TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"ASOCIACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL EXCESO DE PESO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MILITARIZADA EN LIMA-PERÚ, 2024"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Antonella Cruz Inca (0000-0002-1010-4060)

Leslie Katia Julca Chumpitaz (0000-0003-0501-2388)

Asesor:

Kiomi Denisse Yabiku Soto (0000-0001-9515-4587)

Lima – Perú

2025

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 22 de diciembre de 2025.

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente: Maestro en Ciencias Víctor Alfonso Mamani Urrutia
Miembro 1: Maestro Lorena Maria Saavedra Garcia
Miembro 2: Doctora Carla Estefanía Tarazona Meza

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Asociación entre la calidad de hábitos alimentarios con el exceso de peso en estudiantes de secundaria de una institución educativa militarizada en Lima-Perú, 2024" con código de proyecto: PRE-17-2023-00289.

Presentada por las tesistas:

- Antonella Cruz Inca
- Leslie Katia Julca Chumpitaz

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

Asesorado por: Maestro Kiomi Denisse Yabiku Soto.

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: Antonella Cruz Inca			Nota (en letras): 15 (quince)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Tesista: Leslie Katia Julca Chumpitaz			Nota (en letras): 15 (quince)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

MSc. Victor Alfonso Mamani Urrutia
Nutrición Pública - Investigación
C.N.P. 3586

Maestro en Ciencias
Víctor Alfonso Mamani Urrutia
Presidente del Jurado

Maestro
Kiomi Denisse Yabiku Soto
Asesor (a)

Maestro
Lorena Maria Saavedra Garcia
Miembro 1

Doctora
Carla Estefanía Tarazona Meza
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, 18 de enero del 2026

Señor,
Dr. Carlos Zavalaga Reyes

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

De nuestra consideración,

Yo: Antonella Cruz Inca y Leslie Katia Julca Chumpitaz, egresado de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Kiomi Denisse Yabiku Soto, declaramos que este informe final de trabajo de investigación titulado: ASOCIACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL EXCESO DE PESO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MILITARIZADA EN LIMA-PERÚ, 2024, sustentado para obtener el título/grado de Licenciada en Nutrición y Dietética 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 [2], 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 1	**Firma tesista 2**	**Firma del asesor de tesis**
DNI: 75432283	**DNI: 73753823**	**DNI: 73114950**

[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. Asociación entre la calidad de hábitos alimentarios con el exceso de peso en estudiantes de secundaria de una institución educativa militarizada en Lima-Perú, 2024

Autores. Antonella Cruz Inca; Leslie Katia Julca Chumpitaz

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2861542231)

Código de registro. PRE-17-2023-00289

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

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



Asociación entre la calidad

INFORME DE ORIGINALIDAD

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

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	cdn.www.gob.pe Fuente de Internet	1%
3	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	<1%
4	Submitted to Universidad Pública de Navarra Trabajo del estudiante	<1%
5	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to UNIBA Trabajo del estudiante	<1%
7	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Dedicamos este trabajo de investigación a Dios y a nuestros seres queridos, cuyo apoyo incondicional y aliento constante han sido la luz que nos ha guiado a lo largo de este arduo camino académico.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Agradecemos profundamente a nuestros asesores y mentores, cuya sabiduría y orientación han sido fundamentales en la realización de este trabajo de investigación. También extendemos nuestro agradecimiento a nuestras familias y seres queridos por su apoyo constante y amor inquebrantable durante este viaje profesional.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Introducción: El exceso de peso es un problema de salud pública a nivel mundial. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del 2023, el 61,3% de personas de 15 a más años presentó exceso de peso, siendo el área urbana (64,5%) con mayor prevalencia sobre la rural (46,9%). **Objetivo:** Determinar la asociación entre la calidad de hábitos alimentarios y el exceso de peso en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria. **Metodología:** El presente es un estudio cuantitativo, observacional, transversal y analítico que incluyó a 427 estudiantes del nivel secundario. Se determinó la calidad de hábitos alimentarios utilizando un cuestionario validado con 3 dimensiones: tipos de alimentos, lugar dónde se consumen los alimentos y frecuencia de consumo. Además, para determinar el exceso de peso se recopilaron datos antropométricos como peso y talla para la edad, para el cálculo del índice de masa corporal (IMC). **Resultados:** La población masculina fue la que presentó mayor prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados. De aquellos con hábitos alimentarios inadecuados, el 96,70% (n=88) de los estudiantes presentó exceso de peso. Del mismo modo, el 96,13% (n=323) no presentó exceso de peso. No se encontró asociación estadísticamente significativa entre la calidad de los hábitos alimentarios y el exceso de peso de los estudiantes ($p>0.05$). **Conclusiones:** En la población estudiada no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la calidad de los hábitos alimentarios y el exceso de peso. Aunque la mayoría de los estudiantes con exceso de peso presentó hábitos alimentarios inadecuados, esta asociación no alcanzó significancia estadística. Estos hallazgos sugieren la necesidad de considerar otros factores determinantes del exceso de peso en adolescentes, como el nivel de actividad física, conductas sedentarias, contexto familiar y ambiente escolar, además se sugiere la importancia de implementar intervenciones integrales de promoción de estilos de vida saludables en el ámbito educativo, de forma temprana y sostenida.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, exceso de peso, estudiantes.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Introduction: Excess weight is a global public health problem. According to the 2023 Demographic and Family Health Survey (ENDES), 61.3% of people aged 15 and over were overweight, with a higher prevalence in urban areas (64.5%) than in rural areas (46.9%). **Objective:** To determine the association between the quality of eating habits and excess weight in 4th and 5th grade secondary school students. **Methodology:** This is a quantitative, observational, cross-sectional, and analytical study that included 427 secondary school students. The quality of eating habits was determined using a validated questionnaire with three dimensions: types of food, place where food is consumed, and frequency of consumption. In addition, to determine excess weight, anthropometric data such as weight and height for age were collected to calculate Body Mass Index (BMI) **Results:** Males had the highest prevalence of poor eating habits. Of those with poor eating habits, 96.70% (n=88) of students were excess weight. Similarly, 96.13% (n=323) were not excess weight. No statistically significant association was found between the quality of eating habits and excess weight students ($p>0.05$). **Conclusions:** In the population studied, no statistically significant association was found between the quality of eating habits and excess weight. Although most excess weight students had poor eating habits, this association did not reach statistical significance. These findings suggest the need to consider other determinants of excess weight in adolescents, such as level of physical activity, sedentary behaviors, family context, and school environment. Furthermore, they also suggest the importance of implementing comprehensive interventions to promote healthy lifestyles in the educational setting, early and on a sustained basis.

Keywords: Dietary habits, excess weight, students.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis