TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS 2: UN ESTUDIO TRANSVERSAL EN ADULTOS EN UNA COMUNIDAD DE LIMA SUR-2025"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Sheyla Alexa Valentina Carbonel Almerco (0009-0006-4327-5786)

Maria del Rosario Rodas Ordoñez (0009-0007-2614-0182)

Asesor:

Elisa Delia Romani Huacani (0000-0002-6070-294X)

Lima - Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 04 de mayo del 2026
Hora: 18:34 hrs

Los integrantes del Jurado de tesis

Presidente: DRA.CLEOPATRA HUAPAYA PIZARRO

Miembro 1: MG. ANGIE KATIUSHKA TOLEDO CORNEJO

Miembro 2: MG. KATERINE MILAGROS VILLAIZAN PALIZA

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS 2: UN ESTUDIO TRANSVERSAL EN ADULTOS EN UNA COMUNIDAD DE LIMA SUR-2025**

Presentada por:
Bachiller: SHEYLA ALEXA VALENTINA CARBONEL ALMERCO

Bachiller: MARÍA DEL ROSARIO RODAS ORDOÑEZ

Para optar el Título Profesional de Licenciados en Enfermería, asesorada por la Mg. Elisa Delia Romani Huacani.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los estudiantes/bachilleres de la Carrera de Enfermería en la sustentación, concluyen de manera unánime (X) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesista: SHEYLA ALEXA VALENTINA CARBONEL ALMERCO			Nota (en letras): Dieciseis
Aprobado - Sobresaliente ( )	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado ( )	Desaprobado ( )

Tesista: MARÍA DEL ROSARIO RODAS ORDOÑEZ			Nota (en letras): Diecisiete
Aprobado - Sobresaliente ( )	Aprobado - Muy buena (X)	Aprobado ( )	Desaprobado ( )

Siendo las 19.40 horas, el acto de sustentación ha concluido y los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

DRA. CLEOPATRA HUAPAYA PIZARRO
Presidente(a) del Jurado

MG. ELISA DELIA ROMANI HUACANI

(Asesor)

MG. ANGIE KATIUSHKA TOLEDO CORNEJO

Jurado 1

KATERINE MILAGROS VILLAIZAN PALIZA

Jurado 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 mayo del 2026

Señor,
Dr. Percy Mayta Tristan

Vicerrectorado de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: Sheyla Alexa Valentina Carbonel Almerco y María del Rosario Rodas Ordoñez, egresadas de la carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Mg. Elisa Delia Romani Huacani, declaramos que este informe final de tesis titulado: "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS 2: UN ESTUDIO TRANSVERSAL EN ADULTOS EN UNA COMUNIDAD DE LIMA SUR-2025", sustentado para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería 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
DNI: 71225621

Firma tesista
DNI:70972216

Firma del asesor de tesis
DNI: 43916267

[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. Hábitos alimentarios y riesgo de desarrollar diabetes mellitus 2: un estudio transversal en adultos en una comunidad de Lima sur-2025

Autores. Sheyla Alexa Valentina Carbonel Almerco; Maria del Rosario Rodas Ordoñez

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2970121956).

Código de registro. PRE-20-2025-00682

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 15 palabras.



Hábitos alimentarios y riesgo

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	8%	6%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	1%
2	Fátima Lucero De Santiago García. "Stress, anxiety, and eating behavior in health science students", Revista Multidisciplinaria Voces de América y el Caribe, 2026 Publicación	1%
3	repositorio.unfv.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1%
4	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1%
5	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1%

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, que han sido nuestra mayor fuente de fuerza, inspiración y constancia. A nuestros padres, por enseñarnos con su ejemplo el valor del esfuerzo, la disciplina y la perseverancia; por cada palabra de aliento, por cada gesto de apoyo y por creer en nosotras incluso en los momentos más difíciles.

A quienes ya no nos acompañan físicamente, pero permanecen en nuestra memoria y en nuestro corazón. Su cariño, sus enseñanzas y su legado siguen guiando cada paso que damos y nos impulsan a seguir creciendo personal y profesionalmente.

Y finalmente, a nosotras mismas, por la valentía de continuar incluso cuando el camino se volvió desafiante, por no rendirnos y por demostrar que somos capaces de alcanzar las metas que nos proponemos. Este logro es fruto de nuestro esfuerzo, dedicación y compromiso con nuestro futuro profesional.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

AGRADECIMIENTOS

Expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible el desarrollo de este trabajo. En primer lugar, queremos reconocer la disposición colaboración de los participantes del estudio, quienes dedicaron su tiempo y confianza para brindar toda la información necesaria. Sin su participación voluntaria, esta investigación no habría sido posible.

Agradecemos también a la Universidad Científica del Sur por brindarnos la formación académica, el acompañamiento metodológico y las herramientas necesarias para llevar a cabo este proceso investigativo.

Manifestamos nuestro profundo reconocimiento a nuestros familiares, quienes nos brindaron apoyo incondicional, paciencia y motivación constante durante todo el desarrollo del proyecto. Su compromiso y respaldo emocional fueron fundamentales para culminar con éxito este trabajo.

Finalmente, gracias a Spike, la Sucia y el Beto por cada GUAU

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ÍNDICE

Pág.

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS 2
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD 4
DEDICATORIA 6
AGRADECIMIENTOS 7
RESUMEN 9
ABSTRACT 10
I. INTRODUCCIÓN 12
II. MATERIALES Y MÉTODOS 14
III. RESULTADOS 21
IV. DISCUSIÓN 24
CONCLUSIONES: 26
RECOMENDACIONES ..... **¡Error! Marcador no definido.**
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..... **¡Error! Marcador no definido.**
ANEXOS 32
Anexo 1. Constancia de envío del artículo a una revista científica 34
Anexo 2. Matriz de consistencia 35
Anexo 3. Instrumentos 38
Anexo 4. Consentimiento/asentimiento informado 43
Anexo 5. Resolución directoral de aprobación del proyecto de tesis 47
Anexo 6. Constancia de aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación 48
Anexo 7: Documento de autorización de la sede estudio 49
Anexo 8: Drawing and analyzing causal diagrams (DAGs) 50

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Objetivo: Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios saludables y el riesgo estimado de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 (DM2) en adultos de 18 a 59 años residentes en el primer y segundo sector de Villa El Salvador durante el año 2025. **Materiales y métodos:** Estudio cuantitativo, observacional, analítico y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 210 adultos seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se emplearon el cuestionario FINDRISC para estimar el riesgo de DM2 a 10 años y la Brief Healthy Eating Habits Scale (BHEHS-6B, versión 1.0) para evaluar los hábitos alimentarios saludables. El análisis incluyó estadística descriptiva y regresión de Poisson con varianza robusta, con ajuste por sexo, edad y nivel educativo. **Resultados:** Los hábitos alimentarios saludables presentaron una distribución heterogénea, mientras que el riesgo de DM2 se concentró principalmente en la categoría alta. Se evidenció una asociación inversa entre la puntuación de la BHEHS-6B y la prevalencia de riesgo alto de DM2, la cual se mantuvo tras el ajuste; por cada punto adicional en la escala, la prevalencia de riesgo alto disminuyó en 3,1 % (RPa = 0,969; IC95%: 0,956–0,982). **Conclusiones:** Los hábitos alimentarios saludables se asocian de manera inversa con el riesgo estimado de DM2, lo que resalta la importancia de promover conductas alimentarias saludables como estrategia de prevención primaria en contextos urbanos vulnerables. **Palabras clave:** Diabetes Mellitus Tipo 2; Conducta Alimentaria; Factores de Riesgo; Adulto; Prevención Primaria.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Objective: To determine the association between healthy eating habits and the estimated risk of developing type 2 diabetes mellitus (T2DM) in adults aged 18 to 59 years residing in the first and second sectors of Villa El Salvador during 2025. **Materials and methods:** A quantitative, observational, analytical, cross-sectional study was conducted. The sample consisted of 210 adults selected through non-probabilistic convenience sampling. Two validated instruments were used: the FINDRISC questionnaire to estimate the 10-year risk of T2DM and the Brief Healthy Eating Habits Scale (BHEHS-6B, version 1.0) to assess healthy eating habits. Statistical analysis included descriptive statistics and Poisson regression with robust variance, adjusted for sex, age, and educational level. **Results:** Healthy eating habits showed a heterogeneous distribution, while the estimated risk of T2DM was mainly concentrated in the high-risk category. An inverse association was observed between the BHEHS-6B total score and the prevalence of high T2DM risk, which remained significant after adjustment; for each additional point in the scale, the prevalence of high T2DM risk decreased by 3.1% (aPR = 0.969; 95% CI: 0.956–0.982). **Conclusions:** Healthy eating habits are inversely associated with the estimated risk of T2DM, highlighting the importance of promoting healthy dietary behaviors as part of primary prevention strategies in vulnerable urban settings. **Keywords:** Type 2 Diabetes Mellitus; Eating Behavior; Risk Factors; Adult; Primary Prevention.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis