TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con la actividad física, estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de Lima-Perú, 2024”

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Luciana Berru Castillo (0000-0002-4460-3212)

Ana Paula Da Costa Martinez (0000-0002-2501-7947)

Asesor:

Victor Alfonso Mamani Urrutia (0000-0002-5508-0883)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 16 de junio de 2026.

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente: Doctora Carla Estefanía Tarazona Meza
Miembro 1: Maestro Kiomi Denisse Yabiku Soto
Miembro 2: Maestro Jamee Guerra Valencia

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con la actividad física, estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de Lima-Perú, 2024" con código de proyecto: PRE-17-2022-00599.

Presentada por las tesistas:

- Ana Paula Da Costa Martinez
- Luciana Berru Castillo

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

Asesorado por: Maestro en Ciencias Víctor Alfonso Mamani Urrutia.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los tesistas de la Carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, se concluye de manera unánime calificar a:

Tesista: Ana Paula Da Costa Martinez			Nota (en letras): 14 (catorce)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Tesista: Luciana Berru Castillo			Nota (en letras): 14 (catorce)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

Doctora
Carla Estefanía Tarazona Meza
Presidente del Jurado

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

Maestro en Ciencias
Víctor Alfonso Mamani Urrutia
Asesor (a)

Maestro
Kiomi Denisse Yabiku Soto
Miembro 1

Maestro
Jamee Guerra Valencia
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 DEL INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN (versión 2.0) [1]

Lima, 27 de Julio del 2026

Señor,
Dr. Percy Mayta Tristan
Vicerrector de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Los abajo firmantes – Luciana Berrú Castillo y Ana Paula Da Costa Martinez, egresadas del Programa académico de Nutrición y dietética de la Universidad Científica del Sur, y el asesor de tesis Victor Mamani Urrutia – declaramos que este informe final de tesis/trabajo de investigación titulado "Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con la actividad física, estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de Lima-Perú, 2024", que presentamos para optar el título profesional/grado académico de Licenciada en Nutrición y dietética, es original.

En consecuencia, declaramos que el informe no contiene plagio ni total ni parcial; que, cuando se utilizó información de fuentes externas, se reconoció su autoría mediante la citación correspondiente; y que los resultados obtenidos son producto íntegro de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo ello en cumplimiento del Código de ética en la Investigación, Reglamento de Disciplina de Pregrado y Posgrado, 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.

Sí declaro haber utilizado herramientas de IA no generativa para corrección ortográfica y gestión de referencias, conforme a la normativa de la Universidad [3]. Todo el material ha sido revisado por el/los autores, quienes asumen la responsabilidad de su contenido.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, uso indebido de IA generativa o uso no declarado de IA, nos sometemos al proceso de investigación que establezca la Universidad y aceptamos las sanciones que pudieran corresponder. También declaramos conocer las normativas institucionales que regulan las sanciones aplicables en estos casos, incluido el de la compra y venta de tesis.

Firmamos en conformidad con lo declarado,

Firma tesista
DNI: 74710615

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

Firma del asesor de tesis
DNI: 43441472

Firma tesista
DNI: 74238183

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/3652
[3] GEA-GIE-POL-05 Política del uso de inteligencia artificial

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con la actividad física, estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de Lima-Perú, 2024

