TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"Asociación del exceso de peso con hábitos alimentarios, calidad de sueño y actividad física en adolescentes de una escuela pública del distrito de Chilca-Cañete-Perú, 2025"

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

Presentado por:

Maria Esperanza Ramos Moscoso (0009-0001-0947-9877)

Asesor:

Rafael Federico Duran Galdo (0000-0001-7693-836X)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 03 de agosto de 2026.

Los integrantes del jurado:

Presidente: Licenciada Julia Ccorimanya Maita
Miembro 1: Licenciado José Jairo Narrea Vargas
Miembro 2: Maestro Diana Josefina Nieto Porturas

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Asociación del exceso de peso con hábitos alimentarios, calidad de sueño y actividad física en adolescentes de una escuela pública del Distrito de Chilca-Cañete-Perú, 2025" con código de proyecto: PRE-17-2024-0085.

Presentada por la tesista:

- Maria Esperanza Ramos Moscoso

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

Asesorado por: Maestro Rafael Federico Durán Galdo.

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

Tesista: Maria Esperanza Ramos Moscoso			Nota (en letras): 14 (catorce)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

_____

Licenciada
Julia Ccorimanya Maita
Presidente del Jurado

_____

Maestro
Rafael Federico Durán Galdo
Asesor (a)

_____

Licenciado
José Jairo Narrea Vargas
Miembro 1

_____

Maestro
Diana Josefina Nieto Porturas
Miembro 2

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DEL INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN (versión 2.0) [1]

Lima, 21 de Setiembre del 2026

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

De nuestra consideración,

Los abajo firmantes, María Esperanza Ramos Moscoso egresada de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, y el asesor de tesis Maestro Rafael Durán Galdo, declaramos que este informe final de trabajo de investigación titulado "Asociación del exceso de peso con hábitos alimentarios, calidad de sueño y actividad física en adolescentes de una escuela pública del Distrito de Chilca-Cañete-Perú, 2025", que presentamos para optar el título profesional 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, que afirmamos conocer en su totalidad.

Declaramos, además, que no se han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA), ni generativas ni de ningún otro tipo, en ninguna fase del desarrollo de la investigación ni en la redacción del informe final de tesis/trabajo de investigación. Todo el material contenido en este informe fue elaborado íntegramente por el/los autor(es), sin asistencia de herramienta alguna de IA.

Declaramos, además, que no se han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA) generativa, de forma parcial ni total, en ninguna fase del desarrollo de la investigación ni en la redacción del informe final de tesis/trabajo de investigación. Sí declaro haber utilizado herramientas de IA no generativa para [describir el uso específico: p. e., corrección ortográfica y de estilo, gestión de referencias, traducción, etc.], conforme a la normativa de la Universidad [2]. Todo el material ha sido revisado por el/los autor(es), quien(es) asume(n) 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: 47112286



Firma del asesor de tesis
DNI: 46268065

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Asociación del exceso de peso con hábitos alimentarios, calidad de sueño y actividad física en adolescentes de una escuela pública del distrito de Chilca-Cañete-Perú, 2025

Autores. Maria Esperanza Ramos Moscoso

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 3061995141).

Código de registro. PRE-17-2024-0085

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 15 palabras, se excluyeron citas.



Asociación del exceso

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	8%	2%	1%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.rjdnmd.org Fuente de Internet	2%
2	ccd.ucam.edu Fuente de Internet	1%
3	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
4	revista.nutricion.org Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	revistarenal.org.ar Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Dedicatoria

A mi compañero de vida y a mis padres por su apoyo incondicional y por enseñarme que la educación y la salud son pilares fundamentales para transformar la realidad de nuestro país.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Agradecimientos

Agradezco a la Institución Educativa Nuestra Señora de la Asunción de Chilca-Cañete, por abrir sus puertas y permitir la realización de este estudio. A los adolescentes participantes y sus familias, por su confianza y colaboración. A los profesionales que apoyaron en la recolección de datos, y a mis docentes cuyo acompañamiento y orientación hicieron posible este trabajo.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Introducción: El exceso de peso en adolescentes es un problema creciente de salud pública mundial. Los hábitos alimentarios, la calidad del sueño y la actividad física parecen influir en su desarrollo. El objetivo del estudio fue evaluar la asociación entre estos factores y el exceso de peso en adolescentes de una escuela pública en Perú.

Metodología: Estudio no experimental, analítico y transversal en 193 adolescentes de 12 a 17 años de ambos sexos, matriculados en educación secundaria. Se utilizaron el *Adolescents Food Habits Checklist, Pittsburgh Sleep Quality Index* y *Physical Activity Questionnaire for Adolescents*. El exceso de peso se evaluó mediante IMC/edad. Se aplicó estadística descriptiva, Chi-cuadrado ($p<0,05$) y V de Cramer para evaluar el tamaño del efecto.

Resultados: El 67,36% de los adolescentes presentó exceso de peso, con mayor prevalencia en mujeres (74,74%) que en varones (60,20%; $p=0,03$). Se halló una asociación significativa entre hábitos alimentarios y exceso de peso ($p=0,034$); sin embargo, la dirección fue inversa a la esperada: el 76,19% sin exceso de peso presentó hábitos no saludables, frente al 60,77% con exceso de peso. No se encontró asociación con calidad de sueño ($p=0,66$) ni actividad física ($p=0,89$).

Conclusiones La prevalencia de exceso de peso (67,36%) superó ampliamente las cifras nacionales, evidenciando un escenario de vulnerabilidad prioritario. La dirección inesperada de la asociación entre hábitos alimentarios y exceso de peso abre interrogantes relevantes sobre los determinantes alimentarios en contextos vulnerables, reforzando la naturaleza multifactorial de esta condición y la necesidad de intervenciones preventivas contextualizadas.

Palabras clave:

Adolescente, Sobrepeso, Hábitos alimentarios, Calidad del sueño, Actividad física.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Introduction: Excess weight among adolescents is a growing public health problem worldwide. Dietary habits, sleep quality, and physical activity appear to influence its development. The aim of this study was to evaluate the association between these factors and overweight among adolescents from a public school in Peru.

Methods: A non-experimental, analytical, cross-sectional study was conducted in 193 adolescents aged 12 to 17 years of both sexes, enrolled in secondary education. The instruments used were the Adolescents Food Habits Checklist, the Pittsburgh Sleep Quality Index, and the Physical Activity Questionnaire for Adolescents. Excess weight was assessed using BMI-for-age. Descriptive statistics, the Chi-square test ($p<0.05$), and Cramer's V coefficient were applied to evaluate effect size.

Results: 67.36% of the adolescents had excess weight, with a higher prevalence in females (74.74%) than in males (60.20%; $p=0.03$). A significant association was found between dietary habits and excess weight ($p=0.034$); however, the direction was the opposite of what was expected: 76.19% without excess weight had unhealthy habits, compared to 60.77% in the excess weight group. No significant association was found with sleep quality ($p=0.66$) or physical activity ($p=0.89$).

Conclusions: The prevalence of excess weight (67.36%) substantially exceeded national figures, identifying a priority vulnerability scenario. The unexpected direction of the association between dietary habits and excess weight raises relevant questions about the determinants of eating behaviour in vulnerable contexts, reinforcing the multifactorial nature of this condition and the need for contextualised preventive interventions.

Keywords: Adolescent; Overweight; Eating habits; Sleep quality; Physical activity

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis