

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

UNIVERSIDAD CENTRAL DE NICARAGUA

Agnitio Verum Ducit

Facultad de Ciencias Médicas



Informe de investigación cuantitativa

Estado nutricional y estilos de vida en docentes de Universidad Central de Nicaragua,

Jinotepe, 2026

Autor:

Lic. Esther Elizabeth Ugarte Vega.

Institución:

Universidad Central de Nicaragua

Fecha de presentación: 20 de abril de 2026

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Dedicatoria

A Dios, por ser la fuente de mi fortaleza, sabiduría y constancia en el ejercicio de mi labor profesional y científica.

A mi familia, por su apoyo incondicional y por ser el pilar fundamental que acompaña y comprende la dedicación requerida en cada uno de mis proyectos de investigación.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Agradecimientos

Expreso mi gratitud a la Universidad Central de Nicaragua (UCN) por las facilidades brindadas y el respaldo institucional para el desarrollo de esta investigación, la cual busca fortalecer el bienestar de nuestra comunidad académica.

A mis colegas, por el intercambio de ideas y los aportes que enriquecieron el rigor metodológico de este informe. Su colaboración es un testimonio del compromiso que compartimos por elevar la calidad de la investigación científica en nuestra facultad.

De manera especial, mi reconocimiento a los docentes participantes. Como compañeros de labor, su disposición para colaborar en la recolección de datos y en las mediciones antropométricas ha sido la base esencial para generar evidencia científica propia. Este trabajo es un aporte para todos nosotros, orientado a fomentar un entorno laboral más saludable y productivo en nuestra sede.

Lic. Esther Elizabeth Ugarte Vega

Docente Investigadora UCN-Jinotepe

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Resumen

Introducción: en el ámbito académico, los docentes enfrentan jornadas sedentarias que predisponen al desarrollo de alteraciones nutricionales. Objetivo: Determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en docentes de la Universidad Central de Nicaragua (UCN), sede Jinotepe, durante el año 2026. Metodología: se realizó una investigación cuantitativa, observacional, transeccional y de alcance correlacional. La muestra definitiva fue de 69 docentes, evaluados mediante antropometría para el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC) y un cuestionario de estilos de vida. El procesamiento de datos se ejecutó en SPSS versión 28 y se aplicaron pruebas de Chi-cuadrado de Pearson y correlación de Spearman. Resultados: la población presentó una ligera predominancia masculina (53.6%) y jornadas laborales mayoritariamente por horario (62.3%). Se identificó el 72% de malnutrición por exceso, desglosada en un 47,1% de sobrepeso y un 25% de obesidad. Respecto a los estilos de vida, el 53.6% de los docentes se clasificó en la categoría "Regular" y el 46.4% como "Adecuado". El análisis inferencial no mostró una asociación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida ($\chi^2=1.508$, $p=0.713$; $r=-0.057$). Conclusión: se concluye que existe un riesgo clínico elevado en la comunidad docente debido al sobrepeso y la obesidad, independientemente de la adecuación de sus hábitos. Ante esto, se diseñó un "Programa Estratégico de Pausas Activas y Bienestar Integral Docente" fundamentado en la NOM-035-STPS-2018 para mitigar factores psicosociales y promover la salud física institucional.

Palabras clave: *estado nutricional, estilo de vida, índice de masa corporal, sobrepeso, obesidad, docentes.*

Índice de Contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Resumen	4
Introducción	8
Antecedentes y contexto del problema	10
Contexto del problema	18
Objetivos (General y específicos).....	20
General.....	20
Específicos.....	20
Preguntas de investigación	20
Justificación	20
Limitaciones	23
Hipótesis	23
Variables	24
Marco Contextual	25
Marco teórico	27
Estado del arte	27
Teorías y conceptualizaciones asumidas	29
Métodos (diseño)	36

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Tipo de investigación	36
Población y selección de la muestra	36
Técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados.....	37
Confiabilidad y validez de los instrumentos (formulación y validación).....	37
Procedimientos para el procesamiento y análisis de datos	38
Resultados	40
Programa Estratégico de Pausas Activas y Bienestar Integral Docente	54
Conclusiones.....	57
Referencias	58
Anexos o Apéndices	65
Anexo 1 Instrumento de Recolección de Datos	65
Anexo 2. Consentimiento informado	72
Anexo 3. Validación científica.....	74
Anexo 4. Validación metodológica.....	75
Anexo 5. Fotografía del instrumento	76
Anexo 6. Tablas.....	78
Tablas	
Tabla 1. Cronograma	78
Tabla 2. Recursos Financieros para Ejecución del Proyecto de Investigación	79
Tabla 3. Matriz de Revisión de Literatura	65

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Tabla 4. Matriz de Consistencia	97
Tabla 5. Matriz de Operacionalización de Variables.....	98
Tabla 6. Jornada laboral de los docentes de UCN	102
Tabla 7. Talla y Edad de los Docentes de UCN	102
Tabla 8. Sexo de los docentes.....	102
Tabla 9. Categoría del IMC de los docentes.....	103
Tabla 10. categorías de los estilo de vida de los docentes.....	88
Tabla 11. Estado Nutricional y los Estilos de Vida	103
Tabla 12. Prueba de correlación de chi cuadrado en las variables	89
Tabla 13. Prueba no paramétrica de Spearman	105

Figuras

Figura 1. Plato del Bien Comer	32
Figura 2. Jornada Laboral de los Docentes	40
Figura 3. Talla de los Docentes	42
Figura 4. Edad de los Encuestados	44
Figura 5. Sexo de los Docentes	46
Figura 6. Índice de Masa Corporal de los Encuestados.....	48
Figura 7. Estilo de Vida de los Docentes	50
Figura 8. Correlación del IMC y Estilos de Vida de los Docentes Encuestados.....	52

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Introducción

El estado nutricional y los estilos de vida son componentes fundamentales para el bienestar y la salud integral de las personas, especialmente en poblaciones adultas activas laboralmente. Actualmente, los cambios en los patrones alimentarios, el sedentarismo y otras conductas asociadas al estilo de vida han contribuido al aumento de las alteraciones nutricionales, como el sobrepeso y la obesidad, que constituyen factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Estas condiciones no solo afectan la salud individual, sino que también repercuten en el desempeño laboral, la calidad de vida y la productividad institucional.

En el ámbito universitario, los docentes desempeñan un rol clave en la formación académica y humana de los estudiantes; sin embargo, su labor se desarrolla en contextos caracterizados por altas demandas intelectuales, carga laboral, horarios prolongados y, en muchos casos, oportunidades limitadas para la práctica de actividad física y para la adopción de hábitos saludables. Estas condiciones pueden influir negativamente en su nutrición; generan un escenario que requiere ser analizado desde una perspectiva preventiva y de promoción de la salud.

Evaluar la relación entre ambas variables resulta esencial para fundamentar estrategias de intervención orientadas a mejorar la salud y el bienestar del personal docente. En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo determinar la asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua, sede Jinotepe, durante el año 2025. Para ello, se evaluará el estado nutricional de los docentes mediante indicadores antropométricos, se identificarán los estilos de vida

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

predominantes y se establecerá el nivel de asociación entre ambas variables. Esto permitirá generar evidencia científica relevante sobre la salud de esta población específica.

El estudio se desarrollará en la Universidad Central de Nicaragua, Jinotepe, en los docentes de diversas áreas del conocimiento, cuyas características laborales y personales pueden influir en sus hábitos de vida. La información obtenida contribuirá a ampliar el conocimiento sobre la relación del estado nutricional y los estilos de vida en el contexto universitario, así como a orientar acciones de promoción de la salud, prevención de enfermedades y fortalecimiento del autocuidado en el personal docente.

Finalmente, esta investigación busca aportar insumos útiles para la toma de decisiones institucionales y el diseño de programas de intervención para fomentar estilos de vida saludables, mejorar el estado nutricional y, en consecuencia, favorecer una mejor calidad de vida y desempeño laboral de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Antecedentes y contexto del problema

Antecedentes

El estado nutricional y los estilos de vida son factores determinantes para la salud y el desempeño laboral, especialmente en docentes de tiempo completo, quienes requieren mantener un equilibrio entre alimentación adecuada, actividad física y manejo del estrés laboral. Diversos estudios a nivel internacional y regional han evaluado la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y parámetros antropométricos, que muestra cómo el estilo de vida influye directamente en el estado nutricional y la calidad de vida. A continuación, se presentan antecedentes seleccionados que aportan evidencia sobre estas variables en docentes y poblaciones académicas, organizados de acuerdo con su procedencia geográfica internacional, regional y nacional, además, año de publicación entre los últimos cinco años.

Internacionales. Chenming y otros (2021) realizaron una investigación sobre el estado nutricional, estilo de vida y hábitos alimentarios en docentes de colegios vocacionales en China: un estudio transversal. El objetivo fue investigar la relación entre el estado nutricional y los hábitos dietéticos en docentes de colegios vocacionales. Se llevó a cabo un estudio transversal y se evaluaron talla, peso, IMC y circunferencia de cintura. Los resultados mostraron que el 5,1 % presentaba obesidad y el 31,1 % sobrepeso, mientras que el consumo de alimentos de origen animal incrementaba el IMC y el porcentaje de grasa corporal. La alimentación equilibrada y la actividad física se asociaron negativamente con IMC y índice cintura-cadera, lo que evidencia la importancia de promover estilos de vida saludables entre docentes. Esto se relaciona con el presente estudio al mostrar cómo los

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

hábitos alimentarios y la actividad física influyen en el estado nutricional de profesionales de la educación.

Por otro lado, Almorie y otros (2023) realizaron un estudio titulado asociaciones entre la ingesta dietética, la actividad física y la obesidad en maestros de escuelas públicas en Yeda, Arabia Saudita. El estudio tuvo como objetivo evaluar la ingesta dietética y su relación con el IMC en docentes. Se realizó una encuesta transversal en línea a 640 maestros, que evaluó el peso, la talla, IMC, hábitos de actividad física y alimentación. Los resultados indicaron que docentes obesos tenían menor consumo de frutas y carne blanca, y se encontró mayor prevalencia de obesidad en mujeres y sobrepeso en hombres.

El estudio encontró una relación entre el IMC de los docentes y la ingesta de alimentos: los docentes obesos tuvieron un menor consumo de frutas (OR = 0,3; IC 95 %: 0,2–0,7; $p = 0,007$) y carne blanca (OR = 0,5; IC 95 %: 0,3–0,9; $p = 0,03$) que los docentes. Estos hallazgos muestran la relación directa entre hábitos dietéticos y estado nutricional, relevante para docentes universitarios que pueden tener conductas similares.

También Mukaddes (2024) realizó una investigación sobre las conductas de estilo de vida saludable entre docentes de escuelas primarias públicas y los factores que las afectan. El objetivo fue determinar los niveles de conductas de estilo de vida saludable entre docentes de primaria. Se aplicó la escala HPLP-II a 372 docentes, en un diseño cuantitativo de encuesta.

Los resultados mostraron diferencias significativas según la participación en cursos de promoción de la salud, los cuales evidencian que la educación y el seguimiento de programas saludables favorecen conductas de vida saludables. Se evidenció que existían

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

diferencias estadísticamente significativas en los niveles de conductas de estilo de vida saludable en función de haber tomado cursos de promoción de la salud y de seguir programas y artículos sobre vida saludable ($p < 0,05$). Esto se relaciona con la investigación actual, la cual resalta que los estilos de vida de los docentes pueden mejorarse mediante educación en salud. Así mismo, Savage y otros (2024). En el estudio titulado caracterización de la actividad, conductas de estilo de vida y resultados de salud de estudiantes universitarios en el Reino Unido. Se buscó caracterizar patrones de actividad física, dieta y salud mental en estudiantes universitarios mediante encuestas en línea a 6.327 participantes durante 3 años. Se encontró que el 30 % no cumplía con recomendaciones de actividad física, el 83 % tenía dieta de baja calidad y el 32 % presentaba sobrepeso u obesidad. Este estudio es relevante para docentes universitarios, ya que muestra cómo la vida académica y hábitos cotidianos afectan el estado nutricional

De igual manera, García y otros (2024). Investigaron el tema de caracterización de los hábitos nutricionales y de estilo de vida en una cohorte mediterránea y el diseño de metabolitos. Estudio observacional, se categorizaron factores de salud y se diseñaron perfiles metabólicos en adultos mediante cuestionarios de dieta, actividad física y bienestar. Se encontró que el 46,4 % presentaba adherencia moderada-alta a la dieta mediterránea y el 71 % actividad física moderada. Este estudio aporta evidencia sobre cómo el estilo de vida y la dieta influyen en indicadores metabólicos, con aplicabilidad a docentes universitarios

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Regionales. Según Samano y otros (2024). Calidad y práctica del desayuno antes y durante el período de exámenes universitarios de nutrición. Analizó cambios en la práctica y calidad del desayuno mediante seguimiento a 136 estudiantes de nutrición. Se calcularon modelos de regresión logística y estadística bivariada. Se observó reducción significativa de la calidad y frecuencia del desayuno durante exámenes, asociada a ansiedad y bajo rendimiento académico.

Durante el período de exámenes la frecuencia de la práctica del desayuno ($p \leq 0,001$) y la calidad del desayuno ($p \leq 0,001$) disminuyeron. Sentirse ansiosos (OR: 13,40, IC 95% (1,568-57,30) ($p=0,018$) y el promedio escolar por debajo de la mediana (OR: 0,371, IC 95% (0,159-0,866) $p=0,022$). Este estudio evidencia cómo los hábitos alimentarios afectan el estado nutricional, información útil para docentes universitarios que enfrentan carga laboral intensa.

Cortéz, Mora, & Chiriguaya (2025). En su investigación titulada Implementación de un plan de vigilancia para la salud física institucional, tuvieron como objetivo evaluar el impacto de un plan institucional de vigilancia en salud física mediante actividades preventivas, educativas y de atención médica continua. El estudio adoptó un diseño mixto, con enfoque descriptivo y prospectivo, aplicado a una población de 500 personas entre estudiantes, docentes y personal administrativo.

Se utilizaron encuestas estructuradas, entrevistas y registros médicos, además de intervenciones como campañas educativas, talleres y atención médica preventiva. Los resultados mostraron un cumplimiento del 100 % en las actividades, una mejora significativa en los hábitos saludables, reducción de riesgos de salud y una alta satisfacción de los participantes (85,75 %).

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Este antecedente guarda vínculo con la investigación, porque demuestra cómo los programas institucionales de promoción de la salud impactan positivamente en los hábitos y el estado nutricional de docentes y estudiantes, lo que refuerza la importancia de analizar los estilos de vida en el personal académico.

También, Loján y otros (2025) en la investigación de efectos de la desnutrición en el desarrollo cognitivo de estudiantes universitarios en la Amazonía. Estudio descriptivo transversal con 100 estudiantes evaluó funciones ejecutivas y biomarcadores. Se encontró que la desnutrición y el estrés académico afectan memoria, atención y control inhibitorio.

Se observó que los mayores niveles de estrés académico se asocian negativamente con la atención ($r = -0.61$, $p < 0.001$) y la memoria de trabajo ($r = -0.58$, $p < 0.001$). Esto se relaciona con docentes universitarios, ya que el estado nutricional influye en el desempeño cognitivo y la capacidad de enseñanza, lo que resalta la relevancia de evaluar el bienestar integral de los docentes.

Por otra parte, Vázquez & Gerónimo (2022) realizaron un estudio con título relación entre el estilo de vida y estado nutricional de docentes de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Se aplicó un estudio descriptivo correlacional con 130 docentes, evaluando estilo de vida y estado nutricional mediante cuestionarios y ficha de evaluación. Se identificó que el 77.9% de docentes adultos y el 47.7% de adultos mayores presentaron exceso de peso (sobrepeso y obesidad), el 41.5% presentó porcentaje de grasa corporal muy elevado y el 33.0% elevado y por último el 75.8%.

Este estudio es directamente aplicable al tema de investigación, que evidencia la relación entre hábitos y salud de docentes. Este antecedente es directamente comparable

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

con la investigación, porque aborda docentes universitarios, que confirman que los estilos de vida inadecuados repercuten en exceso de peso y riesgos para la salud, situación que podría repetirse en Jinotepe.

De igual manera, Moguel y otros (2025) en un estudio titulado Condición nutricional y hábitos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud. El estudio fue cuantitativo, no experimental, descriptivo y correlacional, centrado en analizar el estado nutricional y los estilos de vida, seleccionados mediante muestreo aleatorio. Se usó el IMC para evaluar el estado nutricional y el cuestionario FANTÁSTICO para estilos de vida. Las mediciones antropométricas siguieron protocolos ISAK. Se mostró alta prevalencia de sobrepeso (45.12%) y obesidad (24.39%), con un IMC promedio de 26.07.

Se encontró correlación moderada positiva entre IMC y estilo de vida ($r=0.291$), con diferencias significativas entre grupos (ANOVA $p=0.00015$ que indica que mejores estilos de vida se asocian a un IMC ligeramente más alto.), Estos hallazgos refuerzan la importancia de abordar tanto el estado nutricional como los estilos de vida en población académica, lo que guarda relación con la investigación en docentes, quienes también pueden verse afectados por malos hábitos alimenticios y sedentarismo.

Nacionales. González, Lizano, & Martínez (2024) en el estudio valor nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados en comparación con nutrientes críticos OPS/OMS, consumidos por estudiantes de UNAN–CUR Matagalpa. Se realizó un estudio descriptivo cuantitativo sobre consumo de ultraprocesados. Se observó exceso de sodio y azúcares, lo que impacta el IMC y la salud metabólica. Esto se relaciona con docentes universitarios, quienes pueden presentar patrones de alimentación similares. Tanto docentes como

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

estudiantes están expuestos a la disponibilidad de alimentos ultraprocesados dentro y fuera del campus, lo que repercute en el estado nutricional y en el riesgo de enfermedades crónicas.

En otro estudio realizado por Bautista & Morán (2021), la investigación titulada “Estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores de la salud del Hospital Primario Augusto César Sandino”. El objetivo fue evaluar el estilo de vida y estado nutricional de trabajadores de salud. Estudio descriptivo transversal; encuestas de estilos de vida y antropometría, se aplicaron encuestas y antropometría a 75 trabajadores.

Los resultados mostraron predominio. El 54 % tuvo un índice de masa corporal normal, 15 % presentó sobrepeso y 31 % obesidad. Este antecedente conecta con la investigación en docentes universitarios de la UCN, dado que muestra cómo en profesionales de la salud también se presentan estilos de vida poco saludables, lo cual podría reflejarse igualmente en la población docente.

Sigüencia, (2023) En su tesis “Factores psicosociales relacionados con estilos de vida y estado de salud en personas diabéticas del municipio de Achuapa” Analizar los factores psicosociales relacionados con los hábitos. Cuantitativo. Estudio analítico de corte transversal en 73 pacientes diabéticos del municipio de Achuapa a los cuales se les realizó entrevista.

Se halló un predominio de sedentarismo (77 %), poco consumo de verduras (66 %) y asociación entre glicemia alterada y depresión. Si bien se centró en pacientes diabéticos, este antecedente es relevante porque muestra la interacción entre factores psicosociales,

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

estilos de vida y estado nutricional, situación que puede extrapolarse a docentes sometidos a estrés laboral y académico.

Sequeira y otros (2022) En su tema de investigación Estado nutricional y hábitos alimentarios en niños y adolescentes con síndrome de Down del Instituto Médico Pedagógico Los Pipitos. El objetivo fue determinar el estado nutricional y hábitos alimentarios en niños y adolescentes con síndrome de Down. Estudio con un enfoque descriptivo de corte transversal; evaluación antropométrica y cuestionario se evaluaron 59 participantes.

Se encontró que de acuerdo al peso para la edad el 59% estuvo en un peso normal, el 24% bajo peso, 6% desnutrición, 6% sobrepeso, 6% obesidad con respecto a los hábitos alimentarios en el 88% de los niños. Aunque dirigido a población pediátrica con discapacidad, este antecedente aporta evidencia sobre la influencia de hábitos alimenticios en el estado nutricional, lo cual es extrapolable a cualquier grupo poblacional, incluidos los docentes universitarios.

González & Ramírez (2022) En la tesis Conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición en estudiantes de primer año de Fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, con el objetivo de evaluar conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición de estudiantes de primer año. Estudio descriptivo; cuestionario estructurado sobre conocimientos y prácticas. Se halló que los estudiantes consumían mayoritariamente arroz y frijoles, pero tenían una dieta poco variada y de baja calidad nutricional. Arroz con el 78%, espaguetis 52%, avena en hojuelas 52%; leguminosa: frijoles rojos con 87%; lácteos: leche líquida 65%; y queso fresco 61%; productos cárnicos: carne de res 57%; huevo 78%, y los vegetales: tomate 52%.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Este antecedente se vincula con la investigación en docentes, ya que revela que tanto estudiantes como profesionales de la educación pueden compartir patrones de consumo alimenticio poco saludable, lo que influye en su estado nutricional.

Contexto del problema

Informa la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024). En 2022, cerca de 390 millones de adultos de 18 años o más en todo el mundo tenían un peso insuficiente y 2500 millones tenían sobrepeso (de estos, 890 millones tenían obesidad). Además, 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso (de ellos, 160 millones tenían obesidad). Por otro lado, 190 millones tenían un peso insuficiente (un IMC para la edad más de dos desviaciones típicas por debajo de la mediana de referencia).

También la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023). Aclara; a nivel regional el nuevo informe de Naciones Unidas Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional 2022, asegura que el 22,5% de las personas en América Latina y el Caribe no cuenta con los medios suficientes para acceder a una dieta saludable. En el Caribe, un 52% de la población ha sido afectada por esta situación; en Mesoamérica este número alcanza el 27,8% y en América del Sur el 18,4%.

Según datos de Centroamérica360 (2025). Entre 2021 y 2023, el número de nicaragüenses con acceso insuficiente a alimentos aumentó de 1,3 a 1,4 millones, ubicando al país como el segundo con mayor subalimentación en Centroamérica. Además, el 27,3 % de la población no puede costear una dieta saludable, cuyo costo diario subió de 4,07 a 4,61 dólares por persona; esto afectará sobre todo a los sectores más vulnerables. El informe también destaca un aumento en la obesidad y la anemia. La tasa de obesidad en adultos

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

creció del 32.4 % al 33.6 %, mientras que la anemia en mujeres de entre 15 y 49 años aumentó del 15.1 % al 15.7 %.

En la Universidad Central de Nicaragua (UCN), campus Jinotepe, durante el año 2026, se estudiará el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes de tiempo completo; las jornadas laborales, el sedentarismo y los hábitos alimentarios pueden afectar su bienestar físico y mental. A nivel local, no existen estudios referentes a esto; aunque de manera empírica se observa la presencia de sobrepeso, fatiga y baja actividad física entre el personal docente. Estas condiciones pueden repercutir en su salud y rendimiento profesional, lo que resalta la importancia de evaluar de manera científica el estado nutricional y los estilos de vida de este grupo.

Entre las principales causas que pueden afectar el estado nutricional y los estilos de vida, se destacan: la jornada laboral, el estrés académico, la falta de tiempo para realizar actividad física, la adopción de hábitos alimentarios inadecuados, así como el consumo frecuente de alimentos procesados o el ayuno prolongado durante la jornada. A ello se suman factores ambientales e institucionales, como la ausencia de espacios adecuados para la práctica de ejercicio y la limitada oferta de alimentos saludables en el entorno laboral.

Estas condiciones generan consecuencias importantes, entre ellas el incremento del sobrepeso y la obesidad, el aumento del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y la diabetes, la disminución del rendimiento laboral, así como un deterioro general del bienestar físico y mental del personal docente.

El aporte de esta investigación radicó en generar datos específicos sobre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes. Esta información proporcionó una base

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

científica para futuras intervenciones institucionales y la creación de un modelo estratégico de un programa que promueva la actividad física; de tal modo que el docente tenga el tiempo para cumplir entre los 150 y 300 minutos semanales de ejercicios recomendados por la OMS. Este programa cumple con el **Plan Nacional de Lucha contra la Pobreza 2022-2026** y la **Estrategia Nacional de Educación**, al convertir los datos científicos en acciones concretas para el bienestar del capital humano de la universidad.

Objetivos (General y específicos)

General

Determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en docentes de Universidad Central de Nicaragua, Jinotepe, 2026

Específicos

Clasificar el estado nutricional de los docentes mediante indicadores antropométricos estandarizados.

Identificar los estilos de vida presentes en los docentes.

Establecer el nivel de asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes.

Preguntas de investigación

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en docentes de la Universidad Central de Nicaragua, Jinotepe, 2026?

Justificación

Esta investigación posee un valor teórico significativo, porque contribuyó a ampliar el conocimiento científico sobre la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

en profesionales del ámbito educativo, un grupo poco explorado en el contexto nacional.

Los resultados permitieron fortalecer el marco conceptual sobre los determinantes de la salud docente, el comportamiento alimentario y la calidad de vida laboral.

Esta investigación contribuyó a resolver diversas dificultades de tipo educativo, social y sanitario, al proporcionar evidencia científica sobre la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los docentes universitarios. Desde el ámbito educativo, fortalecerá la formación y el bienestar integral del personal docente. En el plano social y cultural, fomentará la adopción de hábitos de vida que incidan positivamente en la salud y productividad, a lo que servirá como modelo para la comunidad universitaria.

Asimismo, los resultados podrán orientar políticas institucionales y decisiones de carácter económico y político, relacionadas con la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la salud en el ámbito laboral. También aportó una perspectiva jurídica y ética, al resaltar el derecho de los trabajadores a un entorno saludable y cultural y deportivo, al incentivar la práctica de la actividad física y la valoración de estilos de vida equilibrados como parte del desarrollo humano integral.

La investigación tuvo una alta relevancia social, ya que abordó un problema que afecta cada día directamente la salud y productividad de los profesionales de la educación. Los docentes cumplen un rol fundamental en la formación de las nuevas generaciones, y su bienestar influye en la calidad del proceso educativo. Evaluar su estado nutricional y sus estilos de vida permitió identificar el estado nutricional para promover entornos laborales saludables, que impacte positivamente no solo en la comunidad universitaria, sino también en la sociedad, al fomentar una cultura de autocuidado y salud preventiva.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

El estudio se alineó con el *Plan Nacional de Lucha contra la Pobreza y para el Desarrollo Humano 2022-2026*, capítulo IV: el plan nacional de lucha contra la pobreza y para el desarrollo humano. en el subcapítulo fortalecer la investigación y la innovación en temas prioritarios para el país, para generación y difusión de nuevos conocimientos. esta investigación aportó al conocimiento científico; generó evidencia que puede orientar estrategias de bienestar, prevención y promoción de hábitos saludables entre el personal académico.

Esta investigación se vinculó directamente con el *Eje 11 de la Estrategia Nacional de Educación “Bendiciones y Victorias”*, orientado a promover la investigación y la innovación educativa como medios para el desarrollo integral. El estudio fomentó la cultura investigativa dentro de la universidad al generar conocimiento científico aplicable a la gestión institucional y al bienestar del personal docente. Además, impulsa la formación de competencias investigativas en salud y contribuye a la innovación en estrategias de promoción del autocuidado y hábitos saludables dentro del entorno académico.

Desde el punto de vista metodológico, esta investigación parte del área prioritaria de Educación y Salud Integral, línea Estilos de vida saludables para el desarrollo personal de la Política y Agenda de investigación 2025 – 2027. Aportó beneficios en la elaboración de instrumentos validados para la evaluación del estado nutricional y los estilos de vida. El diseño metodológico permitió obtener datos cuantificables, comparables y útiles para la toma de decisiones institucionales. Asimismo, servirá como modelo para futuras investigaciones similares en otras sedes de la UCN o en instituciones de educación superior del país; esto fortalecerá la capacidad investigativa y potenciará el desarrollo integral y el autocuidado de los docentes.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Limitaciones

La presente investigación presentó diversas limitaciones consideradas al interpretar los resultados.

Limitaciones de tiempo

El estudio se desarrolló en un periodo del 09 al 30 de marzo. Factores temporales, como cargas laborales académicas y periodos vacacionales, influyeron en la disponibilidad de los docentes para participar.

Limitaciones de participación

Aunque la universidad brindó los recursos necesarios para el desarrollo del estudio, la disposición voluntaria de los docentes para responder los instrumentos influyó en el tamaño y la representatividad de la muestra. Cinco docentes se rehusaron a participar. Se trabajó con la muestra de 78 docentes de 83.

Limitaciones metodológicas

Durante la fase de depuración de la base de datos, se detectaron errores en el registro de la variable talla, ya que algunos participantes consignaron su talla de vestuario en lugar de su estatura real. Por esta razón, se excluyeron 9 casos del análisis para evitar sesgos en el cálculo del índice de masa corporal (IMC). Esta situación redujo ligeramente el tamaño de la muestra y, por ende, la potencia estadística del estudio. Se trabajó con 68 docentes.

Hipótesis

Hipótesis de investigación

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Existe una asociación entre los estilos de vida y el estado nutricional de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua.

Hipótesis estadísticas

Hipótesis nula (H_0):

No existe una asociación estadísticamente significativa entre los estilos de vida (adecuado, regular, no adecuado) y el estado nutricional (bajo peso, normopeso, sobrepeso, obesidad) de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua.

Hipótesis alternativa (H_1):

Existe una asociación estadísticamente significativa entre los estilos de vida (adecuado, regular, no adecuado) y el estado nutricional (bajo peso, normopeso, sobrepeso, obesidad) de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua.

Criterio de decisión:

Si $p \leq 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Si $p > 0.05$, no se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Resultado de prueba de hipótesis

No se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes ($\chi^2 = 1.508$, $p = 0.713$), por lo que no se rechaza la hipótesis nula.

Variables

El estudio contempla como variables principales el estado nutricional y los estilos de vida saludables de los docentes. Se clasificó mediante indicadores antropométricos

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

estandarizados: el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC se calculó a partir del peso y la talla, clasificándose en bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad.

Los estilos de vida saludables se midieron a través de un cuestionario estructurado que evaluó hábitos alimentarios conforme al Plato del Bien Comer, consumo de bebidas azucaradas y energizantes, uso de suplementos con micronutrientes, actividad física, tabaquismo, consumo de alcohol y horas de sueño. Asimismo, se analizó la asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida, entendida como el grado de relación entre ambas variables; se realizaron pruebas estadísticas como correlación con chi-cuadrado; además se estableció significancia estadística con un valor de $p < 0.05$. (Ver en anexo 2 operacionalización de variables).

Marco Contextual

La presente investigación se desarrolla en el contexto de los docentes, quienes desempeñan un rol fundamental en el ámbito educativo y cuya labor académica suele estar acompañada de demandas laborales que pueden influir en sus hábitos de vida y estado de salud. Las características propias de la docencia, como las jornadas prolongadas, el sedentarismo, la carga administrativa y el estrés laboral, pueden afectar la adopción de estilos de vida saludables, así como el mantenimiento de un estado nutricional adecuado.

En este contexto, el estudio se centra en evaluar el estado nutricional de los docentes a través de indicadores antropométricos estandarizados, como el Índice de Masa Corporal y el perímetro de cintura, así como en describir sus estilos de vida, se consideran hábitos alimentarios, actividad física, consumo de bebidas azucaradas y energizantes, tabaquismo, consumo de alcohol y patrones de sueño. Asimismo, se examina la asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida, con el propósito de generar evidencia que

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

contribuya a la comprensión de los factores que inciden en la salud de esta población y que sirva de base para el diseño de estrategias de promoción y prevención en el ámbito institucional.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Marco teórico

Estado del arte

El estado nutricional y los estilos de vida, que incluyen alimentación, actividad física, sueño, manejo del estrés y consumo de sustancias, son determinantes centrales de la salud y del desempeño laboral. En el ámbito universitario, los docentes representan un grupo clave por su rol formador y las demandas propias de la docencia, como largas jornadas, sedentarismo y trabajo intelectual, factores que pueden afectar su calidad de vida y condición nutricional. Conocer la asociación entre estilos de vida y estado nutricional en los docentes de la UCN campus Jinotepe permite generar evidencia local que oriente políticas institucionales de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas.

El objetivo general de este estudio fue determinar la asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida en docentes de tiempo completo de la Universidad Central de Nicaragua, campus Jinotepe, en 2025. Esto orientó la recopilación de medidas antropométricas estandarizadas y la evaluación de hábitos de vida mediante instrumentos validados.

En China, Chenming J. y otros (2021) realizaron un estudio transversal en docentes de colegios vocacionales, midieron talla, peso, IMC, circunferencia de cintura y hábitos alimentarios. Encontraron una prevalencia elevada de sobrepeso y obesidad abdominal (31.1% y 63.9%, respectivamente), asociada con consumo de alimentos de origen animal. La dieta equilibrada y la práctica de ejercicio se relacionaron negativamente con el IMC. Este estudio evidenció que ciertos patrones dietarios se vinculan con peor estado nutricional y respalda el uso de indicadores antropométricos estandarizados y análisis multivariado en estudios docentes (Chenming J. et al., 2021)

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

En Arabia Saudita, Almoraie N. M. y otros (2023) aplicaron una encuesta transversal en línea a 640 maestros de escuelas públicas, registrando IMC, consumo alimentario, actividad física y variables sociodemográficas. Se hallaron diferencias de sexo en distribución del IMC y asociaciones entre menor consumo de frutas y mayor probabilidad de obesidad ($OR = 0.3$; $p = 0.007$), así como consumo de carne blanca y obesidad ($OR = 0.5$; $p = 0.03$). Este estudio refuerza la relación entre patrones de consumo específicos y obesidad, destaca la importancia de evaluar componentes dietarios puntuales y considerar el sexo en los análisis (Almoraie N. M. et al., 2023)

En Perú, Vásquez J. y Gerónimo J. (2022) realizaron un estudio correlacional transversal con 130 docentes de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Aunque el 90% reportó hábitos alimenticios saludables, se encontró alta prevalencia de exceso de peso (77.9% en adultos y 47.7% en adultos mayores), sueño de baja calidad y alto riesgo cardiometabólico. Este hallazgo sugiere que la percepción de hábitos saludables no siempre coincide con indicadores antropométricos, subrayando la importancia de incluir variables psicosociales como sueño y estrés en el análisis de asociaciones entre estilos de vida y estado nutricional. (Vásquez & Gerónimo, 2022)

A pesar de la evidencia internacional y regional, existe escasa información localizada en Nicaragua y, específicamente, en docentes de la UCN sede Jinotepe; esto limita el conocimiento contextualizado. Además, muchos estudios reportan indicadores antropométricos sin considerar variables psicosociales o de entorno que pueden mediar en la relación entre estilos de vida y estado nutricional.

La heterogeneidad en instrumentos de medición dificulta comparaciones, por lo que se requieren herramientas validadas culturalmente. Finalmente, las diferencias observadas

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

por sexo, edad y tipo de institución indican la necesidad de análisis estratificados para identificar patrones particulares y orientar intervenciones específicas.

Teorías y conceptualizaciones asumidas

La relación entre estado nutricional y estilos de vida en el contexto docente se ha vuelto una preocupación creciente a nivel global, intensificada en la última década.

Históricamente, el perfil de salud de los docentes universitarios se ha asociado al sedentarismo derivado de las largas jornadas de trabajo frente al computador, las presiones administrativas y el estrés académico, factores que impactan directamente en sus hábitos personales.

Un hito que marcó esta problemática fue la pandemia de COVID-19, la cual aceleró la transición a modalidades de trabajo híbridas o completamente virtuales, que exacerbó los comportamientos alimentarios inadecuados y el aumento de peso en este sector. Estudios postconfinamiento han evidenciado que los docentes investigadores, por ejemplo, percibieron un aumento en su consumo de alimentos y una prevalencia alta de sobrepeso/obesidad (Almeida-Perales et al., 2024); esto demostró cómo los cambios en las condiciones laborales impactan negativamente el perfil nutricional y los estilos de vida.

Postura Epistemológica del Estudio. El enfoque post-positivista reconoce que, si bien la realidad existe y puede ser estudiada objetivamente, la comprensión de esta realidad es incompleta y está sujeta a errores o sesgos (Creswell, 2021). A diferencia del Positivismo estricto, esta postura permite la incorporación de métodos cuantitativos rigurosos, como el análisis de correlación y regresión, para buscar evidencia de la asociación, pero sin pretender una verdad absoluta. En consecuencia, la investigación utilizará la medición objetiva de variables (peso, talla, respuestas a encuestas) para

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

recolectar datos susceptibles de análisis estadístico. Buscará generalizar los hallazgos a la población total de docentes de tiempo completo de la UCN-Jinotepe, basándose en la probabilidad y la inferencia estadística. Reconocerá las limitaciones inherentes a la medición de variables sociales y conductuales, como los estilos de vida, se acepta que las conclusiones son provisionales y sujetas a falsación. Esta postura epistemológica es coherente con el Diseño de Investigación Cuantitativa que se espera para un estudio que busca establecer una asociación o correlación entre variables de salud.

Concepto del estado nutricional. El estado nutricional es el resultado del equilibrio dinámico entre la ingesta y el gasto energético del organismo, influido por factores biológicos, ambientales y conductuales. Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2022), se refiere al grado en que las necesidades fisiológicas de nutrientes son satisfechas por el consumo de alimentos y la capacidad del cuerpo para utilizarlos adecuadamente. Este equilibrio se refleja en parámetros como el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia de cintura, los cuales permiten determinar si una persona presenta un peso saludable, sobrepeso o desnutrición.

De acuerdo con Ji et al. (2022), el estado nutricional constituye un indicador esencial de salud pública, pues refleja tanto los hábitos alimentarios como el impacto de factores socioculturales y económicos en la dieta. Los docentes, al desempeñarse en ambientes de alta carga cognitiva y escasa actividad física, son particularmente susceptibles a alteraciones del peso corporal. La evidencia reciente sugiere que una alimentación inadecuada y el sedentarismo contribuyen al incremento del IMC.

Por su parte, Weissensteiner et al. (2023) plantean que el estado nutricional no solo depende del consumo calórico o del balance de macronutrientes, sino también de la calidad

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

de la dieta y del nivel de conciencia sobre el propio bienestar. Este enfoque integral permite entender la nutrición como parte del desarrollo humano sostenible, donde mantener un equilibrio fisiológico adecuado favorece el rendimiento académico y laboral.

El Plato del Bien Comer

El Plato del Buen Comer es un esquema gráfico que orienta sobre la selección y consumo adecuado de los alimentos para lograr una alimentación correcta. Su finalidad es promover hábitos alimentarios saludables y contribuir a la prevención de la malnutrición y enfermedades crónicas relacionadas con la dieta (Secretaría de Salud, 2010).

Este modelo clasifica los alimentos en tres grupos principales según su función nutricional, resaltando la importancia de la variedad y el equilibrio en la dieta diaria.

Grupos de alimentos del Plato del Bien Comer

Frutas y verduras. Las frutas y verduras constituyen la base del Plato del Buen Comer debido a su alto contenido de vitaminas, minerales, fibra dietética y compuestos antioxidantes. Su consumo frecuente contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y trastornos digestivos (FAO, 2019).

Cereales y tubérculos. Los cereales y tubérculos son la principal fuente de energía para el organismo, ya que aportan carbohidratos complejos necesarios para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y muscular. Se recomienda priorizar el consumo de cereales integrales por su mayor aporte de fibra y micronutrientes (Secretaría de Salud, 2010).

Leguminosas y alimentos de origen animal. Este grupo proporciona proteínas esenciales para el crecimiento, la reparación de tejidos y el mantenimiento del sistema

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

inmunológico. Las leguminosas aportan proteínas vegetales y fibra, mientras que los alimentos de origen animal proporcionan proteínas de alto valor biológico, hierro y vitamina B12 (OMS, 2020).

Principios del Plato del Buen Comer

El Plato del Buen Comer se fundamenta en los principios de variedad, equilibrio y moderación, los cuales permiten cubrir las necesidades nutricionales del organismo y fomentar una alimentación saludable a lo largo del ciclo de vida (Secretaría de Salud, 2010).

Figura 1

Plato del bien



Nota. Adaptado de *Plato del Bien Comer*, por la Secretaría de Salud, s.f., Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud>

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Teorías y fundamentos de los estilos de vida. El concepto de estilos de vida fue desarrollado en la sociología de la salud por Lalonde (1974), quien identificó el “modo de vida” como uno de los determinantes fundamentales de la salud junto con la biología humana, el ambiente y los servicios de salud. Actualmente, los estilos de vida se entienden como el conjunto de comportamientos, hábitos y decisiones que influyen en el bienestar físico, mental y social de las personas (Usta & Mertoglu, 2023). Estos incluyen la alimentación, la actividad física, el descanso, el consumo de alcohol o tabaco y el manejo del estrés.

De acuerdo con la teoría del comportamiento planificado de Ajzen (1991), los estilos de vida se forman a partir de actitudes, normas sociales y control percibido sobre la conducta. Esto implica que los docentes pueden modificar sus hábitos si poseen la motivación y los recursos adecuados para hacerlo. Las universidades, como entornos laborales y educativos, tienen la capacidad de influir positivamente en estos factores mediante políticas de promoción de la salud.

En investigaciones recientes, Usta y Mertoglu (2023) encontraron que la alfabetización nutricional es un predictor relevante de los comportamientos saludables en docentes en formación. Quienes tienen mayor conocimiento sobre nutrición presentan mejores hábitos alimentarios y mayor actividad física, lo que refuerza la idea de que los estilos de vida saludables se aprenden y se consolidan en entornos académicos.

Diversos enfoques teóricos abordan la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional. El modelo biopsicosocial propuesto por Engel (1977) plantea que la salud y la enfermedad son el resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

sociales. En este marco, los estilos de vida constituyen un puente entre los factores personales y el estado físico, ya que influyen directamente en la nutrición y el metabolismo.

Desde una perspectiva ecológica, el modelo de determinantes sociales de la salud de Dahlgren y Whitehead (1991) sostiene que los comportamientos relacionados con la alimentación y la actividad física se ven condicionados por las oportunidades, los recursos y las políticas disponibles. Por ello, mejorar el estado nutricional de los docentes implica intervenir sobre el entorno universitario, los horarios laborales y las opciones alimentarias accesibles en el campus.

Estudios contemporáneos confirman esta interrelación. Weissensteiner et al. (2023) encontraron que los docentes con menor nivel de actividad física y dietas menos equilibradas tenían un IMC significativamente más alto, mientras que Ji et al. (2022) reportaron que una dieta basada en alimentos naturales y un estilo de vida activo se asocian con menor grasa corporal. Estas evidencias respaldan que la promoción de estilos de vida saludables puede incidir directamente sobre el estado nutricional.

El estudio se desarrolla en Jinotepe, cabecera departamental de Carazo, Nicaragua. Socialmente, la región, como gran parte de Nicaragua, se caracteriza por una cultura alimentaria donde el consumo de granos básicos, carbohidratos simples y bebidas azucaradas es prevalente, lo que puede contrastar con las recomendaciones de una dieta equilibrada. Las prácticas culturales sobre la alimentación a menudo están en tensión con el ritmo de vida moderno y el rol del docente.

En el ámbito universitario, el estilo de vida de los docentes está determinado por la carga de la docencia y la investigación, resultando en jornadas extendidas, tiempos

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

limitados para la preparación de alimentos saludables y escaso espacio para la actividad física (Urrea-Cuéllar et al., 2021). Además, el estrés asociado al cumplimiento de metas académicas y administrativas es un factor social que influye directamente en los hábitos de salud, puesto que el contexto universitario es un ambiente que a menudo prioriza el desempeño sobre el autocuidado (Asencios, 2021).

El estudio se centró en la Universidad Central de Nicaragua (UCN), Campus Jinotepe. La dinámica administrativa y la cultura organizacional en torno a la productividad pueden generar niveles significativos de estrés y limitar el acceso a pausas activas o la promoción de la salud en la sede. Para este estudio, fue relevante conocer la existencia de políticas internas que promuevan la salud y el bienestar del personal, así como el acceso a instalaciones deportivas, lo que constituiría un recurso disponible o una limitación institucional para fomentar estilos de vida saludables. La investigación se desarrollará dentro de este marco formal y estructural. Esta investigación se enmarca estrictamente dentro del contexto legal nicaragüense que regula la salud y los estudios científicos con seres humanos. El fundamento principal es la Ley General de Salud (Ley N°. 423), que en su Artículo 15 y siguientes establece que la investigación es una acción fundamental del Ministerio de Salud (MINSAL), y que el Estado promoverá la investigación para la promoción y conservación de la salud.

Además, el estudio debe cumplir con las normativas éticas nacionales para la investigación, las cuales incluyen: obtención obligatoria del Consentimiento Informado de cada docente participante; para asegurar que su participación sea voluntaria, garantía de la confidencialidad y protección de los datos personales recabados, lo cual es un requisito esencial para cualquier estudio que involucre seres humanos, en cumplimiento con las

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

regulaciones que buscan la conducta responsable en investigación (MINSA, Normativa-166, 2020).

Métodos (diseño)

Tipo de investigación

El enfoque del estudio es cuantitativo, debido a que se basó en la recolección y el análisis de datos numéricos porque estableció fundamentalmente relaciones estadísticas entre las variables de estudio, estado nutricional y estilos de vida (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La investigación es de tipo observacional, ya que la información se recolectó tal como ocurrió en el entorno natural de los docentes sin manipular intencionalmente ninguna variable en la búsqueda de efectos.

Asimismo, el estudio es transeccional, dado que la información se recopiló en un único momento o período determinado del tiempo, entre 09 y 30 de marzo del año 2026.

Finalmente, fue una investigación de alcance correlacional, midió si existe una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional (medido por el Índice de Masa Corporal) y los estilos de vida.

Población y selección de la muestra

La población del estudio se conformó por 103 docentes que laboran en la Universidad Central de Nicaragua, sede Jinotepe, durante el año 2026. La muestra fue conformada por una cantidad de 78 docentes a partir del total de la población. Cinco docentes se rehusaron a participar en el estudio; en nueve personas se detectaron errores en el registro, por tanto, se quedaron con 69 datos.

Muestreo

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, se seleccionó a los docentes disponibles y aceptaron participar en el estudio durante el período de recolección de datos. La elección de este tipo de muestreo permitió la accesibilidad de la población y la disponibilidad de los participantes.

Para asegurar la validez y confiabilidad de los instrumentos, se realizaron las siguientes acciones:

Técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados

La técnica de recolección de datos será una encuesta. Para su ejecución, se utilizará un cuestionario que permitirá medir ambas variables de estudio de la siguiente manera:

Medidas antropométricas: Se evaluaron datos generales del docente, IMC y talla.

Estilos de vida. Midió la variable Estilos de vida a través de ítems de respuesta Likert sobre las siguientes dimensiones:

Nutrición. Frecuencia de consumo de grupos de alimentos (frutas, verduras, carbohidratos, bebidas azucaradas).

Actividad Física: Regularidad.

Sueño: hábitos de sueño.

Sustancias: consumo de tabaco, alcohol.

Confiabilidad y validez de los instrumentos (formulación y validación)

Validez de Contenido

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Se realizó una validación de contenido del cuestionario de Estilos de Vida por un experto en nutrición, y aseguró que cumpla con todas las dimensiones del constructo Estilos de Vida en la población docente.

Validez de Criterio

Se evaluó la validez de criterio al comparar los resultados del componente de Nutrición del cuestionario con un documento estándar ya conocido, como la Guía Alimentaria del Plato del bien comer mexicano.

Análisis de Confiabilidad del Instrumento

Se evaluó la consistencia interna del Cuestionario de estilos de vida. Se utilizó el coeficiente Alpha de Cronbach. Este coeficiente determinó la consistencia entre las preguntas del cuestionario; se obtuvo un valor de alpha 0.70, por el cual es aceptable.

Procedimientos para el procesamiento y análisis de datos

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva; se utilizó el software SPSS versión 28. Las variables del estudio, al expresarse principalmente en escalas categóricas y ordinales de tres puntos, se analizaron mediante procedimientos estadísticos acordes con su nivel de medición. La estadística descriptiva incluyó el cálculo de frecuencias absolutas y relativas para las variables categóricas y ordinales. Las variables antropométricas se analizaron en función de sus categorías clínicas, sin tratarse como variables continuas.

El IMC se calculó a partir del peso y la talla mediante la fórmula $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)}^2$ y se codificó en categorías clínicas (1 = bajo peso, 2 = normal, 3 = sobrepeso, 4 = obesidad).

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

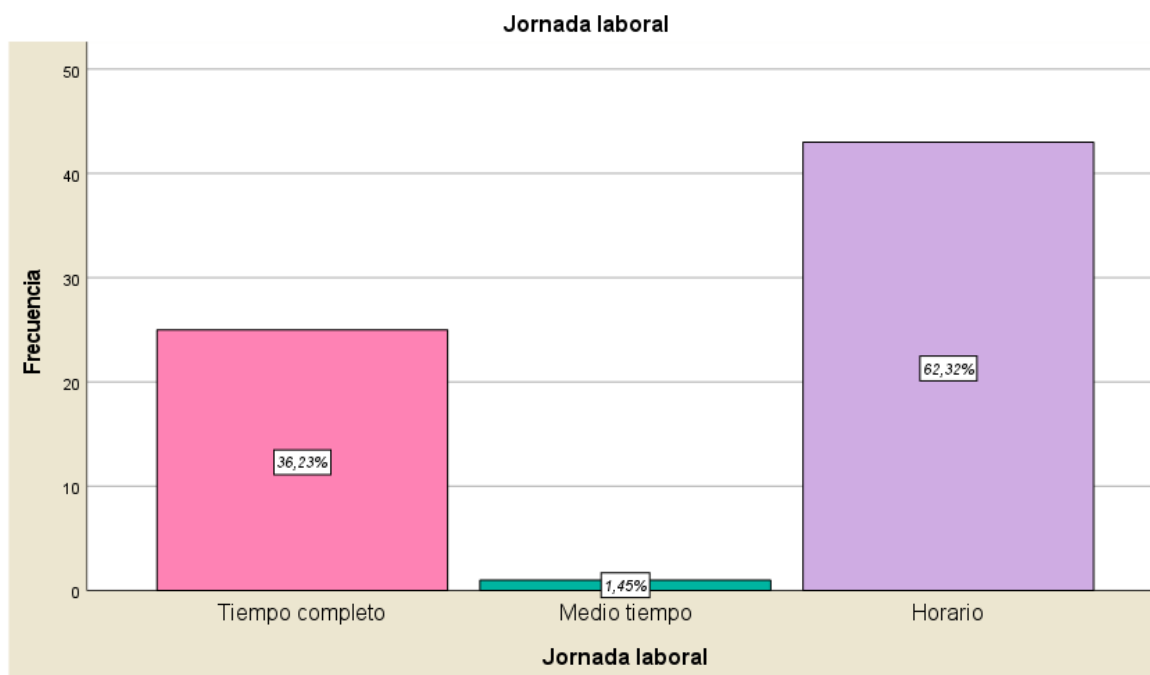
Cada ítem del cuestionario de estilos de vida fue codificado mediante una escala tipo Likert de cinco puntos; se asignaron valores numéricos del 1 al 5 según el grado de cumplimiento de las recomendaciones de salud, donde 1 correspondió a los hábitos incorrectos y 5 a los hábitos adecuados.

Con el propósito de mantener la direccionalidad de la escala, se realizó la recodificación inversa de los ítems relacionados con conductas no saludables, tales como el consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas, suplementos sin indicación médica, tabaquismo y alcohol. En estos casos, los valores fueron invertidos (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1), de manera que los puntajes más altos representaran estilos de vida más saludables.

Posteriormente, se calculó el puntaje total de estilos de vida mediante la sumatoria de los valores asignados a los 15 ítems del cuestionario; se utilizó la función de suma del programa SPSS. El puntaje máximo posible fue de 75 puntos. Con base en este puntaje total, se procedió a clasificar los estilos de vida en tres categorías: adecuado (56–75 puntos), regular (38–55 puntos) y no adecuado (≤ 37 puntos), lo que permitió su análisis estadístico y la evaluación de su asociación con el estado nutricional de los docentes.

Esta codificación permitió asociar los hábitos de vida de los docentes con el estado nutricional mediante la prueba de Chi cuadrado (χ^2).

Con el fin de estimar la intensidad de la asociación entre las variables, se calculó la prueba de Spearman, la cual se interpretó conforme a los criterios convencionales para asociaciones muy débiles, débiles, moderadas o fuertes. El nivel de significancia estadística se establecerá en $\alpha = 0.05$.

Resultados**Figura 2***Jornada Laboral de los Docentes*

Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Interpretación

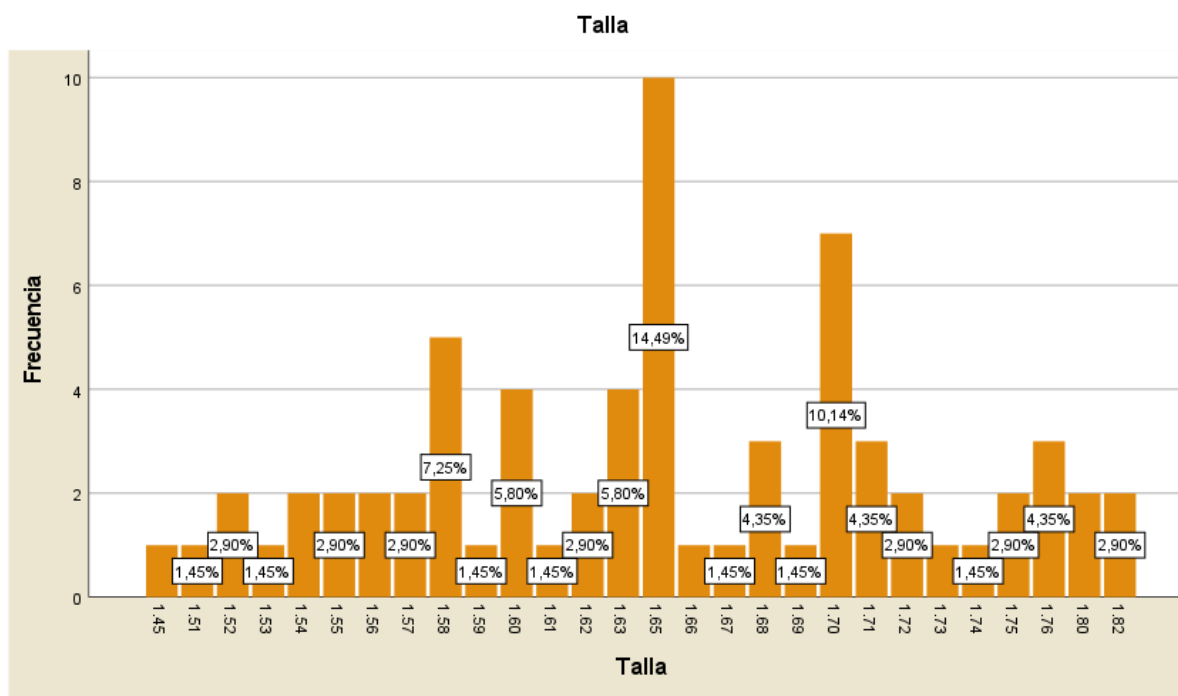
El gráfico muestra la distribución de los docentes según su jornada laboral, donde se observa que la mayoría trabaja bajo modalidad de horario establecido, 62,32 % (43 personas), seguida de tiempo completo 36,23 % (25 participantes), mientras que el medio tiempo presenta una frecuencia mínima de 1,45 % (1 participante). Los resultados evidencian que la mayor parte de la población docente está sujeta a jornadas laborales estructuradas, lo cual puede implicar rutinas rígidas, carga académica constante y limitaciones de tiempo para el desarrollo de actividades de autocuidado, como la práctica de ejercicio físico, la alimentación saludable y el descanso adecuado.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

La predominancia de jornadas completas o con horarios definidos sugiere una posible influencia negativa en los estilos de vida, ya que las exigencias laborales pueden favorecer el sedentarismo, el estrés y hábitos poco saludables, factores que impactan directamente en el estado nutricional. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Savage et al. (2024), quienes identificaron que en poblaciones universitarias existe una alta prevalencia de sedentarismo (54%) y baja calidad en los estilos de vida, asociadas a largas jornadas académicas y demandas laborales.

De igual manera, Chenming et al. (2021) señalan que los docentes con mayores cargas laborales tienden a presentar peores hábitos alimentarios y mayor índice de masa corporal, lo que evidencia la influencia del entorno laboral en la salud. Asimismo, Asencios (2021) destaca que las jornadas laborales prolongadas en docentes universitarios se asocian con estrés y síndrome de burnout, factores que afectan negativamente los estilos de vida y el bienestar general, lo cual guarda relación con los resultados observados en esta investigación.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Figura 2*Talla de los docentes*

Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Interpretación

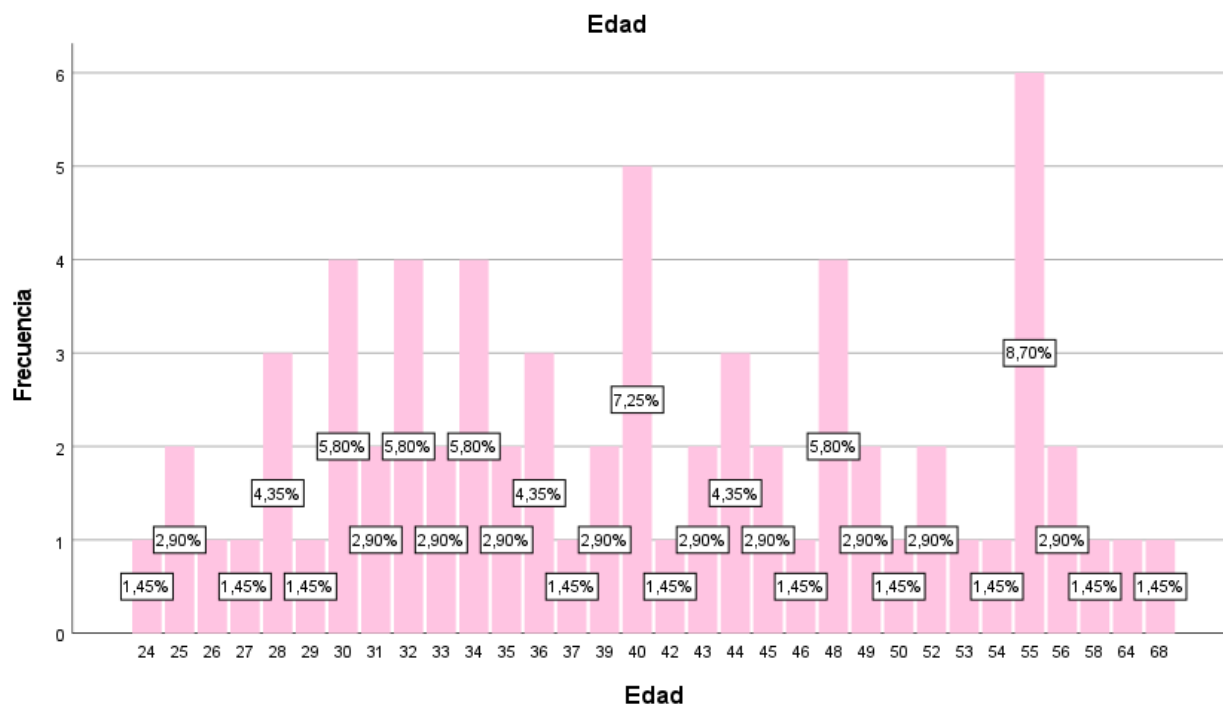
El gráfico de talla evidencia una distribución comprendida entre 1.45 m y 1.82 m, con mayor concentración en el intervalo de 1.58 m a 1.70 m y un pico predominante en 1.65 m (14.49%). Esta distribución sugiere homogeneidad en las características antropométricas de la población docente, lo cual favorece la consistencia en el análisis del índice de masa corporal (IMC).

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Chenming et al. (2021), quienes utilizaron la talla como indicador antropométrico esencial para evaluar el estado nutricional en docentes; encontraron que su combinación con el peso permite identificar riesgos como sobrepeso y obesidad. De igual manera, Vásquez (2022) destaca que la talla es un

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

componente indispensable en la valoración del estado nutricional en docentes universitarios, ya que permite la clasificación del IMC y del riesgo cardiometabólico. Asimismo, Moguel et al. (2025) señalan que las mediciones antropométricas estandarizadas, incluida la talla, son fundamentales para garantizar la validez de los estudios nutricionales, ya que errores en estos datos pueden alterar significativamente los resultados y su interpretación.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Figura 3*Edad de los encuestados*

Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Interpretación

El gráfico de distribución de edades muestra que los docentes presentan un rango amplio de edad, aproximadamente entre los 24 y los 68 años, con una mayor concentración en edades intermedias, particularmente entre los 30 y los 45 años. Se observan algunos picos de frecuencia en edades específicas como 40 y 55 años con el 7,25% y 8,70%, lo que indica la presencia de grupos etarios con mayor representación dentro de la muestra.

Este comportamiento evidencia que la población docente está compuesta mayoritariamente por adultos en edad laboral activa, lo cual es relevante, ya que en estas etapas de la vida suelen consolidarse hábitos relacionados con el estilo de vida y el estado

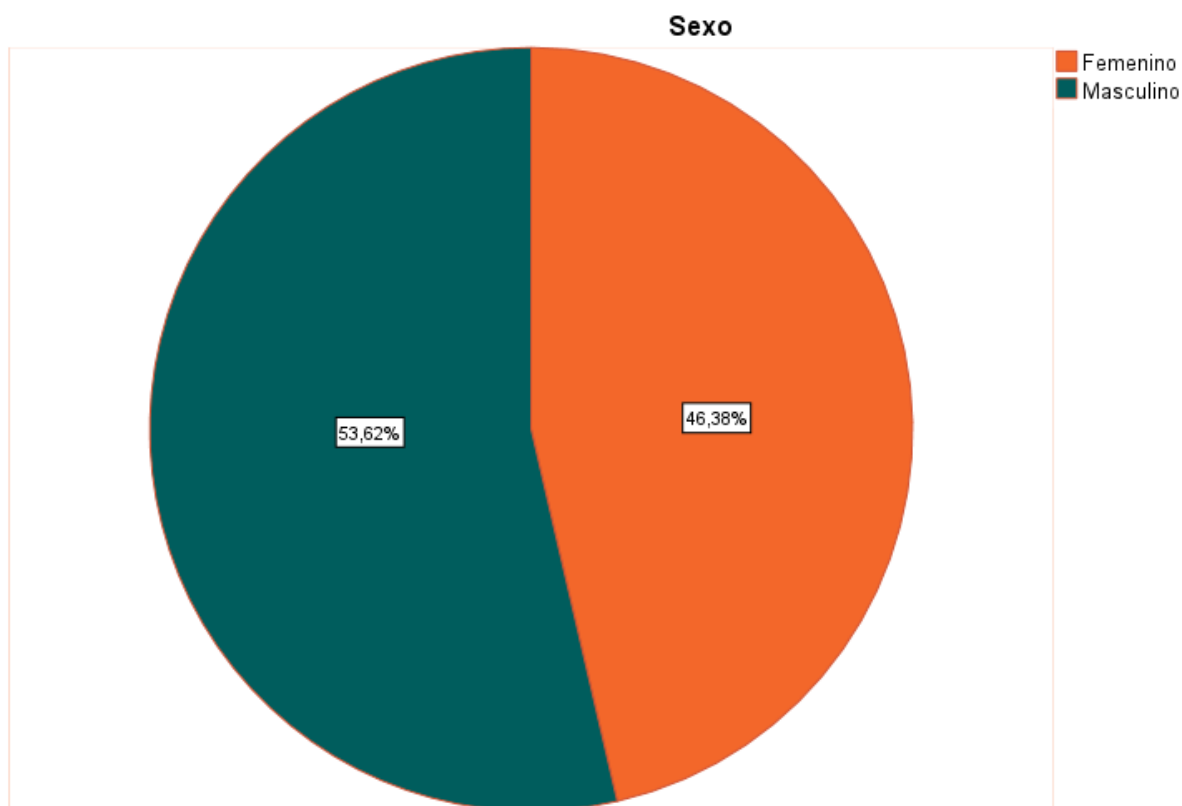
ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

nutricional. Además, la variabilidad en las edades sugiere la coexistencia de diferentes niveles de riesgo para enfermedades crónicas; se considera que la edad es un factor determinante en la salud.

Estos hallazgos son consistentes con lo reportado por Chenming et al. (2021), quienes estudiaron docentes con rangos de edad similares y encontraron una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad asociada a estilos de vida. De igual manera, Almoraie et al. (2023) identificaron que docentes entre 20 y 62 años presentan diferencias en el estado nutricional según edad y sexo, lo que refuerza la importancia de considerar la variable edad en estudios de salud.

Asimismo, Vásquez y Gerónimo (2022) señalan que, en docentes universitarios, la edad adulta se asocia con mayor riesgo de exceso de peso y alteraciones en los estilos de vida, lo cual coincide con la distribución observada en este estudio, donde predominan edades en las que se incrementa el riesgo nutricional.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Figura 4*Sexo de los docentes*

Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Interpretación

El gráfico muestra la distribución de los docentes según sexo, donde se observa una ligera predominancia del sexo masculino con 37 participantes (53,62 %), en comparación con el sexo femenino con 32 participantes. Esto indica una distribución relativamente equilibrada, aunque con mayor representación masculina en la muestra estudiada.

Este resultado sugiere que la población docente de la Universidad Central de Nicaragua presenta una composición mixta en términos de sexo, lo cual es importante al analizar variables como el estado nutricional y los estilos de vida, debido a que estos pueden verse

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

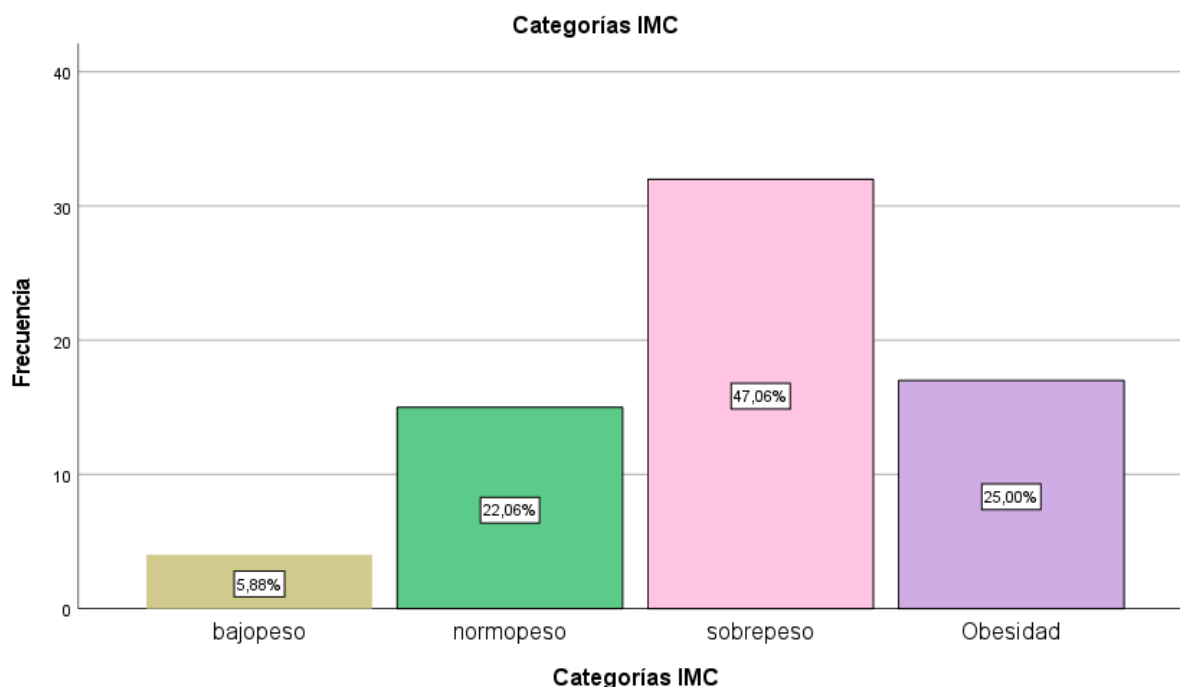
influenciados por factores biológicos, sociales y conductuales diferenciados entre hombres y mujeres.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Almoraie et al. (2023), quienes encontraron diferencias en la distribución del estado nutricional según sexo, evidenciando que la obesidad fue más frecuente en mujeres, mientras que el sobrepeso predominó en hombres, lo que resalta la importancia de analizar esta variable de forma diferenciada.

Asimismo, Chenming et al. (2021) identificaron que tanto hombres como mujeres docentes presentan riesgos asociados al estado nutricional, aunque con variaciones en los hábitos alimentarios y estilos de vida, lo que refuerza la necesidad de considerar el sexo como un factor relevante en estudios de salud.

Por otro lado, Vásquez y Gerónimo (2022) señalan que en poblaciones docentes universitarias existen diferencias en los estilos de vida y el estado nutricional según sexo, lo cual puede influir en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, coincidiendo con la importancia de esta variable en el presente estudio.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Figura 5*Índice de Masa Corporal de los Encuestados*

Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

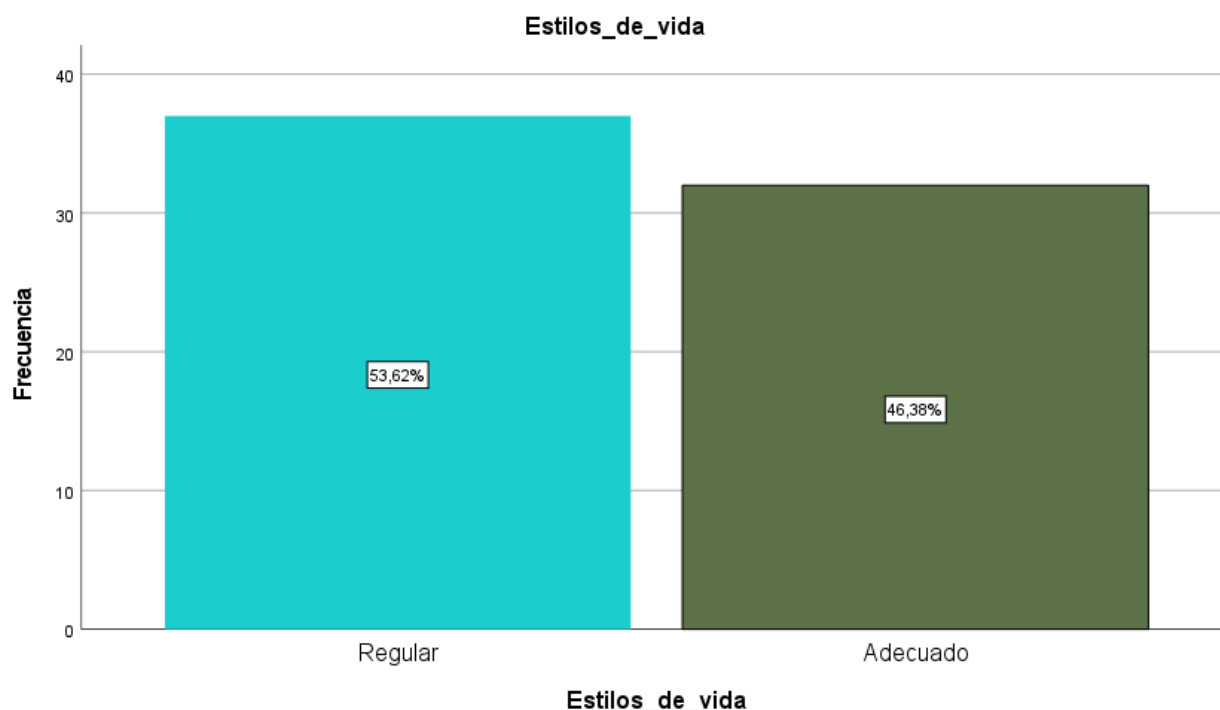
Interpretación

El gráfico de categorías de Índice de Masa Corporal (IMC) evidencia que el sobrepeso constituye la condición predominante en los docentes con un 47.06%, seguido de la obesidad con un 25.00%, mientras que el normopeso representa el 22.06% y el bajo peso el 5.88%. Estos resultados reflejan una alta prevalencia de malnutrición por exceso, alcanzando aproximadamente el 72% de la población estudiada, lo que indica que la mayoría de los docentes presenta algún grado de exceso de peso. Esta situación representa un importante problema de salud, ya que el sobrepeso y la obesidad se asocian con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares, lo cual puede afectar tanto la calidad de vida como el desempeño laboral del personal docente.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Chenming et al. (2021), quienes identificaron una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad en docentes, asociada a hábitos alimentarios inadecuados y bajo nivel de actividad física. De igual manera, Vásquez y Gerónimo (2022) encontraron que el 77,9% de los docentes presentaban exceso de peso, lo cual es consistente con los resultados obtenidos en esta investigación. Asimismo, Moguel et al. (2025) evidenciaron una alta prevalencia de sobrepeso (45.12%) y obesidad (24.39%) en población universitaria, además de una relación directa con los estilos de vida, lo que refuerza la importancia de intervenir en los hábitos alimentarios y la actividad física. En conjunto, estos antecedentes respaldan que el exceso de peso es una problemática frecuente en poblaciones académicas, vinculada principalmente a estilos de vida inadecuados y condiciones laborales que favorecen el sedentarismo.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Figura 6*Estilo de vida de los Docentes*

Nota. Elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

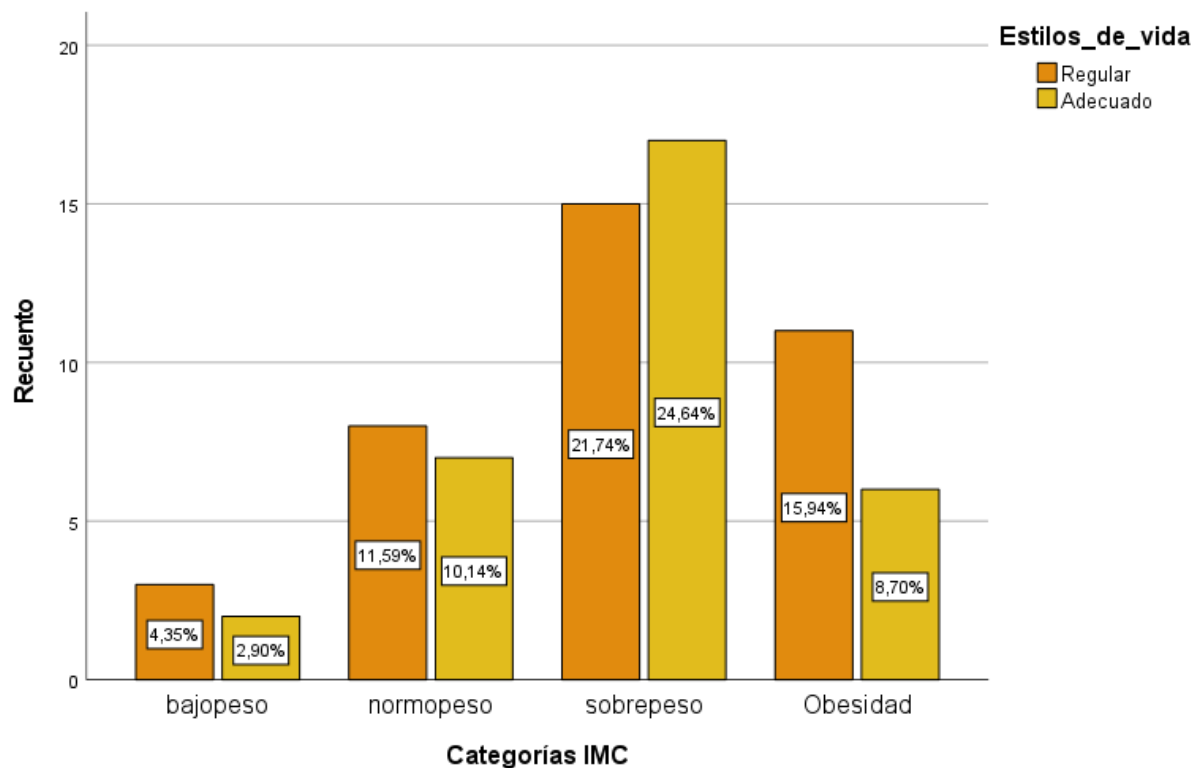
Interpretación

El gráfico de estilos de vida muestra que la mayoría de los docentes presenta un nivel **regular** con un 53.62%, mientras que el 46.38% se clasifica con un estilo de vida **adecuado**, lo que evidencia que, aunque existe una proporción importante de hábitos saludables, predomina un nivel intermedio que no cumple completamente con las recomendaciones de salud. Esta distribución sugiere que gran parte de la población docente mantiene conductas parcialmente saludables, pero con deficiencias en aspectos como la alimentación equilibrada, la actividad física o el descanso, lo cual puede influir negativamente en su estado nutricional y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Estos resultados coinciden con lo reportado por Mukaddes (2024), quien encontró que los niveles de estilos de vida saludables en docentes varían significativamente y dependen de factores como la educación en salud y la adopción de programas de promoción, a lo que evidencia que no todos los docentes logran mantener hábitos adecuados de forma constante. De igual manera, Savage et al. (2024) identificaron que una alta proporción de poblaciones universitarias presenta estilos de vida de baja calidad, caracterizados por sedentarismo y dieta inadecuada, lo que respalda la predominancia de estilos de vida regulares observada en este estudio. Asimismo, Moguel et al. (2025) evidenciaron una relación entre estilos de vida y estado nutricional, destacando que hábitos no completamente saludables se asocian con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, lo cual refuerza la importancia de intervenir en esta variable dentro de la población docente.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Figura 7*Correlación del IMC y Estilos de Vida de los docentes encuestados***Interpretación**

El gráfico de relación entre el Índice de Masa Corporal (IMC) y los estilos de vida muestra que el sobrepeso es la categoría predominante en ambos grupos, tanto en docentes con estilos de vida regulares (21.74%) como en aquellos con estilos de vida adecuados (24.64%), lo que indica que incluso quienes presentan hábitos considerados adecuados no están completamente libres de exceso de peso. Asimismo, la obesidad es más frecuente en los docentes con estilos de vida regulares (15.94%) en comparación con los adecuados (8.70%), lo que sugiere una tendencia hacia mejores condiciones de salud en quienes mantienen hábitos más saludables. En cuanto al normopeso, se observa una distribución

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

relativamente similar entre ambos grupos, aunque ligeramente mayor en los estilos de vida regulares (11.59%) frente a los adecuados (10.14%), mientras que el bajo peso presenta la menor frecuencia en ambas categorías. En conjunto, estos resultados evidencian que el exceso de peso predomina independientemente del tipo de estilo de vida, aunque con una ligera reducción en la obesidad entre quienes tienen hábitos más adecuados, lo que podría indicar que los cambios en el estilo de vida influyen, pero no son suficientes por sí solos para modificar significativamente el estado nutricional.

Estos hallazgos coinciden con Chenming et al. (2021), quienes encontraron que los estilos de vida, especialmente la alimentación y la actividad física, influyen directamente en el IMC, aunque su impacto puede verse limitado por otros factores como el entorno laboral y los hábitos prolongados. De igual manera, Moguel et al. (2025) reportaron una correlación entre el estilo de vida y el estado nutricional, y señalaron que mejores hábitos no siempre se traducen en un IMC normal, lo cual respalda los resultados observados en este estudio. Asimismo, Vásquez y Gerónimo (2022) evidenciaron que, aunque algunos docentes reportan estilos de vida saludables, persiste una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, lo que sugiere que factores como el sedentarismo, el estrés laboral y la falta de constancia en los hábitos influyen significativamente en el estado nutricional.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Programa Estratégico de Pausas Activas y Bienestar Integral Docente

Motivado por los resultados que el 72% de los docentes presenta malnutrición por exceso y un 53,6% de estilos de vida regulares, se presenta la siguiente propuesta: se tomó por guía un programa de actividad física estructurado basado en el artículo La Actividad Física como Estrategia Fundamental en la Prevención de Riesgos Psicosociales en el Entorno Laboral Educativo bajo la NOM-035-STPS-2018 realizado por (Vargas 2025).

Introducción

Los resultados de la investigación diagnóstica revelan una prevalencia de malnutrición por exceso del 72% (sobrepeso y obesidad) y un predominio de estilos de vida "Regulares" (53.6%). Ante este panorama, se propone una intervención basada en la actividad física (AF) como estrategia fundamental para mejorar los indicadores antropométricos y cumplir con los estándares internacionales de salud organizacional.

Justificación

La exposición prolongada al estrés y la carga laboral docente se asocia con trastornos musculoesqueléticos, cardiovasculares y el síndrome de *burnout*. La implementación de este programa se justifica en la necesidad de contrarrestar el sedentarismo y proporcionar mecanismos de recuperación psicológica que mejoren la interfase trabajo-familia. La actividad física regular actúa como un modulador del cortisol y las endorfinas; además, fortalece la resiliencia docente ante las presiones del entorno académico.

Objetivo General

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Proponer un programa estratégico de pausas activas y activación física para reducir los riesgos psicosociales y mejorar el perfil nutricional.

Metodología de Implementación

El programa se estructura en cuatro fases operativas según el modelo de gestión de riesgos laborales:

Diagnóstico Integral

Aplicación de guías de referencia de la NOM-035 para identificar niveles de estrés y análisis de las medidas antropométricas recolectadas en el estudio base.

Diseño de Intervenciones. Selección de ejercicios de bajo impacto y movilidad articular, estiramientos de cuello, hombros y tronco, así como técnicas de respiración diafragmática.

Capacitación y Sensibilización. Formación de líderes institucionales y talleres para docentes sobre la técnica correcta de los ejercicios y la importancia del autocuidado.

Ejecución y Seguimiento. Realización de pausas voluntarias con recordatorios programados, evaluando periódicamente la satisfacción y los cambios en el bienestar percibido.

Plan Operativo de Pausas Activas

Frecuencia y Duración

Se realizarán pausas de 3 a 10 minutos cada 2 o 3 horas de trabajo continuo.

- **Tipos de Actividades:**

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

- **Movilidad Articular.** Rotaciones suaves de muñecas, tobillos y cadera.
- **Estiramientos.** Foco en columna vertebral y extremidades para aliviar la tensión por posturas prolongadas.
- **Fortalecimiento Ligero.** Sentadillas parciales o empuje de pared para activar la circulación.
- **Individualización.** Adaptación de los ejercicios para docentes con obesidad o problemas articulares; esto evita movimientos explosivos que comprometan las articulaciones.

6. Impacto Social y Académico

La inversión en la salud del personal educativo no es solo un cumplimiento normativo, sino una estrategia para mejorar la calidad educativa. Docentes con menores niveles de estrés y mejor estado nutricional presentan un mayor compromiso, menor ausentismo y se convierten en modelos a seguir para la comunidad estudiantil al fomentar una cultura de estilos de vida activos a nivel poblacional.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Conclusiones

Se concluye que existe una prevalencia crítica de malnutrición por exceso que afecta al 72% de la población docente de la UCN-Jinotepe. De este porcentaje, el 47,1% presenta sobrepeso y el 25% obesidad, lo que sitúa a la mayoría del personal en una condición de riesgo elevado para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión y diabetes. Solo un 22,1% de los docentes mantiene un peso saludable.

En cuanto a las conductas de salud, predomina un nivel "Regular" en el 53.6% de los docentes, seguido de un 46.4% con estilos de vida "Adecuados". No se registraron docentes en la categoría de "No adecuado", lo que indica que, aunque existe una base de hábitos saludables, la mayoría mantiene conductas inconsistentes en dimensiones como la actividad física, la alimentación equilibrada y el descanso.

Tras la aplicación de las pruebas estadísticas, se determinó que no existe una asociación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida en la muestra estudiada ($\chi^2=1.508$, $p=0.713$; $r=-0.057$). Esto implica la aceptación de la hipótesis nula, sugiriendo que, en este grupo particular de docentes, el exceso de peso se manifiesta de manera independiente de la percepción de hábitos adecuados o regulares.

Los resultados evidencian que el entorno laboral universitario, caracterizado por jornadas laborales rígidas (62.3% por horario) y altas demandas académicas, favorece el mantenimiento del exceso de peso incluso en quienes reportan estilos de vida adecuados. Esto justifica la transición de la investigación hacia la acción mediante la implementación del **"Programa Estratégico de Pausas Activas y Bienestar Integral Docente"**, fundamentado en la NOM-035-STPS-2018, como una herramienta necesaria para mitigar el sedentarismo y los riesgos psicosociales en la sede.

Referencias

- Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. <https://www.sciencedirect.com/>
- Almorie, N., Shatwan, M., Althaiban, A., Hanbazaza, A., Wazzan, A., & Aljefree, M. (2023). Asociaciones entre la ingesta dietética, la actividad física y la obesidad en maestros de escuelas públicas en Yeda, Arabia Saudita. *Frontiers Media SA*.
- Almeida-Perales, M., Rodríguez-Ramírez, B., & Rodríguez-Ramírez, N. (2024). Comportamiento alimentario de docentes investigadores de una universidad mexicana. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 23(1). Enlace: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/778>
- Andrade, C. (2021). *A Student's Guide to the Classification and Operationalization of Variables in the Conceptualization and Design of a Clinical Study: Part 1*. Indian Journal of Psychological Medicine. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0253717621994334>
- Asamblea Nacional de la República de Nicaragua. (2002). *Ley N°. 423, Ley General de Salud* (La Gaceta, Diario Oficial N°. 102). Enlace: [http://legislacion.asamblea.gob.ni/Normaweb.nsf/\(All\)/FF82EA58EC7C712E062570A1005810E1?OpenDocument](http://legislacion.asamblea.gob.ni/Normaweb.nsf/(All)/FF82EA58EC7C712E062570A1005810E1?OpenDocument)
- Asencios, P. L. G. (2021). Estilos de vida y síndrome de burnout en docentes universitarios de la región Ucayali. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 14(1), 7-18. <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i1.1478>

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Bautista, D. M., & Morán, K. L. (2021). *Estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores de la salud del Hospital Primario Augusto César Sandino*.

MANAGUA: Repositorio UNAN MANAGUA.

centroamerica360. (31 de enero de 2025). *centroamerica360*. Obtenido de Casi un millón y medio de nicaragüenses sufren subalimentación, revela la FAO:

<https://www.centroamerica360.com/>

Chenming , J., Ijaz Ul, H., Jing, M., Chunlan, C., Liu, C., Quing, T., . . . Jielling, X. (2021).

Estado nutricional, estilo de vida y hábitos alimentarios en docentes de colegios vocacionales en China. *Mattioli 1885*.

Cortéz, R., Mora, A., & Chiriguaya, C. (2025). Implementación de un plan de vigilancia para la salud física institucional. *ACVENISPROH*.

Creswell, J. W. (2021). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications. <https://spada.uns.ac.id/>

Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health. Institute for Futures Studies. <https://www.researchgate.net/>

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (s.f.). *Nutrición y salud*.

Recuperado el 14 de noviembre de 2025, de

<https://www.fao.org/4/am401s/am401s04.pdf>

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

García, A., Fernández, E., Pascual, V., Gónzales, E., Moreno, M., & Tur, J. (2024). Hábitos nutricionales y de estilo de vida en una cohorte mediterránea y el diseño de metabotipos. *MDPI*.

Gobierno de México. (s. f.). *El Plato del Bien Comer*.

<https://www.gob.mx/agricultura%7Cdgsiap/es/articulos/el-plato-del-bien-comer>

González, A. K., & Ramírez, G. (2022). *Conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición en estudiantes de primer año de Fisioterapia, POLISAL - UNAN Managua*. POLISAL-UNAN Managua, Repositorio Institucional.

González, B. J., Lizano, E. I., & Martínez, M. (2024). *Valor nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados en comparación con nutrientes críticos OPS/OMS, consumidos por estudiantes de UNAN - CUR Matagalpa*. Matagalpa: UNAN-CUR, Repositorio Institucional.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

Ji, C., Haq, I. ul., et al. (2022). *Investigation of nutritional status, lifestyle and eating habits in vocational Chinese college teachers: A cross-sectional survey. Progress in Nutrition*, 24(S1), e2022068. <https://doi.org/10.23751/pn.v24iS1.12987>

Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians: A working document*. Ottawa: Government of Canada. <https://nccdh.ca/>

Loján, M., Sancho, D., Zambrano, M. J., & Romero, J. A. (2025). Efectos de la desnutrición en el desarrollo cognitivo de estudiantes universitarios en la Amazonía. *Revista Docentes 2.0*.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

López Talavera, M. (2019). *Analizando “El Plato del Bien Comer”*. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo.

<https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/203>

Ministerio de Salud (MINSA). (2020). *Normativa N°-166: Norma para la Regulación de Ensayos Clínicos, Estudios de Campo e Investigación en Salud con Seres Humanos*.

Dirección General de Regulación Sanitaria. Enlace:

<https://www.minsa.gob.pe/sites/default/files/2022-10/Norma%20de%20Ensayos%20Clinicos.11833.pdf>

Ministerio de Salud (MINSA). (2023). *Normativa N°-004: Norma para el manejo del expediente clínico*. Dirección General de Regulación Sanitaria. Enlace:

<https://www.minsa.gob.pe/sites/default/files/2023-02/Normativa%20-%20004%20-%27Norma%20para%20el%20manejo%20del%20expediente%20cl%C3%ADnico%27.pdf>

Moguel-Ceballos, J. E., Zarza-García, A. L., Zúñiga-Juárez, M., & Torres-Zapata, A. E.

(2025). Condición nutricional y hábitos de vida en estudiantes universitarios del área de la salud. *Déka Perú*, 2(2), e336. <https://doi.org/10.55996/dekape.v2i2.336>

Mukaddes, O. (2024). Conductas de estilo de vida saludable entre docentes de escuelas primarias públicas y factores que las afectan. *Front Public Health*.

Organización Mundial de la Salud. (01 de marzo de 2024). *Malnutrición*. Obtenido de <https://www.who.int/>

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Healthy diet* [Informe].

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Panamericana de la Salud. (19 de enero de 2023). *PAHO*. Obtenido de

Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable: <https://www.paho.org/>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Nutrition: Key facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/nutrition>

Pan American Health Organization. (s.f.). *Hábitos y estilos de vida saludables:*

asesoramiento para los profesionales de salud. Recuperado el 14 de noviembre de 2025, de

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?isAllowed=y&sequence=1

Samano, R., Gutiérrez, J., Martínez, H., Chico, G., García, E., Merino, B., . . . Flores, H.

(2024). Calidad y práctica del desayuno antes y durante el período de exámenes en universitarios de nutrición. *SLAN*.

Savage, M. J., Procter, E. L., Magistro, D., Hennis, P. J., Donaldson, J., Leslie-Walker, A., ... &

James, R. M. (2024). Caracterización de la actividad, conductas de estilo de vida y resultados de salud de estudiantes universitarios en el Reino Unido. *BMC Public Health*, 24(1), e20911. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20911-0>

Secretaría de Salud. (2012). *NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar*

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

orientación [Norma Oficial Mexicana]. Gobierno de México.

<https://sidof.segob.gob.mx/notas/docFuente/5285372>

Sequeira, Y., Cisneros, L. S., & Padilla, V. M. (2022). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en niños y adolescentes con síndrome de Down del Instituto Médico Pedagógico Los Pipitos*. UNAN-Managua, Repositorio Institucional.

Siguencia, A. L. (2023). *Factores psicosociales relacionados con estilos de vida y estado de salud en personas diabéticas del municipio de Achuapa, Nicaragua; enero-febrero 2023*. Repositorio UNAN.

Urrea-Cuéllar, J. J., Villena-Cárdenas, P. A., & Zegarra-Chávez, E. (2021). Estilos de vida saludable en docentes universitarios. *Retos*, 42, 585–593. [Enlace: <http://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/89342/67304>

Usta, Z. B., & Mertoglu, H. (2023). *The Relationship between Prospective Teachers' Nutritional Literacy and Healthy Lifestyle Behaviors*. *Science Insights Education Frontiers*, 19(1), 3003–3016. <https://doi.org/10.15354/sief.23.or431>

Vazquez, J., & Gerónimo, J. (2022). Relación entre el estilo de vida y estado nutricional de docentes de la universidad Nacional de la amazonia Peruana. *repositorio.unapikitos*.

Vargas Mejía, J. E., Velázquez-Ugalde, L., & Velázquez Ugalde, M. F. (2025). *La actividad física como estrategia fundamental en la prevención de riesgos psicosociales en el entorno laboral educativo bajo la NOM-035-STPS-2018*. **Ciencia y Reflexión. Revista Científica Multidisciplinaria**. <https://doi.org/10.70747/cr.v4i2.328>

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Weissensteiner, J., Wirnitzer, G., Drenowatz, C., Kirschner, W., Scherr, J., & Wirnitzer, K.

(2023). *A glimpse of academic staff health behavior on diet type and physical activity at Austrian universities: First findings from the “Sustainably Healthy – From Science 2 Highschool & University” study*. *Frontiers in Public Health*, 11, 1194602. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1194602>

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Anexos o Apéndices**Anexo 1 Instrumento de Recolección de Datos**

Estudio: Estado nutricional y estilos de vida de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua, Jinotepe, 2025

El presente instrumento forma parte del estudio cuyo propósito es determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua.

Datos sociodemográficos

1. **Edad:** _____ años

2. **Sexo:**

☐ 1 = Femenino

☐ 2 = Masculino

3. **Jornada laboral:**

☐ 1 = Tiempo completo

☐ 2 = Medio tiempo

☐ 3 = Horario

4. **II. Medidas antropométricas**

4. **Peso (kg):** _____

5. **Talla (m):** _____

III. Estilos de vida

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA**Hábitos alimentarios (Plato del Bien Comer)**

Instrucciones: Marque con una X la opción que mejor describa su comportamiento habitual.

Frutas y verduras

¿Con qué frecuencia consume la mitad del plato de frutas y verduras?

☐ 7 veces por semana

☐ 4–6 veces por semana

☐ 2–3 veces por semana

☐ 1 vez por semana

☐ Nunca

Frijoles, lentejas, habas u otra leguminosa. ¿Con qué frecuencia consume 1/2 taza de frijoles o lentejas, habas u otra leguminosa?

☐ 7 veces por semana

☐ 4–6 veces por semana

☐ 2–3 veces por semana

☐ 1 vez por semana

☐ Nunca

Cereales integrales y tubérculos

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

¿Con qué frecuencia consume cereales integrales o tubérculos (como arroz integral, maíz, yuca o papa)? 9 a 11 porciones en hombres y 6 a 9 en mujeres.

1 porción equivale a 1/2 taza.

☐ 7 veces por semana

☐ 4–6 veces por semana

☐ 2–3 veces por semana

☐ 1 vez por semana

☐ Nunca

Consumo de alimentos de origen animal**9. Consumo de alimentos de origen animal**

Consume 3 a 4 porciones de carne de res.

1 porción, equivalente a 3/4 de taza.

☐ 2 a 3 veces por semana

☐ 1 vez por semana

☐ 4–6 veces por semana

☐ 7 veces a la semana

☐ Nunca

¿Consume alimentos de origen animal, 8 a 11 porciones de pollo y otras aves en hombres y 5 a 7 en mujeres?

1 porción equivale a 1/4 de taza.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

☐ 4–6 veces por semana

☐ 2–3 veces por semana

☐ 1 vez por semana

☐ 7 veces a la semana

☐ Nunca

¿Consume alimentos de origen animal, 4 porciones de pescado y mariscos?

1 porción equivale a 1/3 de taza.

☐ 2–3 veces por semana

☐ 4–6 veces por semana

☐ 1 vez a la semana.

☐ 7 días a la semana

☐ Nunca

¿Consume alimentos de origen animal, 7 porciones de huevos (1 huevo cada día)?

☐ 7 días a la semana

☐ 4–6 veces a la semana

☐ 2–3 veces a la semana

☐ 1 vez al mes

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

☐ Nunca

Alimentos ultra procesados

10. Consumo de alimentos ultraprocesados

¿Con qué frecuencia consume alimentos ultraprocesados (embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja)?

☐ Nunca

☐ 1 vez a la semana

☐ 2–3 veces a la semana

☐ 4–6 veces a la semana

☐ 7 días a la semana

IV. Consumo de bebidas

11. ¿Con qué frecuencia consumió bebidas azucaradas en la última semana?

(Refrescos, bebidas saborizadas, bebidas deportivas y energizantes, jugos de fruta, aguas frescas, café y té endulzados, leches saborizadas)

☐ Nunca

☐ 1 vez a la semana

☐ 2–3 veces a la semana

☐ 4–6 veces a la semana

☐ 7 días a la semana

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

13. ¿Con qué frecuencia consumen 13 vasos de agua en hombres y 9 vasos de agua en mujeres durante la semana?

☐ 7 días a la semana

☐ 4–6 veces por semana

☐ 2–3 veces a la semana

☐ 1 vez a la semana

☐ Nunca

Suplementos

14. ¿Con qué frecuencia consume suplementos sin indicación médica?

☐ Nunca

☐ 1 vez a la semana

☐ 2–3 veces a la semana

☐ 4–6 veces a la semana

☐ 7 días a la semana

Actividad Física

15. ¿Con qué frecuencia realizó de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa durante la última semana?

☐ 7 días a la semana

☐ 4–6 veces por semana

☐ 2–3 veces a la semana

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

☐ 1 vez a la semana

☐ Nunca

Tabaquismo

¿Con qué frecuencia consumió cigarrillos la última semana?

☐ Nunca

☐ 1 vez al mes

☐ 2–3 veces a la semana

☐ 4–6 veces por semana

☐ 7 días a la semana

Consumo de alcohol

23. ¿Frecuencia de consumo de alcohol durante la última semana?

☐ Nunca

☐ 1 vez al mes

☐ 2–3 veces a la semana

☐ 4–6 veces a la semana

☐ 7 días a la semana

Sueño

24. ¿Con qué frecuencia durmió de 7 a 9 horas diarias durante la última semana?

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

☐ 7 días a la semana

☐ 4–6 veces por semana

☐ 2–3 veces a la semana

☐ 1 vez a la semana

☐ Nunca

Anexo 2. Consentimiento informado

Reciba un cordial saludo, estimado(a) docente:

Se realiza un estudio de investigación en la Universidad Central de Nicaragua. El tema del estudio se titula: “Estado nutricional y estilos de vida de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua”.

Solicitamos su colaboración para responder un cuestionario sobre hábitos de vida y permitirnos tomar medidas antropométricas (peso, talla). La información recolectada será confidencial y anónima, y se utilizará únicamente con fines académicos. No se compartirán datos individuales en ningún momento.

Su participación es voluntaria, y ha sido seleccionada (o) por criterios de inclusión del estudio, no por nombre, sino por función como docente.

Le pedimos que responda con la mayor sinceridad posible. No existen respuestas correctas o incorrectas, y todas las opiniones serán agrupadas y analizadas en conjunto para mantener la privacidad.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Su participación es muy valiosa, ya que contribuirá al conocimiento sobre la relación entre hábitos de vida y estado nutricional en docentes universitarios, y podrá aportar información para futuras estrategias de promoción de la salud.

Agradecemos sinceramente su tiempo y colaboración.

Firma del docente _____

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Anexo 3. Validación científica

Constancia de validación

Yo, Melida Morchi Ortiz Espuosa., titular de la cedula de
 identidad N° —, de profesión enfermera ejerciendo actualmente
 como Coordinadora de enfermería en la institución
Universidad Central de Nicaragua.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del
 instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación en
Universidad Central de Nicaragua

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los ítems				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

Dado en Jinotepe-Carazo a los 03 días del mes de mayo del año 2026.

Firma: Morchi

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Anexo 4. Validación metodológicaConstancia de validación

Yo, Rebeca del Carmen Molina Hernández titular de la cedula de identidad N° 04110018600004, de profesión Lic. Nutricionista ejerciendo actualmente como Docente Investigadora en la institución Universidad Central de Nicaragua.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación en Universidad Central de Nicaragua.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de items				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los items				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

Dado en Jinotepe-Carazo a los 05 días del mes de marzo del año 2026.

Firma: _____



ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Anexo 5. Fotografía del instrumento contestado



Cuestionario sobre estado nutricional y estilos de vida de los docentes de la
Universidad Central de Nicaragua, Jinotepe, 2025

El objetivo de este cuestionario es determinar la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua.

Su participación es voluntaria y la información brindada será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos. El cuestionario es anónimo y no le tomará más de 10 minutos en completarlo.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor, lee cuidadosamente cada instrucción antes de responder.

¡Muchas gracias por tu colaboración!

1. Datos sociodemográficos

Edad: 30 años

Sexo:

☐ 1 = Femenino ☒ 2 = Masculino

2. Jornada laboral:

☐ 1 = Tiempo completo ☐ 2 = Medio tiempo ☒ 3 = Horario

3. Medidas antropométricas

Peso (kg): 75.45 Talla (m): 1.65

4. Estilos de vida

Hábitos alimentarios (Plato del Bien Comer)

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Frutas y verduras

a. ¿Con qué frecuencia consume la mitad del plato de frutas y verduras?

- ☐ 7 veces por semana ☒ 4-6 veces por semana ☐ 2-3 veces por semana
☐ 1 vez por semana ☐ Nunca

Frijoles, lentejas, habas u otra leguminosa

b. ¿Con qué frecuencia consume 1/2 taza de frijoles o lentejas, habas u otra leguminosa?

- ☐ 7 veces por semana ☒ 4-6 veces por semana ☐ 2-3 veces por semana
☐ 1 vez por semana ☐ Nunca

Cereales integrales y tubérculos

c. ¿Con qué frecuencia consume cereales integrales o tubérculos (como arroz integral, maíz, yuca o papa)? 9 a 11 porciones en hombres y 6 a 9 en mujeres

Cuestionario Estado 1 porción equivale a 1/2 taza.

- ☐ 7 veces por semana ☒ 4-6 veces por semana ☐ 2-3 veces por semana
☐ 1 vez por semana ☐ Nunca

Consumo de alimentos de origen animal

d. Consumo de alimentos de origen animal

Consume 3 a 4 porciones de carne de res.

Tabla 1.[illegible]

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

		Elaboración e informe final															
15	Análisis de resultado y hallazgos																
16	Entrega de informe																

Tabla 1

Recursos Financieros para Ejecución del Proyecto de Investigación

N°	Materiales o Actividad	Costo estimado en córdobas
1	Elaboración del anteproyecto	
	Papel bond Bibliografía Fotocopia Útiles de escritorio Movilidad y alimentación Asesoría	50
5	Preparación y validación de instrumentos	50
	- fotocopia de instrumentos	250

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

	- Impresiones	
6	Procesamiento y análisis de datos	0
	Trámite administrativo Pasaje	50
	Total	400

Tabla 2*Matriz de Revisión de Literatura*

Código	Apellido inicial del primer nombre	Año de publicación	Título de publicación	Objetivos	Métodos	Resultados	Lugar de publicación	Editorial	Url/DOI
	Chenming J, Ijaz ul H, Jing M, Chunlan C, Liu C, Qing T, Xiumei M, Qinmin	2021	Investigación del estado nutricional, estilo de vida y hábitos alimentarios en docentes de colegios vocacionales	Investigar el estado nutricional, el estilo de vida y los	Estudio transversal, se evaluaron otras mediciones antropométricas, como talla, peso, IMC y circunferencia de cintura	El 5,1 % de los participantes presentaba obesidad, el 31,1 % sobrepeso y el 63,9 % obesidad abdominal. El consumo de alimentos de origen animal mostró mayor riesgo de	China	Matteoli 1885	DOI: 10.23751/pn.v23i3.10532 https://www.researchgate.net/publication/384688483

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

W, Jing L, Jielian X, Abbas K.	s en China: un estudio transversal.	hábito s alime ntario s, así como la asocia ción entre el estado nutrici onal y los hábito s y patron es dietéti cos.	incrementar el IMC (OR ajustada = 2,9, $p < 0,05$) y el porcentaje de grasa corporal (OR ajustada = 1,2, $p < 0,05$). El consumo de alimentos de origen animal mostró mayor riesgo de incrementar el IMC (OR ajustada = 2,9, $p < 0,05$) y el porcentaje de grasa corporal (OR ajustada = 1,2, $p < 0,05$). La regresión lineal reveló que una alimentación equilibrada y el ejercicio se asociaron negativamente con el IMC ($\beta = -1,34$, $p < 0,05$) y el índice cintura- cadera (ICC) ($\beta = -$ 1,72, $p < 0,05$).
---	---	---	---

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

N	2	Aso	Encuesta	En cuanto	Ar	Fro	https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1081928
oha M. Almorai e, M. Shatwan, A. Althaibani, A. Hanbaza, A. Wazzan, M. Aljefree	023	ciaciones entre la ingesta dietética, la actividad física y la obesidad en maestros de escuelas públicas en Yeda, Arabia Saudita	valuar la ingesta dietética de cierto s grupo s de alime ntos en una muest ra repres entati va de maest ros de escuela s públic as reside ntes en la ciuda d de Yeda.	transversal en línea, realizada entre 640 maestros (177 hombres y 463 mujeres) de entre 20 y 62 años. Se midieron el sexo, el peso, la talla, el índice de masa corporal (IMC), los problemas de salud y los comportamie ntos de estilo de vida.	al IMC, hubo más hombres con sobrepeso que mujeres, mientras que la obesidad fue más frecuente en mujeres que en hombres (p = 0,003). El estudio encontró una relación entre el IMC de los docentes y la ingesta de alimentos: los docentes obesos tuvieron un menor consumo de frutas (OR = 0,3; IC 95 %: 0,2–0,7; p = 0,007) y carne blanca (OR = 0,5; IC 95 %: 0,3–0,9; p = 0,03) que los docentes.	ntiers Media SA	https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1081928 https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

ukaddes Örs	M 024	2	Con	etermi nar los nivele s de condu ctas de estilo de vida promo toras de la salud entre los docen tes que trabaj an en escuel as prima rias públic as.	El modelo de encuesta, uno de los métodos de investigación cuantitativos. La muestra estuvo compuesta por docentes de escuelas primarias públicas (n = 372). Los datos se recopilaron mediante la escala <i>Health- Promotion Lifestyle Profile- II (HPLP-II)</i> .	Se evidenció que existían diferencias estadísticamente significativas en los niveles de conductas de estilo de vida saludable en función de haber tomado cursos de promoción de la salud y de seguir programas y artículos sobre vida saludable (p < 0,05).	Asi a occidental	Fro nt Public Health	doi: 10.3389/fpubh.2024.1382385 https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11026594
----------------	-------	---	-----	---	--	--	------------------------	----------------------------	--

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

S	Cara	Se	El 30 % de	Rei	Spr	doi: 10.1186/s12889-024-20911-0
avage MJ	2024	cterización	aracte	administró una	los estudiantes no	no Unido
P		de la	rizar	encuesta en	cumplía con las	inger
rocter		actividad,	los	línea de	recomendaciones	Nature
EL		conductas	patron	autoinforme a lo	de actividad física,	
M		de estilo de	es	largo de tres	el 54 % permanecía	
agistro		vida y	actual	años (2021–	sedentario ≥ 6	
D		resultados	es de	2023).	horas al día, el 83	
H		de salud de	movi	Participaron tres	% tenía una dieta	
ennis PJ		estudiantes	mient	cohortes	de baja calidad, el	
D		universitari	o,	independientes	51 % se encontraba	
onaldso		os en el	condu	de estudiantes	en grupos de riesgo	
n J		Reino	ctas	universitarios (n	alto o aumentado	
L		Unido: un	dietéti	= 6.327) Se	por consumo de	
eslie-		estudio de	cas y	aplicaron	alcohol, el 18 %	
Walker		cohorte	de	ANOVAs de	experimentaba una	
A Jones		observacion	estilo	una vía para	calidad de sueño	
BA		al con	de	evaluar	mala o pésima, y el	
J		enfoque en	vida,	diferencias entre	32 % presentaba	
ames		género y	salud	géneros	sobrepeso u	
RM		etnicidad y	menta	(hombres,	obesidad.	
		evaluar las	l e	mujeres, TGD),		
		diferencias	índice	y pruebas t de		
		entre	de	muestras		
		géneros y	masa	independientes		
		grupos	corpor	para evaluar		
		étnicos.	al	diferencias entre		
			(IMC)	grupos étnicos		
			de los	(blancos,		
			estudi	minorías		
			antes	étnicas).		

Apellido y nombre	País	Año	Objetivo	Diseño	Muestra	Intervención	Resultados	DOI
arcía-Perea F, Hernández-Cruz E, de la O-Pascual V, González-Zorzano E, Moreno-Aliaga MJ, Tur JA, Martínez JA	España	2024	La caracterización de los hábitos nutricionales y de estilo de vida en una cohorte mediterránea y el diseño de <i>metabotipos</i> (perfiles metabólicos) mediante algoritmos computacionales para implementar intervenciones de nutrición de precisión y salud	Estudio observacional. Adultos mayores de 18 años completaron cuestionarios sobre hábitos generales de vida, patrones dietéticos (FFQ, MEDAS-17 p), actividad física (IPAQ), calidad de vida (SF-12) e índices validados de bienestar (LS7, MEDLIFE, HHS, MHL). aplicaron métodos de análisis factorial exploratorio, de agrupamiento (<i>clustering</i>) y de	El 46,4 % de la muestra (n = 5.496) mostró una adherencia moderada a alta a la dieta mediterránea (>8 puntos), mientras que el 71 % de los participantes declaró tener actividad física moderada. se desarrollaron cinco modelos de <i>metabotipos</i> basados en 26 variables: Millennial occidentalizado (28,6 %), saludable (25,1 %), mediterráneo activo (16,5 %), dis-metabólico/pre-mórbido (11,5 %) y			doi: 10.3390/medicina60040610 https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11051796

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

personaliza da.	con el fin de desarr ollar herra mient as de imple menta ción profes ional, ademá s de caract erizar las caract erístic as nutrici onales y de estilo de vida en dichas pobla ciones .	bosque aleatorio (<i>random forest</i>) para definir objetivamente los <i>metabotipos</i> .	metabólicamente vulnerable/pro- mórbido (18,3 %).
--------------------	--	---	---

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

S	2	Cali	Estudio de	Durante el	Mé	SL	https://doi.org/10.37527/2024.74.3.003
ámano, R., Gutiérrez-Nájera, J., Martínez-Rojano, H., Chico-Barba, G., García-Villegas, E. A., Merino-Zeferino, B., Gonzále Medina, E., & Flores-Herrera, H.	024	dad y práctica del desayuno antes y durante el período de exámenes en universitarios de nutrición	naliza r los cambios en la calidad y práctica del desayuno durante el período de exámenes escolares, y los factores que se asocian con estos cambios en un grupo	seguimiento de 136 estudiantes de nutrición. Una frecuencia de la práctica del desayuno semanal y un recordatorio de 24 horas de pasos múltiples, de tres días a la semana. D	período de exámenes la frecuencia de la práctica del desayuno ($p \leq 0,001$) y la calidad del desayuno ($p \leq 0,001$) disminuyeron. Sentirse ansiosos (OR: 13,40, IC 95% (1,568-57,30) ($p=0,018$) y el promedio escolar por debajo de la mediana (OR: 0,371, IC 95% (0,159-0,866) ($p=0,022$))	AN	https://ve.scielo.org/pdf/alan/v74n3/2309-5806

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

			de univer sitario s de la carrer a de nutrici ón					
C	2	Impl		Se	Se logró un	Ve	(A	https://doi.org/10.47606/acven/mv0279
ortéz Méndez, R., Mora Medina, A., & Chirigua ya Savinovi ch, C.	025	ementación de un plan de vigilancia para la salud física institucional	valuar el impac to de un plan institu cional de vigila ncia en salud física a través de activi dades preve ntivas, educat	adoptó un diseño mixto (cuantitativo y cualitativo), con enfoque descriptivo y prospectivo, aplicado a una población de 500 personas (estudiantes, docentes y personal administrativo). Se utilizaron encuestas estructuradas, entrevistas semiestructurada s y registros médicos. Las intervenciones	cumplimiento del 100 % en las actividades programadas. Se observó una mejora significativa en los hábitos saludables, la reducción de riesgos de salud y una alta satisfacción de los participantes (promedio 85,75 %). La atención médica preventiva y las campañas educativas recibieron la mayor inversión y valoración institucional.	nezuela	CVENISP ROH)	

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

			ivas y de atención médica a continuación.	incluyeron campañas educativas, talleres, atención médica preventiva y seguimiento de casos de riesgo.				
L	2	Efec	A través	El análisis	Ec	Re	https://doi.org/10.37843/rted.v18i1.644	
oján	025	tos de la	naliza	de un diseño no	estadístico	uador	vista	https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665
Carrión,		Desnutrició	r el	experimental,	identificó		Docentes	
M. del		n en el	impac	descriptivo y	correlaciones		2.0.	
C.,		Desarrollo	to de	transversal, se	significativas entre			
Sancho		Cognitivo	la	evaluaron 100	las variables			
Aguilera		de	desnut	estudiantes con	psicosociales y el			
, D.,		Estudiantes	rición	y sin	desempeño en			
Zambra		Universitari	en las	antecedentes de	funciones			
no Solís,		os en la	funcio	desnutrición,	cognitivas. Se			
M. J., &		Amazonía	nes	utilizando	observa que los			
Romero			cognit	pruebas	mayores niveles de			
López,			ivas y	cognitivas	estrés académico se			
J. A.			la	(memoria de	asocian			
			adapta	trabajo,	negativamente con			
			ción	atención, control	la atención (r = -			
			acadé	inhibitorio,	0.61, p < 0.001) y			
			mica	flexibilidad	la memoria de			
			de	cognitiva) y	trabajo (r = -0.58, p			
			estudi	análisis de	< 0.001). De igual			
			antes	biomarcadores	manera, una			
			univer	(hierro, zinc,	gestión ineficaz del			
			sitario		tiempo mostró una			

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

			s de la Unive rsidad Estata l Amaz ónica.	vitaminas B12, ácido fólico).	correlación positiva con el rendimiento en la flexibilidad cognitiva (r = 0.54, p < 0.001), mientras que una baja participación en actividades académicas se relacionó con un menor control inhibitorio (r = 0.49, p < 0.001). Estos resultados confirman que los factores académicos y nutricionales influyen directamente en las funciones ejecutivas evaluadas.					
oguel- Ceballos , J. E., Zarza- García, A. L., Zúñiga-	M 025	2	Con dición nutricional y hábitos de vida en estu diantes universitari	naliza r la asocia ción entre el estado	El estudio fue cuantitativo, no experimental, descriptivo y correlacional, centrado en analizar el	La muestra de 328 estudiantes de salud mostró alta prevalencia de sobrepeso (45.12%) y obesidad (24.39%), con un IMC	ú	Per kau Perú,	Dé	DOI: 10.55996/dekape.v2i2.336 https://www.r esearchgate.net/public ation/393113678

G	Juárez, M., Torres-Zapata, A., & Torres-Zapata, A. E.	os del área de la salud	nutricional y hábito s de vida en estudi antes de salud.	estado nutricional y estilos de vida, seleccionados mediante muestreo aleatorio. Se usó el IMC para evaluar el estado nutricional y el cuestionario FANTASTICO para estilos de vida. Las mediciones antropométricas siguieron protocolos ISAK.	promedio de 26.07. En estilos de vida, la mayoría tuvo desempeño bueno (53.66%), con media de 69.58 puntos en la escala FANTASTICO. Se encontró correlación moderada positiva entre IMC y estilo de vida (r=0.291), con diferencias significativas entre grupos (ANOVA p=0.00015), indicando que mejores estilos de vida se asocian a un IMC ligeramente más alto.				
	asquez J, Gerónimo J.	2	Rela ción entre el estilo de vida y estado nutricional de docentes de la	etermi nar la relaci ón entre el estilo	El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo no experimental, correlacional – transversal; la	Hábitos alimenticios saludable, el 90% calidad de sueño no saludable; el 77.9% de docentes adultos y el 47.7% adultos mayores	Per ú	rep ositorio.un apiquitos	https://api-repositorio.unapiquitos.edu.pe/

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

			universidad nacional de la amazonía peruana 2022	de vida y estado nutricional de los docentes de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana 2022.	muestra estuvo conformada por 130 docentes de 5 facultades de la ciudad universitaria Puerto Almendra. Los datos se recogieron con el cuestionario de Estilo de vida y una Ficha de evaluación nutricional. El análisis estadístico se realizó en SPSS versión 26 y se empleó la prueba de Chi cuadrado de Pearson para determinar si existe relación entre las variables.	presentaron exceso de peso (sobrepeso y obesidad), el 41.5% presento riesgo cardio metabólico muy alto y el 35.4% alto, el 50% presento porcentaje de grasa corporal muy elevado y el 33.8% elevado y por último el 75.4% mostró nivel de glucosa en sangre en riesgo.			
González Cano, B. J.,	024	2	Valor nutricional de alimentos	Estudio descriptivo, cuantitativo; análisis	Identificar consumo elevado de productos ultra	Nicaragua - Matagalpa	Repositorio (Bautista	https://repositorio.unan.edu.ni/id/ep rint/21929/1/21929.pdf	

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Lizano Salinas, E. I., & Martínez López, M. J..	procesados y ultra procesados en comparación con los nutrientes críticos OPS/OMS, consumidos por estudiantes de UNAN–CUR Matagalpa, II semestre 2024	nutricional de los alimentos procesados y ultraprocesados consumidos por estudiantes antes en relación con nutrientes críticos OPS/OMS.	comparativo de etiquetas nutricionales y consumo estudiantil.	procesados, con exceso de sodio y azúcares respecto a valores OPS/OMS.	& Morán, 2021)		
Bautista, D. M., & Morán	2021	2 Estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores	Estudio descriptivo transversal; encuestas de estilos de vida y antropometría,	El 54 % tuvo un índice de masa corporal normal, 15 % presentó sobrepeso y 31 % obesidad.	El Jícaro, Nueva Segovia, Nicaragua	Repositorio	https://repositorio.unan.edu.ni/id/ep rint/16102/?utm_source=chatgpt.com

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

	Sandova l, K. L.		de la salud del Hospital primario “Augusto César Sandino”, municipio El Jícaro, Nueva Segovia	estado nutrici onal de trabaj adores de salud	muestra 75 trabajadores de la salud					
PG	S iguencia Lema, A. L.	023	2	Fact ores psicosociale s relacionado s con estilos de vida y estado de salud en personas diabéticas del municipio de Achuapa, Nicaragua; enero- febrero 2023	Anali zar los factor es psicos ociale s relaci onado s con los hábito s alime nticio s y el estilo de vida en	Cuantitat ivo. Estudio analítico de corte transversal en 73 pacientes diabéticos del municipio de Achuapa a los cuales se les realizó entrevista.	Los niveles de estrés encontrados en los pacientes diabéticos fueron altos, 12 pacientes tenían estrés leve (16%), 47 estrés moderado (64%) y 14 estrés severo (19%). En la investigación de los hábitos alimenticios y estilos de vida predominó que 48 (66 %) no consume nunca verduras, 56 (77%) no realiza ningún tipo de ejercicio. Se logró	CH UAPA	Re positorio UNAN	https://reposit orio.unan.edu.ni/id/ep rint/20364/3/t1212.pd f

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

				pacientes diabéticos del municipio de Achupala León Nicaragua noviembre diciembre 2022.		encontrar relación entre tener glicemia alterada con la existencia de depresión en la cual podemos aseverar que el hecho de tener glicemia alterada aumenta 2.709 veces el riesgo de padecer depresión.			
Saqueira Salgado, Y. I., Cisneros Soza, L. S., & Padilla Espinoza, V. M.	2022	Esta do Nutricional y Hábitos Alimentarios en niños y adolescentes con Síndrome de Down del Instituto Médico Pedagógico	Determinar estado nutricional y hábitos alimentarios en niños y	Estudio descriptivo transversal; evaluación antropométrica y cuestionario	De acuerdo al peso para la edad el 59% se encontró en un peso normal, el 24% bajo peso, 6% desnutrición, 6% sobrepeso, 6% obesidad con respecto a los hábitos alimentarios el 88% de los niños y adolescentes	Managua, Nicaragua	UNAM- Managua, Repositorio Institucional	https://repositorio.unan.edu.ni/id/epint/18135/1/18135.pdf	

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

		Los Pipitos, Managua. Agosto 2021 a Abril 2022	adolescentes con Síndrome Down		consumen de 3-4 comidas al día lo cual tienen una ingesta adecuada de alimentos. El 12% de los niños y adolescentes solo consumen de 1-2 comidas al día.			
González, A. K., Mercado, F. Y., & Ramírez Díaz, G.	2022	Conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de Fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de Noviembre – marzo 2022.	Estudio descriptivo; cuestionario estructurado sobre conocimientos y prácticas	alimentos básicos como: el Arroz con el 78%, espaguetis 52%, avena en hojuelas 52%; leguminosa: frijoles rojos con 87%; lácteos: leche líquida 65%; y queso fresco 61%; productos cárnicos: carne de res 57%; Huevo 78%, y los vegetales: tomate 52%. Mostrando que tienen una alimentación poca varia y de baja calidad nutricional	Managua, Nicaragua	PO LISAL-UNAN Managua, Repositorio Institucional	https://repositorio.unan.edu.ni/id/epint/18168/1/18168.pdf	

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Tabla 3. Matriz de Consistencia

Tema	Problema	Pregunta general	Hipótesis de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Problemática del marco teórico
Estado nutricional y estilos de vida de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua, Jinotepe, 2025	Los docentes presentan hábitos que pueden favorecer el sedentarismo, estrés y alimentación inadecuada, lo que afecta su estado nutricional. En la UCN no existen estudios recientes que analicen cómo los estilos de vida influyen en su condición nutricional.	¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes de la Universidad Central de Nicaragua?	H ₁ : Existe una asociación significativa entre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes.	Determinar la asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida en docentes de Universidad Central de Jinotepe, 2025	1.Evaluar el estado nutricional de los docentes.2. Identificar los estilos de vida de los docentes.3. Establecer el nivel de asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes.	Conceptos y clasificación del estado nutricional; componentes de los estilos de vida; factores laborales influyentes en docentes; relación entre estilos de vida y nutrición en estudios previos; riesgos del sobrepeso/obesidad; promoción de la salud en universidades.

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Tabla 4. *Matriz de Operacionalización de Variables*

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Dimensión	Indicador	Escala	Valores
Clasificar el estado nutricional de los docentes a través de indicadores antropométricos estandarizados.	Estado nutricional	El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre los requerimientos nutricionales individuales y la ingestión, absorción y utilización de	Medido mediante: a) IMC (peso/talla ²)	Antropométrica	a) IMC	Numérica continua para IMC; categórica para clasificación de IMC	IMC: <18.5 Bajo / 18.5–24.9 / Saludable 25.0–29.9 / Sobrepeso ≥30 Obesidad

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

nutrientes. (FAO, s.f.)						
Estilos de vida saludables	Medido mediante cuestionario autoadministrado que incluye hábitos alimentarios conforme al Plato del Buen Comer y consumo de bebidas azucaradas/energizantes y suplementos.	Hábitos alimentarios (Plato del Buen Comer)	a) Frecuencia de consumo de verduras y frutas según Plato del Buen Comer	Ordinal	Consumo de verduras ≥ 5 raciones/día / 3–4 / 1–2 / 0	
			b) Frecuencia de consumo de cereales integrales y tubérculos	Ordinal	Consumo de cereales integrales y tubérculos 3 raciones/día / 1–2 / <1	
			c) Frecuencia de consumo de alimentos de origen animal (porciones	Ordinal	Frecuencia de consumo de alimentos de origen animal ≥ 2	

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

	recomendada		porciones/día / 1 / <1
	s)		
	d) Consumo de alimentos ultra procesados	Ordinal	Nunca / ocasional / frecuente
Bebidas azucaradas y energizantes	e) Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas	Ordinal	0 veces/sem / 1–2 / 3–4 / ≥5
	f) Frecuencia de consumo de bebidas energizantes	Categórica	Sí consume / No consume
Suplementos con micronutrientes	g) Uso de suplementos vitamínicos o minerales	Categórica	Sí / No
Actividad física	h) Minutos de actividad física por	Numérica continua	≥150 min/sem /

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

					semana (IPAQ corto)		75–149 / <75
				Tabaquismo	i) Estado de tabaquismo	Categórica	Nunca / Ex / Actual
				Alcohol	j) Consumo de alcohol	Categórica	Abstinente / Moderado / Riesgo
				Sueño	k) Horas de sueño por noche	Numérica / ordinal	≥7 h / 6–7 h / <6 h
Establecer el nivel de asociación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los docentes.	Asociación entre estado nutricional y estilos de vida	Asociación es el grado en que dos variables se relacionan. (Andrade, 2021)	Se analizará mediante: correlación (IMC vs índice de estilos de vida), chi-cuadrado entre categorías, y regresión lineal.	Relacional / Estadística	a) Coeficiente de correlación b) Chi- cuadrado c) Coeficiente B, R ²	Numérica y categórica	Correlación –1 a +1; p<0.05 significativa

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Tablas de frecuencias**Tabla 5***Jornada laboral de los docentes de UCN*

Jornada laboral		
	N	%
Tiempo completo	25	36,2%
Medio tiempo	1	1,4%
Horario	43	62,3%

Nota. Muestra la cantidad de docentes y su jornada laboral

Tabla 6*Talla de los Docentes de UCN*

Estadísticos			
		Talla	Edad
N	Válido	69	69
	Perdidos	0	0

Nota. Muestra la frecuencia de la estatura de los docentes

Tabla 7.*Sexo de los docentes*

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	32	46,4	46,4	46,4
	Masculino	37	53,6	53,6	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Nota. Muestra la frecuencia del género de los docentes

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Tabla 8*Categoría del IMC de los docentes*

		Categorías IMC			
		Frecuenc ia	Porcenta je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajopeso	4	5,8	5,9	5,9
	normope so	15	21,7	22,1	27,9
	sobrepes o	32	46,4	47,1	75,0
	Obesidad	17	24,6	25,0	100,0
	Total	68	98,6	100,0	
Perdid os	Sistema	1	1,4		
Total		69	100,0		

Nota: Muestra la clasificación del IMC por cada docente

Tabla 9*Categorías de los estilos de vida de los docentes*

		Estilos_de_vida			
		Frecuenc ia	Porcenta je	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Váli do	Regular	37	53,6	53,6	53,6
	Adecua do	32	46,4	46,4	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

Nota. Muestra la categoría del estilo de vida de los docentes

Tabla 10*Estado Nutricional y los Estilos de Vida de los docentes*

Tabla cruzada Categorías IMC*Estilos_de_vida		
Recuento		
	Estilos_de_vida	Total

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Categorías		Regula	Adecua	
		r	do	
IMC	bajopeso	3	2	5
	normope	8	7	15
	so			
	sobrepes	15	17	32
	o			
	Obesidad	11	6	17
Total		37	32	69

Nota. Muestra cómo se cruzan ambas variables objetivo.

Tabla 11

Prueba de correlación de chi cuadrado en las variables

Pruebas de chi-cuadrado								
	Val or	g l	Signific ación asintóti ca (bilatera l)	Sig. Monte Carlo (bilateral)		Sig. Monte Carlo (unilateral)		
				Signific ación	Intervalo de confianza al 99%	Signific ación	Intervalo de confianza al 99%	
					Lím ite infe rior	Lími te supe rior	Lím ite infe rior	Lími te supe rior
Chi- cuadrad o de Pearson	1,5 08 ^a	3	,680	,716 ^b	,705	,728		
Razón de verosim ilitud	1,5 23	3	,677	,716 ^b	,705	,728		
Prueba exacta de Fisher- Freema n- Halton	1,5 84			,704 ^b	,692	,716		

ESTADO NUTRICIONAL Y ESTILOS DE VIDA

Asociación lineal por lineal	,129 ^c	1	,719	,789 ^b	,778	,799	,423 ^b	,410	,436
N de casos válidos	69								

Nota. Muestra la fuerza de asociación entre ambas variables

Tabla 12

Prueba no paramétrica de Spearman

Medidas simétricas								
		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada	Significación de Monte Carlo	Significación	Intervalo de confianza al 99% Límite inferior Límite superior
Intervalo por intervalo	R de Pearson	-,044	,119	-,357	,722 ^c	,787 ^d	,777	,798
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	-,057	,120	-,467	,642 ^c	,641 ^d	,629	,653
N de casos válidos		69						

Nota. Muestra la prueba de chi cuadrado

