TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“A Calidad de sueño, rendimiento académico y estado nutricional en estudiantes de cuarto a sexto grado de nivel primaria de una institución educativa, Chorrillos, 2024”

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:
Katshumy Fiorela Espinoza Rojas (0009-0001-1521-8075)
Miriam Quispe Quiñonez (0009-0007-0080-5529)

Asesor:
Karen Judith Adams Ubaldo (0000-0003-4610-2152)

Lima – Perú
2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 17 de abril de 2026.

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente: Maestro Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales
Miembro 1: Doctora Carla Estefanía Tarazona Meza
Miembro 2: Licenciada Julia Ccorimanya Maita

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Calidad de sueño, rendimiento académico y estado nutricional en estudiantes de cuarto a sexto grado de nivel primaria de una institución educativa, Chorrillos, 2024" con código de proyecto: PRE-17-2024-00428.

Presentada por las tesistas:

- Miriam Quispe Quiñonez
- Katshumy Fiorela Espinoza Rojas

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

Asesorado por: Doctora Karen Judith Adams Ubaldo.

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 calificar a:

Tesista: Miriam Quispe Quiñonez			Nota (en letras): 15
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Tesista: Katshumy Fiorela Espinoza Rojas			Nota (en letras): 14
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Maestro
Fanny Elizabeth Requena Vela de Gonzales
Presidente del Jurado



Doctora
Karen Judith Adams Ubaldo
Asesor (a)



Doctora
Carla Estefanía Tarazona Meza
Miembro 1



Licenciada
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, 30 de julio del 2026

Señor,
Dr. Percy Mayta Tristan

Vicerrectorado de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Yo: Katshumy Fiorela Espinoza Rojas y Miriam Quispe Quiñonez, egresado de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis la Doctora Karen Adams Ubaldo, declaramos que este informe final de tesis titulado: "Asociación entre la calidad de sueño, rendimiento académico y estado nutricional en estudiantes de cuarto a sexto grado de nivel primaria de una institución educativa, Chorrillos, 2024", sustentado para obtener el título de Licenciado 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.
De nuestra consideración,

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: 76360169

Firma del asesor de tesis DNI: 41353753

Firma tesista

DNI:75161249

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

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Calidad de sueño, rendimiento académico y estado nutricional en estudiantes de cuarto a sexto grado de nivel primaria de una institución educativa, Chorrillos, 2024

Autores. Miriam Quispe Quiñonez; Katshumy Fiorela Espinoza Rojas

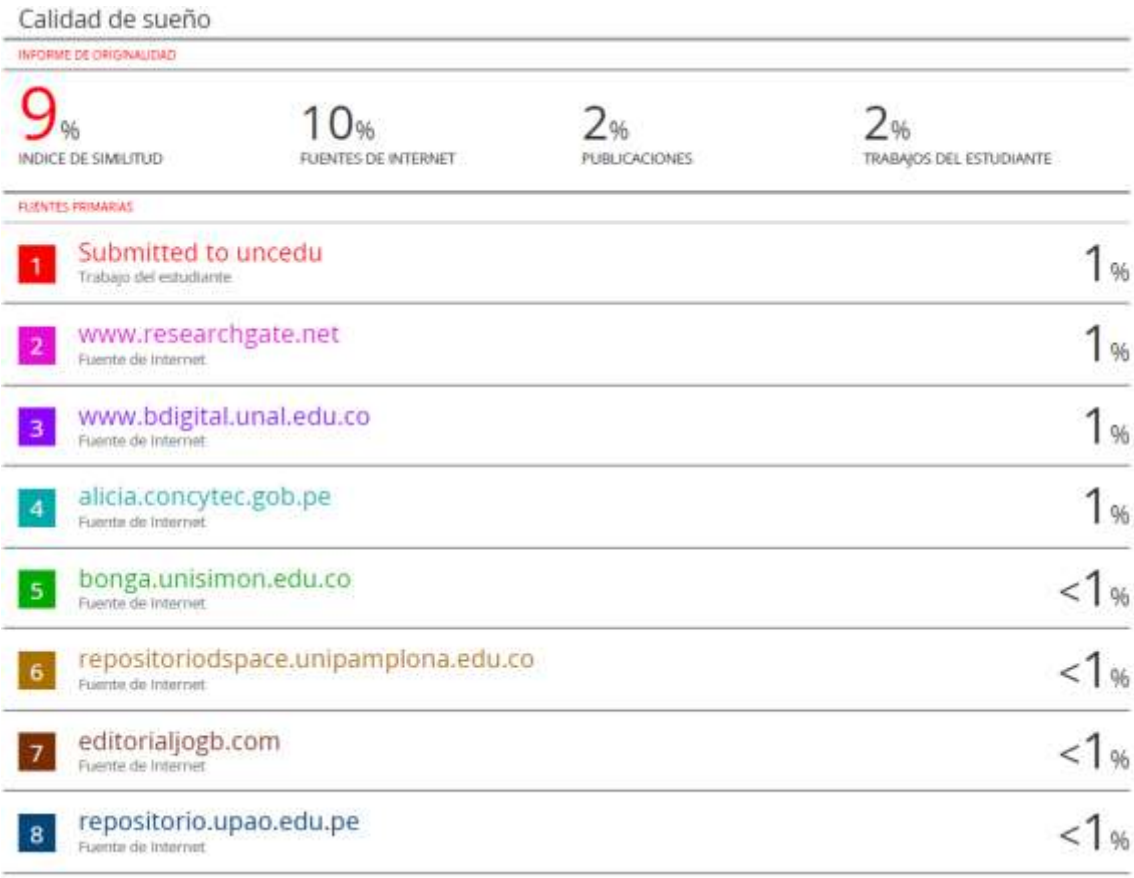
Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 3012111350)

Código de registro. PRE-17-2024-00428

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Herlyss Leonel Sovero Navarro.

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



Calidad de sueño

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	10%	2%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	1%
2	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
3	www.bdigital.unal.edu.co Fuente de Internet	1%
4	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
5	bonga.unisimon.edu.co Fuente de Internet	<1%
6	repositoriodspace.unipamplona.edu.co Fuente de Internet	<1%
7	editorialjogb.com Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.upao.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

Dedicatoria

A Dios por el ser el inspirador y darnos fuerzas para continuar con este proceso para obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres que han sabido formarnos con buenos sentimientos, hábitos y valores lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles.

A nuestros hermanos por estar presente acompañándome por el apoyo moral que me brindaron en esta etapa de mi vida.

A la Doctora Karen Adams Ubaldo por su apoyo constante, su guía, sus conocimientos y enseñanzas, que nos asesoró a realizar la presente investigación.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Agradecimientos

A Dios, a nuestra familia y a todas las personas que nos apoyaron para concluir nuestros estudios.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Objetivo: Determinar la asociación entre la calidad de sueño, el rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes de cuarto a sexto grado de nivel primaria de una institución educativa en Chorrillos, Lima – Perú, durante el año 2024. **Métodos:** Estudio observacional, transversal y analítico. Participaron 450 estudiantes con edades entre los 9 y 13 años, seleccionados mediante muestreo censal. La calidad del sueño se evaluó con el cuestionario *Children's Sleep Self-Report* (SSR), el rendimiento académico se obtuvo del promedio final de los tres primeros bimestres y el estado nutricional se determinó a través del índice de masa corporal para la edad (IMC/E) y la talla para la edad. Se realizaron análisis descriptivos, pruebas no paramétricas y regresión ordinal. **Resultados:** La mayoría de los estudiantes (85,1%) presentó una calidad de sueño moderadamente alterada, siendo más frecuente en varones. Solo el 14,9% reportó sueño adecuado. No se encontraron diferencias relevantes entre géneros en los dominios de higiene del sueño, trastornos relacionados con el sueño y sensación de fatiga y somnolencia diurna. El 80,4% de los estudiantes alcanzó un rendimiento académico alto, mientras que un 19,8% presentó malnutrición por exceso. La regresión ordinal mostró una asociación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico ($p < 0,05$), pero no con el estado nutricional. **Conclusiones:** La calidad del sueño se asoció significativamente con el rendimiento académico, pero no con el estado nutricional.

Palabras clave: estudiantes, calidad del sueño, rendimiento académico, estado nutricional.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Objective: To determine the association between sleep quality, academic performance, and nutritional status in students from fourth to sixth grade. **Methods:** Observational, cross-sectional, and analytical study. 450 students aged between 9 and 13 years participated, selected through census sampling. Sleep quality was evaluated using the Children's Sleep Self-Report (SSR) questionnaire, academic performance was obtained from the final average of the first three bimester periods, and nutritional status was determined through the Body Mass Index for Age (BMI/A) and Height for Age. Descriptive analyses, non-parametric tests, and ordinal regression were conducted. **Results:** The majority of students (85.1%) presented a moderately altered sleep quality, being more frequent among males. Only 14.9% reported adequate sleep. No significant differences were found between genders in the domains of sleep hygiene, sleep-related disorders, and feelings of fatigue and daytime sleepiness. 80.4% of students achieved high academic performance, while 19.8% showed malnutrition due to excess. Ordinal regression showed a significant association between sleep quality and academic performance ($p < 0.05$), but not with nutritional status. **Conclusions:** Sleep quality was significantly associated with academic performance, but not with nutritional status.

Keywords: students, sleep quality, academic performance, nutritional status.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis