

## Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de una universidad pública peruana



### Lifestyle and nutritional status in students of a Peruvian public university

### Estilo de vida e estado nutricional em estudantes de universidades públicas peruanas

Castro Galarza, Cesar Raúl; García Huamaní, Rubén; Ricra Echevarría, Carmen Rocío; Fretel Quiroz, Nicolás Magno; Inga Huayllani, Germán; Álvarez Gamarra, Lizbeth Karina

 **Cesar Raúl Castro Galarza** ccastro@unaat.edu.pe  
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, Perú

 **Rubén García Huamaní** rgarcia@unaat.edu.pe  
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, Perú

 **Carmen Rocío Ricra Echevarría**  
cricra@unaat.edu.pe  
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, Perú

 **Nicolás Magno Fretel Quiroz**  
nicolasfretel@unat.edu.pe  
Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja  
"Daniel Hernández Morillo", Perú

 **Germán Inga Huayllani**  
german.inga@unat.edu.pe  
Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja  
"Daniel Hernández Morillo", Perú

 **Lizbeth Karina Álvarez Gamarra**  
lizbethkl1608@gmail.com  
Universidad Privada de Huancayo "Franklin Roosevelt", Perú

**Resumen:** Las alteraciones del estado nutricional es un problema que afecta a los estudiantes de las universidades, esto se debe en gran medida del estilo de vida que mantienen dentro de su condición socioeconómica, afectando de esta manera el éxito académico. **Objetivo.** Identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma – Junín, 2021. **Materiales y métodos.** Se desarrolló una investigación observacional, de diseño no experimental, de nivel correlacional, de tipo transversal y prospectivo; la población de estudio lo constituyeron el total de estudiantes de la universidad, se tuvo una muestra de 90 estudiantes, se usó la técnica de la encuesta y el instrumento fue un cuestionario para evaluación del estilo de vida en universitarios. **Resultados.** El estilo de vida predominante es la categoría de malo (38.89%), el 26.67% de estudiantes lleva un estilo de vida pésimo, y solo el 3.33% de estudiantes lleva un estilo de vida excelente; sin embargo, el 76.67% de estudiantes tienen un estado nutricional normal, el 18.89% de estudiantes tiene sobrepeso, y un total de 4,44% de estudiantes presenta delgadez u obesidad. **Conclusiones.** Se pudo establecer que existe una relación negativa baja entre el estilo de vida y el estado nutricional, lo que quiere decir, que el aspecto socioeconómico afecta la sostenibilidad y permanencia del estudiante dentro de la carrera universitaria, lo que significa que muchos de ellos, no llegasen a culminar sus estudios.

**Palabras clave:** Estilo de vida, Estado nutricional, Estudiantes.

**Abstract:** Alterations in nutritional status is a problem that affects university students, this is largely due to the lifestyle they maintain within their socioeconomic status, thus affecting academic success. **Objective.** To identify the relationship between lifestyle and nutritional status in students of the Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - Junín, 2021. **Materials and methods.** An observational, non-experimental design, correlational, cross-sectional and prospective research was

Revista de Investigación en Salud VIVE  
Centro de Estudios Transdisciplinarios, Bolivia  
ISSN: 2664-3243  
ISSN-e: 2664-3243  
Periodicidad: Cuatrimestral  
vol. 6, núm. 17, 2023  
editor@revistavive.org

Recepción: 04 Abril 2023  
Aprobación: 24 Abril 2023  
Publicación: 08 Mayo 2023

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/541/5414364008/>

DOI: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i17.239>

developed; the study population consisted of all the students of the university, a sample of 90 students was taken, the survey technique was used and the instrument was a questionnaire for the evaluation of lifestyle in university students. **Results.** The predominant lifestyle is the category of bad (38.89%), 26.67% of students have a very bad lifestyle, and only 3.33% of students have an excellent lifestyle; however, 76.67% of students have a normal nutritional status, 18.89% of students are overweight, and a total of 4.44% of students are thin or obese. **Conclusions.** It was possible to establish that there is a low negative relationship between lifestyle and nutritional status, which means that the socioeconomic aspect affects the sustainability and permanence of the student within the university career, which means that many of them do not finish their studies.

**Keywords:** Life Style, Nutritional Status, Students.

**Resumo:** As alterações no estado nutricional são um problema que afeta os estudantes universitários, em grande parte devido ao estilo de vida que eles mantêm dentro de seu status socioeconômico, afetando assim o sucesso acadêmico. **Objetivo.** Identificar a relação entre estilo de vida e estado nutricional em estudantes da Universidade Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - Junín, 2021. **Materiais e métodos.** Foi realizada uma pesquisa observacional, não experimental, correlacional, transversal e prospectiva; a população do estudo consistiu em todos os alunos da universidade, uma amostra de 90 alunos foi coletada, a técnica de pesquisa foi usada e o instrumento foi um questionário para a avaliação do estilo de vida em estudantes universitários. **Resultados.** A categoria predominante de estilo de vida é ruim (38,89%), 26,67% dos estudantes têm um estilo de vida ruim e apenas 3,33% dos estudantes têm um estilo de vida excelente; entretanto, 76,67% dos estudantes têm um estado nutricional normal, 18,89% dos estudantes estão acima do peso e um total de 4,44% dos estudantes são magros ou obesos. **Conclusões.** Foi possível estabelecer que há uma relação negativa baixa entre estilo de vida e estado nutricional, o que significa que o aspecto socioeconômico afeta a sustentabilidade e a permanência do aluno na carreira universitária, o que significa que muitos deles não conseguirão concluir seus estudos.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida, Estado Nutricional, Estudantes.

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos; así mismo, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesos; por otro lado, había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad (1).

El Ministerio de Salud (MINSA), indica que la prevalencia de sobrepeso en personas de 20 a 29 años es de 33,4%, y el exceso de peso es notablemente mayor en el área urbano 34,7% comparado con el área rural 27,4%; y de la misma forma la obesidad en estas áreas es de 8,2% y 4,6% en el área urbana y rural respectivamente; concentrándose mayormente en la costa centro, con un

sobrepeso de 49,3%, seguido de la costa sur con 37,7%; por otro lado, de acuerdo a la condición de pobreza, los no pobres presentan mayor porcentaje sobrepeso con un 34,4% y la población con pobreza extrema presenta el 27,7% (2).

La obesidad es un grave problema de salud pública, porque, constituye un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, que son las de mayor carga de morbimortalidad en el mundo. Un índice de masa corporal (IMC) elevado se relaciona con problemas metabólicos, como resistencia a la insulina, aumento del colesterol y triglicéridos (1). El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo para problemas cardiovasculares, como coronariopatías y accidente cerebrovascular. El riesgo de diabetes mellitus de tipo 2 aumenta proporcionalmente con la elevación del IMC. Igualmente, un IMC elevado también aumenta el riesgo para algunos cánceres y patologías osteoarticulares (3).

A través de un diagnóstico de la problemática realizado en el 2019 por los investigadores de este estudio dentro de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma (UNAAT), se evalúa el peso y la talla de los estudiantes, llegándose a encontrar que el 12% de estudiantes tenían obesidad de grado I, el 10% de estudiantes tenían sobre peso, y el 6% de estudiantes tenían delgadez; lo que evidenciaba que existía un número considerable de estudiantes presentaba alguna alteración del estado nutricional, el cual se presume que es generado el mal estilo de vida, razón motivada para realizar este estudio.

Al contrastar los datos arrojados en el diagnóstico con otros estudios, se determina que autores como Lorenzini et al. (4) identificaron deterioro en la salud de los estudiantes atribuido a malos hábitos alimentarios como el hecho de no realizar el desayuno, así como dedicarle poco tiempo al consumo de alimentos, adquiriendo comida rápida. Otro estudio señala que la mayoría de los estudiantes presenta un estilo de vida poco saludable [71.6%] (5). El estilo de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener, evidencia que el 51% de los estudiantes presenta un estilo de vida no saludable y el 49% un estilo de vida Saludable (6).

Por otra parte, la OMS define el estilo de vida como un grupo de comportamientos asociados con salubridad detectable y estable en la persona o en una comunidad específica (7). Suelen ser clasificados como estilos de vida no saludable, el cual engloba las características, actitudes o acciones de la persona que se dirigen a satisfacer las necesidades básicas humanas, garantizando lograr la prosperidad saludable y la vida. Al poder asumir con responsabilidad estos estilos saludables ayudaran a prevenir desarreglos biopsicosociales, mentales y mantener el bienestar para mejorar la calidad de vida (8).

Entre los estilos de vida saludable se considera mantenerse activo con ejercicio físico moderado para advertir el inicio de las principales enfermedades (ateroesclerosis, HTA, etc.) y psicológicas (ansiedad, agresividad y situaciones depresivas) que comprometen a la sociedad. Además, de tener una nutrición adecuada para poder mantener una dieta equilibrada que incluye a las sustancias nutritivas esenciales (minerales, vitaminas, proteínas). Evitando consumo excesivo de alimentos. Evitar el consumo alcohol y drogas, ya que estas sustancias tóxicas ocasionan problemas sociales, laborales y de salud. Es necesario mantener una vida sexual adecuada, tomando en consideración el uso de métodos anticonceptivos para prevenir enfermedades de transmisión sexual

(ETS), embarazos no deseados para ello hay que evitar conductas poligámicas. Por supuesto, para cumplir con todo lo anterior es necesario evitar el estrés (8).

Los estilos de vida no saludable son conductas que adquieren las personas yendo en contra de su salud y logrando una posibilidad de enfermarse y así deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social, como contraposición a lo señalado anteriormente, las personas suelen ser sedentarias, poseen inadecuados hábitos en la ingesta de alimentos, violencia dentro del cuadro familiar, vulnerabilidad de la persona como consecuencia del estrés, consumo de sustancias psicoactivas, mantienen el incumplimiento terapéutico (las personas no toman conciencia respecto a su enfermedad), sus hábitos inadecuados de salud que favorecen a la aparición de patologías y enfermedades, manteniendo de esta manera relaciones interpersonales inadecuadas con el entorno social que conlleva a un deficiente desarrollo personal. Muchos de estos aspectos fueron identificados previo al diagnóstico de evaluación de peso y estado nutricional en la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, por ello, propósito de este estudio es Identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional en estudiantes. Manteniendo como importancia lo reflejado en el MINSA donde destacan que el estado nutricional es la situación de salud de la persona adulta como resultado de su nutrición, régimen alimentario y estilo de vida (9). Por lo que, la valoración nutricional antropométrica se debe realizar con el Índice de Masa Corporal (IMC), en ese sentido, los valores obtenidos de la medición del peso y de la talla serán utilizados para calcular el índice de masa corporal (9). Con ello, se busca establecer cifras reales que ayuden a establecer soluciones a esta problemática de salud pública

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se construyó una investigación observacional, con diseño no experimental, de análisis correlacional, de corte transversal-prospectivo. Dentro de la investigación fueron abordadas las variables estilo de vida y el estado nutricional en la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, durante el año lectivo 2021. La población estuvo constituida por 118 estudiantes, siendo el total que aceptaron participar en el estudio. Para calcular el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula para proporciones finitas,

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

quedando la muestra establecida con 91 estudiantes. Posteriormente, el muestreo se llevó a cabo con la técnica incidental (donde el investigador elige de manera causal los integrantes de la muestra), para el momento del análisis fueron elegidos los estudiantes que rellenaron de manera correcta el formulario.

La técnica que se utilizó fue la encuesta, el instrumento usado para la recolección de datos fue el cuestionario, el cual fue aplicado de manera virtual dado el contexto de la pandemia, se elaboró un formulario a través de Google Forms, del cual se envió el link a los estudiantes para su desarrollo. El instrumento se denomina Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida de Arrivillaga et al. del año 2002 el cual se encontraba previamente validado bajo el factorial exploratorio, encontrando una fiabilidad aceptable (alfa de Cronbach=

0.79). El instrumento fue adaptado para el análisis de Likert bajo valores finales para el estilo de vida en Pésimo, malo, aceptable, muy bueno y excelente. En el mismo formulario de añadió dos ítems, uno respecto al peso y el otro respecto a la talla, lo que permitió calcular el IMC para valorar el estado nutricional.

Como ya se indicó a través de google Forms se aplicó el instrumento a la muestra seleccionada, posteriormente los datos arrojados a los participantes fueron procesados utilizando la aplicación de Microsoft Excel, para realizar el análisis correlacional de las variables, el cual es presentado mediante tablas de resultados en función del análisis de las dimensiones.

## RESULTADOS

### *Datos demográficos*

Con relación a los datos demográficos de los estudiantes de la UNAAT que participaron en el estudio en la Tabla 1 se destaca que un grupo pertenece a la carrera de Administración de Negocios con 43.33%, la mayoría pertenece al II ciclo 63.33%, así mismo la mayoría tiene 18 años con 45.56%, y la mayoría es de sexo femenino 63.33%.

**Tabla 1**  
Características generales de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma – Junín, 2021

Escuela Profesional	Frecuencia	Porcentaje
Administración de Negocios	39	43.33
Enfermería	27	30.00
Ingeniería Agroindustrial	24	26.67
Semestre	Frecuencia	Porcentaje
II	57	63.33
IV	33	36.67
Edad	Frecuencia	Porcentaje
17 años	12	13.33
18 años	41	45.56
19 años	18	20.00
20 años	7	7.78
21 años	4	4.44
22 años	4	4.44
23 años	4	4.44
27 años	1	1.11
28 años	1	1.11
38 años	1	1.11
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	57	63.33
Masculino	33	36.67
Total	90	100

Cuestionario aplicado a estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma – Junín, 2021

### *Dimensión: Estilo de vida*

En la Tabla 2 la mayoría de estudiantes de la UNAAT que participaron en el estudio lleva un estilo de vida en la categoría de Malo con una representación de

38.89%, mientras que un 26.67% de estudiantes lleva un estilo de vida pésimo y solo el 3.33% de estudiantes presente un estilo de vida Excelente.

**Tabla 2**

Estilo de vida en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	3	3.33
Muy bueno	14	15.56
Aceptable	14	15.56
Malo	35	38.89
Pésimo	24	26.67
Total	90	100

*Dimensión: Estado nutricional*

Seguidamente, en la Tabla 3 con respecto a la segunda dimensión la mayoría de estudiantes de la UNAAT que participaron en el estudio presenta un estado nutricional normal con un 76.67%, frente a un 18.89% de estudiantes que presenta sobrepeso.

**Tabla 3**

Estado nutricional en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Delgadez grado I	2	2.22
Normal	69	76.67
Sobrepeso	17	18.89
Obesidad grado I	1	1.11
Obesidad grado II	1	1.11
Total	90	100

*Prueba de normalidad de la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional*

En la Tabla 4 se presenta la prueba Kolmogorov-Smirnov, la cual demuestra que los datos de la variable estado nutricional no tiene distribución normal, por lo que, se debe usar pruebas estadísticas no paramétricas para su análisis.

**Tabla 4**

Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estado nutricional	,153	90	,000	,869	90	,000

### Prueba de Hipótesis

En el estudio se planteó como hipótesis de investigación que existe relación significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Para poder comprobar la hipótesis planteada, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman Rho con su respectiva significancia bilateral ta como se muestra en la Tabla 5.

**Tabla 5**  
Valor del Coeficiente de Correlación de Spearman

		Estado nutricional.
Estilo de vida	Rho de Spearman	-0,106

Quedando establecido que el coeficiente de correlación de Spearman indica que existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional negativa muy baja; (con un nivel de significancia de 0,031 que es por mucho es menor a 0.05), lo que permite hacer la afirmación que existe relación entre el estilo de vida y el estado nutricional, pero de manera muy baja.

## DISCUSIÓN

Para la variable estilos de vida, se encontró que el 38.89% de estudiantes de la UNAAT llevan un estilo de vida malo, el 26.67% de estudiantes lleva un estilo de vida pésimo, el 15.56% de estudiantes lleva un estilo de vida muy bueno, otro porcentaje igual lleva un estilo de vida aceptable, y solo el 3.33% de estudiantes lleva un estilo de vida excelente. Dichos resultados son similares a los encontrados por Chávez y Casimiro (5) quienes encontraron que la mayoría de estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición – UNAS presenta un estilo de vida poco saludable con 71.6%, seguido de un estilo de vida saludable de 22.3%; así mismo, son similares a los encontrados por Uriarte y Vargas (6) quienes encontraron que los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener presenta un estilo de vida no saludable, con un 51% de estudiantes y el 49% presenta un estilo de vida Saludable.

En Ramos (10) se encontró que los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya fueron en su mayoría saludable y solo 40% lleva un estilo de vida poco saludable; diferencia notable con este estudio esta relacionada con la muestra, la cual estaría justificada debido a la zona de residencia y delimitación temporal donde se desarrolló el estudio, ya que en el actual contexto algunas actividades fueron restringidas.

Por otro lado, para la variable estado nutricional se encontró, que el 76.67% de estudiantes de la UNNAT tienen un estado nutricional normal, el 18.89% de estudiantes tiene sobrepeso, y un total de 2,22% de estudiantes presenta delgadez grado I, y el 1,11% presenta obesidad grado I y otro porcentaje igual presenta obesidad grado II. En Ramos (10) respecto al estado nutricional se encontró que,

1 estudiante de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya presenta delgadez severa, 4% delgadez, con riesgo de delgadez se encuentran 11%, normal 65%; el 17% se encuentra con riesgo de sobrepeso y con sobrepeso 1 estudiante.; según la talla para la edad 5 estudiantes presentan talla baja severa, 14% presentan talla baja, con riesgo de talla baja 43% de los estudiantes y 37% de los estudiantes están normal.

En cuanto a la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en la presente investigación se obtuvo una relación negativa muy baja. Por su parte, Chávez y Casimiro (5) encontraron que existe relación entre el estilo de vida con el estado nutricional, relación significativa e inversamente proporcional con la masa grasa y grasa visceral. Así mismo, Ramos (10) concluye que los estilos de vida estudiados no influyen sobre el estado nutricional de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Técnico Industrial “San Miguel” de Achaya.

## CONCLUSIONES

A través de este estudio se pudo identificar que existe una relación negativa muy baja entre el estilo de vida y el estado nutricional en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma – Junín. Determinando que el estilo de vida predominante en estudiantes de la UNAAT es el “malo” bajo la representación de un 38.89%, y que la representación del 26.67% de estudiantes lleva un estilo de vida pésimo. Lo que evidencia la afectación de ambas variables para el alcance del objetivo del futuro profesional, es evidente que esto es problema social que repercute directamente en los estudiantes universitario, y quizás a través de otro estudio, se pueda percibir los estadísticos resultantes del número de egresados profesionales de esta universidad motivado a causas de estilos de vida y estado nutricional. Para finalizar es necesario reflexionar que con una tasa del 18.89% de estudiantes mantiene un estado nutricional con sobrepeso frente a 4,44% con delgadez u obesidad, a pesar que la tasa se demarca bajo, siempre es necesario prestar atención a los indicadores para evitar su incremento y poder realizar contrastes y comparaciones dentro de las universidades en Perú, además de sugerir pruebas específicas que den mayor certeza de las cifras reflejadas en el diagnóstico de este estudio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Obesidad y sobrepeso. [Internet]. Publicado 01 de abril de 2020. Recuperado el 15 de mayo de 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. MINSA. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida, 2012-2013 [Internet]. Publicado marzo de 2015. Recuperado el 16 de mayo de 2021. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia\\_poblacion/VIN\\_ENAHO\\_etapas\\_de\\_vida\\_2012-2013.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2012-2013.pdf)
3. OMS. El observatorio mundial de la salud. [Internet]. Publicado agosto de 2019. Recuperado el 16 de mayo de 2021. Disponible en: <https://www.who.int/data/gho>
4. Lorenzini R, Betancur D, Chel L, Segura M, Castellanos A. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutr.*

- Hosp. [Internet]. 2015 Jul recuperado el 25 de mayo de 2021;32(1):94-100. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000700015&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000700015&lng=es).
5. Chavez K, Casimiro M. Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición - UNSA 2019. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa. [Internet]. Publicado 2019. Recuperado el 26 de mayo de 2021. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA\\_790bfe463e67108436ffef1cf5f4f8d9](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_790bfe463e67108436ffef1cf5f4f8d9)
  6. Uriarte Y, Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener. Tesis Pregrado, Universidad Norbert Wiener, Lima. 2018 [Internet]. Publicado 2020. Recuperado el 26 de mayo de 2021. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1#:~:text=El%20tipo%20de%20muestreo%20fue,un%20estilo%20de%20vida%20Saludable>.
  7. OMS [World Health Organization, & Public Health Agency of Canada]. Preventing chronic diseases: a vital investment. World Health Organization. 2005. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dF00DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=+WHO+\(World+Health+Organization\)+\(2005\).+Preventing+chronic+diseases:+a+vital+investment.+Geneve.&ots=8X-5IAwkSu&sig=5NA0HbZhdgqOFdABKHcgOCnRAGQ#v=onepage&q=WHO%20\(World%20Health%20Organization\)%20\(2005\).%20Preventing%20chronic%20diseases%3A%20a%20vital%20investment.%20Geneve.&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dF00DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=+WHO+(World+Health+Organization)+(2005).+Preventing+chronic+diseases:+a+vital+investment.+Geneve.&ots=8X-5IAwkSu&sig=5NA0HbZhdgqOFdABKHcgOCnRAGQ#v=onepage&q=WHO%20(World%20Health%20Organization)%20(2005).%20Preventing%20chronic%20diseases%3A%20a%20vital%20investment.%20Geneve.&f=false)
  8. Arce E, y Puma L. Estilos de vida en estudiantes del séptimo y octavo semestre del área de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano. Tesis pregrado, Universidad Nacional del Altiplano, Puno. [Internet]. Publicado el 2014. Recuperado el 28 de mayo de 2021. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP\\_86898ed9ce82cfa84d372f3a6164a10](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP_86898ed9ce82cfa84d372f3a6164a10)
  9. MINSA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Lima. [Internet]. Publicado el 2012. Recuperado el 29 de mayo de 2021. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
  10. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución Educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya – 2017. Tesis pre grado, Universidad Nacional del Altiplano, Puno. [Internet]. Publicado el 2018. Recuperado el 29 de mayo de 2021. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3276490>