

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS COMERCIANTES DEL**

**MERCADO BELLAVISTA - 2026**

**PRESENTADA POR:**

**MIREYA MARYCRUZ MAMANI QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2026**



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](https://www.upsc.edu.pe/) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



5.41%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 15 MAY 2026, 12:23 AM

### Originality & Authorship Report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL  
0.55%

● CHANGED TEXT  
4.86%

## Report #33115061

MIREYA MARICRUZ MAMANI QUISPE // ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS

OS EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA - 2026 RESUMEN La

presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre

los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes

del mercado Bellavista durante el año 2026. 3 4 5 6 8 9 10 11 12 13 14 16 El estudio

se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, con un

diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional. 3 5 6 10 La

población estuvo conformada por comerciantes del mercado Bellavista,

considerándose una muestra de 102 participantes, seleccionados mediante

un muestreo probabilístico. 1 3 4 6 9 Para la recolección de datos se

utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario

estructurado con escala tipo Likert. En cuanto a los resultados

descriptivos, se evidenció que el 87,3% de los comerciantes presenta

estilos de vida de nivel regular, mientras que el 84,3% presenta

hábitos alimenticios también de nivel regular, lo que refleja que la

mayoría de los participantes mantiene prácticas parcialmente adecuadas,

pero aún insuficientes para garantizar un óptimo estado de salud.

Respecto al análisis inferencial, se determinó mediante la prueba de

correlación Rho de Spearman que existe una relación positiva muy alta

y estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los

hábitos alimenticios ( $\rho = 0,820$ ;  $p < 0,05$ ). Asimismo, se encontró un

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**TESIS**

**ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS COMERCIANTES DEL  
MERCADO BELLAVISTA - 2026**

**PRESENTADA POR:**

**MIREYA MARYCRUZ MAMANI QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**


**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:   
Dra. CELIA VERÉNISSE ORTIZ DE ORUE ROJAS


PRIMER MIEMBRO

:   
M.Sc. KORINA ASQUI GOMEZ

SEGUNDO MIEMBRO

:   
Mtra. NATALY SILVIA GARCIA VILCA

ASESOR DE TESIS

:   
Mg. LUIS ALBERTH ROSSEL BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub Área: Ciencias de la Salud

Línea de investigación: Salud Pública

Puno, 29 de mayo del 2026

## DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación, en primer lugar, a Dios por brindarme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi formación profesional.

A mis padres, por su amor incondicional, sacrificio y apoyo constante a lo largo de mi vida, quienes han sido mi mayor motivación para seguir adelante y alcanzar mis metas.

A mi familia, por su comprensión, paciencia y palabras de aliento en los momentos difíciles, siendo un pilar fundamental en este proceso.

Finalmente, a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron en mi crecimiento personal y profesional.

**Mireya**

## AGRADECIMIENTOS

- A la Universidad Privada San Carlos, por brindarme una formación profesional orientada al servicio y desarrollo de mi región.
- A la Escuela Profesional de Enfermería, por los conocimientos, valores y formación integral impartida durante mi preparación académica.
- A los miembros del jurado calificador, por brindarme sus valiosos aportes y por ser parte fundamental en la evaluación de la presente investigación.
- A mi asesor, por brindarme su apoyo, orientación y acompañamiento constante para la culminación de esta investigación.

**Mireya**

## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTOS	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	4
ÍNDICE DE FIGURAS	5
ÍNDICE DE ANEXOS	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>11</b>
1.1.1. PROBLEMA GENERAL	12
1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	12
<b>1.2. ANTECEDENTES</b>	<b>12</b>
<b>1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>18</b>
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

<b>2.1. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL</b>	<b>19</b>
2.1.1. MARCO TEÓRICO	19
2.1.2. MARCO CONCEPTUAL	22
<b>2.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>26</b>
2.2.1. HIPÓTESIS GENERAL	26

2.2.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	27
<b>3.1. ZONA DE ESTUDIO</b>	<b>28</b>
<b>3.2. TAMAÑO DE MUESTRA</b>	<b>29</b>
<b>3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>	<b>31</b>
<b>3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES</b>	<b>33</b>
<b>3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO</b>	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
<b>4.1. ANÁLISIS Y RESULTADOS POR OBJETIVO GENERAL</b>	<b>37</b>
4.1.2. VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL	40
<b>4.2. ANÁLISIS Y RESULTADOS POR OBJETIVO ESPECÍFICOS</b>	<b>41</b>
4.2.1. VALIDACIÓN DE LA PRIMERA HIPÓTESIS ESPECÍFICA	42
4.2.2. VALIDACIÓN DE LA SEGUNDA HIPÓTESIS ESPECÍFICA	45
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>49</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>51</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>53</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>56</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 01:</b> Estilos de vida en los comerciantes del mercado bellavista - 2026	38
<b>Tabla 02:</b> Hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado bellavista - 2026	40
<b>Tabla 03:</b> Correlación entre estilo de vida y hábitos alimenticios.	41
<b>Tabla 04:</b> Nivel de selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026	42
<b>Tabla 05:</b> Correlación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos	44
<b>Tabla 06:</b> Las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026	45
<b>Tabla 07:</b> Correlación entre los estilos de vida y Creencias y horario en la toma de alimentos	47

## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 01:</b> Ubicación en Google maps del mercado de Bellavista en Puno	30
<b>Figura 02:</b> Estilos de vida	39
<b>Figura 03:</b> Hábitos alimenticios	40
<b>Figura 04:</b> Selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos	43
<b>Figura 05:</b> Creencias y horario en la toma de alimentos	46

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>Anexo 01:</b> Matriz de consistencia de la tesis denominada: Estilos de vida y hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado bellavista - 2026	58
<b>Anexo 02:</b> Cuestionarios	60
<b>Anexo 03:</b> Evidencias fotográficas	67

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado Bellavista durante el año 2026. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, con un diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional. La población estuvo conformada por comerciantes del mercado Bellavista, considerándose una muestra de 102 participantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario estructurado con escala tipo Likert. En cuanto a los resultados descriptivos, se evidenció que el 87,3% de los comerciantes presenta estilos de vida de nivel regular, Mientras que el 84,3% presenta hábitos alimenticios también de nivel regular, lo que refleja que la mayoría de los participantes mantiene prácticas parcialmente adecuadas, pero aún insuficientes para garantizar un óptimo estado de salud. Respecto al análisis inferencial, se determinó mediante la prueba de correlación Rho de Spearman que existe una relación positiva muy alta y estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios ( $\rho = 0,820$ ;  $p < 0,05$ ). Asimismo, se encontró una relación significativa entre los estilos de vida y la dimensión selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos ( $\rho = 0,780$ ;  $p < 0,05$ ), así como con la dimensión creencias y horario en la toma de alimentos ( $\rho = 0,830$ ;  $p < 0,05$ ). Se concluye que los estilos de vida se encuentran estrechamente relacionados con los hábitos alimenticios de los comerciantes, evidenciándose que mejores estilos de vida se asocian con prácticas alimentarias más adecuadas. En ese sentido, se destaca la necesidad de implementar estrategias de promoción de la salud orientadas a mejorar tanto los estilos de vida como los hábitos alimenticios en esta población, con el fin de contribuir a su bienestar y calidad de vida.

**Palabras clave:** Comerciantes, Hábitos alimenticios, Estilos de vida, Nutrición, Salud.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between lifestyle and eating habits among merchants of the Bellavista market during the year 2026. The study was conducted under a quantitative approach, applied type, with a non-experimental, cross-sectional design and correlational level. The population consisted of merchants from the Bellavista market, with a sample of 102 participants selected through probabilistic sampling. Data collection was carried out using the survey technique, and a structured questionnaire with a Likert-type scale was used as the instrument. Regarding the descriptive results, it was found that 87.3% of the merchants presented a regular level of lifestyle, while 84.3% showed regular eating habits, indicating that most participants maintain partially adequate practices, although still insufficient to ensure optimal health conditions. Concerning the inferential analysis, the Spearman's Rho correlation test determined a very high and statistically significant positive relationship between lifestyle and eating habits ( $\rho = 0.820$ ;  $p < 0.05$ ). Likewise, a significant relationship was found between lifestyle and the dimension of food selection, preference, and place of consumption ( $\rho = 0.780$ ;  $p < 0.05$ ), as well as with the dimension of beliefs and meal timing ( $\rho = 0.830$ ;  $p < 0.05$ ). It is concluded that lifestyle is closely related to eating habits among merchants, demonstrating that healthier lifestyles are associated with more appropriate dietary practices. Therefore, it is necessary to implement health promotion strategies aimed at improving both lifestyle and eating habits in this population, in order to contribute to their well-being and quality of life.

**Keywords:** Merchants, Eating habits, Lifestyles, Nutrition, Health.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los estilos de vida y los hábitos alimenticios constituyen factores determinantes en el estado de salud y la calidad de vida de las personas. A nivel mundial, los cambios en los patrones de consumo, el incremento de la vida urbana y las exigencias laborales han generado modificaciones en las conductas relacionadas con la alimentación, la actividad física y el autocuidado, lo que ha contribuido al aumento de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. En este contexto, resulta fundamental analizar estos factores en poblaciones específicas, como los comerciantes, quienes debido a sus condiciones laborales suelen estar expuestos a prácticas poco saludables.

En el ámbito nacional y local, diversos estudios han evidenciado que los comerciantes presentan estilos de vida caracterizados por jornadas laborales prolongadas, limitada actividad física, alimentación desordenada y escaso control del estrés, lo cual repercute directamente en su bienestar. En el caso particular de los comerciantes del mercado Bellavista, se observa una dinámica laboral intensa que podría influir en la adopción de hábitos alimenticios inadecuados, tales como el consumo de alimentos de rápida preparación, horarios irregulares de comida y baja ingesta de alimentos nutritivos. Esta situación genera la necesidad de investigar la relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en dicha población.

En ese sentido, la presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado Bellavista durante el año 2026. Asimismo, como objetivos específicos se planteó determinar la relación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos, así como establecer la relación entre los estilos de vida y las creencias y el horario en la toma de alimentos.

La importancia de este estudio radica en que permitirá identificar el nivel de los estilos de vida y hábitos alimenticios de los comerciantes, así como la relación existente entre ambas variables, contribuyendo a la generación de evidencia que sirva de base para la

implementación de estrategias de promoción de la salud orientadas a mejorar la calidad de vida de esta población. Además, los resultados podrán ser utilizados por instituciones de salud y autoridades locales para diseñar intervenciones preventivas que fomenten conductas saludables.

En cuanto a la estructura del trabajo de investigación, este se encuentra organizado en cinco capítulos. El **Capítulo I** aborda el planteamiento del problema, los antecedentes y los objetivos. El **Capítulo II** comprende el marco teórico, donde se desarrollan los antecedentes de investigación, el marco conceptual de las variables y la hipótesis. El **Capítulo III** presenta la metodología de la investigación, incluyendo el tipo, nivel, diseño, población, muestra, técnicas e instrumentos, así como el procedimiento de análisis de datos. El **Capítulo IV** expone los resultados obtenidos, tanto en el análisis descriptivo como inferencial, junto con su respectiva interpretación y discusión. Finalmente, se detalla las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la actualidad, los estilos de vida y los hábitos alimenticios constituyen factores determinantes en el estado de salud de las personas, influyendo directamente en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. A nivel mundial, organismos como la Organización Mundial de la Salud han señalado que una alimentación inadecuada, el sedentarismo, el consumo de alimentos ultra procesados y los horarios irregulares de alimentación son problemas crecientes que afectan a la población adulta, especialmente en contextos laborales informales.

En el contexto latinoamericano y nacional, estas problemáticas se ven acentuadas debido a condiciones socioeconómicas, jornadas laborales extensas y limitado acceso a servicios de salud preventiva. En el Perú, un gran porcentaje de la población económicamente activa se dedica al comercio informal, particularmente en mercados locales, donde las condiciones de trabajo suelen implicar largas horas de permanencia, escasa actividad física estructurada y consumo frecuente de alimentos rápidos o de bajo valor nutricional, lo que incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud.(1)

En la región Puno, los comerciantes de mercados constituyen un grupo poblacional importante que contribuye significativamente a la economía local; sin embargo, sus condiciones laborales y estilos de vida pueden influir negativamente en su salud. En mercados como Bellavista, los comerciantes inician sus actividades desde tempranas

horas del día y permanecen durante extensas jornadas, lo que limita la adopción de hábitos saludables, tales como una alimentación balanceada, tiempos adecuados de descanso y prácticas regulares de actividad física.

Asimismo, se observa que muchos comerciantes presentan patrones alimenticios inadecuados, caracterizados por el consumo de alimentos altos en grasas, azúcares y carbohidratos, así como la omisión de comidas o la ingesta en horarios irregulares. Estas prácticas, sumadas a estilos de vida poco saludables, podrían estar relacionadas con un deterioro progresivo de su estado de salud, afectando no solo su bienestar físico, sino también su calidad de vida y productividad laboral.

A pesar de la relevancia de esta problemática, existe limitada información sistematizada sobre la relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en comerciantes de mercados locales, especialmente en el mercado Bellavista. Por ello, surge la necesidad de desarrollar la presente investigación, con el propósito de analizar y comprender cómo estas variables se relacionan en dicha población.

En este contexto, se plantea la siguiente interrogante de investigación:

#### **1.1.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado Bellavista, 2026?

#### **1.1.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

- ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado Bellavista, 2026?
- ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado Bellavista, 2026?

#### **1.2. ANTECEDENTES**

Antecedentes internacionales

Morales (2) dentro de su tesis denominada “Investigación sobre los hábitos y tendencias de alimentación saludable en la ciudad de Tunja, como factor de la sostenibilidad económica en la industria alimentaria”, tuvo como objetivo analizar la importancia de la

alimentación saludable y su relación con la sostenibilidad económica en la industria gastronómica. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cualitativo-documental, apoyado en revisión bibliográfica y análisis de encuestas sobre hábitos alimenticios y actividad física. Entre los resultados más relevantes se identificó que el consumo frecuente de alimentos procesados, como frituras, harinas refinadas y embutidos, está directamente asociado con problemas de salud, especialmente enfermedades cardiovasculares, mientras que la adopción de dietas saludables contribuye a mejorar la calidad de vida. Asimismo, se evidenció una creciente demanda por opciones alimenticias saludables en la población. En conclusión, se determinó que promover hábitos alimentarios saludables no solo beneficia la salud de las personas, sino que también representa una oportunidad para el desarrollo económico mediante la creación de nuevos emprendimientos en el sector alimentario.

Peña (3) considero en su investigación titulada *“Hábitos alimenticios y alimentación saludable en población colombiana”*, desarrollada en Colombia, el objetivo fue analizar los patrones de consumo alimentario y su relación con la salud. La metodología se basó en un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y uso de encuestas para la recolección de información. Los resultados evidenciaron que los hábitos alimenticios están influenciados por factores culturales, económicos y sociales, lo que condiciona la calidad de la dieta. En conclusión, se estableció que la adopción de hábitos saludables depende de la educación nutricional y del acceso a alimentos adecuados, siendo necesario fortalecer políticas públicas orientadas a la promoción de la salud.

#### Antecedentes nacionales

Padilla (4) en la tesis denominada *“Estilos de vida en comerciantes”*, desarrollada en Perú, el objetivo principal fue evaluar las características de los estilos de vida en comerciantes considerando dimensiones como alimentación, actividad física, manejo del estrés y responsabilidad en salud. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y corte transversal, aplicando encuestas estructuradas a comerciantes. Los resultados evidenciaron que una proporción considerable de los

participantes presentaba estilos de vida moderados o poco saludables, caracterizados por hábitos alimenticios inadecuados, bajo nivel de actividad física y deficiente control del estrés. En conclusión, se determinó que los estilos de vida de los comerciantes requieren intervención mediante estrategias educativas en salud, ya que estos factores influyen directamente en su bienestar físico y mental, así como en la prevención de enfermedades.

Palomares (5) considero como objetivo analizar la relación entre hábitos de vida saludable y condiciones de salud en una población específica, considerando factores como alimentación, actividad física y autocuidado. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño correlacional y transversal, empleando encuestas validadas para la recolección de datos. Los resultados mostraron que existe una relación significativa entre los hábitos de vida y el estado de salud, evidenciando que los individuos con mejores prácticas de autocuidado presentan menores riesgos de enfermedades crónicas. En conclusión, se estableció que la promoción de estilos de vida saludables constituye un elemento fundamental para mejorar la calidad de vida y reducir la carga de enfermedades en la población.

León y Obregón(6) en el estudio denominado “Trabajo de grado sobre hábitos alimenticios y salud”, tuvo como objetivo identificar las características de la alimentación y su impacto en la salud de la población estudiada. La metodología fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y nivel descriptivo, utilizando encuestas como instrumento principal. Entre los resultados se evidenció que una gran parte de la población presenta hábitos alimenticios inadecuados, caracterizados por el consumo elevado de alimentos procesados y bajo consumo de frutas y verduras. En conclusión, se determinó que estos hábitos representan un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, resaltando la necesidad de implementar programas de educación alimentaria.

Aranguri y Choque (7) dentro de su investigación que tuvo como título “Impacto de un programa educativo sobre hábitos alimentarios y estilos de vida en comerciantes de un

mercado de abastos en Lurigancho-Chosica, 2024”, tuvo como objetivo principal evaluar el efecto de un programa educativo en los hábitos alimentarios y estilos de vida de los comerciantes. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con diseño preexperimental, aplicando evaluaciones antes y después de la intervención en una población conformada por comerciantes del mercado. Entre los resultados más relevantes se evidenció una mejora significativa en los hábitos alimentarios, reflejada en el incremento del consumo de frutas, verduras y agua, así como en la disminución de alimentos procesados y bebidas azucaradas; además, se observó una mayor incorporación de actividad física en la rutina diaria de los participantes. En conclusión, la investigación determinó que la intervención educativa generó efectos positivos en la adopción de estilos de vida saludables, destacando la importancia de factores como el apoyo social, el acceso a información y la motivación personal para promover cambios sostenibles en la conducta alimentaria y de salud.

Bendita (8) en su estudio denominado “Estilos de vida y conocimiento sobre diabetes en comerciantes del mercado cooperativa Umamarca, San Juan de Miraflores, 2025”, consideró como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y el conocimiento sobre la diabetes en comerciantes. La investigación fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y nivel descriptivo correlacional, utilizando cuestionarios aplicados a 170 comerciantes. Los resultados mostraron que predominaban estilos de vida saludables en aspectos como sueño y alimentación, aunque se identificaron debilidades en el manejo del estrés y el autocuidado; además, una mayoría presentó conocimientos adecuados sobre la enfermedad. Se concluyó que existe una relación significativa entre estilos de vida y conocimiento en salud, lo cual demuestra que mejores hábitos contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas.

Solange (6) en su investigación sobre la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios en escolares de la Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078” en Los Olivos, desarrollada en Lima en el año 2020, tuvo como objetivo determinar la asociación entre ambas variables. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo de

tipo correlacional, aplicando cuestionarios y evaluaciones del índice de masa corporal a una muestra de 90 estudiantes. Los resultados indicaron que la mayoría presentaba un estado nutricional normal y hábitos alimentarios adecuados, evidenciándose una relación significativa entre ambas variables ( $p < 0.05$ ). Se concluyó que los hábitos alimenticios influyen directamente en el estado nutricional, resaltando la importancia de promover prácticas saludables desde edades tempranas para prevenir problemas de salud.

Salazar (9) en su tesis titulada “Estilo de vida y estado nutricional en el adulto comerciante del mercado zonal San José, Veintiséis de Octubre, Piura, 2025”, planteó como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en comerciantes adultos. La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal, utilizando encuestas y mediciones antropométricas para evaluar el índice de masa corporal. Entre los resultados más relevantes se evidenció que una proporción importante de comerciantes mantenía hábitos de vida saludables; sin embargo, también se identificó presencia de sobrepeso y obesidad en un sector de la población. Asimismo, se encontró una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. En conclusión, se determinó que los estilos de vida influyen directamente en el estado nutricional, destacando la necesidad de implementar programas de promoción de hábitos saludables y control del peso para prevenir enfermedades crónicas en los comerciantes.

Guevara (10) dentro de su proyecto saludable para mejorar los hábitos alimenticios en Lima, tuvo como objetivo principal diseñar una propuesta innovadora orientada a mejorar la alimentación de la población mediante el uso de tecnología y servicios personalizados. La metodología se basó en un enfoque aplicado, empleando herramientas de diseño de modelo de negocio, encuestas y análisis del comportamiento del consumidor para identificar necesidades nutricionales. Entre los resultados más importantes se identificó que las personas presentan dificultades para mantener una alimentación saludable debido a la falta de tiempo y planificación, lo que genera el consumo de alimentos poco

nutritivos. Como conclusión, el proyecto plantea que el uso de plataformas digitales, asesoría nutricional y productos personalizados facilita la adopción de hábitos saludables, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida y a la prevención de enfermedades asociadas a la mala alimentación.

#### Antecedentes locales

Nieto (11) en su estudio denominado “Factores asociados a estilos de vida post COVID-19 en comerciantes de los mercados de la ciudad de Puno, 2022”, tuvo como objetivo identificar los factores sociales, económicos y demográficos que influyen en los estilos de vida de los comerciantes en el contexto posterior a la pandemia. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y nivel descriptivo correlacional, aplicando una encuesta tipo Likert a una muestra de 302 comerciantes. Los resultados evidenciaron que los estilos de vida de los comerciantes estuvieron condicionados por variables como la edad, nivel educativo, horas de trabajo y condiciones socioeconómicas, observándose además cambios en hábitos alimentarios, actividad física y manejo del estrés tras la pandemia. Se concluyó que los determinantes sociales influyen significativamente en los estilos de vida, por lo que es necesario fortalecer intervenciones en salud pública orientadas a mejorar las condiciones de vida de esta población.

Lupaca (12) en su investigación titulada “Hábitos alimentarios y conocimiento sobre alimentación saludable, postpandemia, en estudiantes de enfermería de una universidad pública, Puno – 2023”, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería en el contexto posterior a la pandemia. La metodología correspondió a un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y diseño no experimental de corte transversal, aplicándose una encuesta estructurada como instrumento de recolección de datos a la población estudiantil. Entre los resultados más relevantes se evidenció que una proporción importante de estudiantes presentaba hábitos alimentarios de nivel regular, así como un nivel de conocimiento intermedio sobre

alimentación saludable, identificándose además que ambas variables guardaban relación significativa, lo que indica que el conocimiento influye en las prácticas alimenticias. En conclusión, el estudio determinó que, si bien los estudiantes poseen cierto nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, este no siempre se traduce en hábitos adecuados, evidenciando la necesidad de fortalecer estrategias educativas que promuevan cambios conductuales sostenibles en la población universitaria.

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado Bellavista, 2026.

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Determinar la relación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado Bellavista, 2026.
- Determinar la relación entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado Bellavista, 2026.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

##### 2.1.1. MARCO TEÓRICO

###### **Estilos de vida**

Los estilos de vida comprenden el conjunto de comportamientos, hábitos y prácticas cotidianas que adoptan las personas en su vida diaria, los cuales influyen directamente en su estado de salud y bienestar. Estos incluyen patrones relacionados con la alimentación, la actividad física, el manejo emocional, las relaciones sociales y el cuidado personal. En el caso de los comerciantes, los estilos de vida suelen estar condicionados por factores laborales, económicos y culturales, lo que puede repercutir positiva o negativamente en su calidad de vida y en la prevención de enfermedades.(13)

###### **Nutrición**

La nutrición se refiere al proceso mediante el cual el organismo obtiene, asimila y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos para mantener sus funciones vitales, promover el crecimiento y preservar la salud. Una adecuada nutrición implica no solo el consumo de alimentos en cantidad suficiente, sino también la calidad de estos, priorizando aquellos que aporten vitaminas, minerales, proteínas y fibra. Asimismo, una nutrición equilibrada contribuye a prevenir enfermedades crónicas y a mejorar el rendimiento físico y mental.(14)

###### **Ejercicio**

El ejercicio es toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física y la salud del individuo. Incluye prácticas

como caminar, realizar deportes o rutinas de entrenamiento que favorecen el funcionamiento del sistema cardiovascular, muscular y metabólico. En poblaciones como los comerciantes, el ejercicio es fundamental para contrarrestar el sedentarismo y reducir riesgos asociados a enfermedades como la obesidad, hipertensión o diabetes.(15)

### **Responsabilidad en salud**

La responsabilidad en salud hace referencia al compromiso que asume una persona en el cuidado de su propio bienestar, adoptando conductas preventivas y tomando decisiones informadas sobre su salud. Esto incluye la realización de controles médicos periódicos, el cumplimiento de tratamientos, la adopción de hábitos saludables y la búsqueda de información adecuada. Implica también una actitud consciente frente a factores de riesgo, promoviendo el autocuidado como eje fundamental para mantener una buena calidad de vida.(16)

### **Manejo del estrés**

El manejo del estrés consiste en el conjunto de estrategias y habilidades que permiten a las personas afrontar de manera adecuada las situaciones de presión, tensión o preocupación que se presentan en la vida diaria. Incluye técnicas como la relajación, el control emocional, la organización del tiempo y el pensamiento positivo. Un adecuado manejo del estrés contribuye a prevenir alteraciones físicas y psicológicas, favoreciendo el equilibrio emocional y el bienestar general.(17)

### **Soporte interpersonal**

El soporte interpersonal se refiere al apoyo que una persona recibe de su entorno social, incluyendo familiares, amigos, compañeros de trabajo y comunidad. Este apoyo puede manifestarse a través de la comunicación, la comprensión, la ayuda emocional o material, y la compañía en momentos difíciles. Un adecuado soporte interpersonal fortalece la salud mental, mejora la capacidad de afrontamiento ante problemas y contribuye al desarrollo de relaciones saludables.(18)

### **Auto actualización**

La auto actualización es el proceso mediante el cual una persona busca desarrollar su máximo potencial, promoviendo su crecimiento personal, emocional y social. Implica la capacidad de reconocer fortalezas y debilidades, establecer metas, proyectarse hacia el futuro y mantener una actitud de superación constante. En el ámbito de la salud, la auto actualización favorece la adopción de conductas positivas y el fortalecimiento del bienestar integral. (18)

### **Selección**

La selección, en el contexto de la alimentación, se refiere al proceso mediante el cual las personas eligen los alimentos que consumirán, considerando factores como disponibilidad, costo, costumbre, valor nutricional y preferencias personales. Esta elección influye directamente en la calidad de la dieta y en el estado de salud, ya que determina el tipo de nutrientes que se incorporan al organismo.(19)

### **Preferencia**

La preferencia alimentaria hace referencia a la inclinación o gusto que tiene una persona por determinados alimentos o formas de preparación. Estas preferencias se desarrollan a partir de experiencias previas, cultura, hábitos familiares y factores sensoriales como sabor, olor y textura. Las preferencias pueden influir significativamente en los patrones de consumo y, por ende, en la calidad de la alimentación.(20)

### **Lugar de ingesta de alimentos**

El lugar de ingesta de alimentos se refiere al espacio físico donde las personas consumen sus comidas, el cual puede ser el hogar, el lugar de trabajo, restaurantes u otros ambientes. Este factor influye en la calidad y regularidad de la alimentación, ya que las condiciones del entorno pueden determinar el tipo de alimentos disponibles, el tiempo destinado a comer y las prácticas alimentarias adoptadas.(21)

### **Creencias en la toma de alimentos**

Las creencias en la toma de alimentos corresponden a las ideas, percepciones y conocimientos que tienen las personas sobre la alimentación, los cuales pueden estar

basados en la cultura, tradiciones, experiencias o información adquirida. Estas creencias influyen en la elección de alimentos, en la forma de prepararlos y en los hábitos alimenticios, pudiendo favorecer o limitar prácticas saludables.(22)

### **Horario en la toma de alimentos**

El horario en la toma de alimentos se refiere a la distribución del consumo de comidas a lo largo del día, incluyendo la frecuencia y los momentos en que se ingieren los alimentos. Mantener horarios regulares contribuye a un adecuado funcionamiento del metabolismo, mejora la digestión y ayuda a controlar el apetito. En contextos laborales exigentes, como el de los comerciantes, los horarios pueden verse alterados, afectando la calidad de la alimentación.(1)

## **2.1.2. MARCO CONCEPTUAL**

### **Actividades físicas de recreo**

Las actividades físicas de recreo son aquellas acciones corporales realizadas de manera voluntaria durante el tiempo libre, con el propósito de generar bienestar, entretenimiento y relajación. Estas no necesariamente siguen una estructura formal como el ejercicio físico, sino que incluyen actividades como caminar, bailar, jugar o realizar deportes de forma espontánea. Su práctica contribuye a mejorar la salud física, reducir el estrés y fortalecer las relaciones sociales.(16)

### **Alimentos con fibra**

Los alimentos con fibra son aquellos que contienen componentes vegetales no digeribles que favorecen el funcionamiento del sistema digestivo. La fibra se encuentra principalmente en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, y cumple funciones importantes como regular el tránsito intestinal, controlar los niveles de glucosa y colesterol en la sangre, y generar sensación de saciedad. Su consumo adecuado es clave para prevenir enfermedades digestivas y metabólicas.(22)

### **Autoestima**

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma, la cual se construye a partir de sus experiencias, percepciones y relaciones sociales. Implica el reconocimiento

de las propias capacidades, cualidades y limitaciones, influyendo en la manera en que se enfrenta a los retos y toma decisiones. Una autoestima adecuada favorece el bienestar emocional, la seguridad personal y la adopción de conductas saludables.(19)

### **Carnes magras**

Las carnes magras son aquellas que contienen un bajo porcentaje de grasa, especialmente grasas saturadas, lo que las hace más saludables para el consumo. Entre ellas se encuentran el pollo sin piel, el pavo, ciertos cortes de res y pescado. Su ingesta aporta proteínas de alta calidad necesarias para el organismo, contribuyendo al mantenimiento de tejidos sin incrementar significativamente el riesgo cardiovascular. (22)

### **Colesterol**

El colesterol es una sustancia grasa presente en el organismo que cumple funciones esenciales, como la formación de membranas celulares y la producción de hormonas. Sin embargo, cuando sus niveles en la sangre son elevados, especialmente el colesterol de baja densidad, puede acumularse en las arterias y generar problemas cardiovasculares. Por ello, es importante mantener un equilibrio mediante una alimentación adecuada y estilos de vida saludables. (22)

### **Comida sin conservantes**

La comida sin conservantes hace referencia a aquellos alimentos que no contienen aditivos químicos destinados a prolongar su duración o evitar su descomposición. Generalmente, se trata de alimentos frescos o preparados de manera natural, lo cual contribuye a una alimentación más saludable, reduciendo la exposición a sustancias artificiales que podrían afectar el organismo a largo plazo.(13)

### **Compañía**

La compañía se refiere a la presencia de otras personas durante las actividades cotidianas, como la alimentación o el trabajo. Compartir momentos con familiares, amigos o colegas puede influir positivamente en el bienestar emocional, promoviendo la comunicación, el apoyo social y hábitos más saludables, especialmente en contextos como el consumo de alimentos.(5)

### **Control de pulso**

El control de pulso es la medición de la frecuencia cardíaca, es decir, el número de latidos del corazón por minuto. Este indicador permite evaluar el estado del sistema cardiovascular y la respuesta del organismo ante el ejercicio físico o situaciones de estrés. Su monitoreo es importante para prevenir riesgos y mantener una adecuada condición física. (2)

### **Cuidado en salud**

El cuidado en salud comprende el conjunto de acciones que realiza una persona para mantener o mejorar su bienestar físico, mental y social. Incluye prácticas como la higiene personal, la alimentación adecuada, la actividad física, el descanso y la prevención de enfermedades mediante controles médicos. Este concepto refleja el compromiso individual con el autocuidado.(23)

### **Ejercicios**

Los ejercicios son actividades físicas estructuradas y repetitivas que tienen como finalidad mejorar la condición física, fortalecer los músculos y mantener el funcionamiento adecuado del organismo. Su práctica regular contribuye a la prevención de enfermedades, mejora la resistencia y favorece el bienestar integral.(24)

### **Expresión de sentimientos**

La expresión de sentimientos es la capacidad de manifestar emociones y pensamientos de manera adecuada, ya sea mediante el lenguaje verbal o no verbal. Esta habilidad permite liberar tensiones, mejorar las relaciones interpersonales y favorecer la salud emocional, evitando la acumulación de estrés o conflictos internos.(9)

### **Límites en el consumo**

Los límites en el consumo hacen referencia al control que una persona ejerce sobre la cantidad y frecuencia de alimentos o sustancias que ingiere. Establecer límites adecuados permite evitar excesos que puedan afectar la salud, promoviendo una alimentación equilibrada y consciente.(7)

## **Médico**

El médico es el profesional de la salud encargado de la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades. Su intervención es fundamental para orientar a las personas en el cuidado de su salud, realizar controles periódicos y brindar recomendaciones basadas en evidencia científica.(8)

## **Metas personales**

Las metas personales son los objetivos que una persona se plantea alcanzar en diferentes ámbitos de su vida, como la salud, el trabajo o el desarrollo personal. Estas metas orientan las acciones y decisiones, motivando la adopción de hábitos positivos y el esfuerzo continuo para lograr el bienestar.(25)

## **Nutrientes**

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos que el organismo necesita para funcionar adecuadamente. Incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, los cuales cumplen funciones específicas como proporcionar energía, formar tejidos y regular procesos metabólicos.(26)

## **Preparación de las comidas**

La preparación de las comidas se refiere al proceso mediante el cual los alimentos son manipulados y cocinados antes de su consumo. Este proceso influye en la calidad nutricional, la seguridad alimentaria y el sabor de los alimentos, siendo importante utilizar técnicas adecuadas que conserven los nutrientes y eviten riesgos para la salud.(1)

## **Problemas**

Los problemas son situaciones o dificultades que generan preocupación, tensión o conflicto en la vida de una persona. Pueden ser de carácter personal, laboral o social, y su adecuada identificación y manejo es fundamental para evitar efectos negativos en la salud física y emocional.(21)

### **Propósito personal**

El propósito personal es el sentido o dirección que una persona le da a su vida, basado en sus valores, intereses y aspiraciones. Tener un propósito claro favorece la motivación, el bienestar emocional y la toma de decisiones orientadas al crecimiento personal. (21)

### **Refrigerio**

El refrigerio es una pequeña ingesta de alimentos que se realiza entre las comidas principales, con el fin de mantener los niveles de energía y evitar periodos prolongados de ayuno. Generalmente, incluye alimentos ligeros y saludables que complementan la dieta diaria. (6)

### **Relajamiento**

El relajamiento es el estado de disminución de la tensión física y mental, logrado mediante técnicas como la respiración profunda, la meditación o el descanso. Este proceso ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover el equilibrio emocional. (27)

### **Revisión del cuerpo**

La revisión del cuerpo consiste en la observación y evaluación periódica del estado físico de una persona, con el fin de identificar posibles cambios o señales de enfermedad. Incluye prácticas como el autoexamen y la atención a síntomas, lo que permite una detección temprana de problemas de salud.(7)

### **Tensión**

La tensión es una respuesta del organismo ante situaciones de presión o estrés, que puede manifestarse a nivel físico o emocional. Cuando se mantiene de forma prolongada, puede afectar la salud, generando síntomas como fatiga, irritabilidad o problemas musculares, por lo que es importante aprender a controlarla. (23)

## **2.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **2.2.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Existe una relación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado Bellavista, 2026.

### 2.2.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Existe una relación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado Bellavista, 2026.
- Existe una relación entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado Bellavista, 2026.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. ZONA DE ESTUDIO

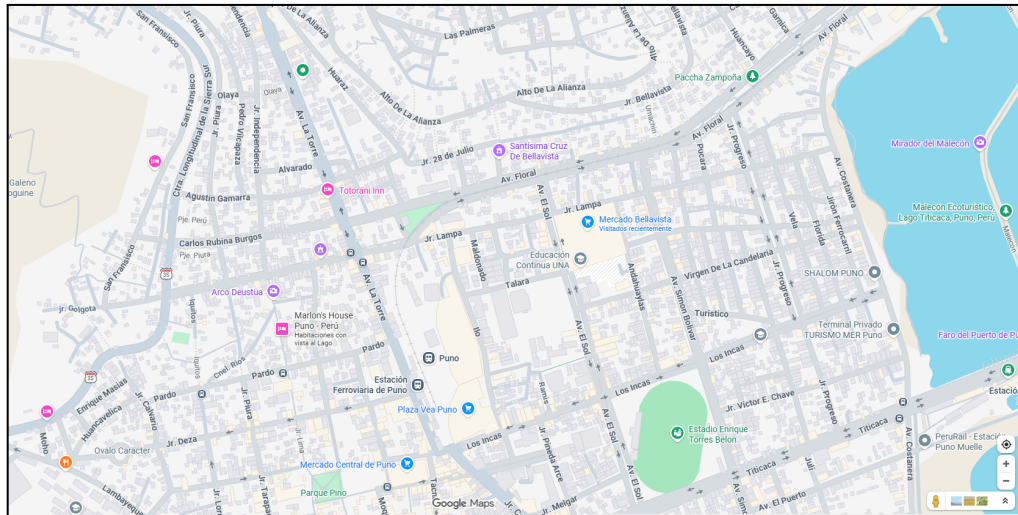
La presente investigación se desarrolló en el mercado Bellavista, ubicado en la ciudad de Puno, departamento de Puno, Perú. Este mercado constituye uno de los principales centros de abastecimiento y comercio local, donde se concentran diversas actividades económicas relacionadas principalmente con la venta de productos alimenticios, tales como abarrotes, frutas, verduras, carnes y comidas preparadas.

El mercado Bellavista se caracteriza por albergar una población significativa de comerciantes que realizan sus actividades de manera diaria, en jornadas prolongadas que, en muchos casos, superan las ocho horas continuas de trabajo. Estas condiciones laborales, sumadas a factores como la informalidad, la limitada disponibilidad de tiempo y el acceso restringido a servicios de salud, influyen directamente en los estilos de vida y en los hábitos alimenticios de los comerciantes.

Asimismo, el entorno del mercado presenta una dinámica comercial activa, con alta afluencia de clientes y una oferta variada de alimentos, lo que condiciona las decisiones de consumo de los propios comerciantes, quienes frecuentemente optan por alimentos de rápida preparación o de bajo valor nutricional debido a la falta de tiempo y comodidad.

Desde el punto de vista geográfico, el mercado se ubica en una zona urbana con acceso a servicios básicos; sin embargo, existen limitaciones en cuanto a infraestructura adecuada para la promoción de estilos de vida saludables, como espacios para la actividad física o programas de educación nutricional.

En este contexto, el mercado Bellavista representa un escenario pertinente para el desarrollo de la investigación, debido a que permite analizar de manera directa la relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en una población económicamente activa, cuyas condiciones laborales y sociales pueden influir en su salud y bienestar.



**Figura 01:** Ubicación en Google maps del mercado de Bellavista en Puno

### 3.2. TAMAÑO DE MUESTRA

#### Población

La población de estudio estuvo conformada por un total de 300 comerciantes del mercado Bellavista según el autor Guillen (28), siendo estos comerciantes quienes desarrollan actividades comerciales vinculadas principalmente a la venta de productos alimenticios y otros bienes de consumo. Esta población representa el universo de interés para la investigación, ya que reúne a los sujetos que presentan las características necesarias para analizar las variables de estudio, tales como estilos de vida y hábitos alimenticios.

#### Muestra

En cuanto a la muestra, se seleccionó un total de 102 comerciantes, número que permitió obtener información representativa de la población en estudio. La determinación del tamaño de muestra se realizó considerando criterios estadísticos para poblaciones finitas, garantizando un nivel de confianza adecuado y un margen de error aceptable para investigaciones de tipo cuantitativo.

## Fórmula para poblaciones finitas

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N-1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Siendo que de la aplicación de la formula con los siguientes datos:

### Definición de los términos

- **n**: Tamaño de la muestra
- **N**: Tamaño de la población
- **Z**: Valor de la distribución normal según el nivel de confianza (por ejemplo, 1.96 para 95%)
- **p**: Probabilidad de ocurrencia (generalmente 0.5 cuando no se conoce)
- **q**: Probabilidad de no ocurrencia ( $q = 1 - p$ )
- **E**: Margen de error permitido (por ejemplo, 0.05 = 5%)

Reemplazando, tenemos:

- $N = 300$
- $Z = 1.96$  (95% confianza)
- $p = 0.5$
- $q = 0.5$
- $E = 0.08$  (8% de error aproximado para obtener ~102)

Al reemplazar los valores, se obtiene aproximadamente:  **$n \approx 102$  comerciantes**

Por otro lado, el tipo de muestreo empleado fue no probabilístico por conveniencia, debido a la accesibilidad y disponibilidad de los comerciantes al momento de la recolección de datos, así como a las condiciones propias del contexto de estudio. Se consideró como criterio de inclusión a aquellos comerciantes que aceptaron participar voluntariamente en la investigación y que se encontraban activos durante el periodo de aplicación del instrumento.

De esta manera, la muestra seleccionada permitió obtener información relevante y suficiente para el análisis de los estilos de vida y hábitos alimenticios en los comerciantes

del mercado Bellavista, contribuyendo al cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación.

### 3.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS

#### Métodos

La presente investigación se desarrolló bajo un **enfoque cuantitativo**, debido a que permitió recolectar y analizar datos numéricos relacionados con los estilos de vida y hábitos alimenticios de los comerciantes del mercado Bellavista, con el propósito de establecer relaciones entre las variables de estudio. Este enfoque se caracteriza por el uso de procedimientos estadísticos que facilitan la medición objetiva de los fenómenos investigados.

El tipo de investigación fue **aplicada**, ya que busca generar conocimiento orientado a la solución de problemas concretos relacionados con la salud y bienestar de los comerciantes, específicamente en lo referido a sus estilos de vida y prácticas alimenticias.

Asimismo, el nivel de investigación fue **correlacional**, dado que se pretendió determinar la relación existente entre las variables “estilos de vida” y “hábitos alimenticios”, sin manipularlas, analizando su comportamiento en un contexto real.

El diseño de investigación fue **no experimental**, debido a que las variables no fueron manipuladas intencionalmente por el investigador, sino que se observaron tal como se presentan en la realidad. Además, corresponde a un diseño **transversal**, puesto que la recolección de datos se realizó en un solo momento o periodo de tiempo, permitiendo describir y analizar la situación actual de los comerciantes.

#### Técnica de recolección de datos

La técnica utilizada en la investigación fue la encuesta, la cual permitió obtener información directa de los comerciantes respecto a sus estilos de vida y hábitos alimenticios. Esta técnica es ampliamente utilizada en investigaciones de tipo cuantitativo, ya que facilita la recopilación de datos de manera sistemática y estructurada.

La encuesta se aplicó de forma directa a los participantes de la muestra, garantizando la confidencialidad de la información y la participación voluntaria de los encuestados.

### **Instrumento de recolección de datos**

El instrumento utilizado fue el cuestionario, diseñado por Lupaca (12) en función de las variables, dimensiones e indicadores establecidos en la matriz de consistencia de la investigación. Este cuestionario estuvo conformado por una serie de preguntas estructuradas, principalmente de tipo cerrado, elaboradas bajo la escala de Likert, lo que permitió medir el nivel de frecuencia o grado de acuerdo de los participantes respecto a determinados comportamientos y hábitos.

El instrumento fue validado mediante juicio de expertos en la tesis de Lupaca, quienes evaluaron la pertinencia, coherencia y claridad de los ítems. Asimismo, se consideró la confiabilidad del instrumento mediante el cálculo del coeficiente estadístico correspondiente, asegurando la consistencia interna de las respuestas obtenidas.

### 3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	MEDICIÓN
VI: Estilos de vida	Se entienden como el conjunto de comportamientos, hábitos y decisiones que una persona adopta en su vida cotidiana, los cuales están influenciados por factores sociales, culturales y personales, y que tienen un impacto directo en su salud, bienestar y calidad de vida. (29)	Nutrición  Ejercicio  Responsabilidad en salud  Manejo del estrés  Soporte interpersonal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limita el consumo.</li> <li>2. Prioriza comidas sin conservantes.</li> <li>3. Consume carnes magras.</li> <li>4. Identifica nutrientes.</li> <li>5. Consume alimentos con fibra.</li> <li>6. Comidas con 4 grupos básicos de nutrientes</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza ejercicios 3 veces/día o por semana.</li> <li>2. Realiza ejercicios por 20 o 30 minutos.</li> <li>3. Ejercicios bajo supervisión.</li> <li>4. Control de pulso.</li> <li>5. Actividades físicas de recreo</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informes al médico de salud.</li> <li>2. Colesterol en sangre.</li> <li>3. Cuidado de salud.</li> <li>4. Cuidado PA.</li> <li>5. Cuidado medio ambiente.</li> <li>6. Expresión de tus sentimientos.</li> <li>7. Revisa tu cuerpo.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relajamiento</li> <li>2. Tensión.</li> <li>3. Relajamiento de músculos.</li> <li>4. Pensamientos agradables</li> <li>5. Información cuidado de tu salud.</li> <li>6. Control de la tensión</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Discusión de problemas.</li> <li>2. Elogio de personas.</li> <li>3. Expresión de cariño.</li> <li>4. Relación interpersonales.</li> <li>5. Compartir con amigos.</li> <li>6. Expresiones de cariño.</li> <li>7. Muestras de afecto con expresiones</li> </ol>	Ordinal  Ordinal  Ordinal  Ordinal  Ordinal

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	MEDICIÓN
			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Te quieres.</li> <li>2. Muestras entusiasmo.</li> <li>3. Crecimiento positivo.</li> <li>4. Siente felicidad</li> <li>5. Capacidades debilidades</li> <li>6. Metas</li> <li>7. Futuro</li> <li>8. Importancia de la vida</li> <li>9. Éxitos.</li> <li>10. Como se ve el día.</li> <li>11. Ambiente de la vida.</li> <li>12. Propósito</li> </ol>	Ordinal
		Auto actualización		
<b>VD: Hábitos alimenticios</b>	Son el conjunto de prácticas, elecciones y patrones de consumo de alimentos que una persona realiza de manera habitual, influenciados por factores culturales, sociales, económicos y personales, y que repercuten directamente en su estado de salud y nutrición. (22)	Selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Consumo de alimentos</li> <li>● Tipo de comida</li> <li>● Preferencia en la preparación de las comidas principales</li> <li>● Consumo de refrigerios</li> <li>● Lugar de consumo de alimentos</li> <li>● Número de comidas.</li> <li>● Horario de consumo de comidas principales</li> <li>● Costumbres y frecuencia en los alimentos</li> <li>● Acompañamiento en las comidas principales</li> </ul>	Ordinal

### 3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

El procesamiento y análisis de los datos se realizó mediante el uso de herramientas estadísticas, con el propósito de organizar, interpretar y establecer la relación entre las variables de estudio: estilos de vida y hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado Bellavista – 2026.

En una primera etapa, se efectuó el análisis estadístico descriptivo, el cual permitió resumir y presentar la información recolectada a través de tablas de frecuencia y porcentajes, facilitando la interpretación de los niveles de cada variable y sus respectivas dimensiones. Asimismo, los resultados fueron representados mediante gráficos estadísticos, lo que permitió una mejor visualización de la distribución de los datos.

Posteriormente, se desarrolló el análisis estadístico inferencial, con la finalidad de contrastar la hipótesis planteada en la investigación. Para ello, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, considerando que los datos obtenidos provienen de una escala ordinal (escala de Likert) y no cumplen necesariamente con los supuestos de normalidad.

El análisis de correlación permitió determinar la existencia, dirección e intensidad de la relación entre las variables de estudio. Para la toma de decisiones se consideró un nivel de significancia de  $\alpha = 0.05$  (5%), estableciendo que:

- Si el valor de significancia (p-valor) es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), concluyendo que existe relación significativa entre las variables.
- Si el valor de significancia es mayor a 0.05, no se rechaza la hipótesis nula, indicando que no existe relación significativa.

Asimismo, la interpretación del coeficiente de correlación se realizó considerando su magnitud y dirección, clasificándose como correlación débil, moderada o fuerte, y positiva o negativa, según el valor obtenido.

Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 26, complementado con el uso de Microsoft Excel, herramientas que permitieron garantizar la precisión en el cálculo de los resultados y su adecuada presentación.

## CAPÍTULO IV

### EXPOSICION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Los resultados obtenidos fueron procesados y se presentan por cada uno de los objetivos que se plantearon, los cuales se detallan a continuación, tanto el análisis descriptivo como el análisis inferencial.

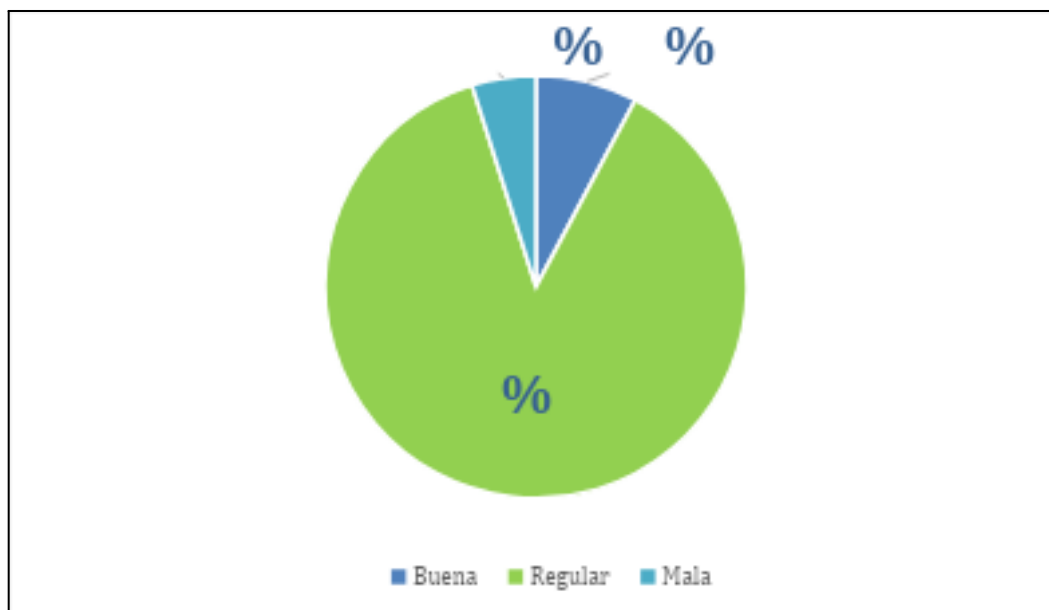
#### 4.1. ANÁLISIS Y RESULTADOS POR OBJETIVO GENERAL

**Objetivo general:** Determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026

Los resultados del objetivo general se presentan de forma descriptiva e inferencial para una mejor interpretación como se detallan en las siguientes tablas.

**Tabla 01:** Estilos de vida en los comerciantes del mercado bellavista - 2026

Categoría	Frec.	%
Buena	8	7.8
Regular	89	87.3
Mala	5	4.9
Total	102	100.0



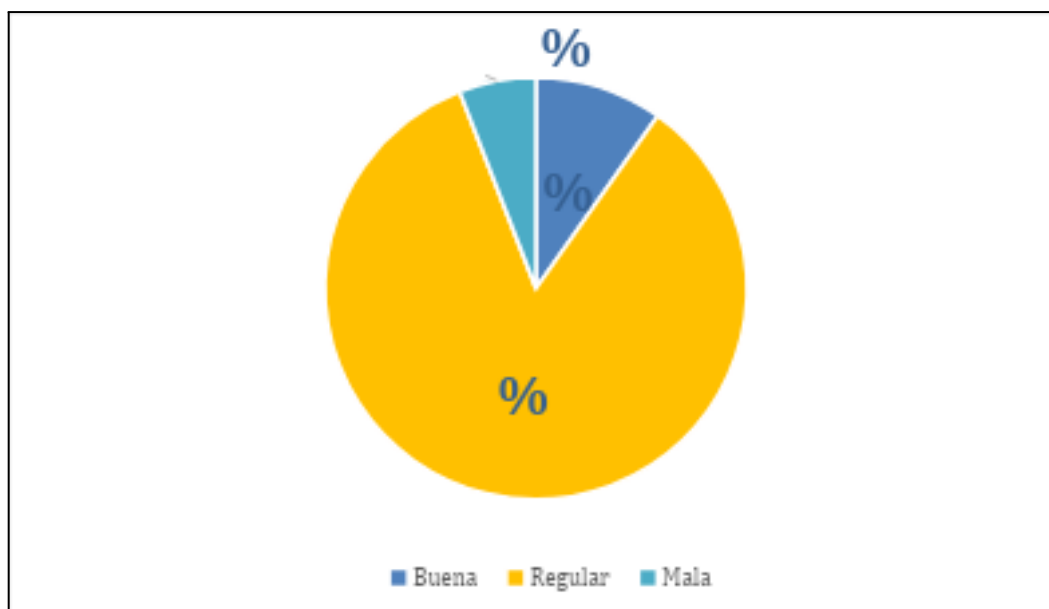
**Figura 02:** Estilos de vida

En la tabla 1 y figura 2 se observa que, de los 102 comerciantes evaluados, el 87,3% presenta un nivel regular de estilos de vida, mientras que solo el 7,8% alcanza un nivel bueno y el 4,9% se ubica en un nivel malo. Estos resultados evidencian un claro predominio del nivel regular, lo que permite interpretar que la mayoría de los comerciantes mantiene conductas de vida medianamente adecuadas, pero aún con limitaciones en aspectos importantes relacionados con el cuidado de su salud, descanso, actividad física y prácticas de autocuidado. Asimismo, la reducida proporción de participantes con estilos de vida buenos demuestra que todavía no se han consolidado comportamientos plenamente saludables en esta población, mientras que el pequeño porcentaje con nivel malo refleja la existencia de un grupo vulnerable que podría estar expuesto a mayores riesgos para su salud.

En conjunto, estos hallazgos muestran que los estilos de vida de los comerciantes del mercado Bellavista se caracterizan principalmente por ser regulares, lo que sugiere la necesidad de fortalecer intervenciones orientadas a promover hábitos saludables.

**Tabla 02:** Hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado bellavista - 2026

Categoría	Frec.	%
Buena	10	9.8
Regular	86	84.3
Mala	6	5.9
Total	102	100,0



**Figura 03:** Hábitos alimenticios

En la tabla 2 y figura 3, se aprecia que el 84,3% de los comerciantes presenta hábitos alimenticios regulares, seguido de un 9,8% con hábitos buenos y un 5,9% con hábitos malos. Este comportamiento porcentual indica que, al igual que en la variable estilos de vida, predomina un nivel regular en la alimentación de los participantes, lo que sugiere que la mayoría mantiene prácticas alimentarias aceptables, aunque no plenamente adecuadas para garantizar un óptimo estado de salud. La baja proporción de comerciantes con hábitos alimenticios buenos evidencia que son pocos quienes logran sostener una alimentación balanceada y ordenada, mientras que el grupo con hábitos

malos, aunque minoritario, representa a quienes posiblemente presentan deficiencias más marcadas en la calidad, frecuencia o elección de sus alimentos. Por tanto, se interpreta que los hábitos alimenticios de los comerciantes del mercado Bellavista requieren mejoras, ya que predominan conductas alimentarias intermedias que podrían, a largo plazo, afectar su bienestar y calidad de vida

#### 4.1.2. VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL

Este proceso es conocido como el análisis inferencial en el cual se permite verificar la validación o no de la hipótesis planteada y analizar la relación e inferencia que pueda existir entre las unidades de análisis.

Planteamiento de la hipótesis estadística:

**Hipótesis nula:** No existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado de Bellavista – 2026.

**Hipótesis alterna:** Existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado de Bellavista – 2026.

**Tabla 03:** Correlación entre estilo de vida y hábitos alimenticios.

			Estilos de vida	Hábitos alimenticios
<b>Rho de</b>	<b>Estilos de vida</b>	Coefficiente de	1,000	,820**
<b>Spearman</b>		correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	102	102
	<b>Hábitos</b>	Coefficiente de	,820**	1,000
	<b>alimenticios</b>	correlación		
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	102	102

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

El valor analizado es el sig. (bilateral), el cual debe cumplir la siguiente condición:

- Si el valor de sig. (bilateral) > 0.05, se acepta la H0 y se rechaza la H1

- Si el valor de sig. (bilateral) < 0.05, se rechaza la H0 y se acepta la H1

En tal sentido como el valor obtenido de significancia es ( $p = 0.000$ ), siendo este menor a 0,05; se toma la decisión de rechaza la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Concluyendo que; existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado de Bellavista – 2026. Se evidencia que existe una relación positiva muy alta entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios de los comerciantes del mercado Bellavista, dado que el coeficiente Rho de Spearman fue de 0,820.

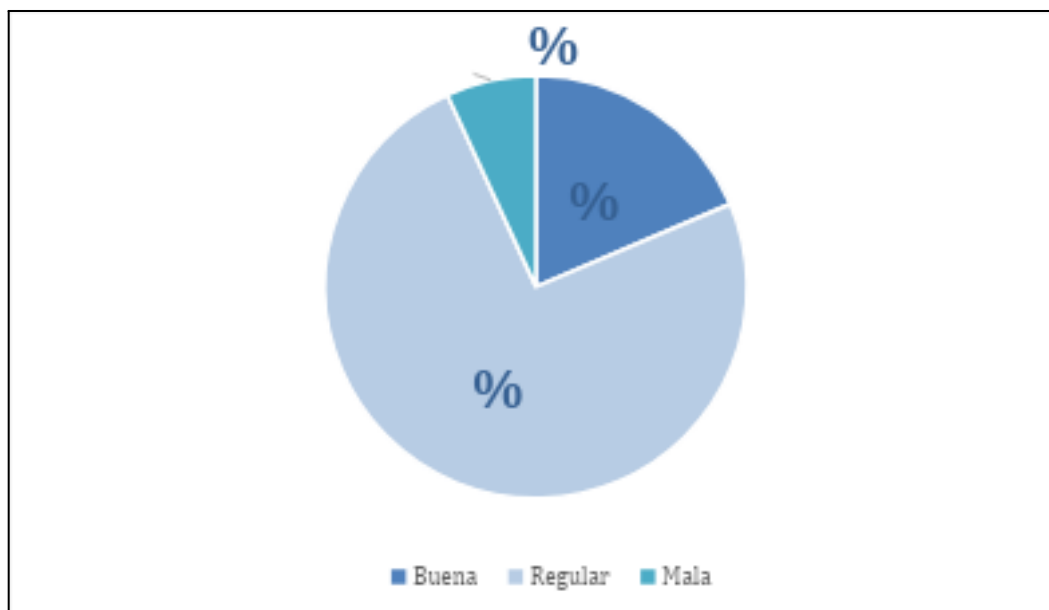
#### 4.2. ANÁLISIS Y RESULTADOS POR OBJETIVO ESPECÍFICOS

**Primer objetivo específico:** Determinar la relación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026

Los resultados del **primer objetivo específico** se presentan de forma descriptiva e inferencial para una mejor interpretación, detallados en las siguientes tablas.

**Tabla 04:** Nivel de selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026

Categoría	Frec.)	%
Buena	19	18.6
Regular	76	74.5
Mala	7	6.9
Total	102	100.0



**Figura 04:** Selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos

En la tabla 4 y figura 4, se observa que el 74,5% de los comerciantes presenta un nivel regular en la dimensión selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos, mientras que el 18,6% alcanza un nivel bueno y el 6,9% un nivel malo. Estos resultados muestran que la mayoría de participantes no mantiene condiciones completamente adecuadas al momento de elegir sus alimentos, definir sus preferencias alimentarias y decidir el lugar donde los consume. El predominio del nivel regular sugiere que, aunque existen ciertas prácticas favorables, todavía persisten limitaciones relacionadas con la calidad de los alimentos elegidos o con las condiciones en las que son ingeridos. De igual modo, el porcentaje relativamente menor en el nivel bueno evidencia que solo una parte reducida de los comerciantes realiza elecciones más saludables y consume sus alimentos en condiciones más apropiadas. En consecuencia, esta dimensión refleja que las prácticas alimentarias de los comerciantes aún son moderadas y requieren fortalecimiento para favorecer una nutrición más adecuada.

#### 4.2.1. VALIDACIÓN DE LA PRIMERA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

Este proceso es conocido como el análisis inferencial en el cual se permite verificar la validación o no de la hipótesis planteada y analizar la relación e inferencia que pueda existir entre las unidades de análisis.

Planteamiento de la hipótesis estadística:

**Hipótesis nula:** No existe una relación significativa entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista – 2026

**Hipótesis alterna:** Existe una relación significativa entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026

**Tabla 05:** Correlación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos

		Estilos de vida	Selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos
<b>Rho de Spearman</b>	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,780**
		N	102
	<b>Selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos</b>	Coefficiente de correlación	,780**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	102

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

El valor analizado es el sig. (bilateral), el cual debe cumplir la siguiente condición:

- Si el valor de sig. (bilateral) > 0.05, se acepta la H0 y se rechaza la H1
- Si el valor de sig. (bilateral) < 0.05, se rechaza la H0 y se acepta la H1

En tal sentido como el valor obtenido de significancia es (p = 0.000), siendo este menor a 0,05; se toma la decisión de rechaza la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Concluyendo que; existe una relación significativa entre los estilos de vida y la selección,

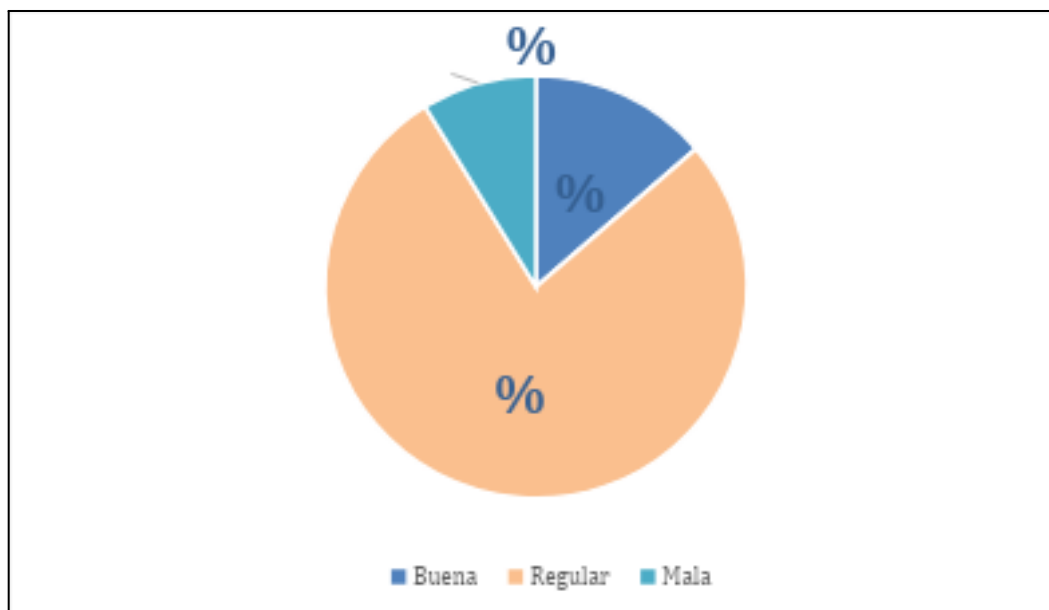
preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista – 2026. Se identifica una relación positiva alta entre los estilos de vida y la dimensión selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos, con un coeficiente Rho de Spearman de 0,780.

**Segundo objetivo específico:** Determinar la relación entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026

Los resultados del **segundo objetivo específico** se presentan de forma descriptiva e inferencial para una mejor interpretación, detallados en las siguientes tablas.

**Tabla 06:** Las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026

<b>Categoría</b>	<b>Frec.</b>	<b>%</b>
Buena	14	13.7
Regular	79	77.5
Mala	9	8.8
<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>



**Figura 05:** Creencias y horario en la toma de alimentos

En la tabla 6 y figura 5, se evidencia que el 77,5% de los comerciantes presenta un nivel regular en la dimensión creencias y horario en la toma de alimentos, seguido del 13,7% en nivel bueno y 8,8% en nivel malo. Estos resultados permiten interpretar que la mayoría de los comerciantes mantiene creencias y horarios de alimentación medianamente adecuados, aunque todavía con deficiencias que impiden considerar esta dimensión como óptima. El predominio del nivel regular indica que los participantes no siempre siguen horarios estables ni poseen creencias totalmente favorables respecto a una alimentación saludable, lo cual podría estar influido por las exigencias de su actividad comercial, el tiempo disponible y las costumbres adquiridas. Asimismo, el reducido porcentaje de nivel bueno demuestra que son pocos quienes tienen una organización alimentaria adecuada y concepciones más saludables sobre la alimentación. En consecuencia, esta dimensión revela la necesidad de reforzar la educación alimentaria y la organización de horarios de comida en esta población.

#### 4.2.2. VALIDACIÓN DE LA SEGUNDA HIPÓTESIS ESPECÍFICA

Este proceso es conocido como el análisis inferencial en el cual se permite verificar la validación o no de la hipótesis planteada y analizar la relación e inferencia que pueda existir entre las unidades de análisis.

Planteamiento de la hipótesis estadística:

**Hipótesis nula:** No existe una relación significativa entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026.

**Hipótesis alterna:** Existe una relación significativa entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026.

**Tabla 07:** Correlación entre los estilos de vida y Creencias y horario en la toma de alimentos

		Estilos de Creencias y horario en la		
			vida	toma de alimentos
<b>Rho de</b>	Estilos de vida	Coefficiente de	1,000	,830**
<b>Spearman</b>		correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	102	102
	Creencias y	Coefficiente de	,830**	1,000
	horario en la	correlación		
	toma de	Sig. (bilateral)	,000	.
	alimentos	N	102	102

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

El valor analizado es el sig. (bilateral), el cual debe cumplir la siguiente condición:

- Si el valor de sig. (bilateral) > 0.05, se acepta la H0 y se rechaza la H1
- Si el valor de sig. (bilateral) < 0.05, se rechaza la H0 y se acepta la H1

En tal sentido como el valor obtenido de significancia es ( $p = 0.000$ ), siendo este menor a 0,05; se toma la decisión de rechaza la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Concluyendo que; existe una relación significativa entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026. Se muestra una relación positiva muy alta entre los estilos de vida y la dimensión

creencias y horario en la toma de alimentos, obteniéndose un coeficiente Rho de Spearman de 0,830.

## **Discusión de los resultados**

### **Para el objetivo general**

Los resultados del estudio evidencian que existe una relación significativa y positiva muy alta entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado Bellavista ( $Rho = 0.820$ ;  $p < 0.05$ ), lo cual indica que a mejores estilos de vida corresponden mejores prácticas alimentarias. Este hallazgo es consistente con lo reportado por Palomares (2025), quien determinó que los hábitos de vida saludable guardan una relación significativa con el estado de salud, evidenciando que prácticas adecuadas de autocuidado influyen directamente en el bienestar. Asimismo, coincide con Salazar (2025), quien encontró una relación significativa entre estilo de vida y estado nutricional en comerciantes, reafirmando que los comportamientos cotidianos inciden en la salud. De igual manera, los resultados se alinean con Peña (2020), quien señala que los hábitos alimenticios están condicionados por factores sociales y personales, lo que repercute en la calidad de la dieta. Por tanto, los resultados del presente estudio confirman que los estilos de vida son un factor determinante en la adopción de hábitos alimenticios saludables.

### **Para el primer objetivo específico**

En relación al primer objetivo, se encontró que existe una relación significativa y positiva alta entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos ( $Rho = 0.780$ ;  $p < 0.05$ ). Este resultado indica que las personas con mejores estilos de vida tienden a realizar elecciones más adecuadas respecto a los alimentos que consumen y las condiciones en las que lo hacen. Este hallazgo guarda similitud con lo planteado por Morales (2021), quien señala que el consumo de alimentos poco saludables está asociado a problemas de salud, mientras que una adecuada elección alimentaria mejora la calidad de vida. Asimismo, coincide con León y Obregón (2022), quienes evidenciaron que una gran parte de la población presenta elecciones

alimentarias inadecuadas, caracterizadas por alto consumo de alimentos procesados. Del mismo modo, se relaciona con Guevara (2024), quien identificó que la falta de planificación y tiempo influye negativamente en la selección de alimentos. En ese sentido, los resultados del estudio evidencian que mejorar los estilos de vida contribuirá a optimizar las decisiones alimentarias de los comerciantes.

#### **Para el segundo objetivo específico**

Respecto al segundo objetivo, los resultados muestran que existe una relación significativa y positiva muy alta entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos ( $Rho = 0.830$ ;  $p < 0.05$ ), lo que indica que los estilos de vida influyen de manera importante en la organización de los horarios alimenticios y en las creencias relacionadas con la alimentación. Este resultado es concordante con Nieto (2022), quien evidenció que los estilos de vida en comerciantes están condicionados por factores como el trabajo y las condiciones socioeconómicas, afectando sus hábitos alimentarios y rutinas. Asimismo, coincide con Lupaca (2023), quien determinó que el conocimiento influye en los hábitos alimentarios, aunque no siempre se traduce en prácticas adecuadas. De igual forma, se relaciona **con** Padilla (2023), quien identificó que los comerciantes presentan estilos de vida regulares debido a limitaciones en el manejo del tiempo, el estrés y el autocuidado. En consecuencia, los resultados del estudio evidencian que los estilos de vida condicionan directamente la organización de los horarios y las creencias alimentarias, siendo necesario fortalecer estrategias educativas en esta población.

## CONCLUSIONES

**Primera.** Se concluye que existe una relación positiva muy alta y estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado Bellavista, evidenciada por un coeficiente de correlación de Spearman de 0,820 y un nivel de significancia menor a 0,05. Asimismo, se identificó que tanto los estilos de vida como los hábitos alimenticios se caracterizan predominantemente por un nivel regular, lo que indica que los comerciantes mantienen prácticas parcialmente adecuadas, pero aún insuficientes para garantizar un óptimo estado de salud. Esta relación demuestra que la alimentación forma parte integral del estilo de vida, por lo que cualquier mejora en uno de estos aspectos repercute directamente en el otro. En consecuencia, se establece que los comerciantes que presentan mejores estilos de vida tienden a adoptar hábitos alimenticios más saludables, mientras que aquellos con estilos de vida menos adecuados presentan mayores deficiencias en su alimentación.

**Segunda.** Se concluye que existe una relación positiva alta y significativa entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos, con un coeficiente de correlación de 0,780 y un nivel de significancia inferior a 0,05. Además, se evidenció que la mayoría de los comerciantes presenta un nivel regular en esta dimensión, lo que refleja que sus decisiones respecto a la elección de alimentos y los espacios donde los consumen no siempre son las más adecuadas. Este resultado demuestra que los estilos de vida influyen directamente en las prácticas alimentarias, ya que aquellos comerciantes con mejores condiciones de vida tienden a seleccionar alimentos más saludables y a consumirlos en ambientes más apropiados, mientras que

quienes presentan estilos de vida menos favorables adoptan decisiones alimentarias menos saludables.

**Tercera.** Se concluye que existe una relación positiva muy alta y significativa entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos, evidenciada por un coeficiente de correlación de 0,830 y un nivel de significancia menor a 0,05. Además, se identificó que la mayoría de los comerciantes presenta un nivel regular en esta dimensión, lo que indica que sus creencias alimentarias y la organización de sus horarios de comida no son completamente adecuadas. Este hallazgo demuestra que los estilos de vida influyen en la forma en que los comerciantes organizan sus tiempos de alimentación y en las creencias que poseen sobre la nutrición, evidenciando que estilos de vida más saludables se asocian con mejores hábitos en cuanto a horarios y concepciones alimentarias.

## RECOMENDACIONES

**Primera.** Se recomienda a las autoridades de salud, municipalidad y entidades relacionadas implementar programas integrales de promoción de la salud dirigidos a los comerciantes del mercado Bellavista, enfocados en mejorar simultáneamente los estilos de vida y los hábitos alimenticios. Estas intervenciones deben incluir campañas de educación nutricional, promoción de actividad física, manejo del estrés y autocuidado, así como la implementación de espacios adecuados para la alimentación dentro del mercado. Asimismo, se sugiere el desarrollo de talleres periódicos que fortalezcan conocimientos y prácticas saludables, considerando las condiciones laborales de los comerciantes, con el fin de generar cambios sostenibles en su estilo de vida.

**Segunda.** Se recomienda promover estrategias educativas dirigidas a mejorar la selección y preferencia de alimentos, incentivando el consumo de productos saludables, frescos y balanceados. Asimismo, se sugiere implementar condiciones adecuadas dentro del mercado que favorezcan espacios higiénicos y ordenados para la ingestión de alimentos. Las autoridades locales y de salud deben desarrollar campañas orientadas a sensibilizar a los comerciantes sobre la importancia de elegir correctamente sus alimentos y consumirlos en ambientes adecuados, contribuyendo así a la prevención de enfermedades y a la mejora de su calidad de vida.

**Tercera.** Se recomienda implementar programas de educación alimentaria enfocados en la importancia de mantener horarios regulares de alimentación y en modificar creencias erróneas relacionadas con la nutrición. Asimismo, se sugiere desarrollar intervenciones que consideren la realidad laboral de los comerciantes, promoviendo la planificación de sus tiempos de comida pese a sus jornadas extensas. Las instituciones de salud deben

realizar sesiones educativas y campañas informativas que fortalezcan conocimientos sobre alimentación saludable, contribuyendo a mejorar la organización alimentaria y, en consecuencia, el bienestar general de los comerciantes.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Barreda Lozada MC. Efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre alimentación saludable en las prácticas alimentarias de madres de niños en edad escolar. 2024.
2. Morales Ruiz LE. Hábitos y tendencias de alimentación saludable en la ciudad de Tunja, como factor de sostenibilidad económica en la Industria alimentaria. 2023;1–70.
3. Peña Amaya VX. Hábitos alimentarios según el cargo laboral en trabajadores de los servicios de alimentación de la Pontificia Universidad Javeriana. 2020.
4. Paredes Padilla GM, Ramirez Ruiz PAE. Calidad de vida de los adultos mayores de un centro de atención residencial gerontológico - geriátrico en la ciudad de Lima. 2024.
5. Palomares Estrada L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. 2026.
6. Leon Salhuana SS, Obregon Luna SS, Ojeda Dominguez HA. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, los Olivos, 2021. 2021.
7. Aranguri Benites EJ, Choque Ordoñez SX. Impacto de un programa educativo sobre hábitos alimentarios y estilo de vida en comerciantes de un mercado de abastos en Lurigancho - Chosica 2024. 2024.
8. Bendita Sinchi ME. Estilo de vida y conocimiento sobre diabetes en comerciantes del mercado cooperativa Unamarca San Juan de Miraflores, 2025. 2025.
9. Salazar Taboada MS. ESTILO DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN EL ADULTO COMERCIANTE DEL MERCADO ZONAL SAN JOSÉ , VEINTISÉIS DE OCTUBRE , PIURA , 2025. 2025.
10. Guevara Aguero LD, Horna Portocarrero AP, Ore Gallegos VV, Yurivilca Pillaca WA. Proyecto Saludable para mejorar los hábitos alimentarios en Lima - BOOST. 2025.

11. Nieto Qquesihualpa WA. Factores asociados a estilos de vida por COVID-19 en comerciantes de los mercados de la ciudad de Puno- 2022. 2024.
12. Lupaca Machaca N. Hábitos alimentarios y conocimiento sobre la alimentación saludable, post pandemia en estudiantes de enfermería de una universidad pública. 2024.
13. Solano Quispe LK. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Autónoma de Tayacaja, 2025. 2023.
14. Abrazalo Díaz NE. Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad Norbet Wiener. 2024.
15. Hernandez Hernandez E. Intervención de enfermería en la promoción del ejercicio físico para la salud. 2017.
16. Salinas Hernandez D. Estrés Laboral y Calidad de Vida en Personal de Enfermería por Niveles de Atención en Puebla Tesis Estrés Laboral y Calidad de Vida en Personal de Enfermería por Niveles de Atención en Puebla. 2022;
17. Chayan Solano ME, Rodriguez Sanchez SM, Villegas Castañeda E del C. Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento sobre autismo y el control de las manifestaciones de estrés en padres y/o madres con hijos con autismo. 2018;
18. Santivañez Cordova AE, Pichilingue Pichilingue LC. Educación virtual y estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad. 2024;
19. Vasquez Espinoza FK. Prácticas de autocuidado y control metabólico en el adulto con diabetes Mellitus Tipo II. 2021;
20. Bonifacio Gonzales FE, Castillo Tena TK. Actividad física y calidad de vida en estudiantes del tercero de secundaria. 2025.
21. Rojas Gomez MP. Comparación de los hábitos alimentarios, la calidad del sueño y la alimentación durante la jornada laboral, del personal de enfermería de sala de operaciones que realiza guardias. 2023;
22. Perales Tapia FD. Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los

- escolares de una institución educativa de Nueva Cajamarca. 2022;
23. Sandoval Incacutipa YJ. Funcionalidad familiar y estilos de vida del adulto mayor del puesto de salud Ramon Copaja, Tacna, 2021. 2021.
  24. Wong Duarte LA, Perez Papa JJ. Conocimiento sobre tuberculosis relacionado a la actitud de enfermería en el primer nivel de atención Loreto 2023. 2023.
  25. Ruiz Alban AG. Estilo de vida y autocuidado en el adulto mayor del caserío de Miraflores. 2024.
  26. Matos Vilchez RM, Tolentino Capcha ES. Estilo de vida de los adultos mayores afiliados al centro del adulto mayor la concepción. 2021.
  27. Chavez Campos D. E. Prácticas de autocuidado del adulto mayor relacionado a la edad, género e independencia funcional del programa de atención integral del adulto mayor. 2014.
  28. Quispe Guillen EC. Nivel de contaminación visual en el mercado de bellavista de la ciudad de Puno 2025. 2026.
  29. Ojeda Garcia KF. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor que acuden al Centro de Salud Manuel Sánchez Villegas - Chiclayo , 2022. 2022.

## ANEXOS

**Anexo 01:** Matriz de consistencia de la tesis denominada: Estilos de vida y hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado bellavista - 2026

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES	METODOLOGIA
¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026?	Determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026.	Existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos alimenticios en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026.	VI: Estilos de vida	Nutrición	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limita el consumo.</li> <li>2. Prioriza comidas sin conservantes.</li> <li>3. Consume carnes magras.</li> <li>4. Identifica nutrientes.</li> <li>5. Consume alimentos con fibra.</li> <li>6. Comidas con 4 grupos básicos de nutrientes</li> </ol>	<p>Diseño: No experimental de corte transversal.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de estudio: Aplicada</p> <p><b>Población:</b> 300 comerciantes</p> <p><b>Muestra:</b> 102 comerciantes</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p>
				Ejercicio	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza ejercicios 3 veces/día o por semana.</li> <li>2. Realiza ejercicios por 20 o 30 minutos.</li> <li>3. Ejercicios bajo supervisión.</li> <li>4. Control de pulso.</li> <li>5. Actividades físicas de recreo</li> </ol>	
				Responsabilidad en salud	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informes al médico de salud.</li> <li>2. Colesterol en sangre.</li> <li>3. Cuidado de salud.</li> <li>4. Cuidado PA.</li> <li>5. Cuidado medio ambiente.</li> <li>6. Expresión de tus sentimientos.</li> <li>7. Revisa tu cuerpo.</li> </ol>	
				Manejo del estrés	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relajamiento</li> <li>2. Tensión.</li> <li>3. Relajamiento de músculos.</li> <li>4. Pensamientos agradables</li> <li>5. Información cuidado de tu salud.</li> <li>6. Control de la tensión</li> </ol>	
				Soporte interpersonal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Discusión de problemas.</li> <li>2. Elogio de personas.</li> <li>3. Expresión de cariño.</li> <li>4. Relación interpersonales.</li> <li>5. Compartir con amigos.</li> <li>6. Expresiones de cariño.</li> <li>7. Muestras de afecto con expresiones</li> </ol>	

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>1: ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista 2026?</p> <p>2: ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista 2026?</p>	<p>1. Determinar la relación entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026.</p> <p>0. Determinar la relación entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026.</p>	<p>1. Existe una relación significativa entre los estilos de vida y la selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026</p> <p>2. Existe una relación significativa entre los estilos de vida y las creencias y horario en la toma de alimentos en los comerciantes del mercado de Bellavista - 2026.</p>		<p>Auto actualización</p>	<p>1. Te quieres. 2. Muestras entusiasmo. 3. Crecimiento positivo. 4. Siente felicidad 5. Capacidades debilidades 6. Metas 7. Futuro 8. Importancia de la vida 9. Éxitos. 10. Como se ve el día. 11. Ambiente de la vida. 12. Propósito</p>	
			<p><b>VD: Hábitos alimenticios</b></p>	<p>Selección, preferencia y lugar de ingestión de los alimentos</p> <p>Creencias y horario en la toma de alimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Consumo de alimentos</li> <li>● Tipo de comida</li> <li>● Preferencia en la preparación de las comidas principales</li> <li>● Consumo de refrigerios</li> <li>● Lugar de consumo de alimentos</li> <li>● Número de comidas.</li> <li>● Horario de consumo de comidas principales</li> <li>● Costumbres y frecuencia en los alimentos</li> <li>● Acompañamiento en las comidas principales</li> </ul>	

## Anexo 02: Cuestionarios

### Hábitos alimentarios

Por medio de la presente solicito su apoyo en el llenado del cuestionario el cual es totalmente anónimo, para lo cual le pido llenar con total veracidad.

**1. ¿Qué bebida suele usted consumir cuando tiene sed?**

- a) Café o infusiones
- b) Gaseosa
- c) Agua pura, refrescos naturales
- d) Jugos procesados

**2. ¿Cuántos litros de agua aproximadamente usted consume a diario?**

- a) Menos de un litro de agua
- b) Un litro de agua
- c) Dos litros de agua
- d) Mas de dos litros de agua

**3. ¿Qué bebida opta con frecuencia usted para su desayuno?**

- a) Café
- b) Infusiones
- c) Jugos procesados
- d) Productos lácteos, cereales, jugo de frutas

**4. ¿Con que suele acompañar su pan en el desayuno?**

- a) Embutidos
- b) Frituras
- c) Queso, aceituna, palta, huevo, pollo, etc
- d) Pan solo

**5. ¿En su desayuno habitualmente suele consumir?**

- a) Pan integral, pan tres esquinas o pan de trigo
- b) Galletas
- c) Tortas, donas
- d) Ninguno.

**6. ¿Cuál de estos alimentos de origen animal consume con frecuencia?**

- a) Enlatados (atún, trozos de pollo, anchoveta).
- b) Carnes rojas.
- c) Pollo, pescado o aves de corral
- d) Ninguno

- 7. ¿En cuál de los siguientes tiempos de comida, consume mayor cantidad de alimentos?**
- a) Almuerzo y cena.
  - b) Desayuno y almuerzo.
  - c) Desayuno y cena.
  - d) Desayuno, almuerzo y cena.
- 8. ¿Con qué frecuencia consume usted jugos procesados, gaseosas, infusiones y café en el desayuno?**
- a) Diario.
  - b) Interdiario.
  - c) Una vez a la semana.
  - d) Ocasionalmente
- 9. ¿Con qué frecuencia consume usted quinua, avena, maca, soya o productos lácteos en el desayuno?**
- a) Diario.
  - b) Interdiario.
  - c) Una vez a la semana.
  - d) Ocasional.
- 10. ¿Cuántos panes consume con frecuencia usted en el desayuno?**
- a) Ningún pan.
  - b) De 1 a 2 panes.
  - c) De 2 a 3 panes.
  - d) Más de 3 panes.
- 11. ¿Usted antes de consumir algún alimento procesado tiene en consideración el octógono nutricional?**
- a) Siempre.
  - b) Casi siempre.
  - c) A veces.
  - d) Nunca.
- 12. ¿Con qué frecuencia consume verduras?**
- a) Diario.
  - b) Interdiario.
  - c) Una vez a la semana.
  - d) Ocasional
- 13. ¿Con qué frecuencia consume frutas?**

- a) Diario.
- b) Interdiario.
- c) Una vez a la semana.
- d) Ocasional.

**14. ¿A qué hora desayuna habitualmente?**

- a) Inmediatamente después de despertar.
- b) Antes de las 06:00 am.
- c) De 06:00 am a 09:00 am.
- d) Más de las 10:00 am.

**15. ¿A qué hora almuerza habitualmente?**

- a) Antes de las 12:00 m.
- b) De 12:00 m a 01:00 pm.
- c) De 01:00 pm a 03:00 pm.
- d) Más de las 03:00 pm.

**16. ¿A qué hora cena habitualmente?**

- a) Antes de las 06:00 pm.
- b) De 06:00 pm a 08:00 pm.
- c) De 08:00 pm a 09:00 pm.
- d) Más de las 09:00 pm.

**17. ¿Cuánto se demora habitualmente en ingerir su almuerzo?**

- a) Menos de 10 minutos.
- b) De 10 minutos a 19 minutos.
- c) De 30 minutos a 45 minutos.
- d) Más de 45 minutos

**18. ¿Dónde consume sus alimentos habitualmente?**

- a) Restaurante.
- b) Casa o comedor de la UNA-Puno.
- c) Kiosco
- d) Ambulante

**19. ¿Usted lava los alimentos antes de prepararlos o ingerirlos?**

- a) Siempre.
- b) No casi siempre.
- c) A veces
- d) Nunca

20. Marque con una (x) el plato que usted consume a diario como almuerzo



## Conocimiento sobre alimentación saludable

Por medio de la presente solicito su apoyo en el llenado del cuestionario el cual es totalmente anónimo, para lo cual le pido llenar con total veracidad.

**1. ¿Cuántas son las comidas principales que debe consumir una persona al día?**

- a. Dos
- b. Tres
- c. Cinco
- d. Cuando tenga hambre

**2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?**

- a. 3 vasos
- b. 6 vasos
- c. 8 vasos
- d. Menos de 3 vasos

**3. ¿Qué comida considera la más importante dentro de la alimentación?**

- a. Desayuno
- b. Almuerzo
- c. Cena
- d. A y b

**4. ¿Un plato saludable es el que contiene?**

- a. Proteínas, carbohidratos y aminoácidos
- b. Frutas y verduras más del 50%
- c. 50% vegetales, 25% de proteínas y 25% carbohidratos.
- d. Agua, verduras y frutas

**5. ¿Cuál es la función del grupo de lácteos?**

- a. Aporte de calcio para la estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción o formador muscular.
- b. Aportar caroteno, y vitamina C esenciales para el organismo.
- c. Aporte de antioxidante y caroteno para la prevención de enfermedades crónicas.
- d. Aporte de fibra para la mejora de la digestión.

**6. ¿Cuál es la función del grupo de carnes?**

- a. Función estructural, aporte de proteínas, vitaminas, minerales.
- b. Función en el aporte de caroteno y vitaminas esencial en el organismo
- c. Función de favorecer el funcionamiento intestinal
- d. Función dietética ayuda a bajar de peso, bajo en calorías

**7. ¿Cuál es la función de las frutas?**

- a. Función en el aporte de vitamina B12, excelente formador muscular y favorece el funcionamiento intestinal
- b. Función en el aporte de vitamina B12 y aminoácidos esenciales en el ser humanos

- c. Función antioxidante, son reguladoras, favorecen el funcionamiento intestinal y ayuda en el sistema inmunológico.
- d. Función en el aporte de cobalamina y ayuda a mejorar la estructura ósea.

**8. ¿Cuál es la función de los vegetales?**

- a. Función de actuar como coenzima, aporta vitaminas, sales minerales, y fibra además de favorecer la eliminación de toxinas.
- b. Función en el aporte de vitamina B12, proteínas y aminoácidos esenciales en el ser humano
- c. Función en el aporte de vitaminas B12, aminoácidos y minerales.
- d. Función del aumento de peso, alto en calorías

**9. ¿La pirámide nutricional contiene?**

- a. Alimentos que contienen proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.
- b. Alimentos que contienen minerales, frutas y verduras
- c. Alimentos que contienen proteínas, aminoácidos, frutas y verduras
- d. Alimentos que contienen grasas saturadas, azúcares, verduras, frutas, vitamina c y agua

**10. ¿La vitamina C (contenida en la naranja, limón, lima, toronja, fresa, piña, etc.) favorece a la absorción de hierro?**

- a. SI ( )
- b. NO ( )

**11. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?**

- a. Grasas insaturadas
- b. Grasas saturadas
- c. Grasas totales
- d. Grasas de omega-3

**12. ¿Por qué es importante el consumo de fibra?**

- a. Previene la anemia por su alto contenido de hierro
- b. Es de bajo costo
- c. Previene enfermedades crónicas degenerativas y regula el tránsito intestinal
- d. Evita bajar de peso por su alto contenido de calorías

**13. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?**

- a. Una al día.
- b. Tres al día.
- c. Cinco al día.
- d. Más de 5 al día

**14. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?**

- a. Casa
- b. Ambulante
- c. Kiosko
- d. restaurante

**15. ¿La información referida a temas de alimentación lo debe obtener de:**

- a. Amigos/as
- b. Personal de salud especialista en alimentación o Nutricionista.
- c. Compañeros de estudio.
- d. Publicidad en medios de comunicación masiva.

**16. ¿Son alimentos que debe consumir con frecuencia?**

Alimento	Si	No
Leche, yogur y/o queso		
Embutidos (salchichas, chorizo)		
Frutas frescas		
Verduras frescas		
Golosinas		
Pescado		
Pollo		
Carnes rojas		
Lenteja, frijol, alverjitas		
Papa, yuca, oca, camote		
Trigo, avena, cebada		
Hamburguesa		
Frutos secos		

### Anexo 03: Evidencias fotográficas



