



**UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA**

**“ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA HUITAN (I.M.E.B.H),
DEL MUNICIPIO DE HUITAN, QUETZALTENANGO, 2024.”**

SANTIAGO NEFTALY VAÍL RAMÍREZ

Guatemala, enero 2025



**UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA**

**“ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA HUITAN (I.M.E.B.H),
DEL MUNICIPIO DE HUITAN, QUETZALTENANGO, 2024.”**

**Tesis presentada para optar al grado académico de Licenciado en
Enfermería**

Por:

SANTIAGO NEFTALY VAÍL RAMÍREZ

Guatemala, enero 2025

Nota de Responsabilidad

El contenido de esta investigación es responsabilidad únicamente del autor.
Capítulo III Normativa de Tesis, Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de
la salud, UDV.

AUTORIDADES DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Msc. Carlos Alberto de Jesús Velasco Rodríguez

Presidente de tribunal examinador.

Msc. Angelica Guadalupe García Coyoy

Secretaria de tribunal examinador.

Msc. Pascuala Guadalupe Vin Tellez

Vocal de tribunal examinador.

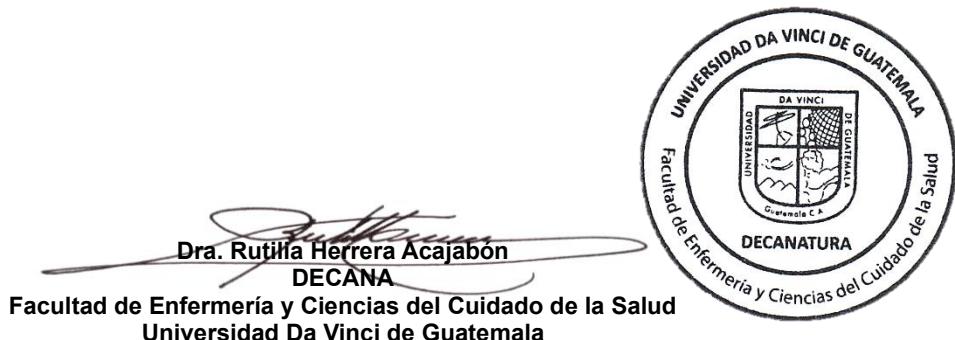


ORDEN DE IMPRESIÓN DE TESIS

No. 01 – 2025

La Decanatura de la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, teniendo a la vista el Dictamen Favorable de la coordinación de Programa Académico de esta Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, extiende la presente orden de impresión para la tesis de **SANTIAGO NEFTALY VAÍL RAMÍREZ** quien se identifica con carné No. 202001020, tesis denominada "**ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA HUITAN (I.M.E.B.H), DEL MUNICIPIO DE HUITAN, QUETZALTENANGO, 2024.**", previo a obtener el grado de Licenciado en Enfermería.

Guatemala, enero 2025



Dra. Rutilla Herrera Acajabón
DECANA
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala



DICTAMEN No. 01 - 2025

La Coordinación de programas académicos, extiende el presente **Dictamen Favorable** para el trabajo de investigación titulado “**ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA HUITAN (I.M.E.B.H), DEL MUNICIPIO DE HUITAN, QUETZALTENANGO, 2024**”, elaborado por **SANTIAGO NEFTALY VAÍL RAMÍREZ**, quien se identifica con carné **No. 202001020**. Dictamen que se extiende después de ser revisado el documento por esta Coordinación y confirmar que cumple con todos los requerimientos del Normativo de Tesis y Trabajos de Graduación de esta Facultad.

Guatemala, enero 2025



Lic. Gilberto Adolfo Robelo Alvarez
Coordinación de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala



Dictamen Informe Final
Tesis
Licenciatura en Enfermería

Quetzaltenango 15 de enero 2025.

Licda. Antonia Catalina Girón Conde
Coordinadora de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala

Lic. Gilberto Adolfo Robelo Álvarez
Coordinación de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala

Por este medio hago de su conocimiento que el tesista, Santiago Neftaly Vaíl Ramírez, **CIF 202001020**, de Licenciatura en Enfermería, han completado a mi entera satisfacción el informe final de su tesis titulada, **“Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H.) del municipio de Huitán, Quetzaltenango”**. Por lo que emito la presente **opinión favorable**, para que realice su examen privado de tesis.

Atentamente me suscribo:



Pascuala Guadalupe Víctor Téllez de Rodas
DPI 2614056241001

Guadalupe Víctor Téllez de Rodas
LICENCIADA EN ENFERMERIA
COLEGIADA EL-134



DEDICATORIA

A Dios: Primeramente, le dedico esta tesis por brindarme salud en todo momento, por guiarme en cada paso, darme la fortaleza para seguir adelante venciendo cada obstáculo que se me presentó y cumplir cada uno de mis objetivos trazados a nivel personal y profesional.

A mi abuela: Por sus oraciones, valores, motivación y el apoyo incondicional brindado. Gracias por ser ejemplo de lucha, fe, amor y esfuerzo para poder alcanzar mis sueños.

A mis hijos: Quienes han sido mi mayor motivación, mi fuente de aprendizaje, de amor, de paciencia y respeto. Por quienes siempre me esforcé, para ser un padre del cual ellos se sientan orgullosos.

A mi esposa: Por todo su apoyo, amor y comprensión durante todo mi trayecto universitario, siempre motivándome a continuar.

A mis queridos amigos: Deseo dedicar esta tesis a ustedes, quienes han sido una fuente inagotable de apoyo, sabiduría y animo en mi vida. A lo largo de este arduo proceso, ustedes han estado a mi lado, brindándome consejos valiosos y compartiendo momentos de alegría y tristeza.

A mi asesorara de Tesis: Msc. Pascuala Guadalupe Vin Tellez. Mi agradecimiento profundo y sincero por sus sabios consejos, enseñanzas y asesoramiento en cada una de las etapas de la presente investigación, por el tiempo y esfuerzo que me dedico.

A la Universidad Da Vinci: Por ser mi alma Mater, por formarme como profesional. Por qué dentro de sus aulas encontré un segundo hogar y fue un lugar donde se forman grandes amistades.

A la directora y estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica Por Cooperativa, Huitán Quetzaltenango. Mi agradecimiento profundo por su apoyo en este proceso de investigación

INDICE

Resumen	x
I. INTRODUCCION	1
II. ANTECEDENTES.....	4
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
IV. JUSTIFICACIÓN.....	18
V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO	22
VI. METODOLOGÍA	48
VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	53
VIII. CONCLUSIONES	109
IX. RECOMENDACIONES.....	111
X. BIBLIOGRAFÍA	112
XI. ANEXOS	122

RESUMEN

La investigación titulada: “Estilo de vida saludable de los estudiantes del instituto mixto de educación básica por cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del municipio de Huitán, Quetzaltenango, 2024.”. El objetivo: determinar el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán. La metodología fue de tipo descriptiva, corte transversal. Con temporalidad septiembre 2024. La población fue de 155 estudiantes, utilizó cuestionario con 22 preguntas de selección múltiple. Resultados obtenidos: En dimensión nutricional 4% consume comida rápida todos los días. Física: 11% evita toda forma de ejercicio. Sueño: 15% duerme 6 horas, 3% duermen durante el día. Social: 4% regularmente se relacionan con sus compañeros y 1% no les gusta. Factores que afectan el estilo de vida saludable: las bebidas energizantes, la obesidad y sobre peso, comidas rápidas o chatarras, consumo de alcohol y tabaco. Consumen sustancias nocivas 5% en actividades sociales, 3% los fines de semana, 3% todos los días. Consumen cigarrillo 5% todos los días, 3% una vez por semana. 58% consumen todos los días bebidas energizantes, 28% lo hace una vez a la semana. Se concluye que están afectadas la dimensión física, el sueño, las relaciones, y es alto el consumo de bebidas nocivas. Aunque el porcentaje es bajo preocupa ya que los adolescentes deben estar dedicados al estudio y no estar en situaciones que afecten la salud poniendo en riesgo su vida. Se dan recomendaciones para maestros y personal de salud para dar educación sobre el estilo de vida saludable a los estudiantes.

I. INTRODUCCION

El estudio de investigación titulada: “Estilo de vida saludable de los estudiantes del nivel básico del instituto mixto de educación básica por cooperativa Huitán. (I.M.E.B.H.), del municipio de Huitán, Quetzaltenango, 2024”. De tipo descriptivo que permitió estudiar la variable de la investigación y conocer el estilo de vida saludable de los estudiantes del nivel básico, con enfoque cuantitativo puesto que se utilizó métodos estadísticos para la presentación y análisis de los resultados, de corte transversal se llevó en un tiempo determinado el mes de septiembre 2024. El objetivo principal de la presente investigación fue: Determinar el estilo de vida de los estudiantes del nivel básico.

Tesis colectiva elaborada por estudiante de la Licenciatura en Enfermería: Santiago Neftaly Vaíl Ramírez.

La presente investigación se fundamentó en el estilo de vida saludable de los estudiantes del nivel básico. La adolescencia es considerada una etapa para adquirir y practicar los estilos de vida saludable, como practicar los hábitos para una buena alimentación. La adolescencia forma una parte importante de su crecimiento físico, mental y social, así como una oportunidad para establecer los cimientos para practicar un estilo de vida saludable, que los cambios dados influye en la educación y la información sobre la salud y esto hace que en el estudiante se refleje la forma de cómo piensa y tome decisiones adecuadas en este caso.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado se ve la necesidad de promover un adecuado y correcto estilo de vida saludable en los estudiantes ya que durante esta etapa es de suma importancia que cada estudiante debe de saber llevar un correcto estilo de vida saludable que lo lleve a lograr una mejor salud, así también establecer la prevención de la salud ya que, el incorrecto estilo de vida saludable lleva a una malnutrición en cualquiera de sus formas y perjudica el desarrollo nutricional de la persona.

Par mantener un estilo de vida saludable se debe de mantener una alimentación variada en donde se debe seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en la olla familiar de Guatemala esto aportara un aporte adecuado en proteínas, grasa, vitaminas y minerales necesarios para mantener una vida saludable no obstante al no practicar una vida saludable, se aumentan las enfermedades crónicas no trasmisibles, existen varios factores que afectan el estilo de vida saludable en el adolescente como ingerir comidas rápidas, comidas chatarra, el consumir bebidas energizantes, el consumo de alcohol y el no realizar algún tipo de deporte o ejercicio.

Según los resultados encontrados de la investigación sobre el estilo de vida saludable de los estudiantes el 52% corresponde al sexo femenino y el 48% corresponde al sexo masculino. Se determinó que la mayoría de los estudiantes tienen el conocimiento de cómo llevar un estilo de vida saludable. En cuanto a la dimensión nutricional se refleja: el 96% consumen una dieta balanceada de frutas, verduras y proteínas mientras el 4% consume comida rápida todos los días y para mantener una vida saludable, el 52% indicaron que consumen comida rápida o chatarra el 28% más de una vez por semana y el 20% todos los días. El 53% consume agua pura de uno a tres vasos al día el 25% consumen de 4 a 6 vasos de agua el 21% 8 vasos y el 1% prefiere no consumir agua pura la mayor parte no tiene el conocimiento sobre cuantos vasos de agua se debe de consumir al día, de ellos el 66% siempre almuerzan antes de ir a estudiar, el 30% a veces almuerzan y el 4% nunca almuerza antes de ir a estudiar por lo que esto podría afectar su salud ocasionando una enfermedad péptica.

En las dimensiones de actividad física, social, descanso y sueño el 89% de los estudiantes hacen ejercicio regularmente como caminar, correr o practicar deporte, el 8% evita toda forma de ejercicio para conservar energía y el 3% de ellos prefieren sentarse frente a una pantalla. Acerca del sueño de los adolescentes el 82% duermen entre 8 a 10 horas, el 15% solo 6 horas y el 3% duermen durante el día y pasan despiertos por la noche, el ejercicio que practican los estudiantes es; 48%

futbol, el 37% básquetbol el 8% prefieren caminar y el 7% corren, en mantener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros de estudios 57% indicaron que siempre el 37% casi siempre el 4% regularmente se relacionan con sus compañeros y el 1% definitivamente no les gusta relacionarse con sus compañeros, la forma en que ellos se relajan después de una tarde de clases el 63% escucha música o prefiere leer un libro, el 14% ven televisión o juegan videojuegos el 23% prefieren salir con sus amigos después de clases y el 10% de ello se duermen para descansar. En los factores que afectan el estilo de vida saludable el 53% indicaron que las bebidas energizantes, el 23% la obesidad y sobre peso, el 16% indicaron que las comidas rápidas o chatarras y 8% el consumo de alcohol y tabaco son los factores que influyen en el estilo de vida saludable. Respecto al consumo de sustancias nocivas el 88% no las consume siendo una mayoría, el 5% refirió que solo en actividades sociales lo hace y el 3% solo los fines de semana, pero un 3% consume todos los días y el 1% lo hace una vez por semana y en la frecuencia en la que consumen cigarrillo el 92% no lo consumen el 5% lo consume todos los días y el 3% de ellos lo consumen una vez por semana, posteriormente se evidencia que el 58% de los estudiantes consumen todos los días bebidas energizantes el 18% una vez a la semana, el 14% prefieren no consumirlo y el 10% solo los fines de semana por lo que es un factor de riesgo para el estilo de vida saludable de los estudiantes.

La importancia del presente estudio fue determinar el estilo de vida que presentan los estudiantes, para que el centro educativo tenga referencia sobre los resultados obtenidos en la investigación y que se pueda realizar acciones para fomentar el estilo de vida saludable de los estudiantes del nivel básico.

II. ANTECEDENTES

El estilo de vida saludable corresponde a un tema de relevancia que permite identificar y conocer a la persona como estar en óptimas condiciones de salud.

Se han realizado varias investigaciones sobre estilos de vida que practican los estudiantes en donde se llevan a cabo situaciones de la actitud para cuidar su estilo de vida. Este estudio es de importancia debido a que desde los primeros años de vida se ha convertido en un tema de trascendencia en la actualidad, no solamente en estudiantes, en toda la población que desconoce los beneficios para tener un estilo de vida saludable.

“El municipio de Huitán se localiza en la Región VI o Región Sur-Occidental del departamento de Quetzaltenango, su extensión territorial es de 34.65 km2. Limita al norte con los municipios de Cabricán, al sur Palestina de Los Altos y Sibilia, al este San Carlos Sija, y al oeste con Río Blanco San Marcos”. (Municipal, 2019)

“Huitán, en idioma materno era llamado” Tal-Much”, que quiere decir “Pequeño”. Sus primeros pobladores llegaron a Cajolá, con el propósito de pastar, ya que en el lugar denominado Paxoj, que significa “Cueva de coyotes”, abundaba pastura para ovejas, cabras y otros animales de pastoreo, luego estos pastores tuvieron dificultades al tener que trasladarse con sus rebaños desde Cajola, hacia Paxoj, y entonces decidieron quedarse durante el tiempo de invierno, fue así como iniciaron a construir viviendas, las cuales estaban hechas de la punta de pino con sus ramas bien extendidas, el cual con punta de Pajón, para así llamar a estas construcciones “Rodador”. (Desarrollo, 2019)

En el municipio de Huitán se encuentra el Instituto Mixto de educación Básica Por Cooperativa Huitán, I.M.E.B.H. El establecimiento educativo nace por la inquietud de un grupo de personas, maestros y miembros de la corporación municipal, que se reúnen con la finalidad de analizar el contexto educativo de las y los estudiantes que no tienen acceso a la educación del ciclo básico. Después de haber analizado

cada una de los factores y necesidades que se enumeraron en ese entonces, se procedió a organizar un Comité Educativo encargado de hacer las gestiones ante las autoridades de educación para la creación y autorización de funcionamiento del instituto para brindar los servicios del ciclo básico. Fundado por: Profesor. Ismael Signor Calderón y Nehemías Clodoveo Calderón Mazariegos. Con El Visto Bueno del señor alcalde Municipal don Julio Pérez y la Autorización del supervisor José Amado Ralón Celada Distrito No. 55. De San Carlos Sija, Quetzaltenango. Fundada el 12 de enero de 1, 976.

Fundación como instituto por cooperativa: en el año de 1986, con fecha 18 de marzo se logró el Acuerdo Gubernativo No. 385. Mediante el Cual sigue funcionando el Establecimiento Educativo, esta vez bajo la modalidad de instituto de educación básica por el sistema de cooperativa. Cuenta actualmente con 155 estudiantes siendo ellos 75 hombres y 80 mujeres.

Para fundamentar el presente estudio se encontraron las siguientes referencias o antecedentes:

Macedo, en el año 2019, Chile realizo un estudio con el objetivo de analizar la influencia de la actividad física y la conducta alimentaria en el IMC en adolescentes; “concluyo que el sobrepeso y la obesidad están relacionados con hábitos alimentarios incorrectos como saltarse el desayuno, consumir alimentos con alto contenido en grasas y bebidas con alto contenido de azúcar, bajos niveles de actividad física y largas horas dedicadas a actividades sedentarias (jugar videojuegos o ver televisión). Además, los adolescentes están expuestos a condiciones sociales que no favorece un comportamiento saludable; estos entornos favorecen el desarrollo de malos hábitos alimentarios y deportivos.” (F, 2019). Por lo regular los adolescentes en las primeras de las carreras para asistir a los eventos que tiene programado para estudiar o realizar actividades de su interés dejan de consumir sus alimentos a la hora indicada o lo hacen rápidamente y no lo hacen con

tranquilidad como debería de ser o consumen alimentos preparados llamados comida rápida que contiene mucha grasa o son altos en sodio.

Acevedo V, en el año 2020, Colombia, realizaron una investigación con el objetivo de conocer las creencias y hábitos que tienen los adolescentes y sus padres frente a la obesidad en la ciudad de Armenia, Quindío; “concluye que los adolescentes tienen libre acceso a las tecnologías virtuales, tanto en el colegio como en el hogar; asimismo, el juego físico influye en el desarrollo de los adolescentes, al igual que el rol de los padres en el desarrollo nutricional de sus hijos, este es un factor importante, ya que el comportamiento de los adolescentes suele estar orientado por la observación y la adaptación.” (Acevedo, 2020). Es de suma importancia que los padres de familia de los adolescentes les inculquen tener buenos hábitos alimenticios y así mismo la importancia que tiene el realizar ejercicio para tener un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades no transmisibles en el futuro, como también los padres de familia son los responsables a que sus hijos hagan el uso correcto de la tecnología.

Flores Y, Guzmán S., en el año 2018, en Perú, realizaron una investigación cuyo objetivo fue: “describir, analizar y comprender los estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad, revelaron que la mayoría consume alimentos con alto contenido de grasas y carbohidratos; Asimismo, muestran falta de interés por los deportes o actividades que apoyen su desarrollo físico y personal. Concluyeron que los adolescentes aprovechan el descanso para disfrutar de refrescos, galletas y chocolate, entre otras cosas. Consideran que es importante formar hábitos alimenticios en el hogar y en la escuela, porque son los escenarios que más influyen en la alimentación.” (Flores Y, 2018). En la actualidad se refleja la alta tasa de incidencia de sobrepeso y obesidad en los adolescentes porque consumen más comidas rápidas, es lo que más está a su alcance e influye mucho el sabor, azúcar lo que hace sentir atractivo al paladar y pues eso los hace más sabroso y adictivos por lo regular no practican algún deporte.

Avellaneda citado por Loayza 2017, Argentina, realizó una investigación titulada los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la escuela secundaria de Pavón arriba, de la provincia de Santa Fe, Argentina, de forma descriptiva transversal y prospectiva. La muestra estuvo conformada por 105 estudiantes, utilizándose la encuesta alimentaria. Llegaron a la conclusión “que en la alimentación de los adolescentes existen diferencias significativas en la calidad nutricional de los alimentos que consumen, con respecto a lo recomendado para su edad.” (Avellaneda, 2017). La alimentación saludable es esencial para los estudiantes para mantener un estilo de vida saludable, para conservar una buena energía, un buen estado de ánimo para tener una buena calidad de vida, con el objetivo de que los estudiantes tengan un buen rendimiento adecuado académicamente así mismo en lo que respecta a su salud física.

Daza MY, Colombia, 2014, realizó un trabajo de investigación titulada Estilos de vida de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo venezolano de la Ciudad de Medellín. Objetivo: Determinar el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Adventista colombo venezolano. Metodología: Investigación empírica analítica, con análisis de datos de tipo cuantitativo, en la que participaron 281 estudiantes y se empleó el cuestionario “FANTASTICO”, diseñado por el Departamento de Medicina Familiar de Canadá. Resultados: “Se obtuvo que los estudiantes registraron un puntaje total cuyo estilo de vida fue de bueno o excelente, sin embargo, también se comprobó que existe una relación descendiente entre los estilos de vida saludables y la edad de los estudiantes, eso significa que si aumenta la edad disminuyen los estilos de vida. Conclusión: Se encontró la presencia de estilos de vida saludable en los estudiantes del Instituto Colombo Venezolano, también se halló que existe relación inversamente proporcional entre el grado de escolaridad y los estilos de vida saludables de dichos estudiantes.” (MY, 2014). Es de suma importancia mantener un estilo de vida saludable a lo largo de la vida ya que si no se practica dichos hábitos en cada etapa de la vida pues se tiene el riesgo de sufrir enfermedades no trasmisibles.

Guerrero J, Venezuela, 2014, desarrolló una investigación denominada Caracterización de los estilos de vida de los escolares de las escuelas básicas nacionales de la Parroquia Juan de Villegas como factores de riesgo para el desarrollo de Enfermedades Crónicas. Objetivo: "Caracterizar los estilos de vida de los estudiantes de las Escuelas de la Parroquia Juan de Villegas como factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas. Metodología: El estudio es de naturaleza descriptiva transversal, se utilizó una muestra de 335 escolares pertenecientes a 25 Escuelas Básicas de la Parroquia Juan de Villegas. Se empleó un cuestionario con preguntas mixtas sobre los estilos de vida, caracterizada en 4 dimensiones: hábitos alimentarios, ejercicio físico, consumo de tabaco y consumo de alcohol." (J, 2014). Resultados: "Se demostró que el 70% de los escolares optan por actividades sedentarias, el 43% manifiesta haber probado alcohol, siendo la edad de inicio entre los 9 y 10 años, el 10% confesó haber fumado y el 9,9% afirmó haber probado chimo, y un alto consumo de bebidas azucaradas y carbohidratos. Conclusión: Los estilos de vida caracterizados de los escolares de las Escuelas de la Parroquia "Juan de Villegas" son denominados como factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas tales como la diabetes mellitus, cardiovasculares y obesidad." (J, 2014) Se observa que hay un alto porcentaje de los estudiantes ya no practican adecuadamente las dimensiones para cumplir un buen estilo de vida saludable. El consumo de bebidas alcohólicas, el sedentarismo, las bebidas azucaradas y la falta de ejercicio son las principales causas de padecer enfermedades crónicas.

Ramos G, Perú, 2017, realizó una investigación denominada Estilos de Vida y su Influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya - 2017. Objetivo: "Conocer e identificar los estilos de vida y cómo éstos influyen en el estado nutricional de los estudiantes de una Institución Educativa. Metodología: La investigación fue descriptiva, analítica y de corte transversal. El estudio fue realizado en una muestra de 93 estudiantes, a quienes se les aplicó el cuestionario sobre Estilos de Vida

diseñado por Salazar, Arrivillaga y Gómez (2002) que consta de 60 preguntas relacionadas a la actividad física y deporte; alimentación y nutrición; recreación y tiempo libre; sueño y descanso; consumo de sustancias nocivas; auto cuidado y salud; y relaciones interpersonales; mientras que para valorar el estado nutricional se empleó el método antropométrico". (G, 2017). Resultados: "Los estilos de vida de los estudiantes en general fue de un 60% saludable y un 40% poco saludable; en relación a sus dimensiones se evidenció que, respecto a la alimentación y nutrición el 54% presentó estilos de vida saludable; en la dimensión sueño y descanso el 52" mostró estilos de vida saludable; según la actividad física y deporte el 44% presentó estilos de vida poco saludables; en auto cuidado y salud el 61% tuvo estilos de vida poco saludable; y en la dimensión relaciones interpersonales el 50% demostró estilos de vida poco saludable. Conclusión: Se demostró que los estilos de vida de los estudiantes de la Institución Educativa San Miguel de no influyen sobre su estado nutricional." (G, 2017). El poder llevar a cabo las dimensiones de practicar un estilo de vida saludable es de mucha importancia ya que practicándolo se logra reducir en un futuro enfermedades crónicas y pues demuestra que los estudiantes demuestran su buen rendimiento en educación.

Monje y Figueroa, Colombia (2011), en su trabajo de investigación que lleva por título: Estilos de Vida de los adolescentes escolares del departamento de Huila, tuvieron por objetivo: "caracterizar los estilos de vida de los estudiantes escolares del departamento de Huila a partir de sus prácticas y creencias de las dimensiones actividad física y deporte; manejo del tiempo libre y recreación; autocuidado y cuidado médico; hábitos alimenticios; consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y sueño. La investigación fue de tipo descriptivo con diseño transversal, la muestra estuvo conformada por 916 estudiantes de secundaria a quienes se les aplicó dos instrumentos: el cuestionario prácticas y creencias sobre estilos de vida y la encuesta sobre factores contextuales relacionados con el estilo de vida. Los resultados que obtuvieron: los adolescentes escolares del departamento de Huila, considerando sus prácticas, creencias y factores contextuales, tienen un estilo de

vida saludable, pero hay presencia de potenciales riesgos si no se ofrecen programas de fomento de la actividad física organizada ni alternativas formativas para su tiempo libre" (Figueroa, 2011). Para mantener un estilo de vida saludable es de suma importancia la recreación, actividad física en los tiempos libres, para mantener una vida sana y sin riesgo de padecer enfermedades crónicas en el futuro ya que se evidencia que el realizar un tipo de deporte puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes fomentando la confianza entre ellos y así mismo ayuda a disminuir el riesgo de padecer sobrepeso.

Burga y Sandoval, Perú (2013), en su trabajo de investigación que lleva por título: El mundo adolescente: Estilos de vida en las adolescentes de una institución educativa Chiclayo – 2012, tuvieron por objetivo identificar, analizar y comprender sus estilos de vida. "La investigación abordo con estudio de caso sustentado en Nisbet y Watt. El grupo de estudio estuvo conformado por 7 adolescentes, la muestra se obtuvo por criterio de saturación, asimismo se encuestó a 74 adolescentes delimitando la muestra por conveniencia. La recolección de datos se realizó mediante la entrevista abierta a profundidad, además se hizo uso del diario de campo y la encuesta como instrumento de apoyo y fidelización de los datos. Los resultados demostraron que al ser la adolescencia una etapa conflictiva, vulnerable a cambios por influencias, estas tienden a tener una inclinación hacia los inadecuados estilos de vida con predominio de la alimentación y el sedentarismo, haciéndolas más susceptibles a tener mayores problemas de salud, siendo la familia la primera fuente de influencia en las adolescentes para la obtención de esos estilos de vida". (Sandoval, 2013) . La familia como base de la sociedad es la primera fuente en donde se enseñan los estilos de vida puede ser favorable cuando la familia está unida y establece vínculos de relaciones personales y de comunicación, pero cuando un hogar es conflictivo no favorece los estilos de vida saludable de los estudiantes.

A nivel nacional se encontraron las siguientes investigaciones:

Rodríguez Mazariegos José Roberto, Puerta del Señor, Fraijanes, Guatemala, 2018. Estudio titulado: Estilos de vida, sobrepeso y obesidad en estudiantes Guatemala, marzo 2018. Objetivo: “determinar los estilos de vida de los estudiantes con sobrepeso y obesidad. Diseño: descriptivo, transversal, observacional. Lugar: Puerta del Señor, Fraijanes, Guatemala. Materiales y métodos: se evaluó a 102 adolescentes entre 15 y 19 años por medio de encuesta y se tomaron datos antropométricos, presión arterial y glicemia. Se creó un índice de estilo de vida, se ponderó en 100 puntos y se clasificó buen estilo de vida entre 70 y 100 puntos. Se evaluó la presión arterial, glicemia e Índice de Masa Corporal por medio de frecuencias. Resultados: se evaluó a 102 estudiantes de los cuales 44 fueron hombres y 58 mujeres. Se evaluó según el índice estilo de vida, para lo cual 9 adolescentes calificaron para buen estilo de vida. La puntuación promedio fue de 51.7 puntos. 33 estudiantes presentaron sobrepeso u obesidad de acuerdo con su IMC. 20 estudiantes presentan intolerancia a la glucosa y 1 es diabético. Limitaciones: no se logró evaluar a todos los estudiantes de Puerta del Señor por no estar en sus viviendas al momento del estudio o no aceptar el consentimiento informado. Conclusiones: el 9% de los estudiantes calificaron para buen estilo de vida y el 32% de estudiantes presentan sobrepeso u obesidad.” (Mazariegos, 2018). Según la investigación es indispensable realizar la actividad de peso y talla con los jóvenes para verificar el estado nutricional por medio del índice de masa corporal. IMC. Porque a través de esta técnica se puede diagnosticar un adolescente con peso normal, sobrepeso y obesidad. Según su clasificación se recomienda brindar temas educativos sobre cómo llevar un estilo de vida saludable.

Barreno Wendi, Cruz Olga, Lorenzo Grasiela, Sánchez Escarlen, Veliz. Ceydi. En el trabajo de investigación que lleva por título: Percepción de los estilos de vida saludables en los estudiantes de edad escolar del Centro Educativo los Sauces, Ciudad de Guatemala, 2019 identificación del problema: “Los estudiantes de edad escolar se encuentran en una edad de consolidación de hábitos, por lo que conocer la forma en que perciben los estilos de vida, puede garantizar el éxito si estos son

saludables, promoviendo un buen estado de salud. Resumen: Los estilos de vida son las formas que tienen las personas de expresar los comportamientos adquiridos en casa que desean mantener una forma adecuada de vivir. A pesar de eso no existe un estilo de vida ideal por lo que al analizar información de este tema es necesario tener una perspectiva amplia para no encasillar los estilos como buenos o malos, sino adaptarlos a la manera en que contribuyan al desarrollo de las personas.” (Mansilla, 2019). “Muchas de las acciones que realizamos las hacemos cotidianidad porque se llevan realizando durante un gran periodo de tiempo y para transformarlo y necesario mucha fuerza de voluntad, además de una disciplina de desempeño para lograr el objetivo. Los conocimientos que adquirimos en la edad escolar afianzan la perspectiva que tenemos sobre la vida, es por eso de la importancia de que sean los correctos para desarrollar buenos hábitos. Lo importante de la investigación es establecer esos patrones desarrollados por los estudiantes y cuáles están relacionados a factores internos y externos del entorno escolar, porque si bien en la escuela se refuerzan los conocimientos en casa empieza el desarrollo de los hábitos. La relación entre los hábitos de higiene, la nutrición y el ejercicio permite delimitar en qué lugar se ubican las acciones que realizan los estudiantes de edad escolar, pero sobre todo la plasticidad a la hora de adquirir o mejorar los conocimientos.” (Mansilla, 2019). Es de suma importancia que los estudiantes conozcan como practicar el estilo de vida saludable y la importancia que tiene para tener una salud optima, ya que según las investigaciones hay un alto porcentaje de estudiantes que padecen de enfermedades crónica y sobrepeso a causa del desconocimiento de practicar un buen estilo de vida y alimentarse sanamente.

En otro estudio realizado en Guatemala titulado Relación entre el estilo de vida y del Estado Nutricional de los estudiantes entre 12 y 18 años, comparando dos centros educativos privados y dos públicos del departamento de Guatemala, 2019 el cual tuvo como objetivo evaluar el papel del estilo de vida en el estado nutricional, según características demográficas, familiares, conductuales, alimentarias y

socioculturales. “En dicho estudio participaron 601 adolescentes, de los cuales 56.5% tenía IMC normal; 64.8% en mujeres de instituciones públicas y 50.7% de instituciones privadas; y en hombres 60.4% y 55.5% respectivamente. La prevalencia de sobrepeso fue 27.6% y 14.97% de obesidad: con mayor prevalencia de sobrepeso en las mujeres (32.4% mujeres; 22.6% hombres) y mayor prevalencia de obesidad en los hombres (11.9% mujeres; 18.2% hombres). Los datos obtenidos confirmaron la hipótesis que existe asociación entre el estilo de vida y el estado nutricional de los/as adolescentes de instituciones públicas y privadas de este estudio. Las variables que presentan asociación con el IMC fueron las relacionadas con hábitos alimenticios, el grupo étnico y medidas de circunferencia abdominal y porcentaje de grasa”. (Rodriguez, 2019)

Tzunún Hernández, Aracely Rosario. Quetzaltenango (2018), La presente investigación titulada Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería del nivel técnico de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Universidad de San Carlos de Guatemala, tuvo como objetivo: “describir el estilo de vida de los estudiantes, siendo de tipo descriptivo transversal realizado en el mes de marzo del año 2018. El instrumento fue un cuestionario elaborado por la investigadora el cual fue validado mediante una prueba piloto con estudiantes del séptimo semestre de la carrera licenciatura en enfermería ya que tienen similares características a la unidad de análisis. El trabajo de campo se realizó con la participación de 63 estudiantes que corresponde al 18% de la población del nivel técnico en enfermería. Conclusiones: El estado general de los estudiantes indica que la mayoría ha experimentado cambio en el peso y se ha sentido mal físicamente. Se evidencia deficiente práctica de actividad física en los estudiantes, nutrición deficiente, inadecuada y el consumo elevado de comida chatarra y/o rápida, la mayoría no desayuna antes de empezar a estudiar. En relación al descanso, las horas de sueño que tiene los estudiantes en estudio no son consideradas reparadoras. La práctica del aspecto espiritual en los estudiantes encuestados refleja que todos profesan una religión y consideran que ir a la iglesia es importante, pero su bienestar espiritual es

regular, su participación a la iglesia se ve modificada por el tiempo limitado, residir fuera del lugar de procedencia, entre otras y la mayoría ha dejado de ir a la iglesia por estudiar y/o asisten solo fines de semana, puesto que este aspecto es parte fundamental en la vida del ser humano". (Hernández, 2021). Es muy importante poder dormir las horas necesarias para dar lo mejor de sí mismo, los estudiantes lo necesitan para poder prestar atención en clases, concentrarse como también contribuye y mejora su rendimiento físico.

Díaz Archila Ailyn Amparo, estilos de vida y factores del ambiente obesogénico en población escolar de 12 a 19 años de una institución educativa privada del municipio de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala (2020). La presente investigación tuvo como objetivo: "identificar los estilos de vida y factores del ambiente obesogénico en población escolar de 12 a 19 años de una institución educativa privada del municipio de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala 2020; para ello, se realizó un estudio cuantitativo descriptivo y de corte transversal. Se contó con una muestra de 215 adolescentes escolares, quienes al responder una encuesta digital dieron a conocer su estilo de vida, la frecuencia de consumo de grupos de alimentos y factores del ambiente obesogénico. Dentro de los principales hallazgos obtenidos, se encontró que de la totalidad de adolescentes evaluados el 4% consume tabaco, 11% consume alcohol y el 89% practica actividad física, así mismo connotaron una calidad del sueño adecuada. Además, los escolares no cumplieron con las recomendaciones sobre el consumo de grupos de alimentos establecidas en las guías alimentarias de Guatemala, ya que se identificó un bajo consumo de los grupos de cereales, frutas y verduras, presentaron baja ingesta de agua pura, consumo de comida rápida, cafeína y golosinas. En cuanto a los factores del ambiente obesogénico se encontró poca motivación familiar para hacer actividad física, consumo de golosinas en el ambiente escolar, precio elevado de frutas y verduras en el ambiente del barrio y promoción de alimentos no saludables en los medios de comunicación." (Archila, 2020). Se evidencia que la familia desempeña un papel fundamental para que los jóvenes practiquen un estilo de vida saludable,

como una alimentación adecuada guiándose de la olla nutricional de Guatemala, así mismo animándolos que practiquen algún tipo de deporte. Sin embargo, se evidencia en la investigación que un mínimo porcentaje de los jóvenes consumen bebidas alcohólicas y tabaco, por eso es muy importante el papel de los padres de familia a que orienten a sus hijos en no consumir bebidas alcohólicas y tabaco, como también explicarle las consecuencias de las mismas.

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Ante el estilo de vida saludable de los estudiantes, hoy en día hay un buen porcentaje que no tienen un buen estilo de vida saludable en donde puede ser que por eso exista el bajo rendimiento académico, así mismo el aumento de casos de anemia, desnutrición, sobrepeso u obesidad o el aparecimiento de enfermedades crónicas en los estudiantes. Y que se tiene el consumo alto de carbohidratos y grasas saturadas.

Por la importancia del estudio se plantea la siguiente pregunta de investigación.
¿Cuál es el estilo de vida que tienen los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán?

3.1 Ámbitos de la investigación

3.1.1 Ámbitos Geográficos: Huitán, Quetzaltenango.

3.1.2 Ámbito Temporal: septiembre 2024.

3.1.3 Ámbito Institucional: Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H) municipio de Huitán, Quetzaltenango.

3.1.4 Ámbito Personal: Estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H) municipio de Huitán, Quetzaltenango.

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo general

Determinar el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H).

3.2.2 Objetivo específico

Identificar el estilo de vida de los estudiantes de acuerdo a la dimensión nutricional.

Identificar el estilo de vida de los estudiantes de acuerdo a las dimensiones actividad física, social, descanso y sueño.

Describir los factores que afectan el estilo de vida saludable de los estudiantes.

IV. JUSTIFICACIÓN

En Guatemala, la población estudiantil, forma parte de la población afectada por problemas de salud; es necesario conocer la problemática para darles la atención y seguimientos adecuados. En este grupo de la población se han encontrado problemas de malos hábitos alimentarios, la falta de realización de actividad física, por factores tales como: falta de información, hábitos, tradición y costumbres.

Un buen estilo de vida saludable en los estudiantes es indispensable, para evitar problemas de aprendizaje, pero si no hay un buen estilo de vida saludable, se verá afectada la manera en que el estudiante puede adaptarse en su entorno. Practicar un buen estilo de vida saludable en el futuro puede mejorar el rendimiento educativo de los estudiantes.

Al no practicar el cuidado adecuado del estilo de vida saludable, en la formación de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H) puede sobrepasar a un problema para la salud física como mental o tanto como psicológico, emocional y social. Se ha observado en la actualidad el aumento de los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo de los jóvenes factores o situaciones que pueden incrementarse y tener las probabilidades de padecer alguna enfermedad crónica en el futuro.

La importancia de la identificación de estilo de vida saludable es fundamental para la implementación de estrategias y acciones para orientar y guiar hábitos adecuados para mantener una adecuada salud, y poder fomentar comportamientos y estilos de vida adecuados como saludables de los estudiantes, a manera que tengan una mejor condición de salud física, mental y social, así como mejorar el rendimiento académico estudiantil.

El estilo de vida saludable se refiere a un modo de vida que ayuda a mantener y mejorar la salud y el bienestar, incluyendo hábitos alimenticios equilibrados, actividad física regular, evitando el consumo de tabaco y alcohol en exceso, y

manejo adecuado del estrés. Los hábitos de vida saludables son estilos de vida, de comportamiento, de los cuales los más conocidos son los que tienen que ver con la alimentación, la higiene, la actividad física, la protección, los hábitos tóxicos.

Durante la vida estudiantil se adquieren los hábitos que los estudiantes van a desarrollar durante el resto de sus vidas, entre estos está la práctica deportiva, la cual debe ser adecuada a las características personales de los estudiantes, cuando estas se desarrollan en los centros educativos, y es un espacio importante para buscar la formación del estilo de vida, promover un estilo de vida saludable en los estudiantes requiere el apoyo de los padres, docentes y la comunidad en general.

Actualmente, la inactividad está causando severas consecuencias sobre el bienestar de la población y la salud pública. El sedentarismo y el consumo de comidas rápidas son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo II o muchas enfermedades cardiovasculares, situación que no es ajena en los jóvenes puesto que niños y adolescentes se encuentran en una etapa fundamental para la adquisición de hábitos de vida activos y saludables.

La magnitud del grupo que se encuentra vulnerable ante la inactividad física que no tienen los estudiantes es uno de los principales factores de riesgo de morbimortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas que no realizan suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20% a un 30% superior a las que son suficientemente activas.

Es importante reconocer que este estudio determinará la forma de vivir de las personas, revisar la calidad de vida, la práctica de los estilos de vida saludables es indispensable en los seres humanos, lo cual contribuye a la reducción de enfermedades, prevenibles y es una de las acciones del autocuidado primordial para el buen funcionamiento del organismo, que requiere la satisfacción oportuna de las

necesidades básicas del ser humano, como: la alimentación, descanso, recreación y sueño, evitar el consumo de bebidas tóxicas. Un estilo de vida saludable tiene múltiples beneficios para la salud en general. adoptar hábitos saludables contribuye a prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida y aumentar la longevidad.

Seguir un estilo de vida saludable sirve para prevenir enfermedades, promover la salud y el bienestar, aumentar la longevidad y mejorar la calidad de vida. También reduce la carga en los sistemas de atención médica y contribuye al desarrollo sostenible de la sociedad. Las personas pueden adoptar comportamientos y prácticas de estilos de vida saludable contribuyen a un futuro más saludable y sostenible.

Es viable porque que el tema a trabajar es del dominio de enfermería se cuenta con el grupo a investigar y se cuenta con el recurso material para llevarlo a cabo y se cuenta con la disponibilidad de los estudiantes y docentes del centro educativo, como los investigadores que conocen del proceso.

Es factible porque el investigador es ex alumno del centro educativo y tiene relaciones interpersonales y de comunicación con el personal administrativo, se cuenta con la anuencia de las autoridades de la Universidad de la Facultad de Enfermería y de las autoridades del centro educativo así mismo se cuenta con el recurso financiero para llevarlo a cabo.

Es novedoso porque es la primera vez que se realiza y es muy importante que los estudiantes tengan un estilo de vida saludable para que tengan un buen rendimiento académico, a través de la alimentación saludable, ejercicio, descanso y sueño adecuados. Y se identificaran las debilidades que tengan los estudiantes y dar solución.

El impacto social está dirigido identificar las debilidades o hábitos inadecuados que se tenga en el estilo de vida y mejorarlo, que el personal docente del centro

educativo tenga conocimientos sobre el estilo de vida para poder establecer acciones de mejora.

El aporte a la ciencia será establecer un elemento fundamentado y obtener el conocimiento en relación al estilo de vida de los estudiantes lo cual da el fundamento para otras investigaciones de este tipo.

V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

5.1 Estilos de vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (Primaria G. A.). Llevar un estilo de vida saludable es de suma importancia para el bienestar general de la persona y para prevención de enfermedades crónicas, esto incluye mantener una dieta equilibrada y variada como también realizar actividad física y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

“Los estilos de vida son patrones de conducta que han sido elegidos dentro de las alternativas disponibles para los individuos, de acuerdo a sus posibilidades de elegir y a sus circunstancias socioeconómicas”. (Concha, 2021). La conducta de las personas cuando son adecuadas y se establece la mejor decisión que permite a la persona en este caso a los estudiantes tener conductas que favorezcan la adquisición de los estilos de vida.

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludable como componentes importantes de intervención para promover la salud. “La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud”. (INCAP, 2023) Es importante poder promover temas de relevancia para poder practicar un estilo de vida saludable en centros

educativos para que los jóvenes tengan el conocimiento y la importancia de practicarlo y así gozar de una buena salud teniendo un ambiente escolar saludable.

“El inicio del estudio de estilos de vida viene marcado por una necesidad práctica de conocer mejor a la población; en este sentido, los estilos de vida constituyen en sí un objeto de conocimiento que se identifica con el modo de ser y comportarse de las personas. Este concepto ha sido investigado desde hace algunas décadas por la sociología y la psicología; sin embargo, en el ámbito de la salud fue Marc Lalonde quien lo explica dentro de un modelo de salud, compuesto por cuatro elementos: la biología humana, el medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud. Los estilos de vida comprenden una gama de decisiones que el individuo toma que afectan todas las dimensiones de su ser como individuo, y sobre las que tiene mayor o menor control.” (Jose A. D., 2016). Durante la década de Marc Lalonde explica que existió un modelo de salud en donde abarca la importancia de los estilos de vida saludable, como también los servicios de salud deben promover dicha información para que la población tenga el conocimiento sobre el estilo de vida saludable mediante acciones del personal de salud.

5.2 Estilo de vida saludable

“Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales; sino también de acciones de naturaleza social”. (Salud). La naturaleza social influye en el contexto de los establecimientos educativos manteniendo un estilo de vida saludable en diferentes maneras, con apoyo y motivación. La interacción con amigos familia que practiquen un estilo de vida saludable, permite reconocer hacer un cambio en las actitudes de mantener una buena salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.”. (Primaria G. A.)

La OPS enfatiza la relación entre el estilo de vida y la salud. “Adoptar hábitos saludables, como una dieta balanceada, actividad física regular, manejo del estrés y evitar el consumo de sustancias nocivas, contribuye significativamente al mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades”. (OPS, Estilo de vida saludable)

El estilo de vida saludable según la OMS “se refiere a un conjunto de comportamientos y prácticas que promueven la salud y previenen enfermedades. “La OMS aboga por adoptar hábitos que incluyan una dieta equilibrada, actividad física regular, evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso, así como promover la salud mental y el bienestar social.” (OMS, Estilo de vida saludable segun la OMS). La promoción de prácticas adecuadas permite a las personas de las comunidades prevenir enfermedades como en este caso prevenir las enfermedades crónicas en los adolescentes.

“El estilo de vida saludable es un concepto fundamental para promover la salud y el bienestar en la sociedad la organización mundial de la salud. Desempeña un papel clave en la promoción de prácticas y comportamientos que contribuyen a un estilo de vida saludable.” (OMS, Estilos de vida saludable)

“La importancia del estilo de vida saludable según la OMS es esencial para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Además, contribuye a una mejor calidad de vida, mayor longevidad y un menor impacto en los sistemas de atención médica.” (OMS, Importancia del estilo de vida saludable). Las estadísticas epidemiológicas demuestran un aumento de las enfermedades crónicas relacionadas con el inadecuado estilo de vida que tienen las personas. Enfermedades que en la edad adulta afecta a las personas de la tercera edad y estas pueden prevenirse desde la adolescencia.

5.3 Estudiante

“Un estudiante es una persona que está involucrada en un proceso educativo formal o informal, que busca adquirir conocimientos, habilidades y competencias en diversos campos. Los estudiantes pueden participar en diferentes niveles educativos, desde la educación preescolar hasta la educación superior y más allá.” (Significadosweb, Estudiante) El estudiante juega un papel fundamental en la sociedad ya que en el proceso de enseñanza y aprendizaje adoptan prácticas como una alimentación saludable y equilibrada, ejercicio y descanso y evitan hábitos nocivos como fumar o consumir alcohol la clave de estos puntos descritos anteriormente es la educación.

“Quienes son los estudiantes. Los estudiantes son individuos comprometidos con el aprendizaje y el desarrollo personal. Están motivados por el deseo de expandir sus horizontes, adquirir nuevas habilidades y convertirse en miembros activos y contribuyentes de la sociedad” (Significadosweb, Estudiante). Los estudiantes en el inicio del nivel básico pueden establecer un plan de vida para el futuro lo cual permitirá incluir dentro de este plan las mejoras para la salud o mantener un nivel funcional óptimo en la vida.

“El papel de los estudiantes en la sociedad. Los estudiantes desempeñan un papel crucial en la sociedad al ser los futuros líderes, profesionales y ciudadanos. A través de su educación, contribuyen al progreso de la sociedad al impulsar la innovación,

la investigación y la resolución de problemas.” (Significadosweb, Estudiante). Entre estos grupos muchos estudiantes pueden destacar en la vida y seguir el visón en sus sueños y entre estas están las mejoras de la sociedad a la cual pueden contribuir en su vida adulta.

“El concepto de estudiante se refiere a la condición de persona que se encuentra en un proceso de aprendizaje y adquisición de conocimientos, habilidades y competencias en un campo específico. Los estudiantes son el centro de la educación, ya que son los que buscan adquirir nuevos conocimientos y habilidades, y son los que aplican dichos conocimientos en su vida diaria. El ser estudiante implica una actitud positiva y responsable hacia el aprendizaje y la adquisición de conocimientos.” (Miñan)

5.4 Tipos de estudiantes

5.4.1 “El visual. Aprende mejor con imágenes y con esquemas donde pueda visualizar la información.” Las imágenes, como una foto o figura pueden hacer que los estudiantes generen un tema educativo sin tener palabras escritas y al anotar en sus apuntes hace esta estrategia que ellos mejoren su aprendizaje. (Vazquez, 2022)

5.4.2 El oral. “Aprende escuchando. Es capaz de asimilar gran parte de los contenidos solo escuchando las explicaciones del profesor en clase”. (Vazquez, 2022). Cuando los estudiantes están entretenidos en lo que habla o informa el docente está teniendo atención en el interés que tiene para mejorar su aprendizaje como también puede incluir la palabra escrita para mejorar aún más lo que necesita aprender.

5.4.3 El conceptual. “Necesita estructurar las ideas y los conceptos cuanto antes para memorizarlos mientras lo hace. Es el alumno que hace sus propios esquemas y resúmenes durante la clase”. (Vazquez, 2022). Los estudiantes que organizan

sus ideas previo a expresarse les permite tener un esquema adecuado de presentación de lo quieren transmitir.

5.4.4 El preparado para el lenguaje no verbal. “Es un tipo de alumno que percibe mucho el lenguaje corporal. Le ayuda que el profesor sea muy expresivo porque gracias al lenguaje no verbal puede comprender mejor” (Vazquez, 2022)

Los estudiantes del instituto Mixto de Educación Básica por cooperativa Huitan (IMEBH). Está conformado por los grados de Primero Básico, Segundo Básico y Tercero Básico y cuenta con 155 estudiantes siendo un total de 80 mujeres y 75 hombres.

5.5 Adolescencia

“La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.” (UNICEF, 2020)

“Adolescencia (mujer y hombre de 10 a 19 años) La adolescencia es la etapa del curso de la vida comprendida entre las edades de 10 a 19 años, es un período de cambios y marca el final de la niñez y el inicio de la vida adulta. Se divide en tres etapas, adolescencia temprana (10 a 13 años), adolescencia media (14 a 16 años) y adolescencia tardía (17 a 19 años.” (Social M. d., 2009)

5.5.1. Adolescencia temprana: “Etapa de los 10 a 13 años de edad, inician cambios físicos notorios como crecimiento rápido, aumento de peso, cambios en la voz, se alcanza la madurez sexual, entre otros. Crece vello en zona del pubis, axilas y rostro; en las adolescentes crecen las mamas, se desarrollan los genitales y sus cuerpos se moldean. En los adolescentes se desarrolla la masa muscular y crecen sus genitales” (Social M. d., 2009)

5.5.2. Adolescencia media: “Etapa comprendida entre los 14 y 16 años. Se produce el crecimiento acelerado o estirón, cambio marcado de la voz, finalizan los cambios puberales y alcanzan características de los adultos. El desarrollo psicosocial en esta etapa comprende” (Social M. d., 2009)

5.5.3. Adolescencia tardía: “Etapa comprendida entre los 17 y 19 años. Se finaliza el desarrollo físico sexual. Tienen un comportamiento más tranquilo y estable, mayor capacidad para la intimidad y el afecto, por eso las relaciones de noviazgo o íntimas son más significativas a las que les dedican mucho tiempo y atención. Es común que razonen sobre la obediencia a las figuras de autoridad y la solidaridad con su grupo de pares. El aspecto más importante de esta etapa es la adquisición de su identidad.” (Social M. d., 2009)

“La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En este periodo el individuo experimenta un pleno desarrollo de su organismo, así como una aceleración en su crecimiento. Los fenómenos de maduración que se desarrollan en la adolescencia afectan al tamaño, la forma y composición corporal. Es por ello, que una correcta nutrición es especialmente importante ya que son necesarios los nutrientes adecuados que van a facilitar el crecimiento y desarrollo óptimos, y en el futuro prevenir numerosas patologías” (MJ, 2007)

Los adolescentes hacen parte del grupo etario que corresponde a los “más sanos” dentro de la pirámide poblacional por la baja probabilidad que tienen de padecer enfermedades crónicas; sin embargo, esta es una etapa de vulnerabilidad en relación a riesgos como el sedentarismo, las conductas alimentarias inadecuadas las cuales influyen directamente en el estado de salud de los individuos particularmente en la adolescencia si no se tienen conductas o estilos de vida adecuados, estas repercutirán en su vida adulta.

5.6 Dimensiones del estilo de vida

“La adolescencia es una etapa crucial de la vida que implica múltiples cambios biológicos, sociales, cognitivos y psicológicos relacionados con los determinantes sociales, siendo notorio en el estilo de vida que se lleve por sí mismo o en combinación con incertidumbres, anhelos y esperanzas, es por esto que este es un período crítico para el desarrollo del comportamiento en salud y del estilo de vida en esta etapa crucial del ciclo vital humano.” (Maria, 2016). Periodo crítico que debe ser controlado por docentes y padres para que los estudiantes no pierdan de vista el estilo de vida adecuado para su futuro.

5.7 Dimensión nutricional

“Esta dimensión se considera que una alimentación es saludable cuando los alimentos consumidos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la salud del organismo. La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual. La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que van a influir en las preferencias y aversiones definitivas del individuo, en el estado de la salud presente y futuro, y en el riesgo de sufrir determinadas patologías en la edad adulta. Por ello, el objetivo de este capítulo se centra en dar unas pautas y recomendaciones nutricionales para crear hábitos de vida saludables principalmente enfocados a la población adolescente.” (Castro M. G., Habitos de vida saludable desde la adolescencia, 2014). Desde la etapa de la niñez no se debe descuidar la alimentación adecuada la cual debe iniciar en su promoción desde el embarazo y durante los 2 primeros años de vida que permita que los niños estudiantes puedan mantener un consumo adecuado de los alimentos sanos y tener un crecimiento adecuado.

