

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Nutrición Humana



Asociación entre el tiempo frente a la pantalla, los hábitos alimenticios y el riesgo cardiometabólico en adolescentes

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

Por:

Helen Stefani Calcina Arapa

Asesor:

Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

Lima, febrero de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Yaquelin Eveling Calizaya Milla, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Asociación entre el tiempo frente a la pantalla, los hábitos alimenticios y el riesgo cardiometabólico en adolescentes”** del autor Helen Stefani Calcina Arapa tiene un índice de similitud de 11 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 16 días del mes de febrero del año 2026.



Mg. Yaquelin Eveling Calizaya Milla

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 16 día(s) del mes de Febrero del año 2026, siendo las 9:00 horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a) Mg. María Bernarda Callanter Cossio, el (la) secretario(a): Mg. Mery Rodríguez Vázquez y los demás miembros: Mg. Raquel Chulón Sico y el (la) asesor(a) Mg. Yaqvelin Eveling Calizaya Milla con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Asociación entre el tiempo frente a la pantalla, los hábitos alimenticios y el riesgo cardiometabólico en adolescentes de los (las) bachilleres:

a) Helen Stefany Calcina Arapa
 b)
 c)

conducente a la obtención del título profesional de: Nutrición Humana

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Helen Stefany Calcina Arapa

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Miembro

[Firma]
Secretario/a

_____ Miembro

[Firma]
Bachiller (a)

_____ Bachiller (b)

_____ Bachiller (c)

DEDICATORIA

Dedicación del trabajo a Dios y a mi familia

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTOS.....	V
TABLAS DE CONTENIDO	V
ÍNDICE DE TABLAS	VII
RESUMEN	VI
ABSTRACT	VII
INTRODUCCIÓN	8
MATERIALES Y MÉTODOS	10
RESULTADOS.....	13
DISCUSIÓN.....	18
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
ANEXOS.....	32

RESUMEN

Antecedentes: La exposición excesiva a las pantallas puede estar relacionada con hábitos alimenticios poco saludables y marcadores tempranos de adiposidad central en adolescentes. **Objetivo:** Examinar las asociaciones entre el tiempo frente a la pantalla, los hábitos alimenticios y el riesgo cardiometabólico en adolescentes del sur de Perú. **Métodos:** Se llevó a cabo un estudio observacional, analítico y transversal en dos escuelas secundarias privadas de Arequipa entre abril y junio de 2025. Los adolescentes de entre 11 y 17 años ($n = 251$) completaron un cuestionario estructurado sobre el tiempo diario frente a la pantalla y los ámbitos de uso de la pantalla, así como una lista de verificación de hábitos alimenticios. La antropometría se evaluó mediante procedimientos estandarizados; el riesgo cardiometabólico se operacionalizó como una relación cintura-estatura $> 0,50$. Las asociaciones se examinaron mediante pruebas bivariadas y la correlación de Spearman, y los predictores de un tiempo elevado frente a la pantalla (≥ 2 h/día) se evaluaron mediante regresión logística. **Resultados:** El 89.6 % de los participantes declaró pasar mucho tiempo frente a la pantalla, mientras que el 52.2 % fue clasificado como con hábitos alimenticios más saludables. El tiempo frente a la pantalla se correlacionó inversamente con las puntuaciones de hábitos alimenticios (Spearman $r = -0.245$; $p = 0.001$). Los adolescentes de más edad (14-17 años) tenían más probabilidades de pasar mucho tiempo frente a la pantalla que los participantes más jóvenes (11-13 años) (OR 2,57; IC del 95 %: 1,74-3,78). La prevalencia del riesgo cardiometabólico basado en la relación cintura-estatura fue del 28,7 %. **Conclusión:** La exposición a las pantallas era muy frecuente y se asociaba con comportamientos alimentarios menos favorables en esta muestra de adolescentes. La edad avanzada era un factor predictivo clave del tiempo excesivo frente a las pantallas. Estos hallazgos respaldan las estrategias integradas basadas en la escuela y la familia que reducen el tiempo de ocio frente a las pantallas y promueven comportamientos alimentarios más saludables para proteger la salud metabólica de los adolescentes.

Palabras clave: Tiempo frente a la pantalla; Hábitos alimenticios; Relación cintura-estatura; Riesgo cardiometabólico; Adolescentes; Perú.