

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Asociación entre hábitos alimentarios, actividad física y perfil
antropométrico en adolescentes de educación secundaria en
Lima, Perú**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en Nutrición Humana

Autores:

Julio Enmanuel Morales Santur

Arelis Yomar Rojas Muñoz

Asesora:

Mg. Charo Natali Huzco Rutti

Lima, junio de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Yo, Mg. Charo Natali Huzco Rutti, 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 HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y PERFIL ANTROPOMÉTRICO EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LIMA, PERÚ”**, presentada por los autores Julio Enmanuel Morales Santur y Arelis Yomar Rojas Muñoz, tiene un índice de similitud de 5%, verificable mediante el informe emitido por el 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 o de la información aportada, por lo que firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 16 días del mes de junio del año 2025.



Mg. Charo Natali Huzco Rutti

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 05 día(s) del mes de junio del año 2026 siendo las 8:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a) Mg. María Bertranda Collantes Cassio, el (la) secretario(a) Yony Rodríguez Vasquez y los demás miembros: Mg. Etilón Lico, Raguul y el (la) asesor(a) Mg. Natali Chaga Huguito Ritti con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: Relación de Hábitos Alimentarios, Actividad Física y Perfil Antropométrico en Adolescentes de Nivel de Secundaria de una I.E. Pública de los (las) bachilleres:

a) Julio Emmanuel Morales Santur

b) Arelis Yomar Rojas Muñoz

c) _____

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciado en Nutrición

(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 el (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): Julio Emmanuel Morales Santur

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>APROBADO</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Arelis Yomar Rojas Muñoz

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>APROBADA</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

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]
Presidencia

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (b)

[Firma]
Secretaría

Miembro

Bachiller (c)

DEDICATORIA

A Dios, por ser nuestra fortaleza y guía en cada paso de este proceso, por darnos sabiduría, paciencia y fe en los momentos difíciles.

A nuestros padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y sus sacrificios silenciosos. Por creer en nosotros incluso cuando nosotros dudábamos. Este logro es tan nuestro como de ustedes.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Institución Educativa Pública San Antonio de Jicamarca su colaboración y disposición para la realización de este estudio, así como al director, Avelino Linares Torres, por el apoyo institucional y las facilidades brindadas durante la recolección de datos.

Asimismo, a nuestra asesora, Mg. Huzco Rutti Charo Natali, por su orientación, dedicación y compromiso a lo largo del desarrollo de este trabajo de investigación. Su experiencia, paciencia y constante disposición para guiarnos fueron fundamentales para alcanzar este logro. Agradecemos profundamente cada consejo y corrección durante este proceso.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA ----- IV

AGRADECIMIENTOS ----- V

TABLAS DE CONTENIDO ----- VI

ÍNDICE DE TABLAS -----VII

RESUMEN -----VIII

ABSTRACT----- IX

INTRODUCCIÓN----- 10

MATERIALES Y MÉTODOS----- 13

RESULTADOS ----- 16

DISCUSIÓN -----21

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----28

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra -----28

Tabla 2. Actividad física y circunferencia de cintura según sexo y edad -----29

Tabla 3. Modelo de regresión lineal múltiple para circunferencia de cintura ----- 30

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimentarios y la actividad física adquiridos desde la infancia son determinantes del crecimiento, el desarrollo y la prevención de enfermedades no transmisibles. **Objetivo:** Evaluar la asociación entre hábitos alimentarios, actividad física y perfil antropométrico en adolescentes de secundaria de una institución educativa pública de Lima, Perú. **Materiales y métodos:** Estudio de corte transversal realizado en 319 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicaron cuestionarios validados para evaluar hábitos alimentarios y actividad física, y se registraron medidas antropométricas (índice de masa corporal [IMC] y circunferencia de cintura). Se efectuaron análisis descriptivos y pruebas de asociación, considerando un nivel de significancia de $p < 0,05$. **Resultados:** Se encontró una asociación significativa entre hábitos alimentarios y actividad física ($p = 0,03$), así como entre la actividad física y los indicadores antropométricos: circunferencia de cintura ($p < 0,01$) e IMC ($p < 0,01$). No se evidenció asociación significativa entre hábitos alimentarios y los indicadores antropométricos. Asimismo, los hábitos alimentarios se asociaron significativamente con la edad ($p = 0,014$) y la procedencia ($p < 0,01$). **Conclusiones:** La actividad física se asocia de manera significativa con el perfil antropométrico en adolescentes, evidenciando su papel clave en la prevención del riesgo cardiometabólico. La ausencia de asociación directa con los hábitos alimentarios sugiere una influencia multifactorial en el estado nutricional, resaltando la importancia de intervenciones integrales en el ámbito escolar.

PALABRAS CLAVE

hábitos alimentarios; actividad física; estado nutricional; adolescentes; índice de masa corporal; sobrepeso