TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SU ASOCIACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Alondra Edith Ramirez Reyes (0000-0002-4897-6964)

Francesca Angella Rodriguez Lucero (0000-0002-2693-4990)

Asesor:

Fiorella Mercedes Rodriguez Gamarra (0000-0002-4625-364X)

Lima – Perú

2025

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 01 de octubre de 2025

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente: Máster Lorena Maria Saavedra Garcia
Miembro 1: Maestro Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales
Miembro 2: Licenciado Julia Ccorimanya Maita

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Prácticas sobre alimentación consciente y su asociación con el estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública" con código de proyecto: PRE-17-2022-00608.

Presentada por las tesistas:

- Francesca Angella Rodriguez Lucero
- Alondra Edith Ramirez Reyes

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética.

Asesorado por: Maestro Fiorella Mercedes Rodriguez Gamarra.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de las tesistas de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, se concluye de **manera unánime** (X) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesista: Francesca Angella Rodriguez Lucero			Nota (en letras): 14 (catorce)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Tesista: Alondra Edith Ramirez Reyes			Nota (en letras): 14 (catorce)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Máster
Lorena Maria Saavedra Garcia
Presidente del Jurado



Maestro
Fiorella Mercedes Rodriguez Gamarra
Asesor (a)



Maestro
Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales
Miembro 1



Licenciado
Julia Ccorimanya Maita
Miembro 2

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN[1]

Lima, 22 de octubre del 2025

Señor,
Dr. Carlos Zavalaga Reyes

Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: Francesca Angella Rodriguez Lucero y Alondra Edith Ramirez Reyes, egresados de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Fiorella Mercedes Rodriguez Gamarra declaramos que este informe final de tesis titulado: Prácticas sobre alimentación consciente y su asociación con el estado nutricional según índice de masa corporal y perímetro abdominal en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública, sustentado para obtener el grado de licenciatura es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos, que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado



Firma tesista
DNI:75013375



Firma del asesor de tesis
DNI:43396254



Firma tesista
DNI:72695059

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

[2] Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Prácticas sobre alimentación consciente y su asociación con el estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública

Autores. Francesca Angella Rodriguez Lucero; Alondra Edith Ramirez Reyes

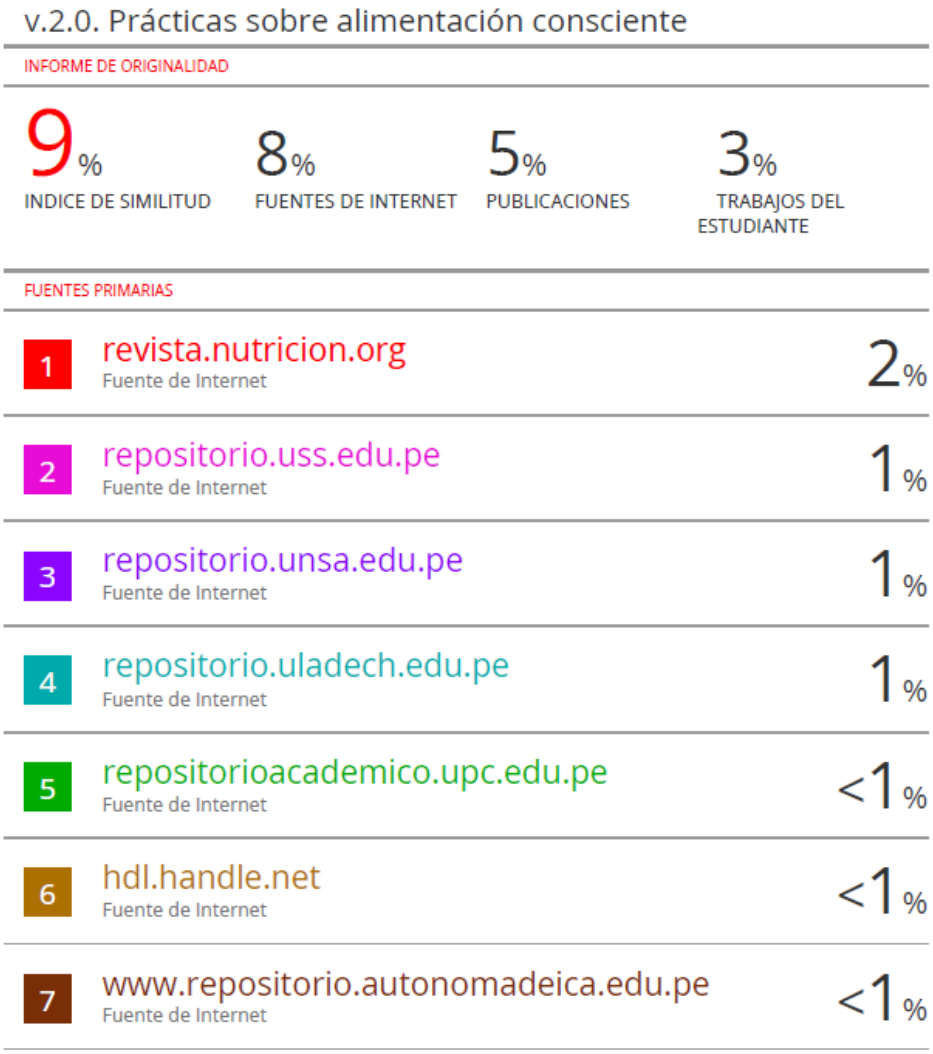
Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2810295203).

Código de registro. PRE-17-2022-00608

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.


v.2.0. Prácticas sobre alimentación consciente

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	8%	5%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	revista.nutricion.org Fuente de Internet	2%
2	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
7	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Agradecimientos

Agradezco a Dios por acompañarme en mi camino profesional y por darme la fortaleza para seguir adelante. También agradezco a mis docentes, quienes me brindaron las herramientas necesarias para realizar este trabajo de investigación. Igualmente, agradezco a mi compañera de tesis e internados. Supimos complementarnos y apoyarnos mutuamente, especialmente en los momentos en que alguna de las dos pensaba en rendirse.

Finalmente, agradezco a mi familia. A mi madre, principalmente, quien siempre me dio fuerzas para convertirme en una profesional, y también a mi padre, hermanos y sobrina, que estuvieron a mi lado brindándome su apoyo incondicional. No puedo dejar de mencionar a mi mascota Lina, quien me acompañó en cada madrugada de tesis, dándome consuelo y compañía en los momentos más exigentes.

En primer lugar, agradezco profundamente a mi madre por su apoyo incondicional, y su confianza en mí, a mi padre, por su respaldo constante, y a mis hermanos, por su apoyo en cada etapa de este proceso.

Agradezco a Francesca, mi compañera de tesis, con quien supimos trabajar en equipo de manera comprometida. Gracias a nuestro esfuerzo conjunto, logramos culminar con éxito este trabajo.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Introducción: La adolescencia es una etapa marcada por cambios que incrementan el riesgo de sobrepeso y obesidad debido a hábitos alimentarios inadecuados y alimentación emocional. En Perú, esta problemática afecta significativamente a los adolescentes. La alimentación consciente *(Mindful eating*) surge como una estrategia prometedora para fomentar hábitos saludables y mejorar el estado nutricional.

Objetivo: Determinar la asociación entre las prácticas sobre alimentación consciente y el estado nutricional según índice de masa corporal (IMC) y perímetro en estudiantes de 3º a 5º grado del nivel secundario de una institución educativa pública.

Metodología: Estudio descriptivo transversal y correlacional con una muestra de 118 estudiantes. Se aplicó un cuestionario adaptado y validado al español; además, se calcularon indicadores antropométricos mediante IMC y perímetro abdominal.

Resultados: El 13,6% presentó un perímetro abdominal alto y el 16,1% obesidad según IMC. En cuanto a las prácticas de alimentación consciente, el 83% mostró entre niveles bajos y moderados, destacando 66,9% nivel alto de respuesta emocional. Se halló una asociación significativa ($p < 0,05$) entre las prácticas de alimentación consciente y el estado nutricional según perímetro abdominal y talla para la edad, pero no con el IMC. Los varones y estudiantes mayores de 17 años presentaron mayores prevalencias de obesidad y talla baja.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Conclusiones: Promover la educación nutricional y la alimentación consciente es esencial para entornos escolares saludables. Se recomienda seguir investigando para fortalecer estrategias de intervención y mejorar el bienestar de los adolescentes.

Palabras Claves: Alimentación Consciente, Adolescentes, Estado nutricional, Índice de masa corporal, Perímetro abdominal

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a stage marked by changes that increase the risk of overweight and obesity due to inadequate eating habits and emotional eating. In Perú, this issue significantly affects adolescents. Mindful eating emerged as a promising strategy to promote healthy habits and improve nutritional status.

Objective: To determine the association between mindful eating practices and nutritional status according to body mass index (BMI) and waist circumference in students from 3rd to 5th grade of secondary education in a public educational institution.

Methodology: Descriptive, cross-sectional, and correlational study with a sample of 118 students. A questionnaire adapted and validated in Spanish was used; in addition, anthropometric indicators were calculated using BMI and waist circumference.

Results: 13.6% presented high waist circumference and 16.1% obesity according to BMI. Regarding mindful eating practices, 83% showed between low and moderate levels of practices, highlighting 66.9% with a high level of emotional response. A significant association ($p<0.05$) was found between mindful eating practices and nutritional status based on waist circumference and height-for-age, but not with BMI. Male students and those over 17 years old presented higher prevalence of obesity and short stature.

Conclusions: Promoting nutrition education and mindful eating is essential for healthy school environments. Further research is recommended to strengthen intervention strategies and improve adolescents well-being.

Keywords: Mindful eating, Adolescent, Nutritional Status, Body Mass Index, Waist circumference.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis