábitos alimentarios saludables, no coincidiendo con lo hallado en el estudio actual.

Sobre la ingesta de alimentos saludables, los resultados evidencian una significancia de relación 0.612 (61.2%) del estilo de vida. Este hallazgo muestra que los participantes con mayor estilo

saludable de vida consumen con mayor frecuencia alimentos nutritivos como frutas, verduras y proteínas magras. En el estudio, el 68% de los adolescentes con hábitos de vida saludables mantenían un consumo adecuado de alimentos saludables, lo que coincide con los estudios de Torres Z. y Luque S. (2024) y Ventura H. (2022), quienes identificaron que los comportamientos saludables, como la actividad física, promueven el consumo de alimentos nutritivos. Sin embargo, Mendoza S. (2023) en Ica encontró que solo el 35% de los adolescentes consumen regularmente estos alimentos a pesar de conocer su importancia.

Por último, el consumo de alimentos no saludables mostró una correlación negativa de -0.585 (-58.5%) relacionado al estilo de vida. Este hallazgo señala que los participantes con hábitos de vida poco saludables tienen un mayor consumo de alimentos no nutritivos, como comida chatarra, bebidas azucaradas y productos ultra procesados. El estudio identificó 71% de adolescentes con estilos no saludables de vida que consumían estos alimentos con alta frecuencia, lo que coincide con los resultados de Rivas V. (2024) en Ica, quien reportó un alto consumo de alimentos ultra procesados en adolescentes con estilos no saludables de vida. Sin embargo, Wong K. (2022) y su investigación en Chile encontró que no todos los adolescentes que consumían comida chatarra regularmente tenían una vida sedentaria.

IV. CONCLUSIONES

- La investigación demuestra la existencia correlacional significativa y positiva del estilo de vida y los hábitos de nutrición. En total, 85,7% de ellos adoptan una vida saludable, 93,6% mantienen hábitos nutricionales saludables. La correlación reveló un coeficiente de 0,630 y un valor $p = 0,000$, siendo estadísticamente significativa, lo que sugiere que a medida que los participantes tengan un estilo más saludable de vida, sus hábitos de nutrición mejoren.
- La dimensión cognitiva tiende a mostrar una relación fuerte con los hábitos de nutrición. En este grupo, el 90,2% de los adolescentes mostraron hábitos de nutrición saludable, sin embargo, un 12,5% presenta todo lo contrario. La correlación de lo evaluado muestra un coeficiente de 0,592, evidenciando relación significativa y moderada ($p = 0,000$). Esto confirma que si se presenta conciencia sobre lo importante que es la ingesta de alimentos saludables se mejora las decisiones alimentarias en los adolescentes.
- La dimensión conductual también muestra una relación significativa con los hábitos nutricionales. Entre los participantes que mostraron conductas saludables, el 71,1% mantenía hábitos nutricionales saludables, y solo el 6,3% mantiene hábitos no saludables. La correlación entre la dimensión conductual y los hábitos nutricionales es de 0,603 ($p = 0,000$), revelaron una positiva y moderada relación. Esto resalta lo importante que es fomentar comportamientos positivos y saludables en los adolescentes para mejorar sus hábitos alimentarios.
- En cuanto a la dimensión emocional, los participantes estilos saludables demuestran hábitos saludables con un 99,6%. Dicha relación presenta un coeficiente de 0,580 ($p = 0,000$). Esto sugiere que los adolescentes emocionalmente estables tienen más probabilidades de hacer elecciones alimentarias saludables, destacando la relevancia de una adecuada salud emocional en cuanto al bienestar general y los hábitos alimentarios.
- En cuanto al hábito nutricional y la ingesta saludable de alimentos, el 85,7% adoptaron un estilo saludable de vida, en este grupo, una gran parte también tiene hábitos nutricionales saludables (93,6%). Esto refuerza la conexión entre la ingesta alimenticia saludable y un estilo saludable de la vida en general. De ello se evidencia que, los que presentan estilos saludables de vida tienden a consumir alimentos más nutritivos, lo que subraya la importancia de promover hábitos alimenticios saludables como parte de un enfoque integral de salud.

- Para el hábito nutricional donde la ingesta de alimentos no es saludable, el 25% presenta hábitos no saludables de nutrición. Por otra parte, el grupo con estilos medianamente saludables de vida, un 62,5% tiene hábitos no saludables, y el 9,8% mantiene hábitos saludables. Estos resultados muestran que, aunque una pequeña proporción de adolescentes tiene hábitos nutricionales no saludables, la relación del estilo no saludables de vida y su ingesta de alimentos no saludables sigue siendo relevante, indicando que ambos aspectos deben ser abordados simultáneamente en intervenciones de salud pública.

V. RECOMENDACIONES

- Fomentar programas educativos sobre nutrición y salud: Se recomienda mantener e impulsar los programas vigentes en la Institución estudiada, enfocados en educar sobre nutrición, mejorar el conocimiento sobre los beneficios de una alimentación balanceada y sus efectos en la salud. Estos programas deberían ser dinámicos e interactivos, para que los adolescentes comprendan la importancia de sus decisiones alimentarias.
- Involucrar a los padres en la educación nutricional: Es importante que los progenitores estén involucrados en el desarrollo educativo de sus hijos sobre nutrición y la promoción en cuanto hábitos saludables. Se sugiere organizar talleres y reuniones informativas para padres sobre cómo fomentar hábitos alimentarios saludables en el hogar y cómo apoyar a sus hijos en adoptar estilos más equilibrados de vida.
- Promover actividades físicas regulares: Es fundamental incentivar el deporte o ejercicio físico, como parte del estilo saludable de vida. Se recomienda incluir actividades físicas en el currículo escolar, además de fomentar la práctica de deportes en su tiempo libre, no solo buscando la mejora de emociones sino también evitar la ingesta de los alimentos que no aportan valor nutricional.
- Fortalecer el apoyo emocional y psicológico: Dado la existencia correlacional del hábito nutricional con el aspecto emocional, se recomienda ofrecer programas de apoyo emocional en la institución educativa, tales como talleres sobre manejo del estrés y la ansiedad, que ayudan a los adolescentes a manejar mejor sus emociones y a evitar la ingesta de alimentos que no aporten nutrición.
- Sobre la ingesta alimenticia saludable y así mismo el estilo de vida: Es esencial seguir promoviendo la ingesta de la alimentación saludable de los estudiantes, a partir de programas educativos, resaltando la importancia de incorporar frutas, verduras y agua en su dieta diaria, integrando estos hábitos dentro de un enfoque integral para mejorar su salud física y emocional.
- Ingesta no saludable de alimentos y su impacto en la vida: Es necesario implementar campañas educativas, sobre concientización y riesgos asociados a la ingesta frecuente de alimentación no saludable, fomentando estrategias que permitan a los educandos gestionar mejor sus emociones y a tomar decisiones más saludables respecto a su alimentación, tanto en el hogar como en la escuela.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*. 2019; 1(50).
2. Organización Panamericana de la Salud. Informe Panorama Nutricional OMS FAO: El hambre en América Latina y el Caribe aumentó en 13,8 millones de personas en solo un año. Organización Panamericana de la Salud; 2021.
3. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud; 2019.
4. Ghosh S, Osendarp S, Mozaffarian D, Rosenzweig C, Micha R, Akuoku J, et al. Informe de la nutrición mundial: El estado de la nutrición en el mundo. *Global Nutrition Report Spanish*. 2021.
5. Calpa A, Santacruz G, Álvarez M, Zambrano C. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Promoc. Salud*. 2019; 24(2).
6. OPS. Alimentación saludable. Organización Panamericana de la Salud; 2021.
7. Fernández N, Lacunza A. Características de personalidad, hábitos alimentarios y diagnóstico nutricional. Estudio en adolescentes con sobrepeso y obesidad en Monteros, Argentina. *Revista de Salud Pública*. 2020 febrero 03; 22(1).
8. Villavicencio M, Deza I, Dávila R. Estilos de Vida y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. *Revista Conrado*. 2020; 16(74): p. 112-119.
9. Luján C, Gómez G. Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad. Informe técnico 2023. Instituto Nacional de Salud/Centro Nacional de Alimentación, Nutrición. 2023.
10. Mendoza S. Calidad de la dieta y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Manuel Maurtua Parcona Ica 2022. Ica: Universidad Nacional "San Luis Gonzaga", Facultad de Enfermería; 2023.
11. Ascencio K. Percepción de la imagen corporal y estilo de vida de los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica - 2022. Ica: Universidad Privado San Juan Bautista, Facultad de Ciencias de la Salud; 2023.
12. Gutiérrez E. Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa Rural Departamental Anatoli, en el Municipio de la Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por covid-19. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de ciencias; 2021.

13. Romero C, Calle L, Vásquez A, Romero L, Ramírez A. Estilos de vida y estado nutricional de los adolescentes. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias e Investigación*. 2021 septiembre 30; 5(40): p. 272-283.
14. Niño V. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena. Sogamoso, Boyacá. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencias; 2021.
15. Poveda C, Poveda D. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo de Vélez Santander, 2019. *Ciencia e innovación en Salud*. 2021 enero 25; p. 172-187.
16. Farello G, D'Andrea M, Quarta A, Grossi A, Pompili D, Altobelli E, et al. Children and Adolescents Dietary Habits and Lifestyle Changes during COVID-19 Lockdown in Italy. *Nutrition and Public Health*. 2022; 14(10).
17. Torres Z, Luque S. Estilos de vida y estado nutricional en adolescentes de una Institución Educativa Privada de San Martín de Porres, Lima-2024. Lima: Universidad María Auxiliadora, Facultad de Ciencias de la Salud; 2024.
18. Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*. 2020; 12(6): p. 246-251.
19. López J, Chanducas B, Calizaya Y, Calizaya S, Morales W, Saintila J. Relación entre calidad del sueño, hábitos alimentarios y perfil antropométrico en adolescentes. *Retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2023;(48): p. 341-348.
20. Wong K. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en alumnos del 2do año de secundaria del colegio Los Naturales – Huaral – 2021. Lima: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Facultad de Bromatología y Nutrición; 2022.
21. Casas M, Atúncar F. Estilos de vida en los adolescentes de la Casa de Acogida “Don Bosco” en Lima, Perú, en el 2021. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*. 2023 septiembre; 8(3).
22. Mendoza S. Calidad de la dieta y su relación con el estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Manuel Maurtua Parcona Ica 2022. Ica: Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Facultad de Ciencias de la Salud; 2023.
23. Ventura H. Estilo de vida y estado nutricional en adolescentes atendidos en el hospital Santa María del Socorro. Ica 2022 Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Facultad de ciencias de la Salud; 2022
24. Pachas J. Hábitos alimenticios y estado nutricional de adolescentes del 4to - 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Melchorita Saravia-Chincha 2023. Lima: Universidad Norbert Wiener, Facultad de Ciencias de la Salud; 2023.

25. Rivas V. Estilos de vida de los adolescentes del Centro Poblado “San Benito”, Grocio Prado - Chincha. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista, Facultad de Ciencias de la Salud; 2024.
26. Saavedra Z, Ramos L. Estilos de vida y aprendizaje de educación para el trabajo en estudiantes de una institución educativa de la provincia Pisco – Ica. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica, Facultad de ciencias de la Educación; 2021
27. Bedoya V. Tipos de justificación en la investigación científica. Espiritu Emprendedor Tes. 2020; 4(3).
28. Hernández R. Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta; 2018.
29. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la Investigación Bogotá: Ediciones de la U; 2018.
30. Ninatanta J, García S. Construcción de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA) de Educación Secundaria. Cajamarca. 2017; 16(2): p. 101 - 110.
31. Munares C. Estilo de vida y hábitos nutricionales en los adolescentes de la Institución Educativa Amistad Perú Japón, San Juan de Lurigancho - 2019. Lima: Universidad César Vallejo, Facultad De Ciencias De La Salud; 2019.

VII. ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de recolección de información

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

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

1= Nunca

2= A veces

3= Casi siempre

4= Siempre

Ítems	1	2	3	4
Recibo información sobre el cuidado de la salud.				
Conozco lo que debo comer para estar sano.				
Las drogas afectan la salud física y emocional.				
El alcohol y el cigarro son drogas que afectan la salud.				
Me interesa saber el aporte nutritivo de los alimentos que consumo.				
Me considero de buen peso para mi edad.				
Los ejercicios físicos producen diversos beneficios para la salud.				
Gozo de buena salud.				
Tener sexo es parte de la vida.				
Tener sexo sin protección es un riesgo para la salud.				
Hablo con mis padres sobre mis sentimientos.				
Deseo crecer y envejecer saludablemente.				
Debo cuidar de mi salud cuando tenga mayor edad.				
Realizo actividad física regularmente.				
El ejercicio físico me mantiene activo(a).				
Estoy dispuesto(a) aprender a cuidar mi salud.				
Salgo a pasear en bicicleta.				
Paseo con mis amigos(as).				
Me siento contento(a) y tranquilo(a), con lo que hago.				
Mis sentimientos los expreso fácilmente.				
Me gusta pasear cuando estoy preocupado.				

Hacer deporte es divertido.				
Me preocupo de cómo cuidar mi salud.				
Tengo disposición para cuidarme.				
Me gusta leer cosas nuevas.				

Fuente: Elaborado por Ninatanta J. 2017 (25).

Cuestionario De Hábitos Nutricionales

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

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

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

Fuente: Elaborado por Munares C. 2019 (26).

Anexo 2. Consentimiento informado

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

La presente investigación es conducida por Garay Velásquez, Vivian Norhelia, denominado Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de una Institución Educativa de Ica – 2024.

Si usted accede a que su menor hijo(a) participe en este estudio, se le pedirá responder a una encuesta que le tomará 30 minutos de su tiempo. La encuesta es un cuestionario que contiene una serie de preguntas motivo del estudio que luego será procesadas después de su aprobación final serán publicadas. La participación de su menor hijo será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, las encuestas serán totalmente confidenciales, no se le pedirá identificación alguna.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo de la investigación, usted es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puede finalizar su participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio para usted. Si su menor hijo se sintiera incómodo o incómodo, frente a alguna de las preguntas, puede ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.

Muchas gracias por su participación.

Yo, _____
Nombre completo del (de la) participante Firma Fecha

Doy mi consentimiento para que mi menor hijo participe en el estudio y soy consciente de que la participación de mi menor hijo es enteramente voluntaria.

Anexo 3. Matriz de consistencia

"Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes"

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “¿Julio C. Tello” Ica, 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe una relación significativa entre los estilos de vida y hábitos nutricionales en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p>	<p>Variable 1: Estilo de vida</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cognitivo • Conductual • Emocional 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Enfoque: Transversal</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “¿Julio C. Tello” Ica, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión conductual de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “¿Julio C. Tello” Ica, 2024?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Establecer la relación entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p> <p>Establecer la relación entre la dimensión conductual de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p> <p>Establecer la relación entre la dimensión emocional de los</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión cognitiva de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión conductual de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes</p>	<p>Variable 2: Hábitos nutricionales</p> <p>Dimensiones</p> <p>Consumo de alimentos saludables</p> <p>Consumo de alimentos no saludables</p>	<p>Población: 721 adolescentes de la institución educativa “Julio C. Tello” de Ica, 2024.</p> <p>Muestra: 251 adolescentes de la institución educativa “Julio C. Tello” de Ica, 2024.</p> <p>Muestreo: Probabilístico Aleatorio simple.</p>

<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “¿Julio C. Tello” Ica, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos saludables y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “¿Julio C. Tello” Ica, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos no saludables y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “¿Julio C. Tello” Ica, 2024?</p>	<p>estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p> <p>Establecer la relación entre el consumo de alimentos saludables y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p> <p>Establecer la relación entre el consumo de alimentos no saludables y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p>	<p>de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión emocional de los estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p> <p>Existe una relación significativa entre el consumo de alimentos saludables y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p> <p>Existe una relación significativa entre el consumo de alimentos no saludables y los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.</p>		<p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionarios</p> <p>Procesamiento de datos: SPSS 26 en español.</p>
---	---	--	--	---

Anexo 4. Matriz de operacionalización de variables

Operacionalización de Variables							
	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo por su naturaleza	Escala de medición
VARIABLE 1: ESTILO DE VIDA	Los estilos de vida son definidos como patrones de conducta individuales, y que demuestran cierta consistencia en el tiempo, y bajo condiciones más o menos constantes, que pueden comportarse como favorecedoras de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (31).	Está constituida por 3 dimensiones, las cuales miden el nivel de estilo de vida por medio de la Escala de Evaluación de Estilo de Vida en Adolescentes (EEVA), en una escala de Likert (31).	Cognitivo	Saludable 34 – 40 Medianamente saludable 30 – 33 No saludable Menor de 29	1, 3, 6, 8, 10, 14, 15, 18, 22, 23	Cuantitativa	Ordinal
			Conductual	Saludable 29 – 40 Medianamente saludable 23 – 28 No saludable Menor de 22	2, 5, 11, 13, 16, 17, 19, 24		
			Emocional	Saludable 21 – 25 Medianamente saludable 17 – 20 No saludable Menor de 16	4, 7, 9, 12, 20, 21, 25		
VARIABLE 2: HÁBITOS NUTRICIONALES	Son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de	Para la medición de la variable hábitos nutricionales se empleará un	Consumo de alimentos saludables	Tipo de alimentos Frecuencia Cantidad	Del 1 al 11	Cuantitativa	Ordinal

	alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias (32).	cuestionario conformado por 2 dimensiones, las cuales conforman 22 ítems, en una escala Likert de 5 puntos sobre la frecuencia de ciertos hábitos nutricionales (32).	Consumo de alimentos no saludables	Tipos de alimentos Frecuencia Consumo	Del 12 al 22		
--	---	---	------------------------------------	---	--------------	--	--

Anexo 5. Resultados descriptivos

Figura 1. Edad y sexo de los adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

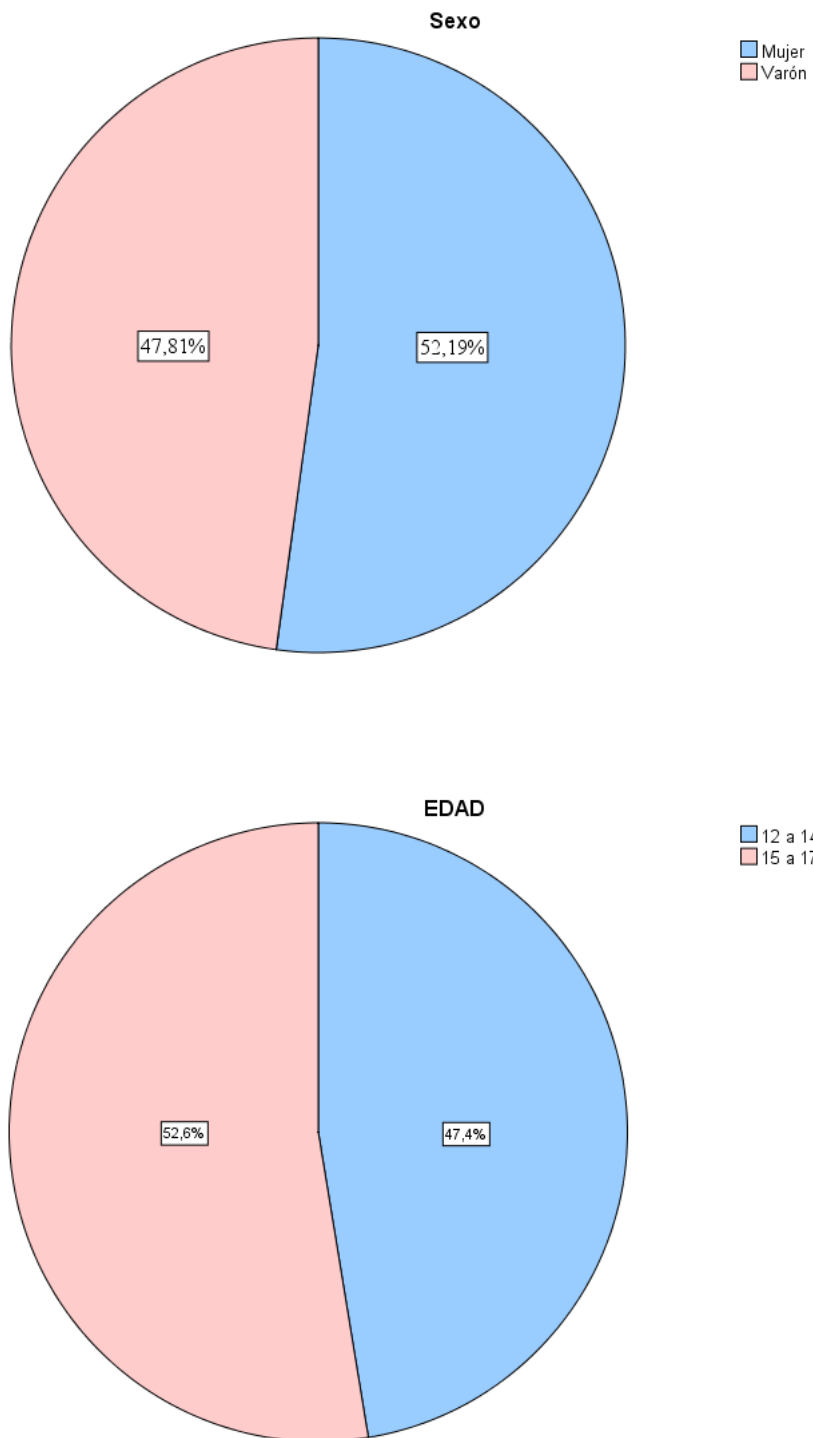


Figura 2. Estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

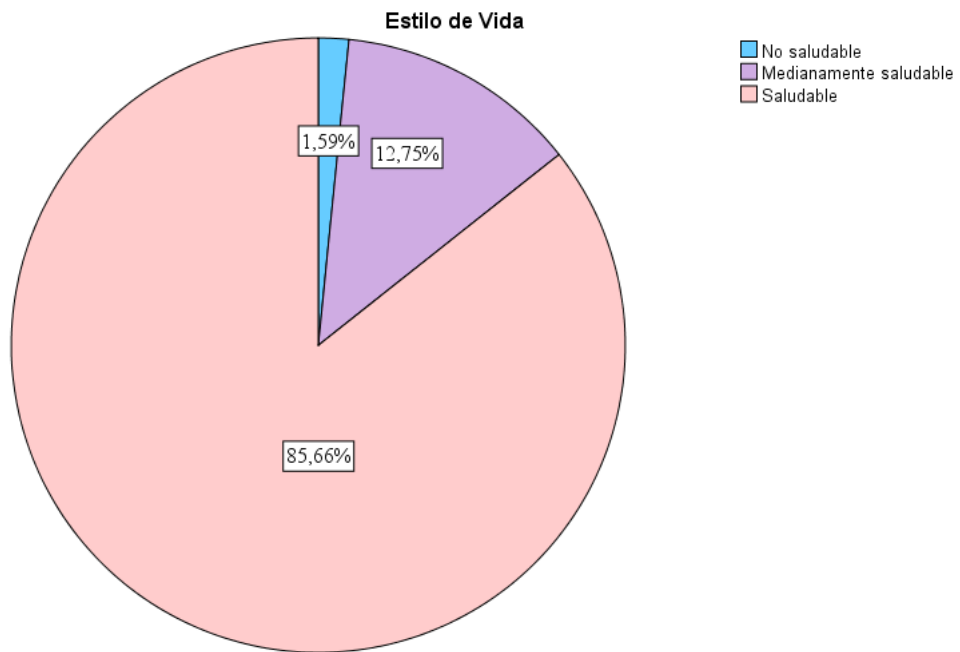


Figura 3. Hábitos nutricionales en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

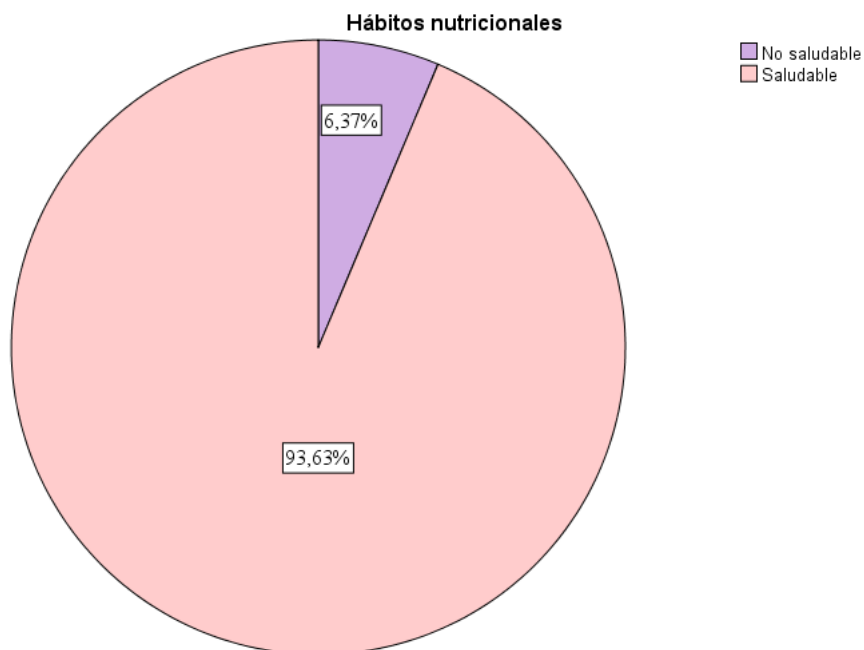


Figura 4. Dimensión cognitiva de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

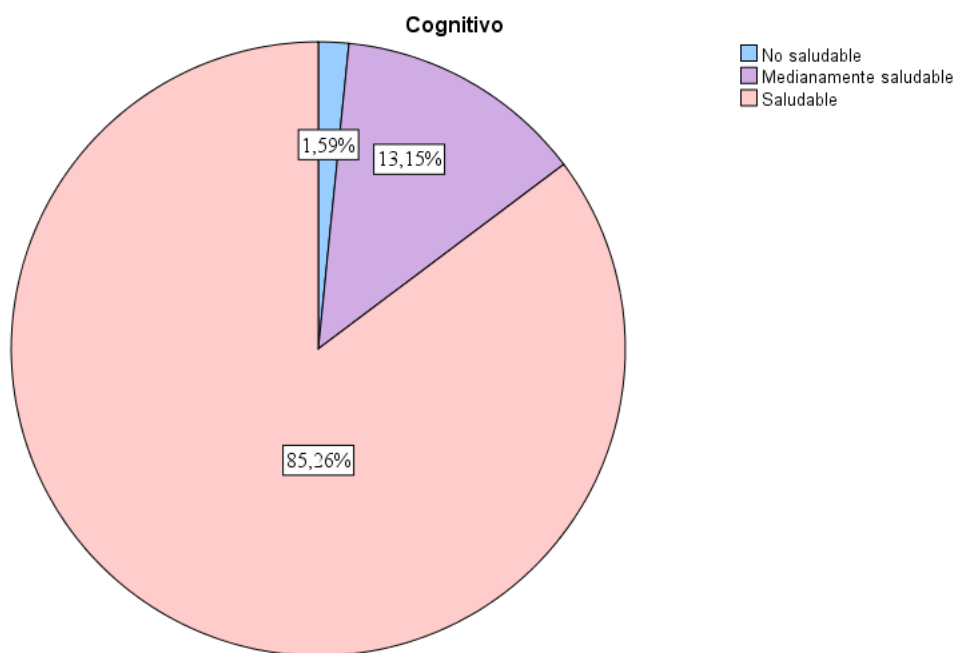


Figura 5. Dimensión conductual de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.

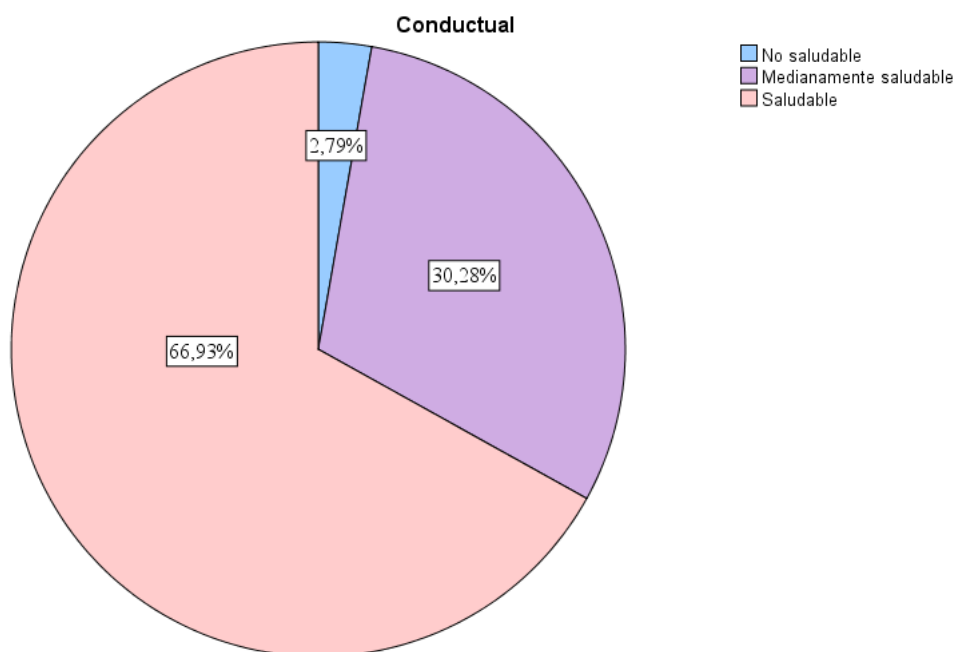
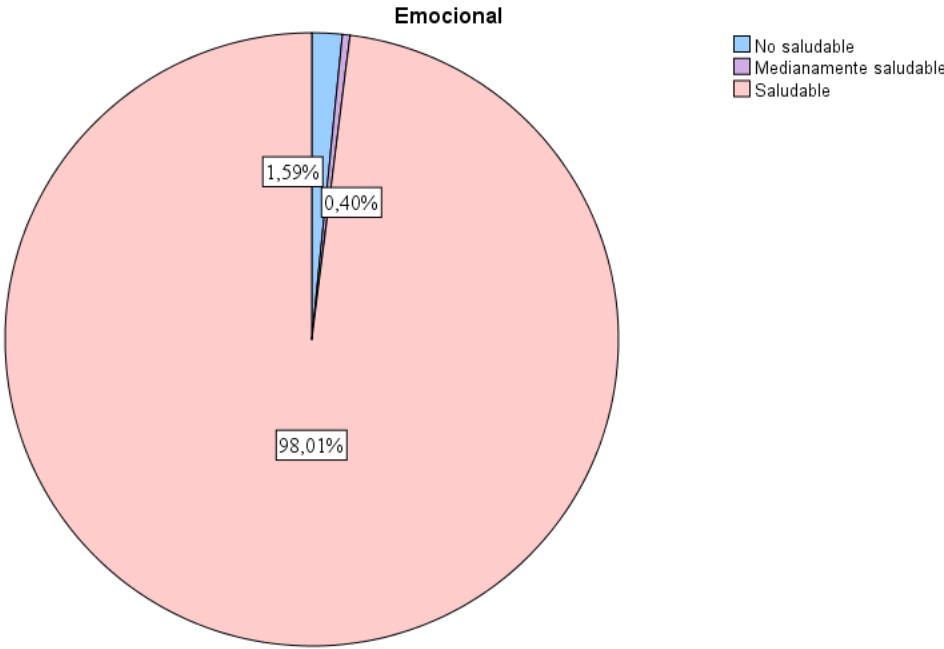


Figura 6. Dimensión emocional de los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa “Julio C. Tello” Ica, 2024.



Anexo 6. Autorización para la Investigación.



GOBIERNO REGIONAL DE ICA
Dirección Regional de Educación - Ica
I.E.N° 22305 "Julio César Tello" Urb. San Joaquín
Aniversario Institucional 27 de Octubre 1963
"Juventud, Cultura y Trabajo del Perú"



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JULIO C. TELLO", DE LA URB. SAN JOAQUÍN DE ICA, QUE SUSCRIBE

AUTORIZA

A la Bachiller en Enfermería **VIVIAN NORHELIA GARAY VELASQUEZ** de la Universidad "San Luis Gonzaga" para que desarrolle el Proyecto de Investigación Titulado "Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes de una Institución Educativa de Ica, 2024" con estudiantes del 1º al 5º del nivel secundaria.

Debiendo coordinar los horarios y turnos con la Coordinadora de Tutoría Prof. Ysabel Yolanda Miranda Morón.

Se expide la presente Autorización para los fines pertinentes.

Ica, 25 de julio del 2024

 I.E. "JULIO C. TELLO"

Maj. José R. Hernández Barreto
DIRECTOR

HORARIO DE TUTORIAS DE LA INTITUCION EDUCATICA

"JULIO CESAR TELLO"

PROGRAMACION DE TOMA DE ENCUESTA DEL PROYECTO DE INVESTIGACION "ESTILOS DE VIDA Y HABITOS

NUTRICIONALES DE UNA INTITUCION EDUCATIVA DE ICA-2024"

HORAS	MARTES 13/08	VIERNES 16/08	HORAS	MARTES 20/08	JUEVES 22/08	VIERNES 23/08
7:30 - 8:15	1RO "A"		7:30 - 8:15			
8:55 - 9:40	2DO "A"		8:55 - 9:40		4TO "B"	
11:20 - 12:00	2DO "B"	4TO "C"	11:20 - 12:00	5TO "C"	5TO "A"	1RO "B"
12:00 - 12:45			12:00 - 12:45			
4:50 - 5:30		3RO "A"	4:50 - 5:30			3RO "D"

Cuestionario De Hábitos Nutricionales

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

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

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

Fuente: Elaborado por Munares C. 2019 (30).

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

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

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

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

Fuente: Elaborado por Ninatanta J.2017 (29).

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

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

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

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

Fuente: Elaborado por Ninatanta J.2017 (29).

Cuestionario De Hábitos Nutricionales

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

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

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

Fuente: Elaborado por Munares C. 2019 (30).

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

La presente investigación es conducida por Garay Velásquez, Vivian Norhelia, denominado Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes en una Institución Educativa Ica – 2024.

Si usted accede a que su menor hijo(a) participe en este estudio, se le pedirá responder a una encuesta le tomará 30 minutos de su tiempo. La encuesta es un cuestionario que contiene una serie de preguntas motivo del estudio que luego será procesadas después de su aprobación final serán publicadas. La participación de su menor hijo será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, las encuestas serán totalmente confidencial, no se le pedirá identificación alguna.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo de la investigación, usted es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puede finalizar su participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio para usted. Si su menor hijo se sintiera incómoda o incómodo, frente a alguna de las preguntas, puede ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.

Muchas gracias por su participación.

Yo, Francis Felipa Mendoza Cecilia Portez 8/08/2024
Nombre completo del (de la) participante Firma Fecha

Doy mi consentimiento para que mi menor hijo participe en el estudio y soy consciente de que la participación de mi menor hijo es enteramente voluntaria.

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

La presente investigación es conducida por Garay Velásquez, Vivian Norhelia, denominado Estilos de vida y hábitos nutricionales en adolescentes en una Institución Educativa Ica – 2024.

Si usted accede a que su menor hijo(a) participe en este estudio, se le pedirá responder a una encuesta le tomará 30 minutos de su tiempo. La encuesta es un cuestionario que contiene una serie de preguntas motivo del estudio que luego será procesadas después de su aprobación final serán publicadas. La participación de su menor hijo será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, las encuestas serán totalmente confidencial, no se le pedirá identificación alguna.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo de la investigación, usted es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puede finalizar su participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio para usted. Si su menor hijo se sintiera incómoda o incómodo, frente a alguna de las preguntas, puede ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.

Muchas gracias por su participación.

Yo, Christian Para Bahab 07-08-24
Nombre completo del (de la) participante Firma Fecha

Doy mi consentimiento para que mi menor hijo participe en el estudio y soy consciente de que la participación de mi menor hijo es enteramente voluntaria.

Anexo 10. Registro Visual del proyecto.