“Una alimentación adecuada en este grupo, según las guías alimentarias del Ministerio de Salud, debería incluir diariamente 3 a 4 porciones de alimentos lácteos, 3 porciones de verduras, 2 porciones de frutas, 2 porciones de cereales y el consumo de 1,5 a 2 litros de agua. Además, se recomienda el consumo de una porción de pescado y legumbres dos veces por semana y una porción de carne o huevo no más de 3 veces por semana. (Alimentos I. N., 2022)

5.7.1 “Alimentación y nutrición. Los alimentos se clasifican en macronutrientes y micronutrientes, todos estos son necesarios e indispensables en todas las edades, pero son fundamentales principalmente para el crecimiento de niños, adolescentes y jóvenes, a excepción de aquellos casos en que tengan algún problema específico, como intolerancia a cualquier alimento, alergias o una enfermedad específica que les imposibilite su consumo. Es importante además distribuir los alimentos en 5 raciones diarias como ser: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas una por la mañana y otra por la tarde. Los macronutrientes y micronutrientes son aquéllos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo estos:

5.7.1.1 Proteínas de origen animal. Sus funciones principales son: formación, crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo tales como el cabello, uñas, piel, músculos, sangre, huesos. Las proteínas también aportan energía, son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal: Proteínas de origen animal: se consideran completas porque contienen todos los aminoácidos esenciales, indispensables para el ser humano, entre ellas tenemos: las que provienen de las carnes (res, pollo, pescado, mariscos, vísceras), lácteos (leche, cuajada, queso, requesón, yogurt) y los huevos.” (OMS, Guía de Entornos y Estilo de vida Saludable en comunidades Indígenas Lencas, 2016)

5.7.1.2 Carnes y embutidos: “La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico, en ella encontramos vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc; pero debido a su contenido alto en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes delgados de carne y retirar la grasa visible antes de cocinarla. La carne

contiene hierro de alta biodisponibilidad y combinándola con los cereales y las legumbres se logrará consumir un plato más completo y nutritivo. Los embutidos deben consumirse ocasionalmente, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio, que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.” (OMS, Guía de Entornos y Estilo de vida Saludable en comunidades Indígenas Lencas, 2016).

5.7.1.3 Proteínas de origen vegetal: “Son incompletas porque no contienen cantidades suficientes de uno o más aminoácidos esenciales; sin embargo, si se combina en la misma comida un cereal con una leguminosa por ejemplo maíz y frijol o arroz y garbanzos, las deficiencias de uno se compensan con los excedentes del otro, dando por resultado una cantidad adecuada de los aminoácidos esenciales. Entre ellas tenemos: frijoles de toda clase (rojos, negros, blancos), garbanzos, soya, lentejas, cacahuate, mezclas de maíz y harina de soya utilizada como complemento alimenticio (Incaparina) y otras mezclas similares; también los cereales, raíces y verduras”. (OMS, Guía de Entornos y Estilo de vida Saludable en comunidades Indígenas Lencas, 2016)

5.7.1.4 Legumbres Las legumbres: “son los frutos o vainas de las leguminosas. Constituyen una fuente de proteína y fibra, portándonos también carbohidratos, vitaminas y minerales. Por otro lado, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad

5.7.1.5 Agua: El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo de dos litros o más de agua al día es muy beneficioso para la salud. Muchos productos alimenticios que se encuentran por doquier deben en lo posible excluirse o aminorarlo de nuestra alimentación diaria”.

5.7.1.6 Huevos: “Es un alimento que aporta proteínas de alta calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio). Son muy nutritivos y esenciales en la etapa de crecimiento, así como también durante el embarazo, la lactancia y la vejez. El consumo de tres o cuatro huevos por semana puede ser una alternativa más cómoda, accesible y de menor costo, similar al pescado y a la carne. Proteínas de origen vegetal” (OMS, Guía de Entornos y Estilo de vida Saludable en comunidades Indígenas Lencas, 2016)

“En los adolescentes es habitual observar que saltan comidas, la alimentación fuera del hogar, comer en horarios irregulares, la práctica de dietas restrictivas para bajar de peso, un aumento del consumo de comida rápida y a una disminución de la ingesta diaria de lácteos, frutas y verduras”. (Alimentos I. n., 2022). Los adolescentes se preocupan por el mantenimiento de la adecuada salud muchas veces por sus preocupaciones o realización de tareas como a las horas en que puedan y a veces se les olvida hacerlo por lo que pueden padecer de enfermedades gástricas por la falta de consumir alimentos a las horas indicadas.

“Los hábitos alimenticios son manifestaciones repetidas de comportamiento individuales y colectivos en los que se tienen en cuenta que consume, cuándo, dónde, para qué se come, y quién consumen los alimentos; los cuales se adoptan de manera directa e indirecta como prácticas socioculturales.” (Jose A. D., 2016)

“La Ley de alimentación escolar, en su artículo 1 tiene por objeto garantizar la alimentación escolar, promover la salud y fomentar la alimentación saludable de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares públicos o privados, con la finalidad que aprovechen su proceso de enseñanza aprendizaje y la formación de hábitos alimenticios saludables de los estudiantes, a través de acciones de educación alimentaria y nutricional y el suministro de alimentos de los estudiantes durante el ciclo escolar, de acuerdo a la presente Ley y su reglamento. En el caso de los centros educativos privados no serán beneficiados del Programa de Alimentación Escolar, sin embargo, les serán aplicables las normas contenidas

en la presente Ley del Ministerio de Educación de Guatemala." (Educacion, Ley de alimentacion escolar, 2019).

En el contexto guatemalteco las familias tienen limitaciones económicas para poder adquirir los alimentos en este caso los estudiantes de nivel básico tienen necesidades de alimentación, y que los programas que apoyan al nivel primario deberían de tener en cuenta las necesidades de los estudiantes.

"Artículo 7. Educación alimentaria y nutricional. El Ministerio de Educación, en coordinación con las autoridades educativas de los centros escolares públicos y privados, promoverán la enseñanza de la alimentación y nutrición en las escuelas infantiles y centros educativos, transmitiendo a los estudiantes y a los padres de familia conocimientos adecuados para que éstos alcancen la capacidad de elegir correctamente los alimentos, así como las cantidades más adecuadas que les permitan elegir una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación." (Educacion, 2019)

Sustentar una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también enfermedades no transmisibles y otras condiciones de salud. Sin embargo, el incremento de la producción de alimentos procesados, los estilos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Las personas en la actualidad consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal/sodio, y muchos ya no consumen suficientes frutas, verduras. Ya que el consumo de frutas y verduras ofrece múltiples beneficios para la salud por las vitaminas que aportan, ayudan a fortalecer las defensas en el cuerpo contra las enfermedades y permite llevar un estilo de vida saludable.

La composición exacta de una dieta diversa, equilibrada y saludable varía según "las características individuales de cada persona (edad, sexo, estilo de vida y grado de actividad física), contexto cultural, alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios. Sin embargo, los principios básicos de lo que constituye una

alimentación saludable siguen siendo los mismos para todos.” (OPS, Alimentacion saludable)

5.8 Dimensión actividad física

“La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.”. La actividad física tiene una importancia fundamental también para la salud de las personas que lo practican así mismo estimula la circulación sanguínea y aumenta la oxigenación del cerebro lo que mejora la concentración y la memoria”. (OMS, Actividad fisica , 2022).

“Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.” (OMS, Actividad fisica , 2022) La actividad física de cualquier tipo es confortable para mantener una salud adecuada y mejorar las condiciones en el estilo de vida de los estudiantes si ellos aprenden a temprana edad a ejercitarse en cualquier deporte o simplemente caminar, pero hacerlo sin estrés sin preocupación para que sea de beneficio para el organismo.

“La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no

transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso. Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y calles y vías menos congestionadas y seguras.” (OPS, Actividad física)

- “La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física contribuye a prevenir enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad”. (OPS, Actividad física)
- “La actividad física mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio.
- La actividad física asegura un crecimiento y desarrollo saludables en los jóvenes.
- La actividad física mejora el bienestar general.
- Se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa.” (OPS, Actividad física)
- “Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.
- Más del 80% de la población adolescente mundial no tiene suficiente actividad física.
- A través de los beneficios de la actividad física es de suma importancia que los jóvenes hoy en día lo practiquen, para que en el futuro puedan prevenir las diferentes enfermedades crónicas.” (OPS, Actividad física). Los beneficios del

ejercicio físico son varios lo cual permite a los estudiantes hacer la elección de la actividad que mejor le parezca y sea de su gusto.

“En la adolescencia, luego de la maduración del sistema neuromuscular y hormonal, el desarrollo de la fuerza, la capacidad aeróbica y la eficiencia en los gestos se ven potenciados. Es un hecho que el desarrollo en la adolescencia no ocurre al mismo tiempo para todos los niños y niñas, aunque tengan la misma edad unos niños y niñas pueden estar más desarrollados que otros. Igualmente, este proceso es diferente para niñas que para niños por las diferencias biológicas y psicológicas que presentan y la forma cómo ambos géneros viven los cambios que están enfrentando.” (OPS, Actividad física).

“En la adolescencia, es muy importante para los niños y niñas, tener amigos y amigas que realicen actividad física en conjunto y por lo tanto esto puede transformarse en una oportunidad para consolidar buenos hábitos (hábitos de practicar actividades físicas). Por otra parte, prácticas simples como caminar activamente, andar en bicicleta, subir escaleras en lugar de tomar el ascensor son formas de potenciar adolescentes activos. Cuando en esta etapa se inicia una actividad física de mayor intensidad, como el entrenamiento de la fuerza y potencia, resulta muy importante tener en cuenta la madurez sexual y física. No todo entrenamiento de potencia y fuerza es recomendable para todos los adolescentes.” (OPS, Actividad física).

“La actividad física junto con una dieta equilibrada proporciona la base para una vida saludable y activa. Una de las cosas más importantes que pueden hacer los padres es fomentar los hábitos sanos desde una temprana edad.

Consejos: para tener un estilo de vida saludable

- Promover actividades físicas espontáneas, como juegos con otros.
- Incentivar la participación y la diversión y no el ganar”. (Educacion, 2019)

- "Promover que los adolescentes ayuden en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico.
- Velar porque se use vestimenta adecuada al clima y protegerse de la radiación solar al hacer ejercicio.
- Invitar a amigos a realizar actividades deportivas o ejercicio en conjunto.
- Promover el manejo de las frustraciones frente al esfuerzo físico y cuando los resultados en deportes y competencias no son los esperados.
- Ayudar en tareas domésticas que impliquen esfuerzo físico.
- Equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación" (Educacion, 2019)

5.9. Dimensión social

"La Dimensión Social se refiere a la habilidad de relacionarse con las personas. Se obtiene mediante una comunicación que implique una escucha activa con los demás, así como la puesta en práctica de actitudes asertivas y empáticas con todos. Esto necesita que te sientas cómodo contigo mismo para así no sentirte diferente cuando necesites desenvolverte. Mantener una actitud de respeto; gentileza y armonía con las personas. Tener momentos de reflexión personal y evitar las presiones, daños trata de encontrar alternativas positivas a las preocupaciones y problemas." (Anco, 2016) Los estudiantes por lo regular adolescentes no tienen dificultad de relacionarse con otros jóvenes de su misma edad para compartir interés, amistad duradera lo cual le ayuda a desenvolverse en la vida diaria.

5.9.1. Los adolescentes son muy sensibles a los estímulos sociales: "ningún problema les parece tan importante como el de introducirse en la vida del grupo de sus coetáneos. La influencia del grupo social es más intensa por el hecho de que el adolescente necesita ser socialmente aceptado y por el hecho de que busca conformarse a las exigencias del mismo grupo." Esta inclusión de los estudiantes en los círculos de la misma edad permite tener una libertad de convivencia.

"Los adolescentes tienden a aislarse frecuentemente en la búsqueda de sí mismos; pero a menudo se unen en pequeños grupos muy homogéneos y muy críticos en

relación al exterior, grupos inestables, influenciados por la personalidad del líder, en los cuales determinadas personas son aceptadas o rechazadas." (Catholic.net) "Pero el surgir y afirmarse de comportamientos sociales en el adolescente no implica inicialmente motivos artríticos, más bien hay constatación de la propia debilidad: él desea apoyarse en alguien semejante, ser bien querido o, al menos, comprendido. Es relevante el hecho de que la vida grupal empuja al muchacho a la autonomía del ambiente familiar" (Catholic.net).

5. 10. Dimensión descanso y sueño

"El descanso es un estado en el que se reduce la actividad tanto física como mental. De todas maneras, descansar no es sólo no hacer nada o casi nada o, dicho de otro modo, la simple inactividad física; requiere también tranquilidad, ausencia de estrés y de ansiedad; en definitiva una situación en la que la persona se encuentre mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada." (Saludemia, Descanso y sueño)

"El sueño es un estado de nuestro organismo en el que éste se halla en una relativa quietud y en el que la respuesta a estímulos externos está atenuada. Quizás el signo más característico del sueño es la falta de conciencia. Por lo demás, es un fenómeno reversible (nos dormimos y nos despertamos) y se repite de forma cíclica (en condiciones normales, cada día." (Saludemia, Descanso y sueño)

"Para tener una buena calidad descanso y sueño dormir lo suficiente, la OMS recomienda dormir de 6 a 8 horas para tener un estilo de vida saludable."

"Pese a lo que pueda parecer, el sueño es un proceso activo, en el que se logra la recuperación de las capacidades físicas e intelectuales y es necesario para conservar la energía, mantener la termorregulación (la temperatura corporal es más baja durante el sueño) y eliminar aquellos recuerdos que carecen de relevancia" (Saludemia, Descanso y sueño)

“La mayoría de los adolescentes necesitan dormir aproximadamente de 8 a 10 horas por la noche. Dormir la cantidad adecuada de horas es fundamental para cualquier persona que quiera hacer bien los exámenes o rendir en el deporte. Pero, lamentablemente, muchos adolescentes no duermen lo suficiente “

“Los adolescentes solían tener mala fama por quedarse despiertos hasta muy tarde por la noche, llegar tarde a sus centros de estudios por haberse quedado dormidos y dormirse en las clases. Pero el patrón de sueño de los adolescentes difiere del que tienen los niños y los adultos” (TeensHealth). En algunas ocasiones los estudiantes no duermen sus horas completas debido a las actividades que encuentran en las redes sociales situaciones que no dejan beneficios a la salud de los estudiantes lo cual perjudica su salud.

5.11. Factores que afectan al estilo de vida saludable de los estudiantes.

“Existen muchos factores que influyen en nuestra salud. Estos se conocen como determinantes de la salud. Un tipo de determinante de la salud es lo que está en nuestros genes y nuestra biología. Otro determinante es nuestro comportamiento individual. Esto podría incluir si fumamos, hacemos ejercicio o comemos una dieta balanceada.” (Familidocor.org, Factores sociales y culturales que pueden influir en la salud , 2023)

Muchas personas asumen que su salud es el resultado de sus genes, sus comportamientos y la frecuencia con que se enferman o acuden al médico. Pero no es solo cómo vive lo que determina qué tan saludable se encuentra. "Los entornos sociales y físicos también tienen un gran impacto en nuestra salud. Estos se conocen como determinantes sociales de la salud." (Familidocor.org, Factores sociales y culturales que pueden influir en la salud, 2023)

Los comportamientos y las elecciones de estilo de vida son los factores que afectan la salud y sobre los que una persona tiene control. Algunos ejemplos de determinantes de la salud conductuales o de estilo de vida son:

5.11.1 Dieta: si bien el acceso a alimentos nutritivos y la seguridad alimentaria no siempre están bajo el control de una persona, lo que elige comer cuando tiene opciones es un determinante conductual de la salud. Las personas que comen comida rápida con frecuencia tienen un mayor riesgo de obesidad, accidente cerebrovascular, diabetes mellitus y más.

5.11.2. Factores sociales: “Las personas adquieren de sus padres una orientación religiosa, política y económica, y un sentido de la codicia propio, la autoestima y el amor. Pertenecen a dos grupos de referencia uno está educado por todos los grupos que tienen una influencia directa (cara a cara) como la familia, los amigos, los vecinos y los compañeros de labor, son todos los individuos con los que las personas interactúan de manera constante o indirecta sobre sus cualidades o comportamiento” (Library, Factores que afectan el estilo de vida saludable , 2019)

Es decidir, aquellos aspectos que provienen de círculos cercanos familia, amigos y que influye en el proceso de toma de decisiones del estudiante.

5.11.3. Factores personales: “este elemento incluye la efigie propia, la salud, belleza y el estado físico. Cuando se percibe el producto o servicio como intermedio para mejorar la imagen propia, se vuelve más fuerte y es probable que se convierta en un componente más duradero y que funcione como un rasgo estable.

5.11.4. Edad y Etapa de ciclo de vida: El ciclo de vida que los sujetos atraviesan y sus distintas etapas de vida, van logrando riquezas y servicios que van de acuerdo a cada etapa; así como cambian los gustos dependiendo de la edad también expresa en sus actitudes, intereses y opiniones” (Library, Factores que afectan el estilo de vida saludable , 2019)

5.11.5. Ingesta de alcohol

“Considerado por la OMS como un factor importante en el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. Se ha demostrado que más de 1.65 millones de muertes relacionadas con el consumo de alcohol fueron ocasionadas por

enfermedades crónico degenerativas como el cáncer. Sin embargo, múltiples estudios evidencian que un consumo moderado y habitual de alcohol de entre 10 y 30 g/día, reduce el riesgo de padecer enfermedad isquémica. Mientras que un porcentaje significativo de bebedores, desarrollarán complicaciones relacionadas con el consumo de bebidas alcohólicas, constituyendo uno de los principales factores de riesgo relacionados con la salud, tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo. El abuso de las bebidas alcohólicas se ha establecido en un problema de gran magnitud para los individuos, por su efecto sobre el orden físico y psíquico, así como para las sociedades por las repercusiones laborales y familiares, gravado todo ello con un enorme coste social y económico" (LA, Estilo de vida saludable, 2021). Los jóvenes que están desocupados y no van a la escuela optan por estar despreocupados, tienen malas juntas durante sus relaciones interpersonales lo cual los orilla a consumir bebidas inadecuadas o dañinas para la salud, de esta manera descuidan la salud.

"El consumo de alcohol en la adolescencia puede alterar el crecimiento vital saludable, llevar a comportamientos poco saludables y aumentar el riesgo de sufrir trastornos relacionados con el alcohol en la edad adulta. Esta nota informativa presenta información sobre el consumo de alcohol en la población joven de la Región de las Américas y cómo ella es vulnerable a los efectos del alcohol. También destaca algunos factores que pueden incidir en el consumo y brinda recomendaciones clave para prevenir el consumo de alcohol entre los adolescentes" (OPS, Reducción de alcohol en las américa)

5.11.6. Tabaquismo

"Es un importante factor de riesgo para la salud y es la primera causa de muerte evitable en los países desarrollados. Está ampliamente estudiada la relación entre el consumo de tabaco y la mortalidad, el consumo de tabaco favorece la aparición de numerosas enfermedades, como cáncer de pulmón, cardiopatía isquémica, bronquitis crónica y enfisema.

Aunque la composición exacta de los cigarrillos se desconoce, en el humo del tabaco se han aislado hasta 4.500 sustancias diferentes, muchas de ellas tóxicas para la salud. Algunas tienen capacidad de producir cáncer, otras causan lesiones irreversibles en el aparato respiratorio y en el sistema cardiovascular o tienen efectos irritantes. Las sustancias químicas del humo de tabaco más relevantes son: nicotina, monóxido de carbono, alquitranes y radicales libres". (LA, Estilos de vida saludable , 2021)

“Los cigarrillos tienen entre un 1 y un 3% de nicotina en cada inhalación se consumen alrededor de 0.12 miligramos, aunque gran parte de estos se pierden con la combustión del cigarrillo. Por otro lado, la dosis acumulada en el cigarrillo no es tóxica en sí misma, aun así, es la causante de la adicción. El consumo diario entre 1 a 14 cigarrillos ha demostrado que puede aumentar al doble el riesgo de muerte prematura” (LA, Estilos de vida saludable , 2021)

“En el caso del tabaquismo pasivo (o involuntario), también llamado exposición al humo ambiental de tabaco (HAT) es una mezcla del humo exhalado por los fumadores y del humo que emana de los cigarrillos, dicho humo, contiene nicotina y varios carcinógenos y toxinas.” (LA, Estilos de vida saludable , 2021)

“Se sabe también que las concentraciones de nicotina en el aire en los lugares de trabajo donde está permitido fumar y en los hogares de fumadores varía entre 2 y 10 µg/m3. El humo de tabaco está reconocido como un importante contaminante medioambiental. La evidencia científica establece, que la exposición al HAT causa enfermedades, discapacidad y mortalidad, incluso entre los no fumadores. Además, diversos estudios han demostrado que el tabaquismo pasivo es uno de los agentes contaminantes de espacios interiores, más frecuentes y nocivos” (LA, Estilos de vida saludable , 2021). El consumo de tabaco es inadecuado para los estudiantes ya que iniciar el consumo con un cigarrillo da oportunidad para seguir consumiendo sin razonar en que está afectando la salud de su organismo.

5.11.7. Alimentación inadecuada

Exceso de alimentos o equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos que pueden contribuir a un mal hábito nutricional y riesgos de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Los malos hábitos alimentarios son acciones adquiridas a través de la vida por ejemplo por las costumbres familiares.

“La mala alimentación en los estudiantes no ayuda para nada en el rendimiento, al contrario genera un bajo rendimiento a los estudiantes y esto se debe a que los estudiantes consumen alimentos que no son los más adecuados no llevan los suficientes nutrientes de manera adecuada a los órganos del cuerpo, sobre todo al cerebro, entonces las funciones cognitivas que se desarrollan en el cerebro no se llevan al 100% o no se pueden realizar de manera adecuada, entonces por eso es de suma importancia consumir los alimentos que necesitamos”. (UNAB)

5.11.8. Sedentarismo

“Entre los beneficios para la salud que aporta un estilo de vida físicamente activo durante la adolescencia cabe mencionar la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardio metabólica, y efectos positivos sobre el peso. Asimismo, cada vez hay más pruebas de que la actividad física tiene un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y la socialización. Los datos actualmente disponibles indican que muchos de estos beneficios se mantienen hasta la edad adulta” (OMS, Insuficiente actividad física en los estudiantes, 2019)

Para lograr estos beneficios, la OMS recomienda que los adolescentes lleven a cabo una actividad física entre moderada e intensa durante una hora o más cada día. Esta rutina favorece a mejorar la salud de los estudiantes. Según un estudio: “Para estimar el número de jóvenes de 11 a 17 años que no cumplen con esta recomendación, las autoras analizaron datos relativos a los niveles de actividad física recopilados a partir de encuestas realizadas en escuelas. En la evaluación se tuvieron en cuenta todos los tipos de actividad física, como por ejemplo el tiempo

dedicado al juego activo, las actividades recreativas y los deportes, las tareas domésticas activas, los desplazamientos a pie y en bicicleta u otros tipos de transporte activo, la educación física y el ejercicio planificado" (OMS, Insuficiente actividad física en los estudiantes, 2019)

Razones que conducen a los estudiantes a llevar una vida sedentaria:

- La falta de motivación
- Ver en forma excesiva la televisión
- La falta de tiempo y espacio para dedicarlo a la recreación.
- La falta de seguridad en lugares de recreación en la comunidad.
- Uso excesivo de los dispositivos eléctricos.
- Problemas de autoestima.

Cuanto antes se adquieran los hábitos saludables, mejor serán los resultados. Si lo hacen, hay más posibilidades de que sean adultos más sanos. Y tener actividades motivacionales adecuadas mejora la eliminación de la vida sedentaria.

5.11.9. Obesidad

"La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la obesidad y el sobrepeso como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se utiliza el índice de masa corporal (IMC) para su medición, consiste en dividir el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros. Quien registre un IMC igual o superior a 30 tiene obesidad y aquellas personas con un IMC igual o superior a 25, tiene sobrepeso." (OMS, Sobrepeso y obesidad , 2021)

"Al menos tres de cada cuatro adolescentes obesos se convierten en adultos obesos, lo que les predisponde a enfermedades graves como la artritis degenerativa, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y varias formas de cáncer. Aunque estas enfermedades no suelen afectar sino hasta mucho más adelante en la vida,

otros problemas médicos pueden surgir durante la adolescencia para los jóvenes que padecen obesidad mórbida.” (OMS, Sobrepeso y obesidad , 2021)

“Lo que no es tan conocido es que el riesgo de tener problemas de salud empieza aun cuando una persona solo tiene un ligero sobrepeso, y que la probabilidad de tener problemas aumenta a medida que la persona tiene más y más sobrepeso. Muchas de estas afecciones causan sufrimiento a largo plazo a las personas y a las familias. Además, los costos para el sistema de atención de salud pueden ser extremadamente elevados.” (OMS, Sobrepeso y obesidad , 2021)

Enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, se caracteriza por un exceso de grasa corporal que, por lo general, se ve acompañado por un incremento en el peso del cuerpo. Esta no distingue edad, sexo, origen étnico, nivel socioeconómico o situación geográfica.”

Las principales causas son las siguientes:

- Mayor ingesta de calorías aportada por los alimentos, que las que el cuerpo gasta.
- Consumo excesivo de grasas de origen animal y de aceites y mantecas vegetales ricos en grasas saturadas.
- Menor actividad física que la que el cuerpo necesita.

5.12 Institutos por cooperativa de enseñanza

En este caso para apoyar la educación para estudiantes de nivel básico en las comunidades de la República de Guatemala se establece la creación de instituciones que aporten a la educación de jóvenes y señoritas en este caso en el:

“Artículo 1. El Gobierno de la República autorizó la creación de Institutos por Cooperativa de Enseñanza, destinados especialmente para las distintas comunidades del país que lo requieran.” (educacion, Reglamentos de institutos por cooperativa de enseñanza , 1995). Son institutos por Cooperativa de Enseñanza,

son entidades no lucrativas, que, para coadyuvar a su desarrollo, se hace necesario establecer mecanismos y técnicas adecuadas que permitan una mayor participación del Estado, por conducto del Ministerio de Educación, autoridades municipales, padres de familia y la del sector privado." (educacion, Reglamentos de institutos por cooperativa de enseñanza , 1995)

Y en este caso se conoce que: El Instituto Mixto de Educación Básica Por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H) nace por la inquietud de un grupo de personas, maestros y miembros de la corporación municipal, que se reúnen con la finalidad de analizar el contexto educativo de las y los estudiantes que no tienen acceso a la educación del ciclo básico. Después de haber analizado cada una de los factores y necesidades que se enumeraron en ese entonces, se procedió a organizar un Comité Educativo encargado de hacer las gestiones ante las autoridades de educación para la creación y autorización de funcionamiento del instituto para brindar los servicios del ciclo básico.

Visión

Ser una institución educativa sólida y con calidad de servicio en la formación integral e intelectual de nuevos estudiantes competitivos que responden a las expectativas y exigencias de la Reforma Educativa, con un enfoque basado en el conocimiento y el respeto de los valores culturales, en donde se promueve la participación del discente y comunidad escolar en los diferentes ámbitos educativos, fomentando además el liderazgo y toma de decisiones. El proceso de aprendizaje se desarrolla a través de la experiencia, investigación, con pensamiento crítico y reflexivo que permite ir construyendo el aprendizaje a partir de su propia experiencia. Se estimula la actualización y la innovación, calidad y pertinencia étnica, cultural y lingüística.

Objetivos del centro educativo.

- Desarrollar un programa de acuerdo con los criterios de la actual Reforma Educativa, con contenidos y Pensar que fortalezcan la unidad nacional,

respecto a la diversidad cultural, étnica y bilingüe, la democracia, la ciencia y tecnología.

- Fomentar la participación estudiantil en el intercambio de actividades de índole
- Cultural
- Deportivo
- Cívico
- Otros.

VI. METODOLOGIA

6.1. Tipo de estudio

El presente estudio fue de tipo descriptivo porque describió la importancia de practicar un estilo de vida saludable en los estudiantes en el Instituto Mixto de Educación Básica Por Cooperativa Huitán. (I.M.E.B.H) Con metodología cuantitativa, es de corte transversal pues se llevó a cabo en un solo momento la recolección de datos en el mes de septiembre 2024.

El diseño de la investigación permitió tener un estudio de tipo descriptivo que consistió en determinar el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), se dirigió con una encuesta a los estudiantes mediante un cuestionario en el cual se incluyeron preguntas de selección múltiples sobre los factores que afectan el estilo de vida saludable de los estudiantes, se recolectaron datos. El instrumento se pasó a la población de estudiantes de primero básico, segundo básico y tercero básico quienes respondieron con forme su criterio, previo a que respondieran se les dio a conocer sobre el consentimiento informado como también se tomó en cuenta los principios que guían la investigación.

Luego de recolectar los datos se tabuló en el programa Excel, para el respectivo análisis se utilizó porcentajes siendo los datos colocados en tablas y gráficas para la interpretación y presentación, lo cual permitió tener conclusiones y establecer recomendaciones.

6.2. Unidad de análisis

Estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica Por Cooperativa Huitán. (I.M.E.B.H) de primero básico, segundo básico y tercero básico.

6.3. Población

Se dirigió a 155 estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H). Por lo tanto, la población correspondió al 100% de estudiantes.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Determinar el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H).

6.4.2 Objetivo específico

- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de acuerdo a la dimensión nutricional.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de acuerdo a las dimensiones actividad física, social, descanso y sueño.
- Describir los factores que afectan el estilo de vida saludable de los estudiantes

6.5 Cuadro de Operacionalización de variable

Objetivo	Variable	Definición operacional de la variable	Indicador	ITEM
Determinar el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H).	Estilo de vida saludable de los estudiantes.	El estilo de vida saludable se describe como un conjunto de comportamientos y prácticas que promueve la salud y el bienestar de la sociedad previniendo enfermedades crónicas. El estilo de vida saludable de los estudiantes es indispensable para obtener un buen rendimiento académico a través de actividades físicas, alimentación saludable, descanso y sueño.	Estilos de vida de los estudiantes de acuerdo a la Dimensión nutricional. Estilos de vida de los estudiantes de acuerdo a las dimensiones actividad física, social, descanso y sueño. Factores que afectan al estilo de vida saludable de los estudiantes.	1,2,3,4, 5,6,7,8, 9,10, 11,12,13,14 15,16 17,18,19,20

6.6 Criterio de inclusión

Estudiantes de 12 a 19 años de primero, segundo y tercero básico que estén legalmente inscritos en el Instituto Mixto de Educación Básica Por Cooperativa Huitán. (I.M.E.B.H)

6.7 Criterio de exclusión

Estudiantes del instituto básico que hayan dejado de estudiar y los que no quieren participar.

6.8 Instrumento

Para el presente estudio de investigación se llevó a cabo la técnica de la encuesta, se aplicó el instrumento del cuestionario que incluyó 22 preguntas de selección múltiple el cual le permitió al estudiante seleccionar con su conocimiento la respuesta que consideró y se adjuntó el consentimiento informado para la lectura de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica Por Cooperativa Huitán. (I.M.E.B.H) y lo firmaron estando de acuerdo de su participación.

La tabulación se realizó mediante hoja de Excel, la interpretación se realizó mediante porcentajes con su respectivo análisis cuadros y gráficas que evidenciaron los resultados obtenidos.

6.9 Principios éticos de la investigación

Para el presente estudio se aplicaron los principios éticos que se cumplieron y se respetaron como parte fundamental durante el proceso de investigación.

6.9.1 Principio de autonomía

Desde el momento en que se dio a conocer el consentimiento informado a los estudiantes, se indicó que su participación será de forma voluntaria si desean o no participar en el estudio de la investigación.

6.9.2 Principio de justicia

No se obligó por ninguna circunstancia la participación de los estudiantes ya que fue de forma voluntaria y los resultados fueron tenidos bajo total discreción. Y se tuvo en cuenta a incluir a todos sin discriminación a nadie.

6.9.3 Principios de beneficencia

El estudio no presentó daño alguno, tanto para la unidad de análisis o como institución, su fin fue buscar el fortalecimiento de las acciones y prácticas que los estudiantes deberán llevar a cabo constantemente para tener un estilo de vida saludable.

6.9.4 Principios de confidencialidad

Al realizar la encuesta se indicó que por ningún motivo se dará a conocer las respuestas personales de forma pública, por lo que se tabulará los datos de forma conjunta sin identificar nombres para que el resultado sea confiable.

VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presenta los resultados derivados de la investigación llevado a cabo con los estudiantes del nivel básico del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), Quetzaltenango.

A continuación, se presenta los resultados derivados de la investigación llevado a cabo con los estudiantes del nivel básico del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), Quetzaltenango.

Se investigó a una población de 155 estudiantes, 80% de sexo femenino que corresponde a 52 mujeres y 75% de sexo masculino, siendo 48 varones, dato bien importante para trabajar con estudiantes y visualizar los cambios que ellos y ellas puedan tener para el mantenimiento de su salud futura, en algunas ocasiones las mujeres son más propensas a establecer acciones de salud en algún momento de la vida en apoyo de los conocimientos que debe de tener como madre. En este caso se observa que la brecha es menor en donde se presenta que se tiene igualdad de oportunidad para estudiar en relación con el sexo masculino. El hecho de esta situación evidencia que en algún momento de la vida las mujeres pueden empoderarse de las situaciones que competen en relación al mantenimiento de la salud y la toma de decisiones que pueda tener más adelante en su vida en este caso los estudiantes del instituto básico.

La edad es un factor que puede afectar el estilo de vida saludable de los estudiantes ya que ellos en el mercado de información en que se encuentran inmersos tiene en la actualidad una serie de información incluso equivocada en donde al no tener estos conocimientos pueden optar por acciones erradas que no les favorece en el mantenimiento de su salud y la mejoría del estilo de vida por lo que: “La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En este periodo el individuo experimenta un pleno desarrollo de su organismo, así como una aceleración en su crecimiento. Los

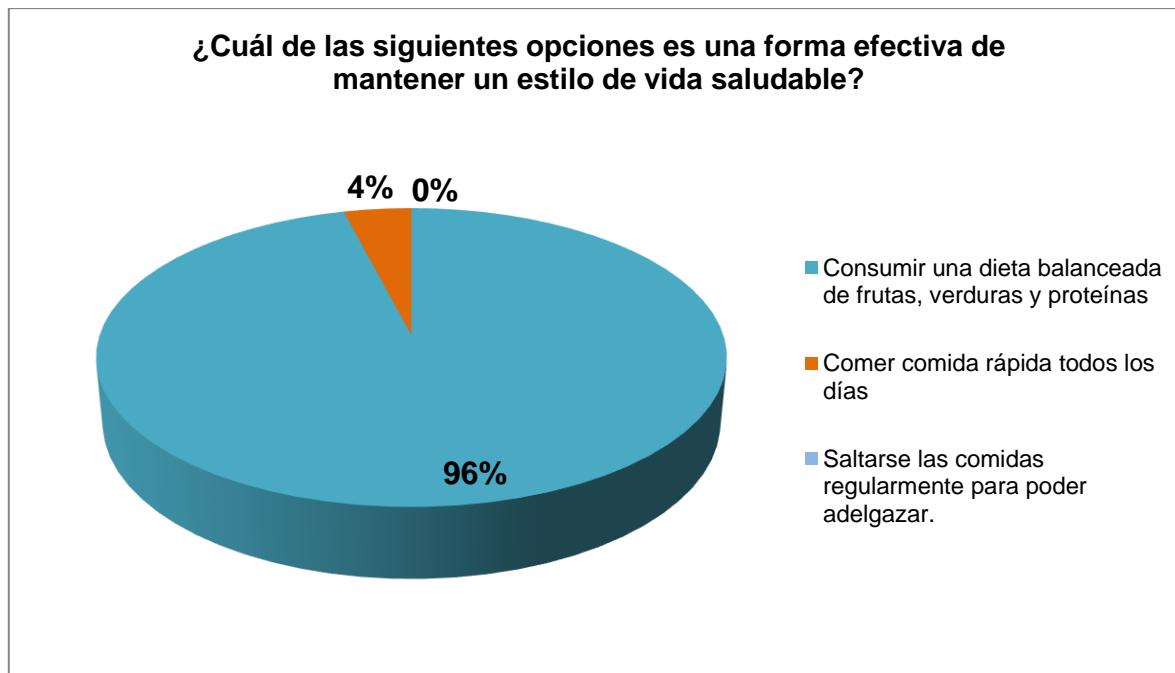
fenómenos de maduración que se desarrollan en la adolescencia afectan al tamaño, la forma y composición corporal. Es por ello, que una correcta nutrición es especialmente importante ya que son necesarios los nutrientes adecuados que van a facilitar el crecimiento y desarrollo óptimos, y en el futuro prevenir numerosas patologías" (MJ, 2007).

Cuadro y gráfica No. 1

¿Cuál de las siguientes opciones es una forma efectiva de mantener un estilo de vida saludable?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Consumir una dieta balanceada de frutas, verduras y proteínas	149	96%
Comer comida rápida todos los días	6	4%
Saltarse las comidas regularmente para poder adelgazar.	0	0%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Respecto a la pregunta cuál de las siguientes opciones es una forma efectiva de mantener un estilo de vida saludable. Se observa que el 96% de los estudiantes indicaron que consumir una dieta balanceada de frutas, verduras y proteínas ya que

a través de ello se obtiene un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades crónicas en el futuro, las frutas, verduras y proteínas agua, azúcares, vitaminas como la vitamina "C", es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras porque aportan la mayor parte de la fibra, estos alimentos contienen vitaminas y minerales y ayuda a desplazar los alimentos en grasa y azúcares simples de este modo es de beneficio y ayuda a contribuir un adecuado estilo de vida saludable de los estudiantes.

El 4% indica que consumen comidas rápidas por lo que es de suma importancia la implementación que los adolescentes deben de consumir más frutas, verduras y proteínas y no comidas rápidas, y el no practicarlo conlleva a no mantener un estilo de vida saludable y con respecto a la respuesta saltarse las comidas regularmente para poder adelgazar el 0% no subrayo la pregunta y esto de beneficio para los estudiantes ya que no es recomendable saltarse las comidas.

Por lo que saber sobre: "Grupos 2 y 3. Frutas, verduras y proteínas: de estos alimentos se deben comer todos los días, en cualquier tiempo de comida. Este grupo se observa en la franja superior al grupo 1 de la olla y tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio. Proteínas: su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además, son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen: Animal: entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos. Vegetal: frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares)". (MSPAS O. I., 2012).

Se debe de fortalecer el conocimiento en los estudiantes sobre el tipo de comida que deben de consumir, ya que ellos son conscientes de que deben de consumir frutas y verduras todos los días, como también la influencia de los padres y las madres son una referencia para los hijos e hijas, que muchas veces no hacen más que repetir sus costumbres y hábitos. Por eso, si adoptan hábitos saludables de alimentación es altamente probable que los y las hijas también lo hagan.

Cuadro y gráfica No. 2

¿Cree usted que su estilo de vida saludable es?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	80	52%
Regular	75	48%
Malo	0	0%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Respecto a los datos obtenidos se evidencia que el 52% de los estudiantes, si llevan un estilo de vida saludable, esto refleja que, si llevan un estilo de vida saludable a lo que contribuye a un buen rendimiento académico, además de que reduce los problemas de depresión y ansiedad y mejora las habilidades de razonamiento, y aprendizaje.

48% tiene un estilo de vida de forma regular lo que no conlleva a un correcto estilo de vida saludable en su vida estudiantil, es de suma importancia en este caso dar la atención precisa para evitar que los estudiantes continúen con esos inadecuados hábitos y esto hace referencia a que hay un porcentaje alto de estudiantes a quienes se debe brindar información para que tengan más conocimiento sobre cómo llevar un estilo de vida saludable y los beneficios de la misma. 0% en esta respuesta ningún adolescente o estudiante marco esta opción.

Aproximadamente a que la mitad de los estudiantes dieron las respuestas regular evidencia que existe una brecha muy alta del total por lo que es preocupante que está afectando el estilo de vida saludable de un estudiante. Como lo indica: Flores Y, Guzmán S., en el año 2018, en su estudio: Concluyeron que los adolescentes aprovechan el descanso para disfrutar de refrescos, galletas y chocolate, entre otras cosas. Consideran que es importante formar hábitos alimenticios en el hogar y en la escuela, porque son los escenarios que más influyen en la alimentación.” (Flores Y, 2018). Lo que representa que, si los estudiantes no le dan la importancia de obtener un estilo de vida saludable bueno, esto conlleva a que ellos tengan un bajo rendimiento académico, como falta de concentración, dificultad para razonamiento o comunicarse.

Esto se presenta debido a que los estudiantes realizan las tareas de manera apresurada para poder cumplir con entrega de sus tareas, esto hace que ellos sean puntuales a la entrada en el instituto , ya que la jornada es vespertina lo que hace que no le den importancia al consumo de sus alimentos o también no están acostumbrados a consumirlos antes del horario establecido en su hogar, ya que en la edad que ellos están no les gusta llevar refrigerio a la escuela y muchas veces los padres optan en darles dinero para la compra de comida y pues esto hace que los jóvenes compren comida rápida alta en grasa y sodio.

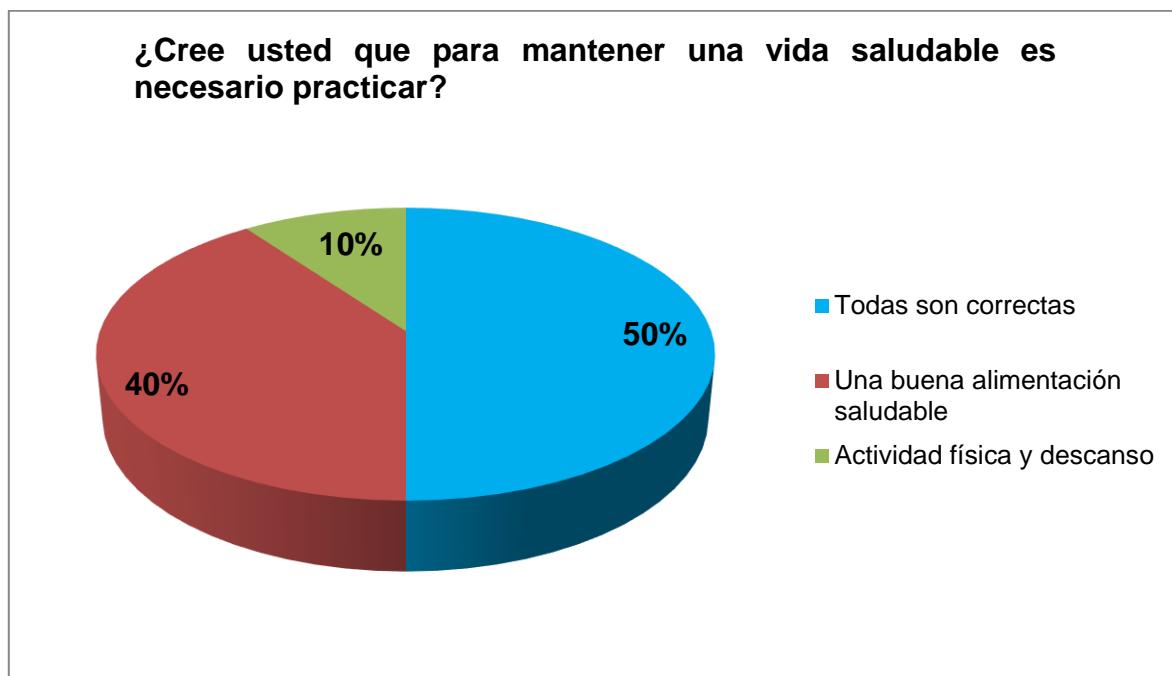
Por lo que es indispensable la educación en salud dirigida a los estudiantes la importancia de llevar un estilo de vida saludable de una forma adecuada y que tengan el conocimiento de los beneficios de tener una vida saludable correctamente.

Cuadro y gráfica No. 3

¿Cree usted que para mantener una vida saludable es necesario practicar?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Todas son correctas	78	50%
Una buena alimentación saludable	62	40%
Actividad física y descanso	15	10%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

En relación a la pregunta si los estudiantes conocen como mantener una vida saludable el 50% indicaron todas las anteriores que corresponde en practicar una buena alimentación saludable, a tener actividad física y descanso esto permite obtener una vida saludable lo que contribuye a mejorar la calidad de vida, el 40% respondieron tener una buena alimentación saludable, lo que promueve la buena salud y desarrollo de los adolescentes, les ayuda a prevenir enfermedades, una

buena alimentación saludable tiene un papel fundamental en el rendimiento escolar, además de tener una dieta equilibrada no solo mejora la memoria y la concentración si no también brinda la energía necesaria para afrontar los días mejores del estudiante, el 10% consideran que ellos deben mantener una actividad física y un buen descanso, para tener un buen estilo de vida saludable se debe de incluir actividad física que les ayuda a reducir estrés, y mejora la autoestima.

Respectivamente las tres respuestas son de suma importancia para verificar cual es el conocimiento de los estudiantes sobre como ellos lo llevan a cabo y que pueda mejorar la calidad de vida y el mantenimiento adecuado de las actividades diarias de los adolescentes quienes desde temprana edad deben de llevar a cabo acciones para mantener su salud y evitar las enfermedades crónicas que conlleva tener un inadecuado estilo de vida, evitando los riesgos como la obesidad el sedentarismo.

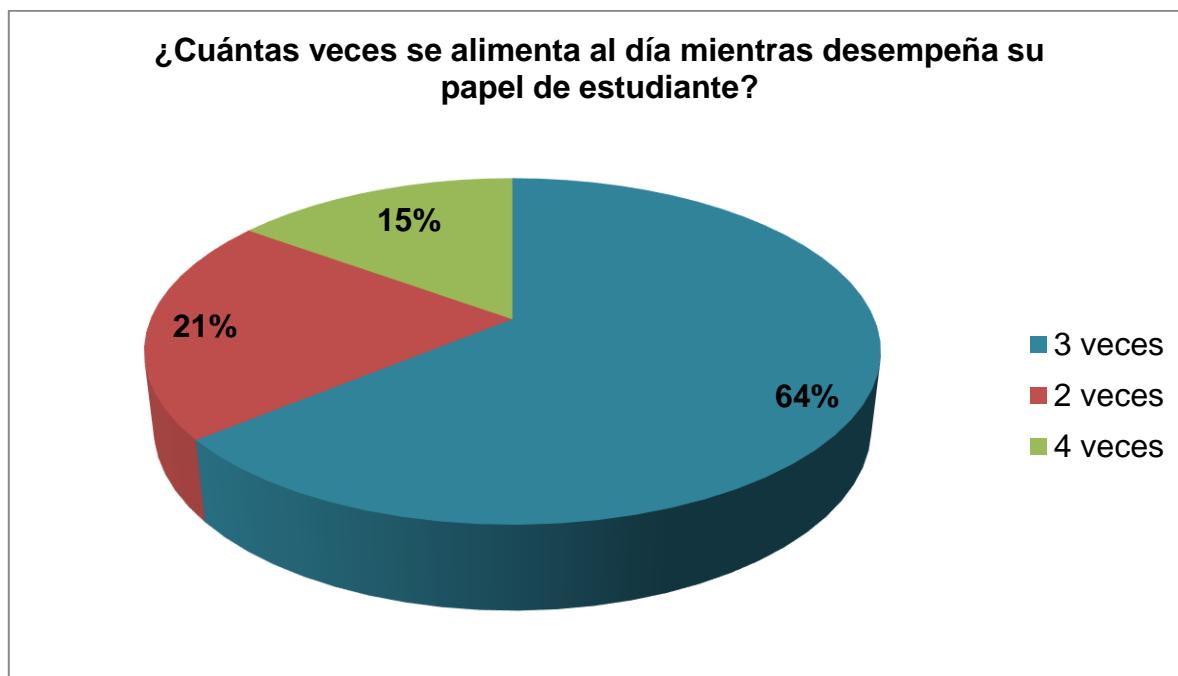
El estilo de vida se encuentra: “Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales; sino también de acciones de naturaleza social”. (MSPAS, Estilos de vida saludable)

Cuadro y gráfica No. 4

¿Cuántas veces se alimenta al día mientras desempeña su papel de estudiante?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
3 veces	99	64%
2 veces	33	21%
4 veces	23	15%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

De los estudiantes encuestados el 64% indicaron que se alimentan tres veces al día, por lo tanto, es un dato aceptable que evidencia que lo ideal es de consumir de tres a cinco porciones al día, en cuanto a que ellos si llevan una alimentación saludable como también un estilo de vida saludable el 21% de los estudiantes respondieron que dos veces se alimentan al día ya que ellos no almuerzan por llegar luego al instituto, esto evidencia que no tienen un estilo de vida saludable por lo cual

ellos consumen menos comida de lo establecido ya que es de 3 porciones o más al día que ellos se tienen que alimentar, el 15% respondieron que se alimentan 4 veces al día lo cual eso indican que desayunan, almuerzan y cenan y ellos agregan una refacción durante el día. Esto es llevar a tener una buena alimentación que es lo que se debe consumir diariamente esto indica que se debe de llevar un orden en el consumo de alimentos, se debe de implementar el plan educacional para que ellos puedan saber e informar de cómo ellos deben de ingerir los alimentos y así poder tener un estilo de vida saludable.

Como lo establece “la guía de entornos y estilos de vida saludable 2016: Los alimentos se clasifican en macronutrientes y micronutrientes, todos estos son necesarios e indispensables en todas las edades, pero son fundamentales principalmente para el crecimiento de niños, adolescentes y jóvenes, a excepción de aquellos casos en que tengan algún problema específico, como intolerancia a cualquier alimento, alergias o una enfermedad específica que les imposibilite su consumo. Es importante además distribuir los alimentos en 5 raciones diarias como ser: desayuno, almuerzo, cena y dos refacciones una por la mañana y otra por la tarde”. (OMS, Guia de Entornos y Estilos de Vida Saludable, 2016)

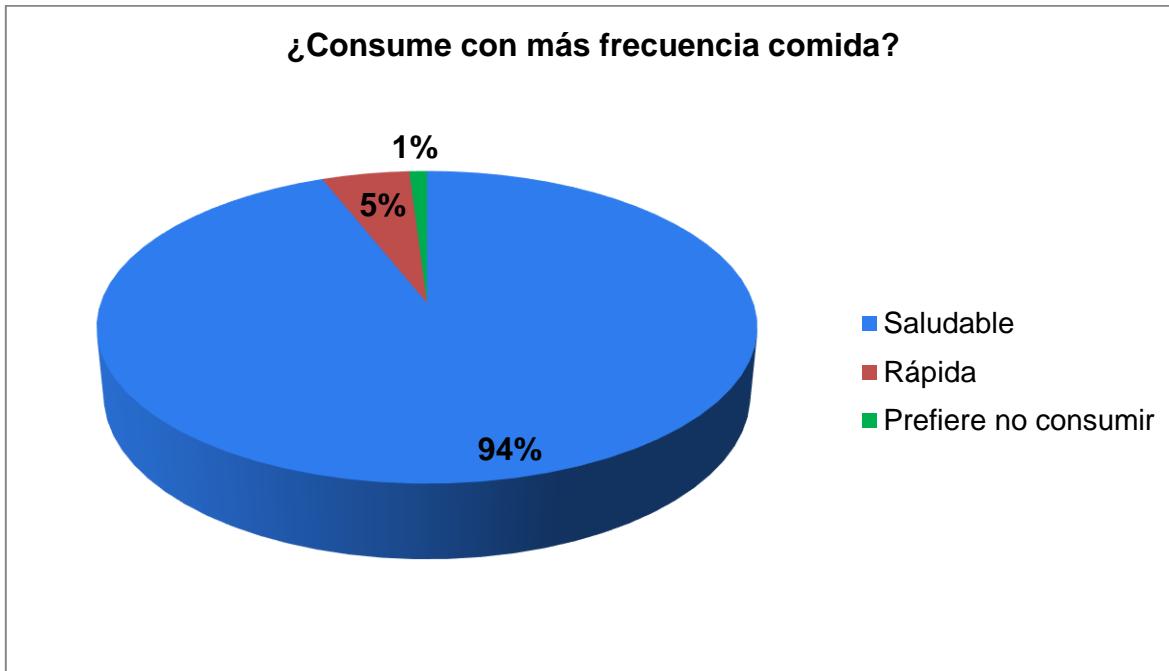
Es un instrumento educativo para que la población pueda elegir los elementos para una dieta saludable además se pueden informar cuantas veces se deben alimentar al día y así tener un estilo de vida saludable.

Cuadro y gráfica No. 5

¿Consumo con más frecuencia comida?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	146	94%
Rápida	7	5%
Prefiere no consumir	2	1%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

De los datos recolectados el 94% consumen comida saludable ya que a través de una buena alimentación saludable proporciona los nutrientes que necesita el cuerpo para mantener el buen funcionamiento del organismo.

El 5% consumen comidas rápidas pues esto hace a que los jóvenes no tengan un estilo de vida saludable, se debe de implementar que los estudiantes deben de

consumir más frutas y verduras guiándose de la olla nutricional de Guatemala. El 1% prefiere no consumir algún tipo de alimentación ya que ellos prefieren llegar en su horario puntual a clases lo que hace que no se alimenten con ningún tipo de alimentación.

Para tener un estilo de vida saludable y saber que alimentación consumir en la guía alimentaria para Guatemala. "El propósito de las Guías Alimentarias es promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos, así como la accesibilidad y disponibilidad de los alimentos, los hábitos culturales y el poder adquisitivo de las familias, para que sean adoptadas y aplicadas en los hogares, instituciones o empresas." (MSPAS, Guias Alimentarias para Guatemala). Es de importancia dar a conocer esto a la población en general.

Se debe de fortalecer el conocimiento de los estudiantes sobre el tipo de alimentación que debe de consumir ya que la mayor parte de los encuestados deben de consumir comida saludable a través de esto promueve la buena salud y fortalece el sistema inmunológico de los estudiantes y le ayuda a prevenir diversas enfermedades crónicas en el futuro. Como también a estar atentos en sus horas de clase y con energías en la atención de su aprendizaje.

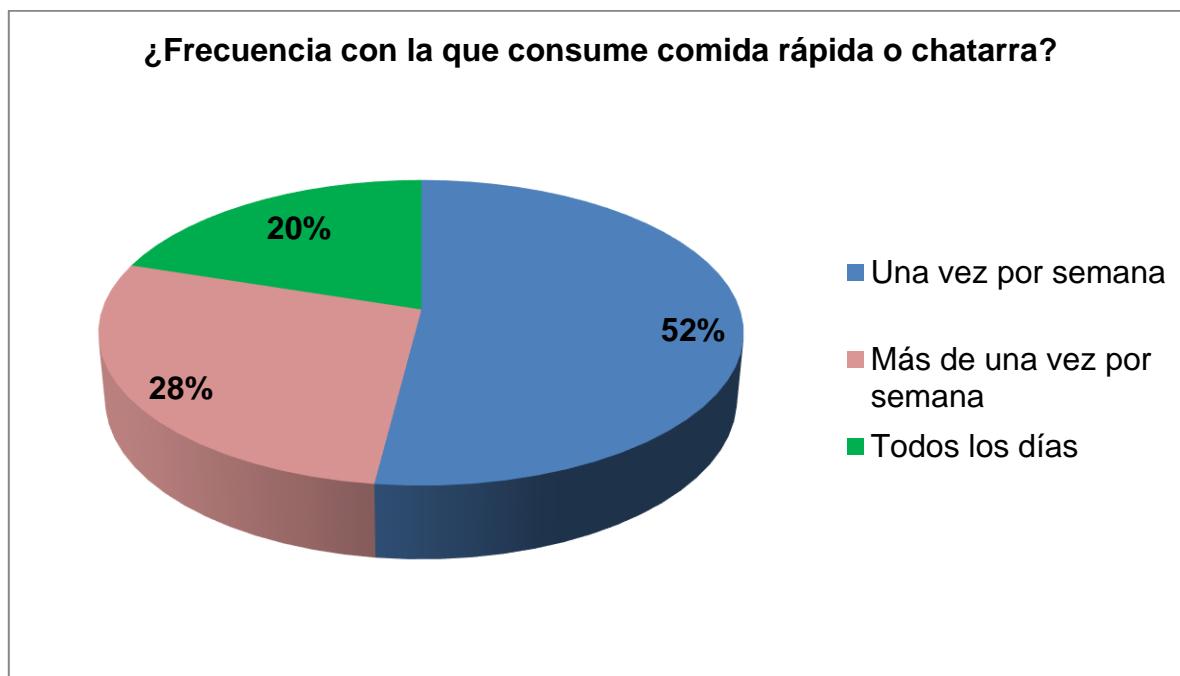
El consumir comida rápida afecta en el desarrollo académico del estudiante en este caso se debe de brindar plan educativo a los estudiantes sobre qué tipo de alimentación deben de consumir para poder llevar un estilo de vida saludable sin que tengan problemas en el futuro, se debe de implementar la guía de la olla familiar de Guatemala y que ellos al tener el conocimiento sobre lo que deben de consumir en cada tiempo de comida mejoren sus hábitos.

Cuadro y gráfica No. 6

¿Frecuencia con la que consume comida rápida o chatarra?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Una vez por semana	81	52%
Más de una vez por semana	43	28%
Todos los días	31	20%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Se observa en la frecuencia en la que consumen comida rápida o chatarra se evidencia que el 52% de los estudiantes consumen una vez por semana comida rápida o chatarra lo cual es muy fácil de comprar y está al alcance de ellos pero que no es de beneficio para la salud.

El 28% respondió que lo consume más de una vez por semana ya que es de libre acceso y lo hace con el objetivo de llegar puntual al establecimiento lo cual prefieren consumir en este caso.

El 20% respondieron que lo consumen todos los días, ellos consumen la comida rápida o charra ya que en el establecimiento hay tienda de consumo y que en algunas ocasiones tienen comidas no saludable, lo cual para el estudiante es agradable y de fácil acceso por el proceso que esos alimentos tienen y esto debería de cambiar por la compra de comida saludable y que contenga los nutrientes necesarios para que les beneficie tanto en su vida diaria como en su formación académica.

El consumo de golosina y comida procesada es dañino para la salud en el futuro el consumo de dichas comidas provoca la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas, se les debe de inculcar desde temprana edad que la comida que ellos deben de consumir es la que es preparada en casa lo cual les aporta beneficios para llevar un estilo de vida saludable y pues también está a su alcance.

La mayor parte consumen comida inadecuada como golosina, sopas instantáneas, papas fritas. El estilo de vida que ellos llevan no es saludable porque no favorece a la buena alimentación, así mismo en su nutrición y no favorece en su etapa de vida tanto personal como académicamente. Por lo que es de suma importancia llevar a cabo programas educativos en la enseñanza para mejorar en los estudiantes ya que pueden estar consumiendo mucha azúcar y sal y pues no les favorece.

En este caso la institución debe implementar estilos de vida saludable lo cual tiene contenido en lo siguiente: "Artículo 7. Educación alimentaria y nutricional. El Ministerio de Educación, en coordinación con las autoridades educativas de los centros escolares públicos y privados, promoverán la enseñanza de la alimentación y nutrición en las escuelas infantiles y centros educativos, transmitiendo a los estudiantes y a los padres de familia conocimientos adecuados para que éstos alcancen la capacidad de elegir correctamente los alimentos, así como las

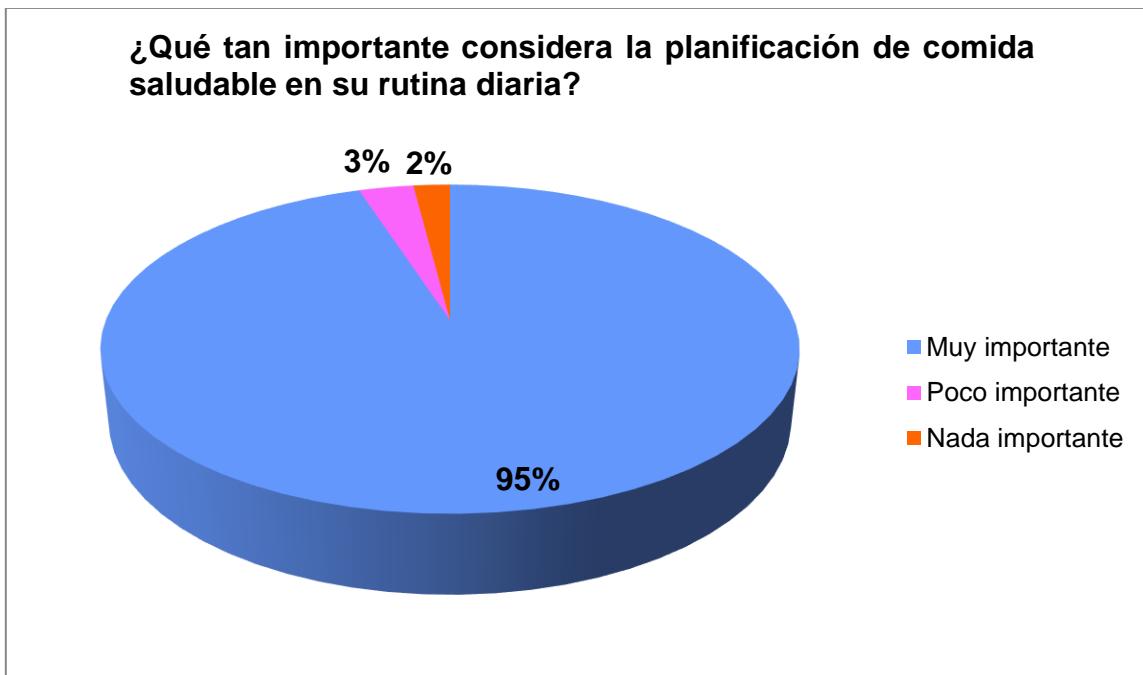
cantidades más adecuadas que les permitan elegir una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación.” (Educaccion, 2019) Es de suma importancia poder cumplir este artículo ya que es fundamental que los padres de familia de los estudiantes sean involucrados junto con el personal docente y así los jóvenes puedan llevar un estilo de vida saludable tanto en su hogar como fuera del mismo.

Cuadro y gráfica No. 7

¿Qué tan importante considera la planificación de comida saludable en su rutina diaria?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	147	95%
Poco importante	5	3%
Nada importante	3	2%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

De los datos recolectados el 95% de los estudiantes consideran que es muy importante la planificación de la comida saludable en su rutina diaria, ya que a través de ello se puede llevar una dieta balanceada y variada, de la misma forma una buena alimentación saludable ayuda a mantener una buena salud y además prevenir enfermedades no transmisibles.

3% de los estudiantes encuestados respondieron que es poco importante la planificación de comida saludable en su rutina diaria, esto indica que los adolescentes tienen malos hábitos alimentarios y esto puede traer consecuencia en su desarrollo académico.

2% respondieron que nada importante es la planificación de la comida, es necesario que los estudiantes conozcan la importancia de la planificación de la comida, porque si no hay una planificación esto trae una mala nutrición donde puede provocar enfermedades y además puede reducir la inmunidad y alterar el desarrollo físico y mental de los estudiantes.

Como lo indica Castro: “La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que van a influir en las preferencias y aversiones definitivas del individuo, en el estado de la salud presente y futuro, y en el riesgo de sufrir determinadas patologías en la edad adulta. Por ello, el objetivo de este capítulo se centra en dar unas pautas y recomendaciones nutricionales para crear hábitos de vida saludables principalmente enfocados a la población adolescente.” (Castro M. G., Hábitos de vida saludable desde la adolescencia, 2014).

Es de importancia obtener una guía de alimentación saludable para que los padres de familia puedan guiarse de cómo deben planificar una alimentación de comida saludable para sus hijos y que ellos conozcan la importancia de tener una buena planificación en su alimentación.

“La mala alimentación en los estudiantes no ayuda para nada en el rendimiento, al contrario genera un bajo rendimiento a los estudiantes y esto se debe a que los estudiantes consumen alimentos que no son los más adecuados no llevan los suficientes nutrientes de manera adecuada a los órganos del cuerpo, sobre todo al

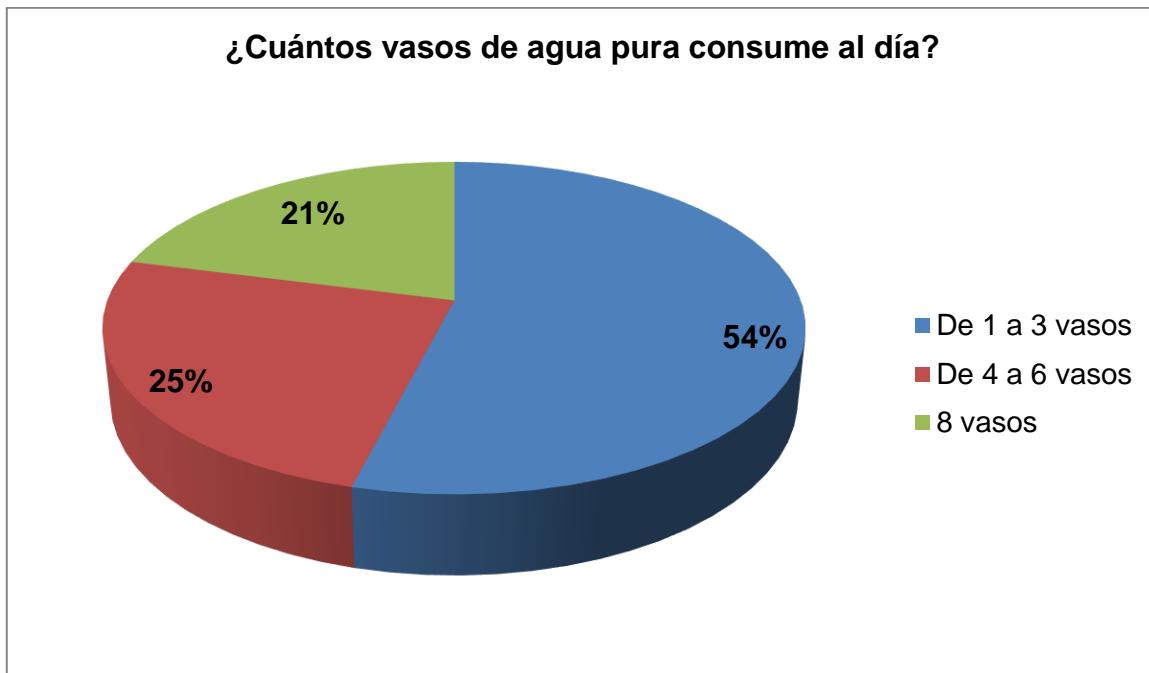
cerebro, entonces las funciones cognitivas que se desarrollan en el cerebro no se llevan al 100% o no se pueden realizar de manera adecuada, entonces por eso es de suma importancia consumir los alimentos que necesitamos". (UNAB).

Cuadro y gráfica No. 8

¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 3 vasos	83	54%
De 4 a 6 vasos	39	25%
8 vasos	33	21%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

En cuanto a la pregunta de cuántos vasos de agua pura consume al día el 54% de los estudiantes indicaron que consumen de 1 a 3 vasos de agua al día lo cual no es la cantidad suficiente de agua que tienen que consumir, el agua es esencial para una buena salud.

25% indicaron que de 4 a 6 vasos de agua lo cual no es la cantidad recomendada por la guía de alimentación saludable. Pero hacen lo correcto en este caso, aunque aún hace falta más.

21% respondió que consume 8 vasos de agua pura al día lo cual es la cantidad correcta, el consumir 8 vasos de agua o más, es de mucho beneficio para la salud. El agua es el componente principal del cuerpo humano y representa aproximadamente el 50% al 70% del peso corporal. El cuerpo depende del agua para sobrevivir.

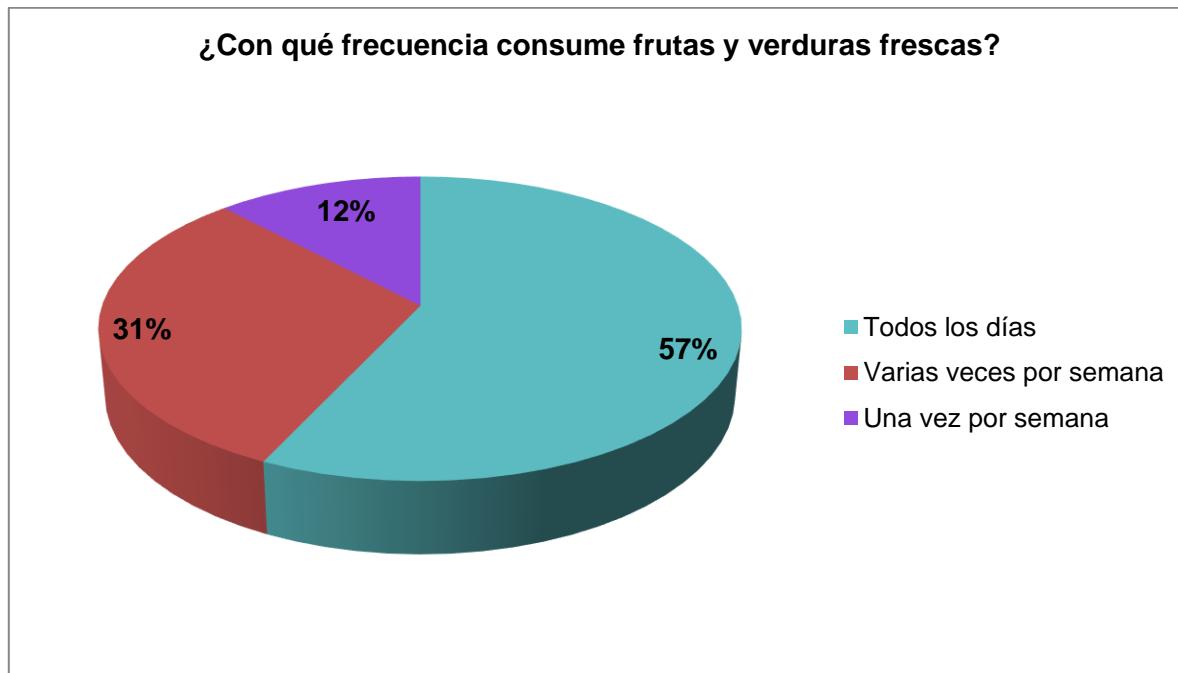
Tal como lo indica la guía de alimentación saludable para Guatemala recomienda "Tomar 8 vasos de agua segura (hervida o clorada) al día. El agua es elemento esencial para el organismo, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, transportar los nutrientes en el organismo y eliminar las toxinas del cuerpo. Se recomienda que una persona adolescente o adulta consuma al menos 8 vasos de agua al día. El agua puede ser consumida a cualquier hora del día, Para consumir agua segura utilice los siguientes métodos agua segura hervida o clorada, para consumir agua hervida ponga la olla con agua limpia al fuego Cuando el agua esté hirviendo a borbotones, déjela hervir un minuto, deje enfriar el agua hervida con la olla tapada. Agua clorada: en un litro de agua colocar una gota de cloro hipoclorito de sodio al 5% en un galón 4 gotas de cloro. Luego de clorar el agua esperemos 30 minutos antes de consumirla, guarde el agua en un trasto limpio y con tapadera en, lugar de tomar refrescos dulces puede acompañar sus comidas con uno o dos vasos con agua. Evite el consumo de aguas gaseosas, bebidas energizantes, bebidas embotelladas con sabores artificiales, jugos envasados, etcétera, porque contienen exceso de azúcar, preservantes, colorantes que son dañinos a la salud". (OMS, Guia de Entornos y Estilos de Vida Saludable, 2016). Es de suma importancia brindar esta guía al personal docente para que puedan brindar este tema en clases y así los jóvenes obtengan el conocimiento como también adquirir el hábito de consumir agua pura la cantidad recomendada en la guía para tener un estilo de vida saludable en el consumo correcto de agua.

Cuadro y gráfica No. 9

¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras frescas?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	89	57%
Varias veces por semana	48	31%
Una vez por semana	18	12%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Se evidencia que el 57% de los estudiantes consume frutas todos los días esto indica que la mayor parte de los estudiantes si consumen frutas ya que a través de ello se puede proporcionar muchos nutrientes incluyendo vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes para el beneficio de la salud.

31% indicaron varias veces por semana consumen frutas y el 12% indicaron que solo una vez por semana, en este caso los estudiantes no tienen el hábito o la costumbre de consumir durante el receso, lamentablemente dicho municipio cuenta con sembradíos de manzana, durazno y entre otras frutas que pueden ser consumidas por los estudiantes y no se aprovecha. También un factor puede ser por el precio elevado de las frutas y verduras con que cuenta el país actualmente.

En la guía de alimentos para Guatemala se encuentra el “Grupos 2 y 3. Frutas, hierbas y verduras: de estos alimentos se deben comer todos los días, en cualquier tiempo de comida. Este grupo se observa en la franja superior al grupo 1 de la olla y tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio”. (OPS, Guías Alimentarias para Guatemala, 2016). Las frutas constituyen un grupo de alimentos saludables para el ser humano, por su alto contenido de nutrientes, especialmente las vitaminas, minerales las cuales ayudan a tener una buena visión, mejora la digestión evitando el estreñimiento, además puede mantener el peso adecuado para el buen funcionamiento metabólico del cuerpo humano. Las frutas y verduras de diferentes colores aportan variedad de vitaminas en el organismo.

El consumo de frutas y verduras es reconocido por la comunidad como parte integral de la alimentación saludable en la población de todas las edades, protege contra el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, las frutas tienen funciones en el metabolismo y liberación de energías en el organismo humano. Son múltiples los beneficios del consumo de las frutas y verduras en la prevención de enfermedades como el sobrepeso/obesidad al reducir el porcentaje de tejido graso o adiposo en personas adultas, lo contenido de fibra y aporta energía para el ser humano.

Una recomendación de la guía de alimentos para Guatemala: se debe "consumir por lo menos 5 porciones de vegetales y/o frutas al día para obtener el máximo

beneficio, consumir las frutas enteras, rodajas o en trocitos (es mejor que los jugos) y las que sea posible con cáscara, con ello se aprovecha la fibra, y evite agregarles azúcar, miel, crema o sal". (OPS, Guías Alimentarias para Guatemala, 2016).

Cuadro y gráfica No. 10

¿Almuerza antes de ir a estudiar?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	103	66%
A veces	46	30%
Nunca	6	4%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Según la gráfica el 66% de los estudiantes siempre almuerzan antes de ir a estudiar, esto indica que es un beneficio para ellos y la institución, porque ellos pueden tener una mayor concentración y rendimiento académico.

30% de los estudiantes indicaron que a veces almuerzan antes de ir a estudiar, debido a que no les da tiempo o porque no les da apetito antes de la hora del

almuerzo. esto evidencia y se relaciona con lo contenido en la pregunta del cuadro 6 que, el 20% de los estudiantes consumen comidas rápida o chatarras, por esa misma razón ellos ya no almuerzan en la casa antes de ir a estudiar y no están recibiendo una nutrición adecuada.

4% de los estudiantes indicaron que nunca almuerzan antes de ir a estudiar, es lamentable que los alumnos hoy en día no se alimentan y es más probable que se enfermen y falten por problemas de salud a la escuela. Esto puede afectar su salud a nivel gastrointestinal, causando enfermedades pépticas, pérdida de peso y bajo rendimiento por la falta de consumo de nutrientes. Además, la falta de energía y motivación pueden afectar la participación del estudiante en las actividades escolares.

Esto se encuentra fundamentado en: “La Ley de alimentación escolar, en su artículo 1 tiene por objeto garantizar la alimentación escolar, promover la salud y fomentar la alimentación saludable de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares públicos o privados, con la finalidad que aprovechen su proceso de enseñanza aprendizaje y la formación de hábitos alimenticios saludables de los estudiantes, a través de acciones de educación alimentaria y nutricional y el suministro de alimentos de los estudiantes durante el ciclo escolar, de acuerdo a la presente Ley y su reglamento. En el caso de los centros educativos privados no serán beneficiados del Programa de Alimentación Escolar, sin embargo, les serán aplicables las normas contenidas en la presente Ley del Ministerio de Educación de Guatemala.” (Educacion, Ley de alimentacion escolar, 2019).

Un almuerzo balanceado proporciona a los estudiantes energía y los nutrientes que necesitan para concentrarse, aprender y sobre salir académicamente y además para lograr el resto de la tarde escolar. Además, se puede a dar a conocer a los estudiantes de implementar una lonchera en donde llevar su alimentación. Para poder desarrollar buenos hábitos al beneficio de la salud.

Cuadro y grafica No. 11

¿Qué recomendación es más adecuada para promover la actividad física entre los adolescentes?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Hacer ejercicio regularmente, como caminar, correr o practicar deportes	138	89%
Evitar toda forma de ejercicio para conservar energía	12	8%
Pasar la mayor parte del día sentado frente a una pantalla	5	3%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre el tema Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Respecto a la pregunta qué recomendación es más adecuada para promover la actividad física entre los adolescentes el 89% indicaron que hacer ejercicio regularmente, como caminar, correr o practicar deportes, la actividad física es muy beneficiosa para la salud de los estudiantes tanto para su salud física, mental como también promueve la salud o sea que estimula el crecimiento y desarrollo saludable de los músculos y mejora el desarrollo motor de los estudiantes.

8% indicaron que evitan toda forma de ejercicio para conservar energía lo cual es una forma de pensar muy mal ya que, no realizar actividad física incrementa las enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares también aumenta el estrés y puede ocasionar enfermedades mentales como ansiedad y trastornos depresivos en los estudiantes.

3% indicó que prefiere pasar la mayor parte del día sentado frente a una pantalla lo cual no contribuye a un estilo de vida saludable por que ocasiona dificultad para dormir contribuye al aumento de peso y terminar en obesidad, como también tener problemas de la espalda etc.

Esto de adquirir en buena práctica se encuentra contenida en: La guía de entornos y estilos de vida saludable que define como "un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Por ejemplo, caminar, montar en bicicleta, hacer deporte, pasea en el campo junto a su perro, limpiar la casa, arreglar el jardín o la huerta, subir escaleras, caminar rápidamente, como rutina diaria tiene considerables beneficios para mejorar la salud, la actividad física en los adolescentes. Mejora la movilidad, el equilibrio y la coordinación corporal permite adquirir fortaleza y resistencia corporal, ayuda a aumentar y mantener la solidez de los huesos, es importante para controlar el peso corporal, evitando situaciones de sobrepeso u obesidad, aumenta la autoestima y permite controlar la ansiedad, fomenta la sociabilidad con compañeros, amigos y/o familiares. Adolescentes y jóvenes de ambos sexos deben realizar al menos 60

minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana, mantener el cuerpo sano es nuestro deber, de lo contrario no podremos preservar nuestra mente activa y clara. esta actividad física debe incluir acciones que mejoren la salud ósea (huesos), la fuerza muscular y la flexibilidad". (OPS, Guías Alimentarias para Guatemala, 2016).

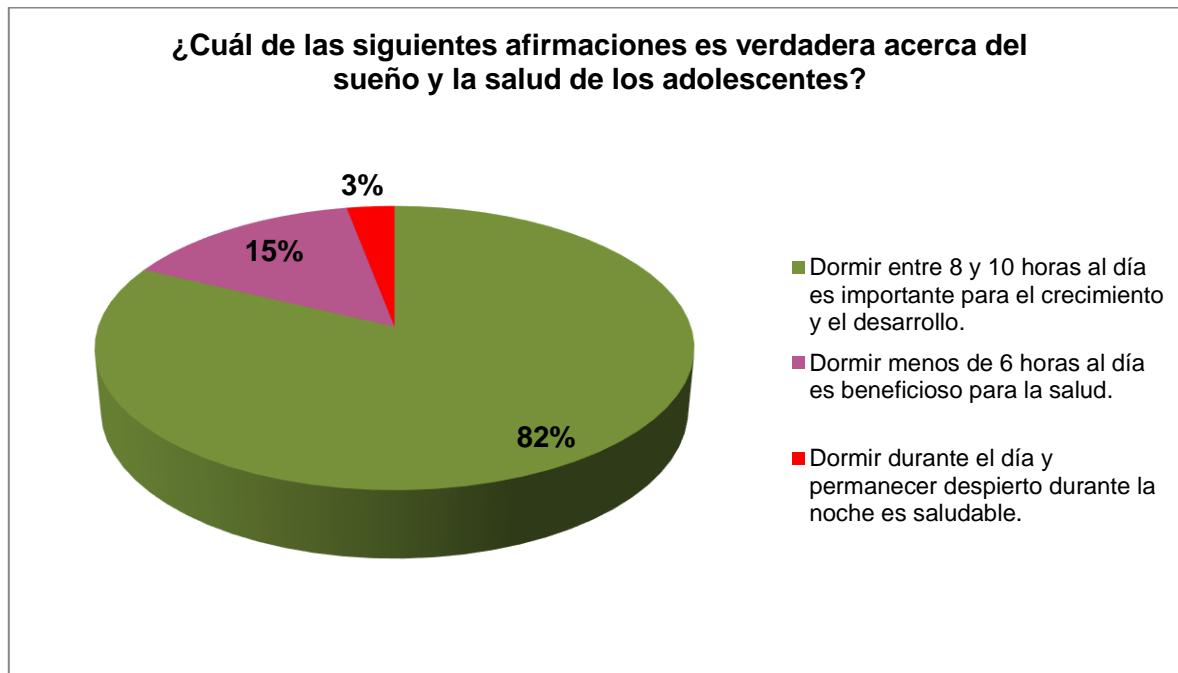
Las consecuencias de no realizar actividades físicas, no quemar calorías lo que hace que el adolescente tenga más probabilidades de padecer sobrepeso, también pierde masa muscular, no tiene la suficiente resistencia porque no utiliza los músculos frecuentemente, los huesos se debilitan y eso en el futuro ocasiona enfermedades crónicas, el metabolismo se puede ver afectado y su cuerpo puede padecer con problemas para sintetizar lo que es la grasa y el azúcar lo cual su sistema inmunológico no funcionaría correctamente y esto contribuye a que los estudiantes no tengan un estilo de vida saludable.

Cuadro y gráfica No. 12

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es verdadera acerca del sueño y la salud de los adolescentes?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Dormir entre 8 y 10 horas al día es importante para el crecimiento y el desarrollo.	128	82%
Dormir menos de 6 horas al día es beneficioso para la salud.	23	15%
Dormir durante el día y permanecer despierto durante la noche es saludable.	4	3%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

De acuerdo a la pregunta 82% de los estudiantes respondieron que la forma correcta es dormir entre 8 y 10 horas al día, es importante para el crecimiento y el desarrollo del ser humano, el sueño ayuda al organismo a tener procesos de descanso y mantener a la persona alerta durante varias horas al día.

15% indicaron que dormir menos de 6 horas al día es beneficioso para la salud, sin embargo, puede ser que duerman solo esto debido a que en las noches hacen uso del celular o que los adolescentes por dejar a última hora las tareas se duermen tarde.

4% indicaron que dormir durante el día y permanecer despierto durante la noche es saludable. Esto se da porque el adolescente prefiere estar comunicándose con otros en las redes sociales y no permite a su cuerpo descansar, causando así un desgaste físico en cada uno de los estudiantes. Esta situación es muy preocupante porque el adolescente no sabe las consecuencias que le está ocasionando a su estado físico y mental. A veces la mayor parte se quedan despiertos por la noche lo cual provoca levantarse tarde esto hace que lleguen tarde a sus centros educativos, por haberse quedado dormidos e incluso dormirse en clases.

Los padres de familia juegan un papel importante ya que los adolescentes al irse a la cama se distraen con la tecnología, Facebook, Instagram, Twitter entre otros que mantienen despiertos por eso los padres deben de supervisar que sus hijos deben dormir a la hora adecuada. "El descanso es un estado en el que se reduce la actividad tanto física como mental. De todas maneras, descansar no es sólo no hacer nada o casi nada o, dicho de otro modo, la simple inactividad física; requiere también tranquilidad, ausencia de estrés y de ansiedad; en definitiva una situación en la que la persona se encuentre mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada." (Saludemia, Descanso y sueño). El sueño y descanso es un alimento para el cerebro ya que durante el sueño se desarrollan importantes funciones del organismo y de la actividad cerebral, la falta de sueño puede ser

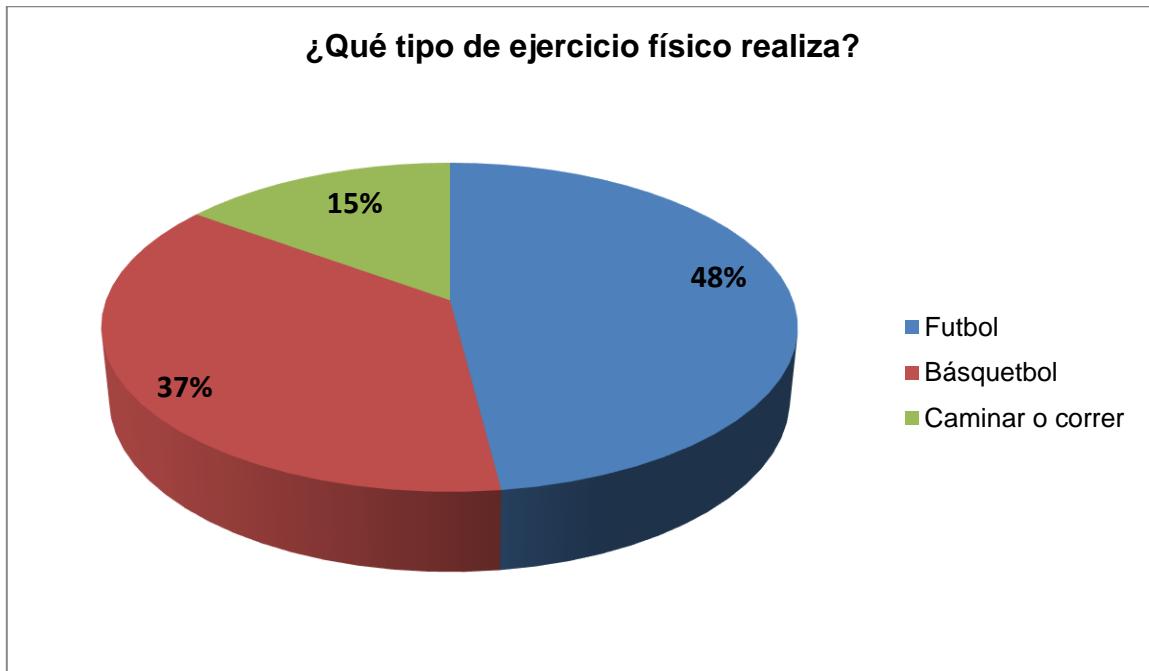
dañino, dormir mal puede afectar en la relación con los familiares y amigos o con los resultados académicos del estudiante.

Cuadro y gráfica No. 13

¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Futbol	75	48%
Básquetbol	58	37%
Caminar o correr	22	15%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Respecto a la pregunta qué tipo de ejercicio físico realiza el 49% de los estudiantes indicaron que practican futbol lo cual es de suma importancia en la etapa de vida que ellos están, el impacto que tiene en los jóvenes practicar futbol es importante para su desarrollo y crecimiento, con este deporte los adolescentes aprenden a comprometerse con su equipo, como con sus compañeros y aprenden a trabajar

conjuntamente y ven los resultados que consiguen como equipo y sea ganando un partido, viendo cada vez son mejores jugadores, practicar el futbol bajo un reglamento les inculca a los adolescentes la importancia de tener normas y saber acatarlas.

37% de los estudiantes indican que practican el basquetbol contribuye con los estudiantes a quemar calorías una hora de jugar básquetbol puede quemar 630 calorías además desarrolla resistencia mejora el equilibrio y la coordinación ayuda a desarrollar la concentración y la auto disciplina.

15% de los estudiantes indicaron que caminan por motivo de que le queda retirado el instituto y deben caminar alrededor de 20 o 30 minutos para poder llegar al establecimiento. La caminata en este caso debe de ser sin preocupaciones y sin cargas como la mochila de cuadernos. Indicaron que correr, esto contribuye a fortalecer los músculos involucrado con el apoyo de la respiración, esto genera una mayor y mejor oxigenación en la sangre así mismo a mantener un peso ideal.

Los estudiantes practican estos ejercicios ya sea fuera o dentro del establecimiento ya que tienen un curso respectivamente de educación física y es allí, donde los estudiantes realizan los diferentes tipos de ejercicio incluso participan en campeonatos de básquetbol, futbol y maratón. La actividad física y deportiva aporta una gran cantidad de beneficios a lo largo de la vida, es por ello la importancia de practicarlo de manera continua, los ejercicios en los estudiantes; pueden afirmarse que su realización fortalece una de las etapas más complejas del desarrollo humano, los ejercicios y deportes ayudan a los jóvenes a mantener la forma física y evitar el exceso de sobre peso que en un futuro afecte su salud. No se trata únicamente de la apariencia física si no del estado de salud en general para tener un estilo de vida saludable. “Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel

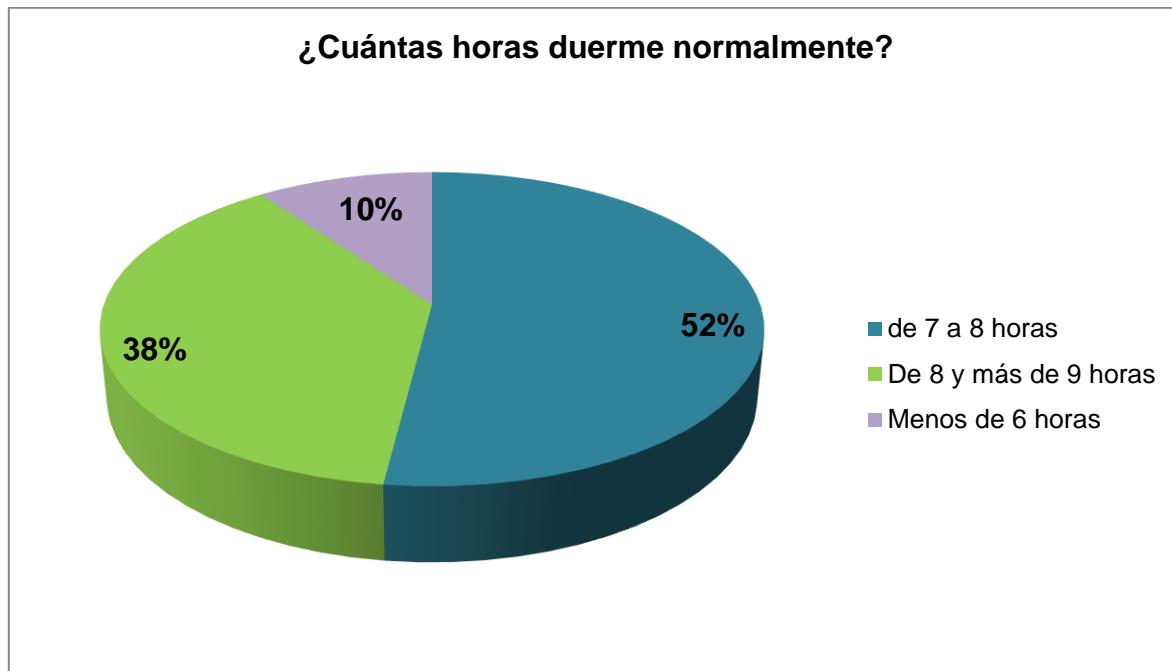
de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.” (OMS, Actividad física , 2022). El realizar ejercicios o actividades físicas de cualquier tipo es fundamental para mantener una salud en óptimas condiciones juega un papel importante en el desarrollo de los adolescentes y es fundamental para poder convivir en la etapa de la adolescencia en esta etapa de su vida y así obtiene múltiples beneficios para su organismo y así tener un estilo de vida saludable.

Cuadro y gráfica No. 14

¿Cuántas horas duerme normalmente?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
de 7 a 8 horas	79	52%
De 8 y más de 9 horas	60	38%
Menos de 6 horas	16	10%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

En la pregunta sobre cuantas horas duerme normalmente el 52% de los estudiantes duermen de 7 a 8 horas estas horas es de gran beneficio para los estudiantes ya que las 8 horas son requeridas para tener un buen descanso y es un hábito que le permite tener a los estudiantes el descanso y practicarlo como parte de su estilo de vida saludable.

38% indicó que duerme de 8 más de 9 horas, el sueño prolongado afecta la concentración y la correcta actividad del cerebro así también en la rutina diaria por lo tanto a los estudiantes esto les afecta en su vida estudiantil por la falta de concentración.

10% indicó que duerme menos de 6 horas los adolescentes que no duermen lo suficiente pueden padecer de serios problemas, en el instituto en la falta de concentración como también en su salud, pueden padecer de somnolencia problemas en la concentración bajo rendimiento en sus estudios así mismo se puede notar en las calificaciones, esto también contribuye a que siempre estén de mal humor incluso padecer de depresión y bajo autoestima.

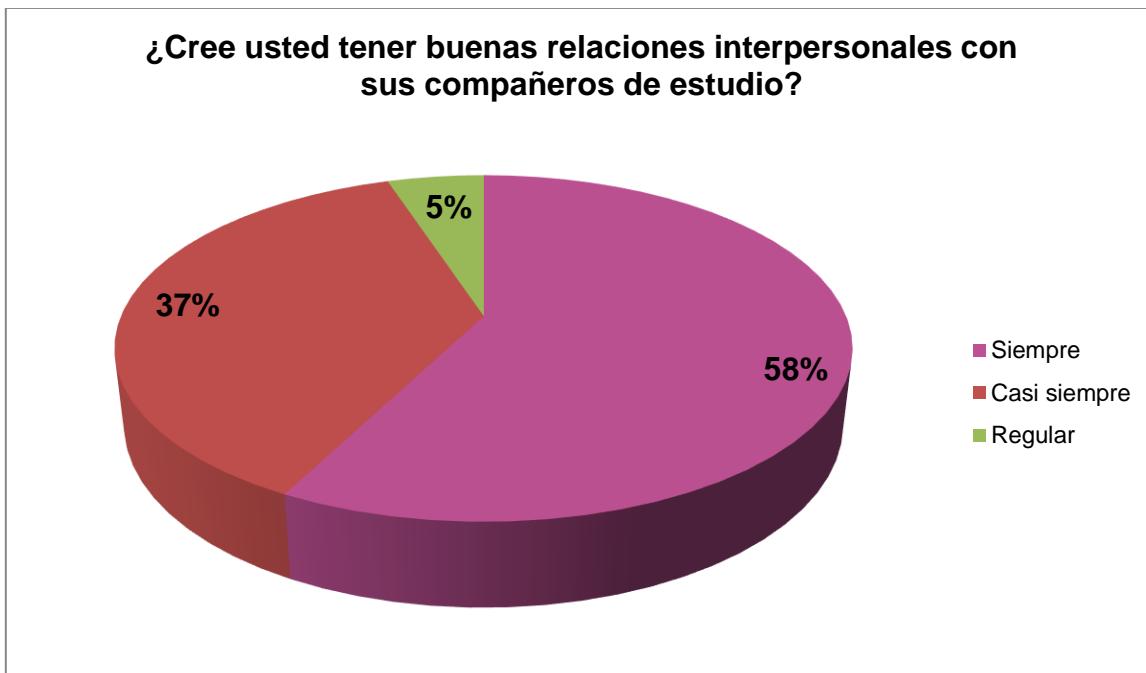
Según la OMS “Para tener una buena calidad descanso y sueño dormir lo suficiente, la OMS recomienda dormir de 6 a 8 horas para tener un estilo de vida saludable. Pese a lo que pueda parecer, el sueño es un proceso activo, en el que se logra la recuperación de las capacidades físicas e intelectuales y es necesario para conservar la energía, mantener la termorregulación (la temperatura corporal es más baja durante el sueño) y eliminar aquellos recuerdos que carecen de relevancia. Dormir la cantidad adecuada de horas es fundamental para cualquier persona que quiera hacer bien los exámenes o rendir en el deporte. Pero, lamentablemente, muchos adolescentes no duermen lo suficiente” (Saludemia, Descanso y sueño). Es importante que los estudiantes duerman las horas indicadas para que puedan tener mejor concentración, retención y así poder desenvolverse en su vida académica esto demuestra que es una actividad necesaria ya que durante este periodo se llevan a cabo funciones fisiológicas imprescindibles para el equilibrio físico y psíquico.

Cuadro y gráfica No. 15

¿Cree usted tener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros de estudio?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	89	57%
Casi siempre	58	37%
Regular	8	5%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Según la pregunta dónde: si los estudiantes tienen buenas relaciones interpersonales con sus compañeros el 57% indicaron que siempre tiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros, esto indica que se llevan bien y se apoyan en las actividades académicas como en sus intereses.

37% indicaron que casi siempre se relacionan con sus compañeros. 5% regularmente tiene relaciones interpersonales con sus compañeros, esto hace que puedan tener aislamiento y la soledad social que se relacionan con problemas de la salud.

Las relaciones interpersonales son una interacción recíproca entre dos o más personas. Los seres humanos son seres sociales que por su naturaleza necesitan de las relacionarse con otras personas. La interacción que se tiene con otros desde tempranas etapas de la vida puede influir en: el aprendizaje de actitudes, la construcción de valores en relación al entorno, el percibir las situaciones desde el punto de vista del otro, la formación de la identidad, la adquisición de habilidades sociales, la identificación de las redes de apoyo ante situaciones difíciles.

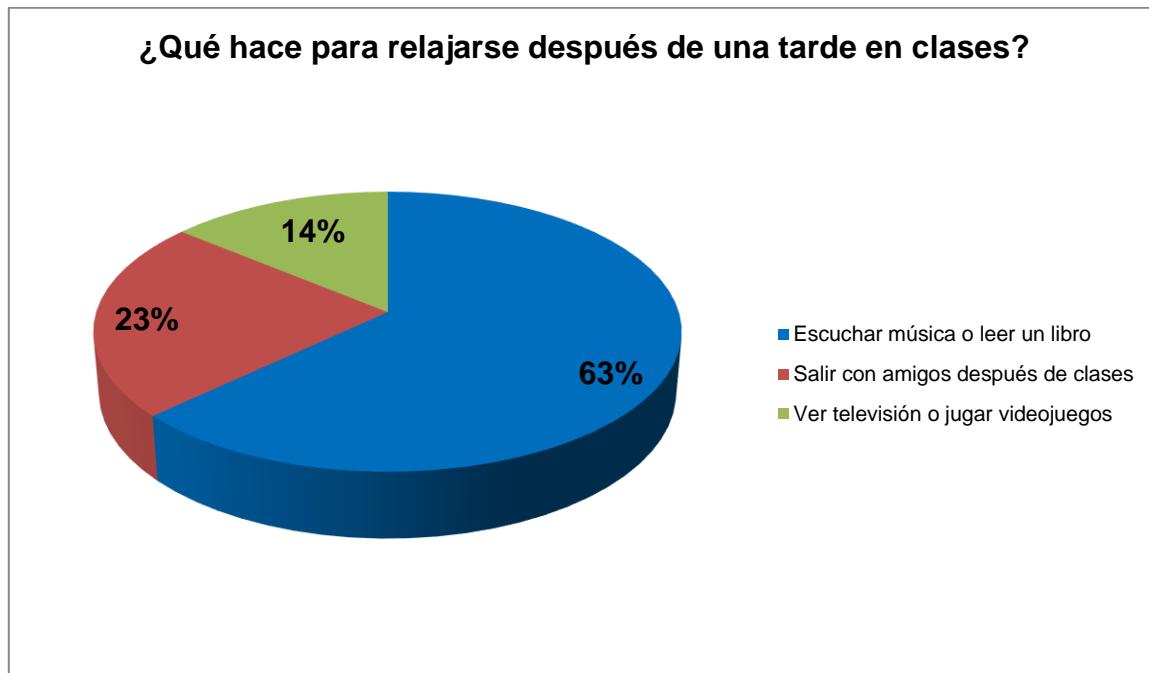
Las relaciones interpersonales son indispensables en la vida del adolescente porque ayuda a reconocerse a sí mismo y construir su identidad, de la misma forma puede reconocer sus propios valores y principios para desenvolverse de manera adecuada en su vida estudiantil del como también ante la sociedad.

Cuadro y gráfica No. 16

¿Qué hace para relajarse después de una tarde en clases?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Escuchar música o leer un libro	98	63%
Salir con amigos después de clases	21	23%
Ver televisión o jugar videojuegos	36	14%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Respecto a la pregunta qué hace para relajarse después de una tarde en clases el 63% respondió que escucha música o lee un libro, el escuchar música después de clases mejora la capacidad de concentración y atención sobre una tarea asignada después de clases, lo que estimula la memoria y la capacidad de análisis, el leer un libro aporta al estudiante librarse de las tensiones cotidianas, baja el estrés, desarrolla las habilidades cognitivas, activa la memoria a corto y largo plazo.

14% respondieron que ver televisión o jugar videojuegos el realizarlo de una forma correcta estimula la creatividad la atención y la memoria visual. Pero cuando se utiliza incorrectamente puede afectar la salud visual o la salud física.

23% respondieron que salir con amigos después de clases, esto aumenta la sensación de que formar parte de un grupo le da felicidad y reduce el estrés como también mejora la confianza en el estudiante.

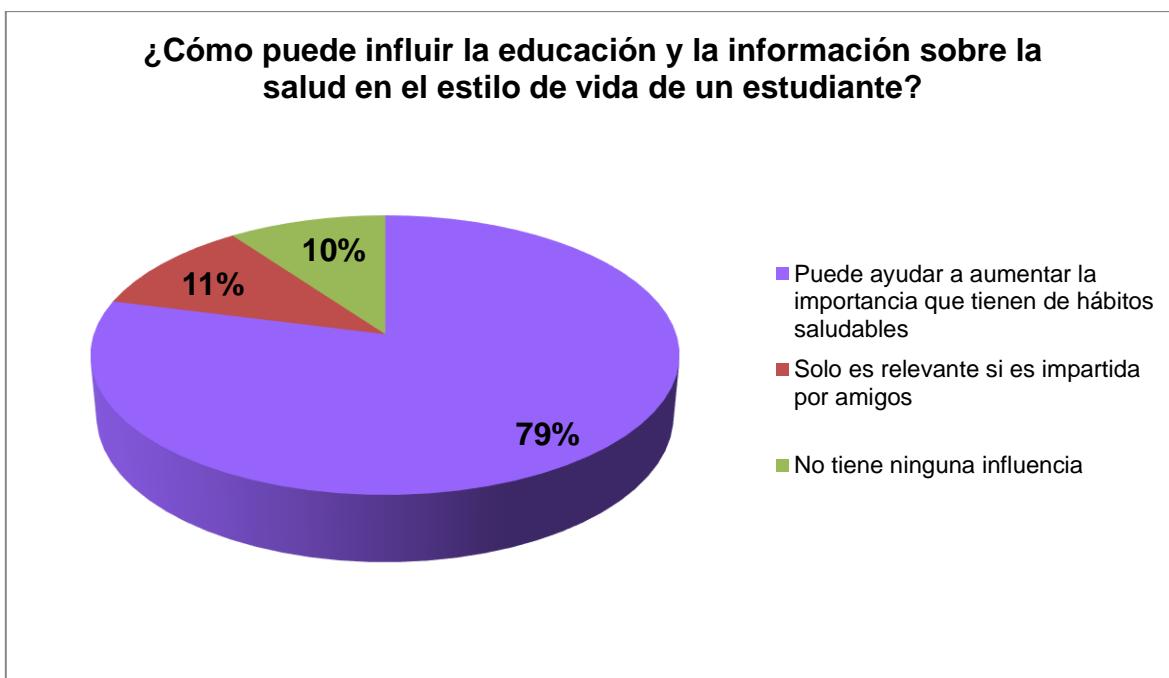
Según la OMS relajarse después de clases le aporta al estudiante salud mental "La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora en su vida estudiantil. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal en la formación académica. (OMS, Salud Mental , 2022). Es de suma importancia, escuchar música o leer un libro, ver televisión o jugar videojuegos y salir con amigos después de clases para poder reducir el estrés eso significa relajar la mente el cuerpo o ambos, relajarse puede tranquilizar al estudiante tranquilizar su mente esto hace que los músculos estén menos tensos.

Cuadro y gráfica No. 17

¿Cómo puede influir la educación y la información sobre la salud en el estilo de vida de un estudiante?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Puede ayudar a aumentar la importancia que tienen de hábitos saludables	122	79%
Solo es relevante si es impartida por amigos	17	11%
No tiene ninguna influencia	16	10%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

En los resultados se evidencia de cómo puede influir la educación y la información sobre la salud en el estilo de vida de un estudiante el 79% indicó que puede ayudar a aumentar la importancia que tienen de mantener hábitos saludables ya que en la formación académica que ellos reciben de cómo tener buenos hábitos les ayuda a

fortalecer sus conocimientos de cómo adquirir estos para mejorar o mantener el estilo de vida saludable.

11% de los estudiantes indicaron que solo es relevante si es impartida por amigos lo cual es una forma errónea de pensar, ya que, para adquirir conocimientos es necesario poder recibir educación sobre la misma.

10% de los estudiantes respondieron que no tiene ninguna influencia lo cual esto no contribuye a poder tener conocimiento de cómo poder adquirir los hábitos para mantener un adecuado estilo de vida saludable

Para crecer y desarrollarse sanamente, los adolescentes necesitan información, en particular una educación integral sobre estilo de vida saludable apropiada para la edad, si es de alimentación se pueden guiar de la olla nutricional guatemalteca; oportunidades para adoptar aptitudes para la vida; servicios de salud aceptables, equitativos, apropiados y eficaces; y la creación de entornos seguros y propicios.

También necesitan oportunidades para participar positivamente en su educación y así mismo puedan intervenir para mejorar y mantener su salud. La ampliación de esas oportunidades es fundamental para responder a las necesidades y derechos específicos que tienen esto con la ayuda de los padres y de maestros.

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludable como componentes importantes de intervención para promover la salud. “La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud”. (INCAP, 2023) Por lo que es de suma importancia que los adolescentes reciban educación sobre el estilo de vida

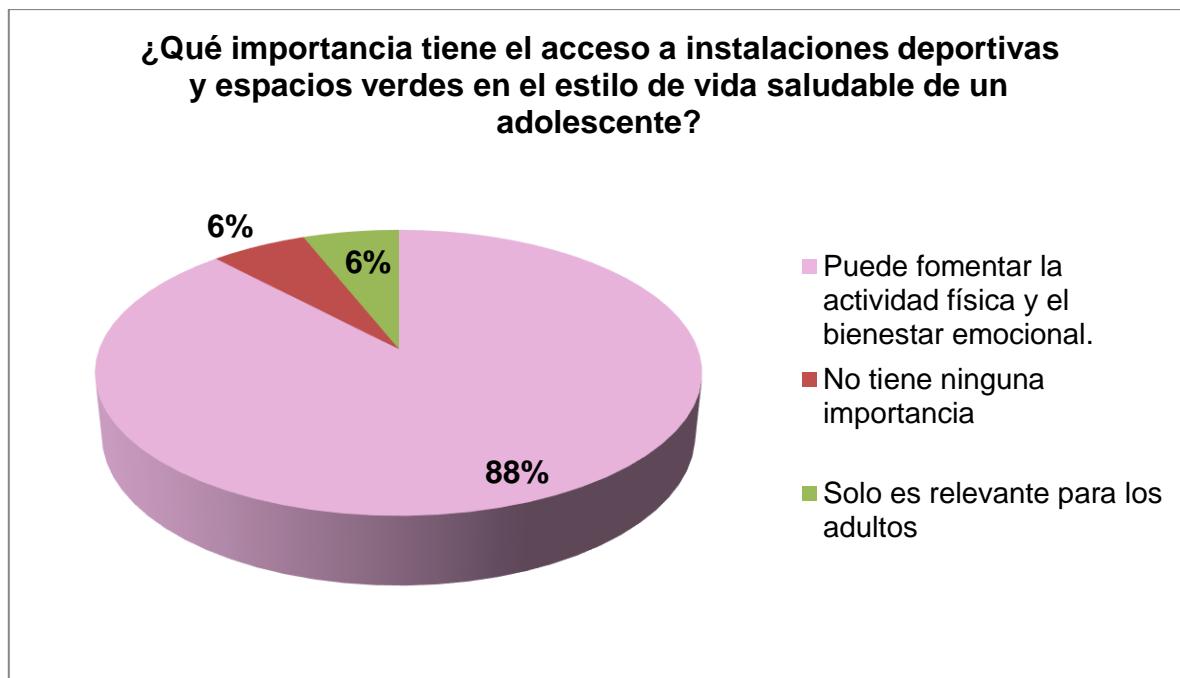
saludable para que ellos puedan tener los conocimientos, los beneficios del estilos de vida saludable y así poder implementarlo en su vida diaria y poder adquirir los hábitos que es fundamental para su salud.

Cuadro y gráfica No. 18

¿Qué importancia tiene el acceso a instalaciones deportivas y espacios verdes en el estilo de vida saludable de un adolescente?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Puede fomentar la actividad física y el bienestar emocional.	135	88%
No tiene ninguna importancia	10	6%
Solo es relevante para los adultos	10	6%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Respecto a lo que consideran los estudiantes sobre qué importancia tiene el acceso a instalaciones deportivas y espacios verdes en el estilo de vida saludable de un adolescente el 88% de los estudiantes respondieron que puede fomentar la actividad física y el bienestar emocional esto es de suma importancia realizarlo para

tener un estilo de vida saludable ya que ayuda a prevenir enfermedades crónicas en el futuro como hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares.

6% respondieron que no tiene ninguna importancia lo cual no es correcto, porque es indispensable practicar deporte ya sea en instalaciones deportivas como en áreas verde en este caso ellos cuenta con la cancha del establecimiento en donde pueden realizar algún tipo de deporte y llevar a cabo las actividades deportivas programadas con el docente de educación física el otro 6% de los estudiantes respondieron que solo es relevante para los adultos lo cual no están en lo correcto ya que todas las personas de cualquier edad pueden realizar algún tipo de deporte ya sea en casa en un área verde.

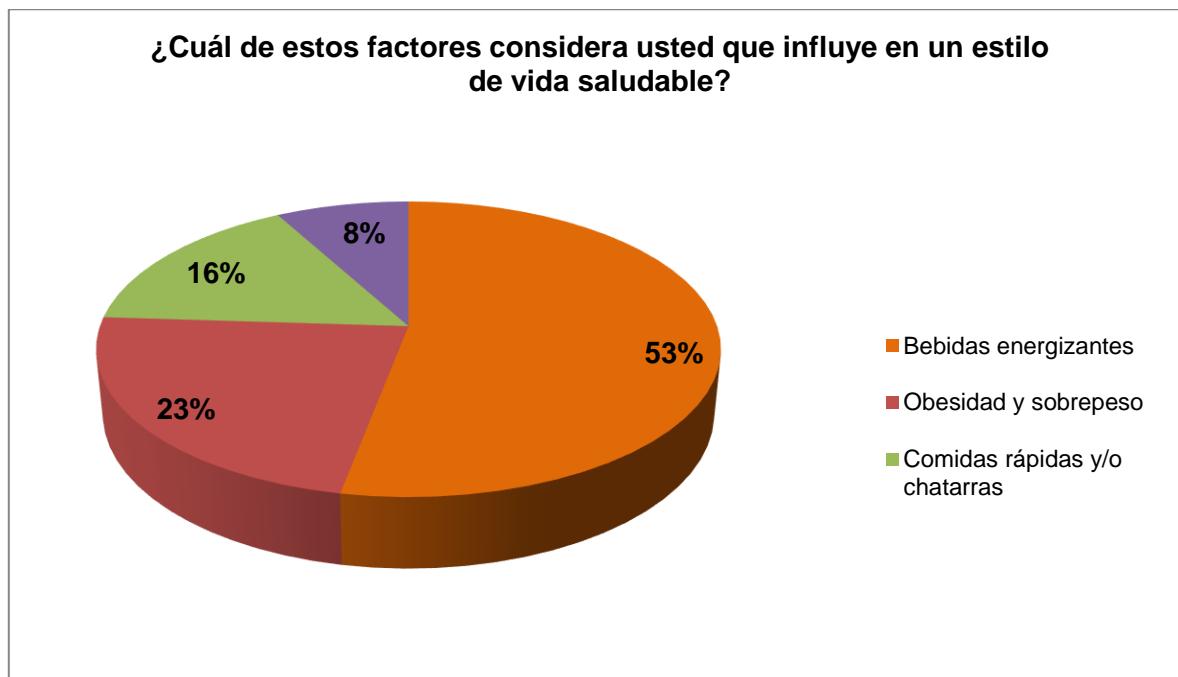
"Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, se recomienda que: los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, la actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos". (OPS, Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física Para la Salud , 2012). Por la misma razón es de suma importancia que los establecimientos educativos cuenten con alguna cancha o instalaciones deportivas como áreas verdes para que los jóvenes en su tiempo de receso puedan distraerse ya sea practicando un deporte o compartir con sus amigos lo cual contribuye con el estilo de vida saludable.

Cuadro y gráfica No. 19

¿Cuál de estos factores considera usted que influye en un estilo de vida saludable?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Bebidas energizantes	82	53%
Obesidad y sobrepeso	35	23%
Comidas rápidas y/o chatarras	25	16%
Consumo de alcohol y tabaco	13	8%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Según lo indicando en los factores que influyen en un estilo de vida saludable el 53% de los estudiantes encuestados indicaron que considera que son las bebidas energizantes lo que influye en tener un estilo de vida saludable, esto se debe que la mayor parte los estudiantes consume bebidas energizantes estas bebidas provocan serios problemas en la salud.

23% de los estudiantes indicaron que el sobrepeso y obesidad es otro factor que influye el estilo de vida saludable, las personas con obesidad tienen una mayor probabilidad de sufrir algún problema de salud, como diabetes mellitus, enfermedades cardiacas o algún tipo de cáncer.

16% indicaron que las comidas rápidas y/o chatarras también es un factor para no tener un buen estilo de vida saludable. 8% indicaron que el consumo de alcohol y tabaco es un factor que influye en tener un estilo de vida saludable.

Comúnmente las bebidas energizantes se consumen para hacer frente el cansancio, mejorando el rendimiento físico, sin embargo, está causando serios problemas en la salud como síntomas de gastrointestinales como la indigestión, reflujo gástrico, náuseas y vómitos. Así mismo su alto contenido de carbohidratos puede provocar alteraciones en los niveles de azúcar en la sangre, empeorando algunas enfermedades crónicas como la diabetes.

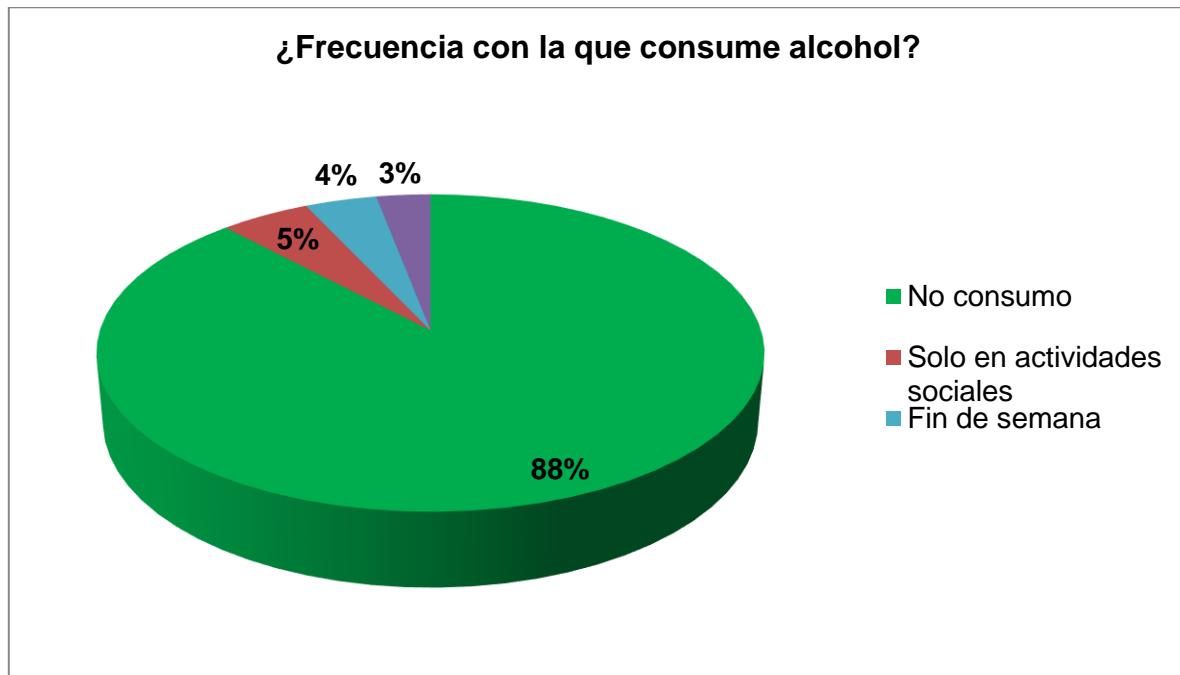
“La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la obesidad y el sobrepeso como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se utiliza el índice de masa corporal (IMC) para su medición, consiste en dividir el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la talla en metros. Quien registre un IMC igual o superior a 30 tiene obesidad y aquellas personas con un IMC igual o superior a 25, tiene sobrepeso.” (OMS, Sobre peso y obesidad , 2021). Si un adolescente no practica un estilo saludable es probable en un futuro puede sufrir numerosas enfermedades como la obesidad, estrés, problemas cardiacos entre otros. Es de suma importancia de darles a conocer a los estudiantes a través de educación en salud sobre los factores de riesgo que provocan el consumo de bebidas inadecuadas para mantener un estilo de vida saludable.

Cuadro y gráfica No. 20

¿Frecuencia con la que consume alcohol?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
No consumo	137	88%
Solo en actividades sociales	7	5%
Fin de semana	7	4%
Todos los días	4	3%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

En la pregunta sobre frecuencia con la que consume alcohol se da a conocer que el 88% de los estudiantes encuestados no consumen bebidas alcohólicas esto es gran ventaja para este porcentaje de estudiantes ya que están libres de ingerir este tipo de sustancias que son dañinas para su salud, contribuyendo así a tener un

estilo de vida saludable para ellos y no presentar algún tipo de enfermedad crónica en el futuro.

5% de los estudiantes respondieron que consumen solo en actividades sociales representando así un riesgo para su salud ya que el consumo de esta sustancia es nocivo para la salud de los estudiantes.

4% de los estudiantes respondieron que lo consumen solo los fines de semana siendo así que se evidencia que no lo consumen en horarios de clases ni en los días que ellos asisten a clases.

3% respondieron que todos los días consumen alcohol, lo cual lo ingieren fuera del horario de clase lo que es preocupante porque estos adolescentes no tienen supervisión de parte de sus padres como a tener un inadecuado estilo de vida saludable y en el futuro pueden presentar una o más enfermedades crónicas a causa del consumo del mismo.

Los estudiantes que respondieron solo en actividades sociales, solo los fines de semana o una vez por semana muchas veces consumen este tipo de bebidas a veces lo hacen por diversión con sus amigos o por demostrar que puede hacerlo sin saber las consecuencias que lleva el ingerir este tipo de bebidas. El grupo que consume este tipo de bebidas todos los días para su edad no está correcto ya que esto se ha convertido en un hábito para el estudiante, lo cual es perjudicial para su salud, para las relaciones personales como también es frustrante en el futuro para la familia por el plan de vida que lleva el adolescente.

Consumir alcohol a temprana edad puede afectar el desarrollo del cerebro del estudiante, así como alterar los patrones de su sueño, dificultar su concentración en los estudios e incluso aumentar el riesgo de enfermedades del hígado y el corazón.

y ciertos tipos de cáncer esos serían las consecuencias de que un adolecente consuma estos tipos de bebidas a temprana edad.

“El consumo de alcohol en la adolescencia puede alterar el crecimiento vital saludable, llevar a comportamientos poco saludables y aumentar el riesgo de sufrir trastornos relacionados con el alcohol en la edad adulta. Esta nota informativa presenta información sobre el consumo de alcohol en la población joven de la Región de las Américas y cómo ella es vulnerable a los efectos del alcohol. También destaca algunos factores que pueden incidir en el consumo y brinda recomendaciones clave para prevenir el consumo de alcohol entre los adolescentes” (OPS, Reducción de alcohol en las américa). A causa de esto el adolescente en un futuro puede padecer de depresión, ansiedad, pensamientos suicidas y aumentar un comportamiento de alto de riesgo como conducir bajo efectos de licor, tener relaciones sexuales a temprana edad sin protección, asaltar incluso faltar o retirarse del instituto y descontinuar su plan de vida.

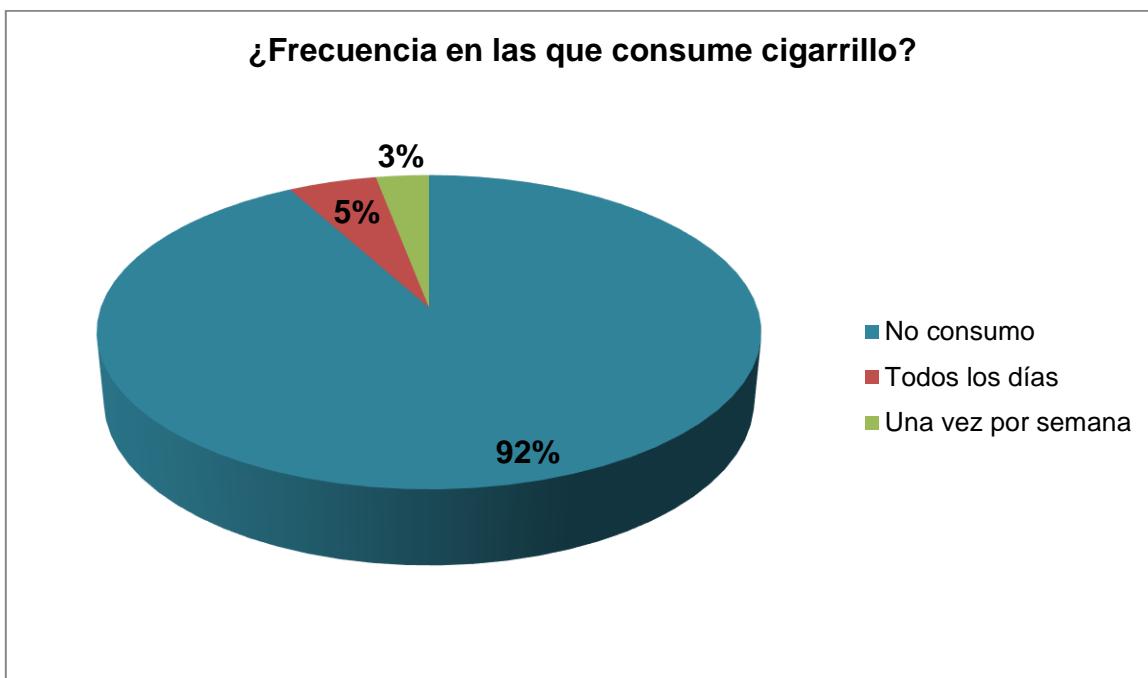
Por lo que es de suma importancia establecer programas educativos en el instituto con temas de las consecuencias de consumir alcohol y el riesgo que conlleva para su salud.

Cuadro y gráfica No. 21

¿Frecuencia en las que consume cigarrillo?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
No consumo	143	92%
Todos los días	8	5%
Una vez por semana	4	3%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

En la pregunta sobre frecuencia en las que consume cigarrillo se evidencia que los estudiantes encuestados en su mayoría el 92% respondieron que no consumen cigarrillo es una gran ventaja para los estudiantes ya que ellos están libres de poder comparar o de ser inducidos y consumir estas sustancias que son nocivas para su propia salud y previenen enfermedades pulmonares crónicas.

5% respondió que lo consume todos los días, lo ingieren fuera del horario de clase lo que es preocupante porque estos adolescentes no tienen un estilo de vida saludable, el consumo de cigarrillo es el factor de riesgo más importante para la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y esta enfermedad cuando aparece en el cuerpo el daño pulmonar no se repara con el tiempo.

3% respondió que lo consume una vez por semana puede ser que los estudiantes consuman cigarrillo por desconocimiento del daño que produce en el organismo específicamente en los pulmones.

El 5% que consume cigarrillo todos los días para su edad no está correcto ya que esto se ha convertido en un hábito para el estudiante lo cual es perjudicial para su salud para las relaciones personales como también es frustrante para la familia ya que esto contribuye a que no tenga un estilo de vida saludable Los estudiantes que respondieron solo una vez por semana muchas veces consumen el cigarrillo a veces por diversión con sus amigos o por demostrar que puede hacerlo sin saber la consecuencias que lleva su consumo, esto lo consumen los estudiantes fuera del horario de clases como fuera de las instalaciones del establecimiento ya que este tipo de consumo de cigarrillo está prohibido dentro del establecimiento educativo.

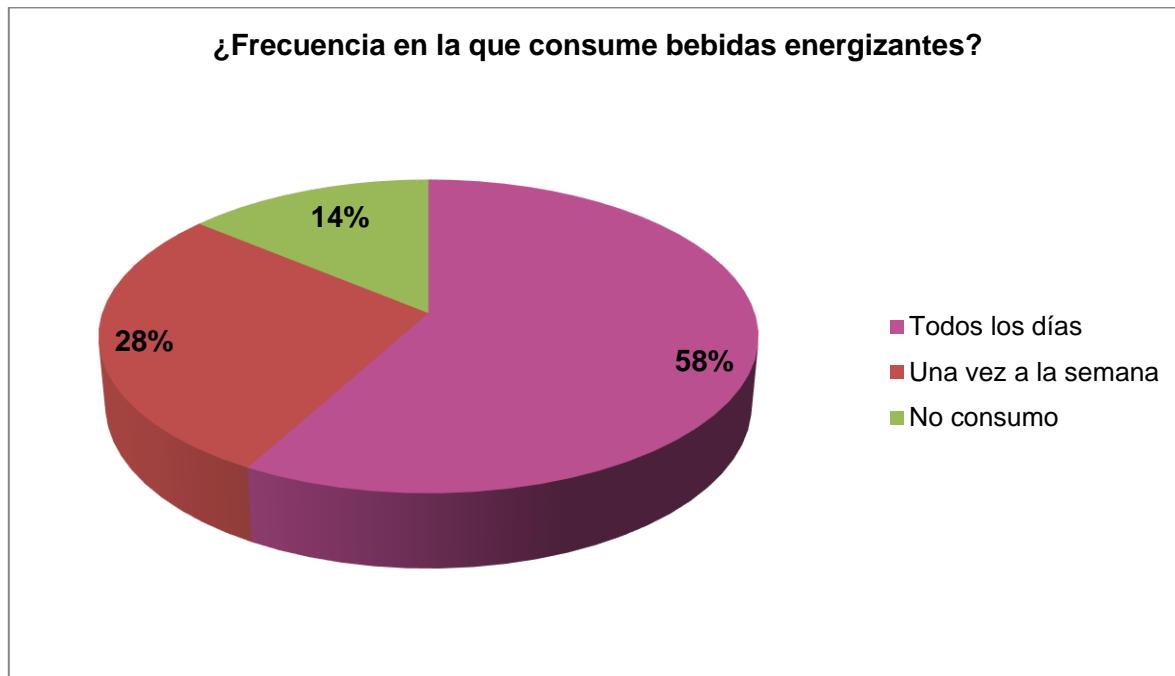
“Es un importante factor de riesgo para la salud y es la primera causa de muerte evitable en los países desarrollados. Está ampliamente estudiada la relación entre el consumo de tabaco y la mortalidad, el consumo de tabaco favorece la aparición de numerosas enfermedades, como cáncer de pulmón, cardiopatía isquémica, bronquitis crónica. Aunque la composición exacta de los cigarrillos se desconoce, en el humo del tabaco se han aislado hasta 4.500 sustancias diferentes, muchas de ellas tóxicas para la salud. Algunas tienen capacidad de producir cáncer, otras causan lesiones irreversibles en el aparato respiratorio y en el sistema cardiovascular o tienen efectos irritantes. Las sustancias químicas del humo de tabaco más relevantes son: nicotina, monóxido de carbono, alquitranes y radicales libres”. (LA, Estilos de vida saludable , 2021).

Cuadro y gráfica No. 22

¿Frecuencia en la que consume bebidas energizantes?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	91	58%
Solo los fines de semana	43	28%
No consumo	21	14%
Total	155	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.



Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes del nivel básico sobre Estilo de vida saludable de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H), del Municipio de Huitán, Quetzaltenango. Septiembre 2024.

Respecto a la pregunta frecuencia en la que consume bebidas energizantes el 58% de los estudiantes respondieron que todos los días, lo cual ingieren fuera del horario de clase, ellos explican que lo consumen ya que ellos trabajan de jornaleros, ayudantes de albañil y también en la pedrera en donde se extrae cal del vecino municipio de Cabricán, según ellos lo consumen para hacer frente al cansancio y

agotamiento físico ya que estas bebidas según ellos les proporciona energía. Lo que es preocupante porque estos adolescentes no tienen un estilo de vida saludable y en el futuro pueden presentar una o más enfermedades crónicas a causa del consumo del mismo.

28% de los estudiantes respondieron que lo consumen solo los fines de semana siendo así que se evidencia que no lo consumen en horarios de clases ni en los días que ellos asisten a clases si no fuera del horario.

14% de los estudiantes encuestados no consumen bebidas energizantes, esto es gran ventaja para este porcentaje de estudiantes ya que están libres ingerir este tipo de bebidas que son dañinos para su salud, contribuyendo así a tener un estilo de vida saludable para ellos y no presentar algún tipo de enfermedad crónica en el futuro.

Los estudiantes que respondieron que lo consumen todos los días, una vez por semana y solo fines de semana lo hacen para poder tener energía lo cual es un pensamiento erróneo esto debe a que ellos desconocen las enfermedades crónicas que esta bebida energizante ocasiona en el futuro de su vida.

Más de la mitad de ellos que consume este tipo de bebidas todos los días para su edad no está correcto ya que esto se ha convertido en un hábito para el estudiante lo cual es perjudicial para su salud por lo que es de suma importancia poder brindarles educación sobre las consecuencias de consumir bebidas energizantes por parte de los docentes para que los estudiantes eviten el consumo de la misma para poder mejorar su estilo de vida saludable.

"La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud. El menor consumo de bebidas azucaradas implica una reducción de la ingesta de «azúcares libres» y de

la ingesta calórica total, una mejor nutrición y una disminución en el número de personas que presentan sobrepeso, obesidad, diabetes y caries dental. De acuerdo con el nuevo informe de la OMS, en las encuestas nacionales sobre alimentación se ha comprobado que la ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares libres puede ser una fuente importante de calorías innecesarias, especialmente para los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes". (OMS, Estilo de vida saludable segun la OMS). El consumo de las bebidas energizantes provoca la elevación de la presión arterial, arritmias cardiacas y si existe un consumo excesivo se pueden llegar a presentar convulsiones, infartos y accidentes cerebrovasculares, también por su alto contenido de carbohidratos aumenta el azúcar en la sangre.

VIII. CONCLUSIONES

1. Según los resultados encontrados de la investigación sobre el estilo de vida saludable de los estudiantes: 52% corresponde al sexo femenino y 48% al sexo masculino. Se determinó que la mayoría de los estudiantes tienen conocimiento de cómo llevar un estilo de vida saludable. En cuanto a la dimensión nutricional 96% consumen una dieta balanceada de frutas, verduras y proteínas mientras el 4% consume comida rápida todos los días, 52% consumen comida rápida o chatarra, 28% lo hace más de una vez por semana y 20% todos los días. El 53% consume agua pura de uno a tres vasos al día, 25% consumen de 4 a 6 vasos de agua, 21% de 8 vasos y 1% prefiere no consumir. 66% siempre almuerzan antes de ir a estudiar, 30% a veces almuerzan y 4% nunca almuerza antes de ir a estudiar.
2. En las dimensiones de actividad física: 89% hacen ejercicio regularmente como caminar, correr o practicar deporte, 8% evita toda forma de ejercicio para conservar energía y 3% de ellos prefieren sentarse frente a una pantalla. El ejercicio que practican los estudiantes es futbol, básquetbol, prefieren caminar corren. Del sueño: 82% duermen entre 8 a 10 horas, el 15% solo 6 horas y 3% duermen durante el día y pasan despierto por la noche. En el descanso: la forma en que ellos se relajan después de una tarde de clases 63% escucha música o prefiere leer un libro, 14% ven televisión o juegan videojuegos, 23% prefieren salir con sus amigos después de clases y 10% de ello se duermen para descansar. En lo social: al respecto de tener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros de estudios, 57% indicaron que siempre, 37% casi siempre, 5% regularmente se relacionan con sus compañeros.
3. En los factores que afectan el estilo de vida saludable de los estudiantes: 53% indicaron que son las bebidas energizantes, 23% la obesidad y sobre peso, 16% las comidas rápidas o chatarras y 8% el consumo de alcohol y tabaco. Respecto al

consumo de sustancias nocivas 88% no las consume, 5% solo en actividades sociales y 3% solo los fines de semana, 3% consume todos los días, 1% lo hace una vez por semana y en la frecuencia en la que consumen cigarrillo 92% no lo consumen, 5% lo consume todos los días y 3% de ellos lo consumen una vez por semana, se evidencia que el 58% de los estudiantes consumen todos los días bebidas energizantes el 18% lo hace una vez a la semana, 14% prefieren no consumirlo y el 10% solo los fines de semana. Esto evidencia que, aunque el porcentaje que incluye bebidas nocivas para la salud es bajo preocupa ya que los adolescentes deben estar dedicados al estudio y no estar en situaciones que afecten la salud poniendo en riesgo su vida. También evidencia que puede ser los jóvenes que trabajan que no tienen el apoyo de los padres.

IX. RECOMENDACIONES

1. A las autoridades del centro educativo puedan brindar educación sobre el estilo de vida saludable que deben de recibir los estudiantes tanto hombres como mujeres respetando las culturas y creencias del municipio, brindando plan educacional para enriquecer el conocimiento sobre cómo llevar una alimentación adecuada de acuerdo a su edad y poder resaltar la importancia de no consumir comida rápida o chatarra para no presentar en el futuro enfermedades crónicas, con el objetivo de que la población estudiantil fortalezca su conocimiento y la importancia de poder recibir educación.
2. A las autoridades educativas junto con el personal docente deben implementar más tiempo para diferentes tipos de ejercicio y que los estudiantes puedan ejercer el deporte que más le llame la atención en coordinación con el docente que les imparte el curso de educación física y así los estudiantes se sientan entusiasmados para poder realizarlo tanto en el establecimiento a modo que lo practiquen fuera del mismo y así fomentar un estilo de vida saludable.
3. A las autoridades del establecimiento coordinen con el personal del centro de salud para que puedan establecer apoyo mediante un programa educativo con los temas relevantes al estilo de vida saludable. Especialmente a los jóvenes que consumen sustancias nocivas para la salud para evitar alcohol y cigarrillo y bebidas energizantes ya que es de suma importancia que los estudiantes obtengan el conocimiento del mismo y las consecuencias que causan en el cuerpo humano y que ellos puedan evitar ese hábito para poder tener un estilo de vida saludable.

X. BIBLIOGRAFÍA

1. Acevedo, V. (2020). conocer las creencias y hábitos que tienen los adolescentes y sus padres frente a la obesidad en la ciudad de Armenia, Quindío. Recuperado el 10 de abril de 2024, de conocer las creencias y hábitos que tienen los adolescentes y sus padres frente a la obesidad en la ciudad de Armenia, Quindío: file:///C:/Users/usuairo/Downloads/N%C3%BA%C3%B1ez_Alberca_Milena_Yasany%20y%20Vera_Cruz_Diana_Carolina%20(3).pdf
2. Alimentos, I. n. (19 de 10 de 2022). Aliementacion en adolescentes. Obtenido de Aliementacion en adolescentes: <https://inta.uchile.cl/noticias/201100/alimentacion-del-adolescente>
3. Alimentos, I. N. (19 de 10 de 2022). Alimentacion del adolescente. Obtenido de Alimentacion del adolescente: <https://inta.uchile.cl/noticias/201100/alimentacion-del-adolescente>
4. Anco, K. V. (16 de 11 de 2016). Estilos de vida saludables y dimensiones de vida . Obtenido de Estilos de vida saludables y dimensiones de vida : <https://prezi.com/-wspdgv2cijd/estilo-de-vida-saludable-y-dimensiones-de-vida/>
5. Archila, A. A. (2020). Estilos de vida y factores del ambiente obesogénico en población escolar de del municipio de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado el 18 de abril de 2024, de Estilos de vida y factores del ambiente obesogénico en población escolar de del municipio de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/15/Diaz-.Ailyn.pdf>
6. Avellaneda. (2017). Los hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad. Recuperado el 10 de abril de 2024, de Los hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad.: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5622/T010_19977331_T.pdf?sequence=1
7. Castro, M. G. (2007). Habitos de vida saludable desde la adolescencia. Obtenido de Habitos de vida saludable desde la adolescencia: https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf

8. Castro, M. G. (2014). Habitos de vida saludable desde la adolescencia. Obtenido de Habitos de vida saludable desde la adolescencia: https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
9. Castro, M. G. (2014). Habitos de vida saludable desde la adolescencia. Obtenido de Habitos de vida saludable desde la adolescencia: https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
10. Catholic.net. (s.f.). Dimension social . Obtenido de Dimension social : <https://www.es.catholic.net/op/vercapitulo/4902/iv-dimension-social.html>
11. Concha, D. L. (26 de 08 de 2021). Estilo de vida y salud . Obtenido de <https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/2021-08/PIT-%20Estilo%20de%20vida%20Agosto%202021.pdf>
12. Desarrollo, C. M. (2019). Plan de Desarrollo Municipal y Ordenamiento Territorial Huitan, Quetzaltenango. Obtenido de Plan de Desarrollo Municipal y Ordenamiento Territorial Huitan, Quetzaltenango: https://portal.segeplan.gob.gt/segeplan/wp-content/uploads/2022/07/915_Huitan_PDM-OT.pdf
13. Educaccion, M. d. (03 de 2019). Ley de alimentacionn escolar. Obtenido de Ley de alimentacionn escolar: <https://portal.siinsan.gob.gt/wp-content/uploads/ley-y-su-reglamento-30012019-1.pdf>
14. educacion, M. d. (15 de 03 de 1995). Reglamento de institutos por cooperativa de enseñanza . Obtenido de Reglamento de institutos por cooperativa de enseñanza : <file:///C:/Users/PH/Downloads/AM%2058%20INSTITUTOS%20POR%20COOPERATIVA.pdf>
15. educacion, M. d. (15 de 03 de 1995). Reglamentos de institutos por cooperativa de enseñanza . Obtenido de Reglamentos de institutos por cooperativa de enseñanza : <file:///C:/Users/PH/Downloads/AM%2058%20INSTITUTOS%20POR%20COOPERATIVA.pdf>
16. educacion, M. d. (15 de 03 de 1995). Reglamentos de institutos por cooperativa de enseñanza . Obtenido de Reglamentos de institutos por cooperativa de enseñanza : <file:///C:/Users/PH/Downloads/AM%2058%20INSTITUTOS%20POR%20COOPERATIVA.pdf>

17. Educacion, M. d. (15 de 03 de 1995). Reglamentos de institutos por cooperativa de enseñanza . Obtenido de Reglamentos de institutos por cooperativa de enseñanza : file:///C:/Users/PH/Downloads/AM%2058%20INSTITUTOS%20POR%20COOPERATIVA.pdf
18. Educacion, M. d. (03 de 2019). Ley de alimentacion escolar. Obtenido de Ley de alimentacion escolar: <https://portal.siinsan.gob.gt/wp-content/uploads/ley-y-su-reglamento-30012019-1.pdf>
19. F, M. (2019). La influencia de la actividad física y la conducta alimentaria en el IMC en adolescentes. Recuperado el 10 de abril de 2024, de La influencia de la actividad física y la conducta alimentaria en el IMC en adolescentes: file:///C:/Users/PH/Downloads/N%C3%BA%C3%B1ez_Alberca_Milena_Yasany%20y%20Vera_Cruz_Diana_Carolina%20(3).pdf
20. Familidocor.org. (07 de 2023). Factores sociales y culturales que pueden influir en la salud. Obtenido de Factores sociales y culturales que pueden influir en la salud: <https://es.familydoctor.org/factores-sociales-y-culturales-que-pueden-influir-en-su-salud/>
21. Familidocor.org. (07 de 2023). Factores sociales y culturales que pueden influir en la salud . Obtenido de Factores sociales y culturales que pueden influir en la salud : <https://es.familydoctor.org/factores-sociales-y-culturales-que-pueden-influir-en-su-salud/>
22. Figueroa, M. y. (2011). Estilos de Vida de los adolescentes escolares del departamento de Huila. Recuperado el 11 de abril de 2024, de Estilos de Vida de los adolescentes escolares del departamento de Huila.: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Flores Y, G. S. (2018). Los estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad. Recuperado el 10 de abril de 2024, de Los estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad: file:///C:/Users/usuairo/Downloads/N%C3%BA%C3%B1ez_Alberca_Milena_Yasany%20y%20Vera_Cruz_Diana_Carolina%20(3).pdf
24. G, R. (2017). Estilos de Vida y su Influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya. Recuperado el 10 de abril de 2024, de Estilos de Vida y su

Influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la Institución educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3692/T030_73174961_T%20%20%20SANCHEZ%20LARREA%20LUZ%20IRENE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

25. Hernández, A. R. (2021). Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería del nivel técnico de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado el 17 de abril de 2024, de Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería del nivel técnico de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, Universidad de San Carlos de Guatemala: <https://drive.google.com/file/d/1NGAHfiSVXLQIOobXkYYJrbL07nER0mni/iew>
26. INCAP. (2023). Guia de promocion de estilo de vida saludable y prevencion de enfermedades cronicas no trasmitibles. Obtenido de Guia de promocion de estilo de vida saludable y prevencion de enfermedades cronicas no trasmitibles: <https://www.incap.int/index.php/es/guia-promocion-estilo-vida-ecnt>
27. J, G. (abril de 2014). Caracterizacion de los estilos de vida de los escolares de las escuelas basicas nacionales de la Parroquia Juan Villegas. Recuperado el 10 de abril de 2024, de Caracterizacion de los estilos de vida de los escolares de las escuelas basicas nacionales de la Parroquia Juan Villegas: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3692/T030_73174961_T%20%20%20SANCHEZ%20LARREA%20LUZ%20IRENE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Jose, A. D. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionado con alimentacion y actividad fisica. Obtenido de Estilos de vida saludable en adolescentes relacionado con alimentacion y actividad fisica: <https://core.ac.uk/download/pdf/267928803.pdf>
29. Jose, A. D. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentacion y actividad fisica . Obtenido de Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentacion y actividad fisica : <https://core.ac.uk/download/pdf/267928803.pdf>

30. LA, P. M. (2021). Estilo de vida saludable. Obtenido de Estilo de vida saludable: <file:///C:/Users/PH/Downloads/doc-estilos-de-vida-saludable-2021.pdf>
31. LA, P. M. (2021). Estilos de vida saludable . Obtenido de Estilos de vida saludable : <file:///C:/Users/PH/Downloads/doc-estilos-de-vida-saludable-2021.pdf>
32. Library. (2019). Factores que afectan el estilo de vida saludable . Obtenido de Factores que afectan el estilo de vida saludable : <https://1library.co/article/factores-que-afectan-al-estilo-de-vida-saludable.z31np08y>
33. Library. (2019). Factores que afectan el estilo de vida saludable . Obtenido de Factores que afectan el estilo de vida saludable : <https://1library.co/article/factores-que-afectan-al-estilo-de-vida-saludable.z31np08y>
34. Mansilla, W. C. (Junio de 2019). Percepción de los estilos de vida saludables en los estudiantes de edad escolar del Centro Educativo los Sauces, Ciudad de Guatemala. Recuperado el 11 de abril de 2024, de Percepción de los estilos de vida saludables en los estudiantes de edad escolar del Centro Educativo los Sauces, Ciudad de Guatemala: <https://drive.google.com/file/d/1rd2LybAvM4oCR8yXUwO0SF2HBUaL-Q3w/view>
35. Maria, J. A. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentacion y actividad fisica. Obtenido de Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentacion y actividad fisica: <https://core.ac.uk/download/pdf/267928803.pdf>
36. Mazariegos, J. R. (2018). Estilos de Vida, Sobre peso y Obesidad en Adolescentes. Recuperado el 18 de abril de 2024, de Estilos de Vida, Sobre peso y Obesidad en Adolescentes: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/18/Rodriguez-Jose.pdf>
37. Miñan, M. (s.f.). Conceptopedia . Obtenido de Conceptopedia : <https://conceptopedia.de/estudiante-definicion-segun-autores-ejemplos/>
38. MJ, M. J. (2007). Influencia de la nutricion y del entorno social en la maduracion osea del niño . Obtenido de Influencia de la nutricion y del

entorno social en la maduración osea del niño :
https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf

39. MSPAS. (s.f.). Estilos de vida saludable . Obtenido de Estilos de vida saludable : https://www.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2021/01/estilos_de_vida_saludables.pdf
40. MSPAS. (s.f.). Guias Alimentarias para Guatemala. Obtenido de Guias Alimentarias para Guatemala: file:///C:/Users/PH/Downloads/Guias-Alimentarias-para-Guateamala%20(1).pdf
41. MSPAS, O. I. (03 de 2012). Guias Alimentarias para Guatemala. Obtenido de Guias Alimentarias para Guatemala: file:///C:/Users/PH/Downloads/Guias-Alimentarias-para-Guateamala%20(1).pdf
42. Municipal, C. d. (2019). Plan de Desarrollo Municipal y Ordenamiento Territorial, Huitán Quetzaltenango. Obtenido de Plan de Desarrollo Municipal y Ordenamiento Territorial, Huitán Quetzaltenango: https://portal.segeplan.gob.gt/segeplan/wp-content/uploads/2022/07/915_PDM-OT.pdf
43. MY, D. (2014). Estilos de vida de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo venezolano de la Ciudad de Medellín. Recuperado el 10 de abril de 2024, de Estilos de vida de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo venezolano de la Ciudad de Medellín: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3692/T030_73174961_T%20%20%20SANCHEZ%20LARREA%20LUZ%20IRENE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
44. OMS. (2016). Guía de Entornos y Estilo de vida Saludable en comunidades Indígenas Lencas. Municipio de Yamaranguila, Honduras.
45. OMS. (2016). Guia de Entornos y Estilos de Viisa Saludable . Obtenido de Guia de Entornos y Estilos de Viisa Saludable : file:///C:/Users/PH/Downloads/vidasaludable2016-spa.pdf
46. OMS. (22 de 11 de 2019). Insuficiente actividad física en los estudiantes. Obtenido de Insuficiente actividad física en los estudiantes: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

47. OMS. (22 de 11 de 2019). Insuficiente actividad fisica en los estudiantes. Obtenido de Insuficiente actividad fisica en los estudiantes: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
48. OMS. (5 de 10 de 2021). Sobre peso y obesidad . Obtenido de Sobre peso y obesidad : <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/sobre peso-y-obesidad-284507#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,ser%20perjudicial%20para%20la%20salud%E2%80%9D>
49. OMS. (15 de 10 de 2022). Actividad fisica . Obtenido de Actividad fisica : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
50. OMS. (17 de 06 de 2022). Salud Mental . Obtenido de Salud Mental : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=Existen%20estrategias%20asequibles,%20eficaces%20y%20viables%20para>
51. OMS. (s.f.). Estilo de vida saludable segun la OMS . Obtenido de Estilo de vida saludable segun la OMS : <https://significadosweb.com/concepto-de-estilo-de-vida-saludable-segun-la-oms-definicion-y-que-es/#>
52. OMS. (s.f.). Estilos de vida saludable . Obtenido de Estilos de vida saludable : <https://significadosweb.com/concepto-de-estilo-de-vida-saludable-segun-la-oms-definicion-y-que-es/#>
53. OMS. (s.f.). Importancia del estilo de vida saludable. Obtenido de Importancia del estilo de vida saludable: <https://significadosweb.com/concepto-de-estilo-de-vida-saludable-segun-la-oms-definicion-y-que-es/#>
54. OMS, M. I. (03 de 2012). Guia alimentaria de Guatemala . Obtenido de Guia alimentaria de Guatemala : [file:///C:/Users/PH/Downloads/Guias-Alimentarias-para-Guatemala%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PH/Downloads/Guias-Alimentarias-para-Guatemala%20(1).pdf)
55. OPS. (09 de 05 de 2012). Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Fisica Para la Salud . Obtenido de Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Fisica Para la Salud : <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para->

salud#:~:text=Con%20el%20fin%20de%20mejorar%20las%20funciones%20cardiorrespiratorias%20y

56. OPS. (2016). Guías Alimentarias para Guatemala.
57. OPS. (s.f.). Actividad fisica . Obtenido de Actividad fisica : <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
58. OPS. (s.f.). Actividad fisica . Obtenido de Actividad fisica : <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
59. OPS. (s.f.). Alimentacion saludable. Obtenido de Alimentacion saludable: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
60. OPS. (s.f.). Alimentacion saludable . Obtenido de Alimentacion saludable : <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
61. OPS. (s.f.). Determinantes sociales de la salud . Obtenido de Determinantes sociales de la salud : <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
62. OPS. (s.f.). Estilo de vida saludable . Obtenido de Estilo de vida saludable : <https://significadosweb.com/concepto-de-salud-segun-la-ops-definicion-y-que-es/#>
63. OPS. (s.f.). Reduccion de alcohol en las americas. Obtenido de Reduccion de alcohol en las americas: <https://www.paho.org/es/temas/alcohol>
64. Primaria, G. A. (s.f.). Estilo de vida . Obtenido de Estilo de vida : <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-de-vida#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20s>
65. Primaria, G. A. (s.f.). Estilos de vida . Obtenido de Estilos de vida : <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-de-vida#:~:text=Un%20estilo%20de%20vida%20saludable,mantener%20la%20autoestima%20alta%2C%20etc>
66. Ricardo, R. (24 de 02 de 2024). Determinantes de la salud. Obtenido de Determinantes de la salud: <https://estudyando.com/determinantes-de-la-salud-definicion-tipos-y-ejemplos/>

67. Rodriguez, M. A. (2019). Relacion del estilo de vida y estado nutricional de adolescentes entre 12 y 18 años . Obtenido de Relacion del estilo de vida y estado nutricional de adolescentes entre 12 y 18 años : <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/09/15/Orrego-Maria.pdf>
68. Salud, M. d. (s.f.). Estilos de vidas saludables . Obtenido de Estilos de vidas saludables : https://www.salud.gob.sv/wp-content/uploads/2021/01/estilos_de_vida_saludables.pdf
69. Saludemia. (s.f.). Descanso y sueño. Obtenido de Descanso y sueño: <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>
70. Saludemia. (s.f.). Descanso y sueño . Obtenido de Descanso y sueño : <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>
71. Saludemia. (s.f.). Descanso y sueño . Obtenido de Descanso y sueño : <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>
72. Saludemia. (s.f.). Descanso y sueño . Obtenido de Descanso y sueño : <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-descanso-sueno-lo-fundamental-esenciales-para-nuestra-salud>
73. Sandoval, B. Y. (2013). Estilos de vida en las adolescentes de una institución educativa Chiclayo . Recuperado el 11 de abril de 2024, de Estilos de vida en las adolescentes de una institución educativa Chiclayo : https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
74. Significadosweb. (s.f.). Estudiante. Obtenido de Estudiante : <https://significadosweb.com/concepto-de-estudiante-definicion-y-que-es-2/#>
75. Significadosweb. (s.f.). Estudiante. Obtenido de Estudiante : <https://significadosweb.com/concepto-de-estudiante-definicion-y-que-es-2/>
76. Significadosweb. (s.f.). Estudiante . Obtenido de Estudiante : <https://significadosweb.com/concepto-de-estudiante-definicion-y-que-es-2/>
77. Social, M. d. (2009). Atencion integral y diferenciada de adolescentes y jovenes . Obtenido de Atencion integral y diferenciada de adolescentes y jovenes : <file:///C:/Users/PH/Downloads/adoloscencia.pdf>

78. Social, M. d. (2009). Atencion integral y diferenciada de adolescentes y jovenes . Obtenido de Atencion integral y diferenciada de adolescentes y jovenes : <file:///C:/Users/PH/Downloads/adoloscencia.pdf>
79. Social, M. d. (2009). Atencion integral y diferenciada de adolescentes y jovenes . Obtenido de Atencion integral y diferenciada de adolescentes y jovenes : <file:///C:/Users/PH/Downloads/adoloscencia.pdf>
80. Social, M. d. (2009). Atencion integral y diferenciada de adolescentes y jovenes . Obtenido de Atencion integral y diferenciada de adolescentes y jovenes : <file:///C:/Users/PH/Downloads/adoloscencia.pdf>
81. Solórzano. (2013). Estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana. Recuperado el 11 de abril de 2024, de Estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
82. TeensHealth. (s.f.). Cuanto necesito dormir . Obtenido de Cuanto necesito dormir : <https://kidshealth.org/es/teens/how-much-sleep.html>
83. UNAB. (s.f.). Malos habitos alimenticios en los estudiantes . Obtenido de Malos habitos alimenticios en los estudiantes: <https://unabradio.com/los-malos-habitos-alimenticios-generan-bajo-rendimiento-academico-en-los-estudiantes/>
84. UNICEF. (2020). Que es la adolescencia. Obtenido de Que es la adolescencia: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
85. unidos, E. e. (s.f.). Las categoria de los estudiantes . Obtenido de Las categoria de los estudiantes : https://aprendeencasa.mx/tipo-de-estudiantes-en-clase/?expand_article=1&expand_article=1
86. Vazquez, S. (11 de 08 de 2022). Los cuatro tipos de estudiantes . Obtenido de Los cuatro tipos de estudiantes : <https://insights.gostudent.org/es/tipos-de-estudiantes>

XI. ANEXOS



FACULTAD DE ENFERMERÍA Y
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD
UNIVERSIDAD DA VINCI
DE GUATEMALA

Oficio 2299– 2024 / FECCS/Decanatura-UDV
Guatemala, 09 de septiembre de 2024

Celedonia Maribel Maldonado Reyes De Arreaga
Directora
Instituto Mixto de Educación Básica Por Cooperativa Huitán.
I. M.E.B.H.
Huitán Quetzaltenango

Muy atentamente me dirijo a usted con el mejor de los deseos, como también solicitando su apoyo para que los alumnos:

SANTIAGO NEFTALY VAIL RAMÍREZ, CIF 202001020

MARCI SELENA CUYUCH VICENTE, CIF 202006419 de esta institución puedan realizar su estudio de campo de la investigación “ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA HUITAN (I.M.E.B.H), DEL MUNICIPIO DE HUITAN, QUETZALTENANGO, 2024.”. Lo cual solicitamos se haga en su institución por lo cual adjunto el protocolo y esta solicitud formal a fin que los estudiantes puedan recolectar datos para la investigación llevando los principios éticos de privacidad y beneficencia.

Atentamente me suscribo.




12/09/2024

Licda. Antonia Catalina Girón Conde
Coordinadora de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA



Universidad Da Vinci de Guatemala
3ra Avenida 1-44 zona 13, Pampón
Tfs. 2314 0250, 2314 0247.
www.udv.edu.gt



Consentimiento Informado

Por este medio nos identificamos. Marci Selena Cuyuch Vicente y Santiago Neftaly Vaíl Ramírez. En calidad de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de Universidad Da Vinci Sede Quetzaltenango. Actualmente nos encontramos realizando el estudio titulado: **ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA POR COOPERATIVA HUITAN (I.M.E.B.H), DEL MUNICIPIO DE HUITAN, QUETZALTENANGO.**

Por lo expuesto anteriormente solicitamos su colaboración para que pueda participar en el presente estudio respondiendo las interrogantes (preguntas) sobre el tema, la información que brindará se manejará de forma confidencial, por lo que su identidad en ningún momento será revelada, dicha información será de uso académico y durante el proceso usted podrá tomarse el tiempo necesario para responder, su participación no es obligatoria más bien voluntaria. Se solicita que firme la presente hoja como constancia de su disposición y consentimiento voluntario para participar en este estudio.

F: _____
Participante.

Fecha: _____

Instrumento

No. _____

Objetivo General: Determinar el estilo de vida de los estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa Huitán (I.M.E.B.H). Huitán, Quetzaltenango.

Instrucciones: Distinguido (a) estudiante con todo respeto nos dirigimos a usted para solicitar su colaboración. A continuación, se le presenta una serie de preguntas. Lea detenidamente cada una y responda según su criterio, subrayando la respuesta que considere.

Edad: _____ Sexo: _____

1. ¿Cuál de las siguientes opciones es una forma efectiva de mantener un estilo de vida saludable?

- a) Comer comida rápida todos los días
- b) Consumir una dieta balanceada de frutas, verduras y proteínas
- c) Saltarse las comidas regularmente para poder adelgazar.

2. ¿Cree usted que su estilo de vida saludable es?

- a) Bueno
- b) Regular
- c) Malo

3. ¿Cree usted que para mantener una vida saludable es necesario practicar?

- a) Una buena alimentación saludable
- b) Actividad física y descanso
- c) Todas son correctas

4. ¿Cuántas veces se alimenta al día mientras desempeña su papel de estudiante?

- a) 2 veces
- b) 3 veces
- c) 4 veces

5. ¿Consumo con más frecuencia comida?

- a) Saludable
- b) Rápida
- c) prefiere no consumir

6. ¿Frecuencia con la que consume comida rápida o chatarra?

- a) Todos los días
- b) Una vez por semana
- c) Más de una vez por semana

7. ¿Qué tan importante considera la planificación de comida saludable en su rutina diaria?

- a) Muy importante
- b) Nada importante
- c) Poco importante

8. ¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?

- a) De 1 a 3 vasos
- b) De 4 a 6 vasos
- c) 8 vasos

9. ¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras frescas?

- a) Todos los días
- b) Varias veces por semana
- c) Una vez por semana

10. ¿Almuerza antes de ir a estudiar?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca.

11. ¿Qué recomendación es más adecuada para promover la actividad física entre los adolescentes?

- a) Pasar la mayor parte del día sentado frente a una pantalla
- b) Hacer ejercicio regularmente, como caminar, correr o practicar deportes
- c) Evitar toda forma de ejercicio para conservar energía

12. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es verdadera acerca del sueño y la salud de los adolescentes?

- a) Dormir menos de 6 horas al día es beneficioso para la salud
- b) Dormir entre 8 y 10 horas al día es importante para el crecimiento y el desarrollo
- c) Dormir durante el día y permanecer despierto durante la noche es saludable.

13. ¿Qué tipo de ejercicio físico realiza?

- a) Futbol
- b) Caminar o correr
- c) Básquet bol

14 ¿Cuántas horas duerme normalmente?

- a) Menos de 6 horas
- b) de 7 a 8 horas
- c) De 8 y más de 9 horas

15 ¿Cree usted tener buenas relaciones interpersonales con sus compañeros de estudio?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Regular

16 ¿Qué hace para relajarse después de una tarde en clases?

- a) Escuchar música o leer un libro
- b) Ver televisión o jugar videojuegos
- c) Salir con amigos después de clases

17. ¿Cómo puede influir la educación y la información sobre la salud en el estilo de vida de un estudiante?

- a) No tiene ninguna influencia
- b) Puede ayudar a aumentar la importancia que tienen de hábitos saludables
- c) Solo es relevante si es impartida por amigos

18. ¿Qué importancia tiene el acceso a instalaciones deportivas y espacios verdes en el estilo de vida saludable de un adolescente?

- a) No tiene ninguna importancia
- b) Puede fomentar la actividad física y el bienestar emocional
- c) Solo es relevante para los adultos

19. ¿Cuál de estos factores considera usted que influye en un estilo de vida saludable?

- a) Consumo de alcohol y tabaco
- b) Comidas rápidas y/o chatarras
- c) Obesidad y sobrepeso
- d) Bebidas energizantes.

20) ¿Frecuencia en la que consume alcohol?

- a) Una vez por semana
- b) Todos los días
- c) Fin de semana
- d) Solo en actividades sociales
- e) No consumo

21) ¿Frecuencia en las que consume cigarrillo

- a) Una vez por semana
- b) Todos los días
- c) No consumo

22. ¿Frecuencia en la que consume bebidas energizantes?

- a) Todos los días
- b) Solo los fines de semana
- c) No consumo