Autores. Ana Paula Da Costa Martinez; Luciana Berru Castillo

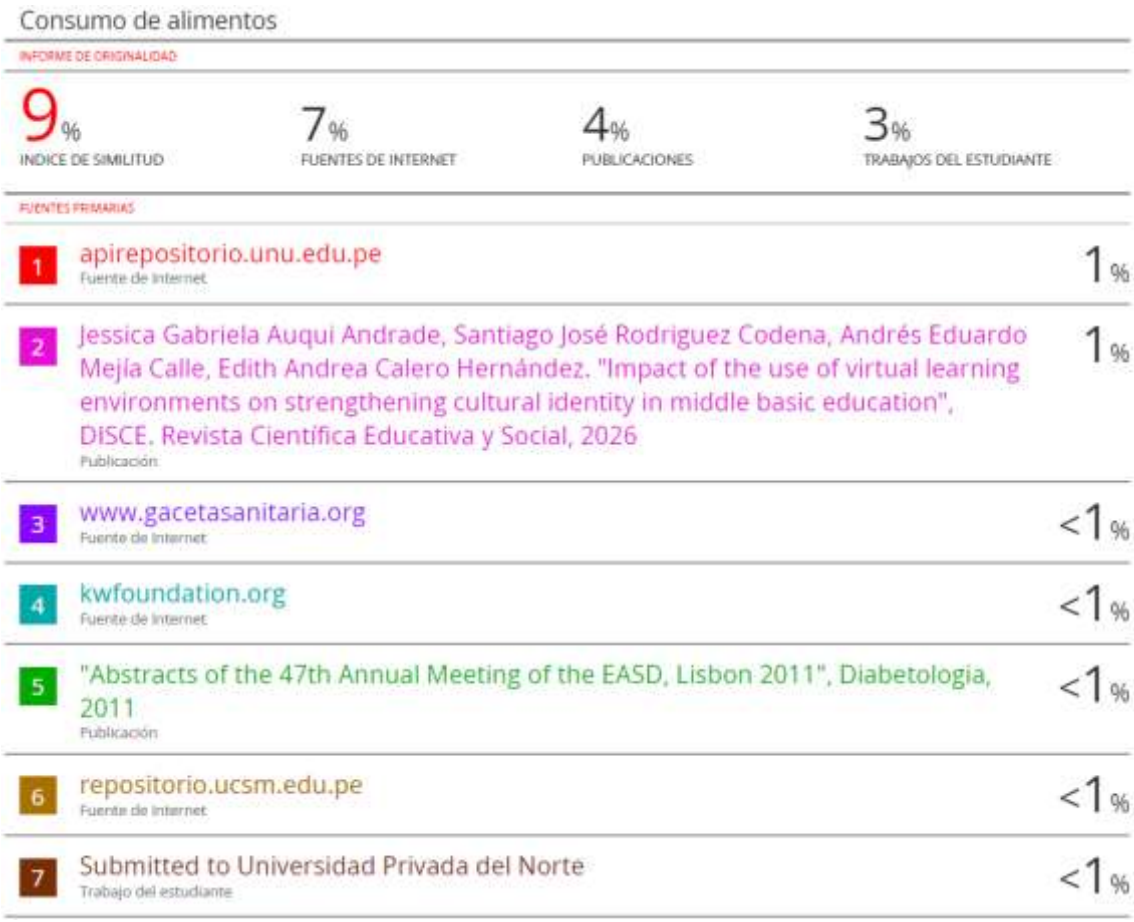
Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 3011303715)

Código de registro. PRE-17-2022-00599

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Herlyss Leonel Sovero Navarro.

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



Consumo de alimentos

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	7%	4%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	apirepositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	Jessica Gabriela Auqui Andrade, Santiago José Rodriguez Codena, Andrés Eduardo Mejía Calle, Edith Andrea Calero Hernández. "Impact of the use of virtual learning environments on strengthening cultural identity in middle basic education", DISCE. Revista Científica Educativa y Social, 2026 Publicación	1%
3	www.gacetasanitaria.org Fuente de Internet	<1%
4	kwfoundation.org Fuente de Internet	<1%
5	"Abstracts of the 47th Annual Meeting of the EASD, Lisbon 2011", Diabetologia, 2011 Publicación	<1%
6	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis padres, pilares fundamentales en mi vida, cuyo amor incondicional, sacrificio y ejemplo han sido la luz que me ha guiado en cada paso de este camino. A ellos les debo no solo la oportunidad de alcanzar este logro, sino también la fortaleza para no rendirme cuando todo parecía difícil. Este logro también les pertenece.

Luciana

Dedico este trabajo a mi familia, por su amor y apoyo constante que me impulsaron a seguir adelante.

A mi compañera tesista, por su compromiso, compañerismo y por compartir este camino conmigo.

Y a nuestro asesor, por su guía generosa y por creer en nuestro potencial académico. Gracias por ser parte esencial de este logro.

Ana Paula

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Agradecimientos

Expresamos nuestros más sinceros agradecimientos a todas las personas que formaron parte de este proceso.

A nuestros padres y parte de nuestra familia, por su apoyo incondicional, comprensión y cariño en cada etapa de nuestra formación académica. Ellos son la base de cada logro alcanzado.

A nuestras amistades, por su compañía en los momentos difíciles y por recordarnos que cada esfuerzo vale la pena.

A nuestro asesor, quien nos brindó sus conocimientos, su tiempo y sus enseñanzas para este proyecto, que marcará siempre nuestra vida profesional.

Finalmente, a todas las personas que de una u otra manera colaboraron en este proyecto, les extendemos nuestra gratitud.

Luciana y Ana Paula

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Introducción: El consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) en adolescentes constituye un problema emergente de salud pública debido a su creciente presencia en los patrones alimentarios y a su posible relación con factores conductuales, psicosociales y escolares. No obstante, en el contexto peruano existe escasa evidencia que evalúe simultáneamente su asociación con la actividad física (AF), el estrés académico (EA) y el rendimiento académico (RA) en población escolar. **Objetivo:** Analizar la asociación entre la AF, el EA y el RA con el consumo de AUP en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de Lima, Perú, durante 2024. **Métodos:** Estudio observacional, analítico y transversal realizado en 583 estudiantes de 12 a 17 años. El consumo de AUP se evaluó mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de 37 ítems y se operacionalizó como un puntaje continuo. La AF se midió con el PAQ-A, el EA mediante el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico y el RA a partir de registros escolares del segundo trimestre. Se realizaron análisis descriptivos, pruebas no paramétricas bivariadas y modelos de regresión lineal crudos y ajustados por sexo, edad y tipo de institución educativa. **Resultados:** La AF no mostró asociación estadísticamente significativa con el puntaje de consumo de AUP. En el análisis ajustado, el EA moderado se asoció con un mayor puntaje de consumo de AUP (β=0,382; IC95%: 0,164 a 0,600; p<0,001). Asimismo, en comparación con la categoría de RA en inicio, las categorías en proceso (β=-0,502; IC95%: -0,799 a -0,205; p=0,001) y sobresaliente (β=-0,412; IC95%: -0,703 a -0,121; p=0,006) se asociaron con menores puntajes de consumo. **Conclusiones:** En estos escolares, el estrés moderado se asoció con mayor consumo de AUP, mientras que un mejor RA se asoció con menor consumo. No se observó asociación con la AF.

Palabras clave: Alimentos ultraprocesados, estrés académico, rendimiento académico, actividad física, adolescentes.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Introduction: Ultra-processed food (UPF) consumption among adolescents has become an emerging public health concern due to its increasing presence in dietary patterns and its potential association with behavioral, psychosocial, and school-related factors. However, in the Peruvian context, there is limited evidence simultaneously evaluating its association with physical activity (PA), academic stress (AE), and academic performance (AP) in school populations. **Objective:** To analyze the association of PA, AE, and AP with UPF consumption among secondary school students from two educational institutions in Lima, Peru, during 2024. **Methods:** An observational, analytical, cross-sectional study was conducted in 583 students aged 12 to 17 years. UPF consumption was assessed using a 37-item food frequency questionnaire and operationalized as a continuous score. PA was measured with the PAQ-A, AE with the Systemic Cognoscitivist Inventory for the Study of Academic Stress, and AP was obtained from second-term school records. Descriptive analyses, bivariate nonparametric tests, and crude and adjusted linear regression models were performed, adjusting for sex, age, and type of educational institution. **Results:** PA was not significantly associated with the UPF consumption score. In the adjusted analysis, moderate AE was associated with a higher UPF consumption score (β=0.382; 95% CI: 0.164 to 0.600; p<0.001). Likewise, compared with the initial AP category, the in-progress (β=-0.502; 95% CI: -0.799 to -0.205; p=0.001) and outstanding (β=-0.412; 95% CI: -0.703 to -0.121; p=0.006) categories were associated with lower consumption scores. **Conclusions:** In these students, moderate stress was associated with higher UPF consumption, whereas better AP was associated with lower consumption. No association was observed with PA.

Keywords: ultra-processed foods, academic stress, school performance, physical activity, adolescents.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis