

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



UPLA

TESIS
NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y CONSUMO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS, EN ADOLESCENTES DE
HUAMANCACA CHICO, CHUPACA - 2021.

Para optar: El título profesional de licenciada en nutrición humana

Autores:

Bach. Yeny María CASTAÑEDA BALTAZAR

Bach. Margarita ICHPAS CARDENAS

Asesora: Mg. Bety Salazar Tenicela.

Líneas de investigación institucional: Salud y gestión de la salud

Fecha de inicio y culminación de la Investigación: mayo 2021– setiembre 2022

HUANCAYO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a Dios con mucho amor y gratitud por habernos dado la vida y fortaleza para terminar este trabajo de investigación.

A nuestra familia que son el motor y motivo para continuar en nuestra formación profesional, que con su apoyo incondicional en los momentos difíciles y ese espíritu alentador han contribuido a lograr nuestras metas y objetivos propuestos.

Yeny y Margarita

AGRADECIMIENTO

A Dios, que fue nuestro principal apoyo y motivador de continuar día a día sin decaer.

A nuestros padres y cada miembro de nuestra familia, por su apoyo incondicional.

A mi universidad, por haberme permitido formarme en ella, gracias a nuestros maestros de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, en especial a Mg. Renné Valle Elescano quien con su paciencia y rectitud como docente nos ha guiado en la etapa universitaria y nos ha enseñado a ser perseverantes, que el día de hoy se ve reflejado en la culminación de nuestro paso por la universidad.

CONSTANCIA

DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final de Tesis titulado:

NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, EN ADOLESCENTES DE HUAMANCACA CHICO, CHUPACA – 2021

Cuyo autor (es) : **CASTAÑEDA BALTAZAR YENY MARIA**
ICHPAS CARDENAS MARGARITA
Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**
Escuela Profesional : **NUTRICION HUMANA**
Asesor (a) : **MIG. SALAZAR TENICELA BETY ZONIA**

Que fue presentado con fecha: 28/05/2023 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 07/06/2023; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 21%.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software tres veces.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 07 de junio de 2023

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
Facultad de Ciencias de la Salud



Ph.D. EDITH ANCOO GOMEZ
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 208 - DUE - FCS - UPLA/2023

c.c.: Archivo
EAG/vjp

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se considera que la dieta juega un papel fundamental en la aparición de un gran porcentaje de enfermedades, entre las que destacan las crónicas no transmisibles; por lo que se ha presentado una transición de alimentos naturales al consumo de los procesados. Estos cambios que en los últimos años ha sido muy elevado, se ha presentado principalmente en los niños y adolescentes, debido a que ellos están expuestos a los diferentes medios de comunicación de internet, por lo que, se dejan persuadir por el marketing de alimentación de productos altos en energía, grasas, azúcares y otros. Por otro lado, existen iniciativas de diversas instituciones que promueven la educación alimentaria en la población con el fin de mejorar y modificar los comportamientos alimentarios en bien de la salud, pero no es posible medir el impacto que estas tienen.

Por esta razón la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados en la población adolescente del distrito de Huamancaca Chico. Y se planteó como hipótesis que existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados.

La metodología de investigación indica que es un trabajo de tipo básica, de nivel correlacional, con un diseño no experimental; utilizando una muestra de 140 adolescentes, empleando la técnica de la encuesta para ambas variables y usó como instrumentos de recolección de datos los cuestionarios que se han diseñado cumpliendo los criterios de validez y confiabilidad establecidos.

El esquema de la tesis que se ha redactado está bajo el esquema de un contenido por capítulos; por lo que se inició con el capítulo I dándose a conocer el planteamiento del problema, con la descripción, formulación y justificación, además de incluir el objetivo general y los objetivos específicos. Se continuo el capítulo II, en el marco teórico se presentó la revisión bibliográfica de antecedentes nacionales e internacionales sobre el tema y las variables de estudio, prosiguiendo con el capítulo III planteando las hipótesis de trabajo. Luego en el capítulo IV donde se describió la metodología del tipo, nivel, diseño, la población y muestra, técnicas e Instrumentos de recolección de datos y las técnicas de procesamiento que se utilizó; se prosiguió con el capítulo V con la descripción de resultados y contrastación de hipótesis, el análisis y discusión de resultados, culminando con las conclusiones, recomendaciones y las referencias bibliográficas a

partir de libros de texto universitarios, artículos científicos de revistas indizadas y tesis relacionadas al tema. Finalmente se presentan los anexos, donde se incluyeron la matriz de consistencia. Operacionalización de las variables y los instrumentos de recolección de datos a utilizar.

CONTENIDO

	Página.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Introducción	iv
Contenido	vi
Contenido de tablas	vii
Contenido de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Delimitación del problema	13
1.3. Formulación del problema	14
1.3.1. Problema general	14
1.3.2. Problemas específicos	14
1.4. Justificación	14
1.4.1 Social	14
1.4.2 Teórica	15
1.4.3 Metodológica	15
1.5. Objetivos	16
1.5.1 Objetivo General	16
1.5.2 Objetivos específicos	16
II. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes nacionales e internacionales	17
2.2. Bases Teóricas o Científicas	23
2.3. Marco Conceptual	31
III. CAPÍTULO III: HIPÓTESIS	33
3.1. Hipótesis General	33
3.2. Variables	33
IV. CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	35
4.1. Método de Investigación	35
4.2. Tipo de Investigación	35
4.3. Nivel de Investigación	35
4.4. Diseño de la Investigación	36
4.5. Población y muestra	36
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	37
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	38
4.8. Aspectos éticos de la Investigación	38
V. CAPÍTULO V: RESULTADOS	40
5.1 Descripción de resultados	40
5.2 Contrastación de hipótesis	43
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	49
CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES	54

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS:	60
Matriz de consistencia	61
Matriz de operacionalización de las variables	63
Matriz de operacionalización del instrumento	64
Instrumento de investigación y constancia de su aplicación	66
Confiabilidad y validez del instrumento	71
Data de procesamiento de datos	81
Consentimiento informado	88
Fotos de la aplicación del instrumento.	90

Contenido de tablas

Tabla 1: Media aritmética de la edad en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	40
Tabla 2: Distribución de la edad por grupos, de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	40
Tabla 3: Distribución de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico según sexo, en el año 2021.	41
Tabla 4: Nivel de conocimientos en alimentación saludable, de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	42
Tabla 5: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	44
Tabla 6: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	44
Tabla 7: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	45
Tabla 8: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	46
Tabla 9: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasas trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	47

Contenido de figuras

Figura 1: Distribución de la edad por grupos, de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	41
Figura 2: Distribución de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico según sexo, en el año 2021.	41
Figura 3: Nivel de conocimientos en alimentación saludable, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.	42

Resumen

El consumo de alimentos ultraprocesados se ha convertido en uno de los principales problemas de salud en los adolescentes, ya que propicia en el futuro cercano, la aparición de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas; por otro lado, se menciona la importancia de educar a la población sobre temas de alimentación saludable, sin embargo, no se ha determinado en qué medida esta se relaciona con el consumo de alimentos. El objetivo de la tesis es relacionar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021. Es una investigación de tipo básica, de nivel relacional, de diseño no experimental; considerando a una muestra de 140 adolescentes, con un muestreo no probabilístico, considerando criterios de inclusión y exclusión. La técnica para la recolección de datos fue la encuesta con un cuestionario para ver la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y otro para medir el nivel de conocimientos en alimentación saludable. La prueba de hipótesis se realizó con la correlación Rho de Spearman. Los resultados indican que la media aritmética de los adolescentes fue 16,1 años; el mayor porcentaje de los jóvenes se encuentran en el grupo de 15 años representado un 36,4%; el 51,4% pertenecen al sexo masculino y el 48,6% al sexo femenino; con relación al nivel de conocimientos en alimentación saludable, presentan un nivel de conocimientos medio el 82,1%, mientras que tienen un nivel de conocimientos alto el 11,4% y el 6,5% presentan un nivel de conocimientos bajo. Se concluye que en la medida que aumenta el nivel de conocimientos en alimentación saludable, disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio y azúcar, no se encontró esta correlación con grasas saturadas y con grasas trans.

Palabras clave:

Consumo de alimentos ultraprocesados, sodio, azúcar, grasas trans, conocimientos.

Abstract

The consumption of ultra-processed foods has become one of the main health problems in adolescents, since it favors in the near future, the appearance of overweight, obesity and other chronic diseases; on the other hand, the importance of educating the population on healthy eating issues is mentioned, however, it has not been determined to what extent this is related to food consumption. The objective of the thesis is to relate the level of knowledge on healthy eating and the consumption of ultra-processed foods in adolescents in the district of Huamancaca Chico, in the year 2021. It is a basic research, relational level, non-experimental design; considering a sample of 140 adolescents, with a non-probabilistic sampling, considering inclusion and exclusion criteria. The technique was the survey with a questionnaire to see the frequency of food consumption and another for the level of knowledge in healthy eating. Hypothesis testing was performed with Spearman's Rho correlation. The results indicate that the arithmetic mean of the adolescents was 16.1 years; the highest percentage of young people are in the group of 15 years, representing 36.4%; 51.4% belong to the male sex and 48.6% to the female sex; in relation to the level of knowledge of healthy eating, 82.1% have a medium level of knowledge, while 11.4% have a high level of knowledge and 6.5% have a low level of knowledge. It is concluded that as the level of knowledge of healthy eating increases, the consumption of ultra-processed foods with excessive amounts of sodium and sugar decreases; this correlation was not found with saturated fats and trans fats.

Key words:

Consumption of ultra-processed foods, sodium, sugar, trans fats, knowledge.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

El Perú presenta algunas particularidades muy singulares, respecto a temas de salud y alimentación; por un lado, vivimos un problema de déficit de nutrientes en los niños como la falta de ingesta de hierro, llegando a presentarse altos niveles de prevalencia de anemia infantil y por otro lado se incrementa el sobrepeso y obesidad en este mismo grupo de edad. Esto no lleva a la reflexión que somos un país que le falta mucho en temas de educación alimentaria y de medicina preventiva; a partir de lo cual es importante estudiar los temas de salud que se encuentran directamente asociados a la alimentación.

Los “análisis de las encuestas alimentarias representativas a nivel nacional realizadas en diversos países de la Región de las Américas muestran sistemáticamente que los alimentos y bebidas ultraprocesados están nutricionalmente desequilibrados. Tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas”; esto indica que son a simple vista y sin la necesidad de hacer investigaciones profundas, un factor que puede ocasionar enfermedades crónicas a corto, mediano y largo plazo en sus consumidores (1). Solo en el rubro de consumo de alimentos altos en azúcar, en el estudio de Araneda (2) realizado en escolares chilenos demostró que el 92% consume bebidas azucaradas diariamente, con medianas de ingesta de 424 mililitros diarios, y que esto se asociaba con mayores índices de sobrepeso y obesidad.

Todos los productos “ultraprocesados en general sacian menos y son más hiperglucémicos en comparación con los productos mínimamente procesados, y a

menudo están concebidos para inducir a un consumo excesivo. Por estas y otras razones, se ha propuesto expresar la proporción de productos ultraprocesados en la dieta como un índice de la calidad general de la alimentación. Un informe de la Organización Panamericana de la Salud sobre los productos ultraprocesados revela que las ventas per cápita de esos productos han ido creciendo rápidamente en América Latina. El aumento de las ventas (y del consumo relacionado) se asoció con el aumento del peso corporal, lo que indica que estos productos son un importante impulsor de las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad”, en un estudio se concluía que los “adolescentes no eligen los productos por su valor nutricional sino por su facilidad de adquisición donde influyen las razones: la alimentación con tendencia creciente a saltarse comidas, familias disfuncionales, propinas recibidas y la publicidad como medio de consumo” (3).

Además, los datos científicos indican que los productos ultraprocesados están asociados al “riesgo de sobrepeso y obesidad y también de hipertensión. En estudios transversales, se ha demostrado que un elevado consumo de productos ultraprocesados se asocia con obesidad en todos los grupos de edad, con síndrome metabólico en adolescentes y con dislipidemia en niños”. Diversos estudios indican que el consumo de productos ultraprocesados es mayor en los adultos más jóvenes y niños y adolescentes. Cahuapaza (4) concluye en un estudio que más de la mitad de los estudiantes en Puno consumen una cantidad elevada de productos ultraprocesados, los mismo que pueden estar originando los problemas de sobrepeso y obesidad infantil.

Fue precisamente en el “2016, como parte de la ejecución del Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) elaboró su Modelo de perfil de nutrientes. Este modelo usa criterios basados en datos científicos para que los gobiernos puedan identificar los alimentos y bebidas ultraprocesados con exceso de nutrientes críticos (azúcares libres, edulcorantes, grasas saturadas, grasa total, grasas trans y sodio), de acuerdo con las metas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de ingesta de nutrientes por la población para prevenir la obesidad y las enfermedades no transmisibles”. “A pesar de esto, en los siguientes años se siguió encontrando en las investigaciones realizadas en países de América como Colombia (5), resultados que

indicaban que había una alta prevalencia en el consumo de bebidas azucaradas y factores como la edad, la educación de los padres y el nivel nutricional se asocian como elementos que influyen. Esto concuerda perfectamente con los reportes de ventas de alimentos ultraprocesados, en una investigación de Baquero (6) se concluye que los datos referidos a ventas de alimentos ultraprocesados, muestran que, en el año 2013, las ventas diarias per cápita aumentaron con respecto al año 2000 a excepción de América del Norte, que a pesar de disminuir sus ventas se mantuvo como la región del Mundo que más alimentos ultraprocesados se compraba al día, seguida de Australasia y Europa Occidental. En ese mismo año Gotthelf (7) reporta algo muy alarmante en su estudio hecho en Argentina, donde se concluye que, en ese país del total del gasto para comprar productos alimenticios, el 28% se designaba a productos ultraprocesados y este gasto fue mayor en las provincias de mejores ingresos. Definitivamente con esta información se hace muy necesario hacer investigaciones en Perú sobre las implicancias que puede tener el consumo de alimentos ultraprocesados”.

En un estudio realizado por Abanto (8) se manifiesta los grandes problemas relacionados a la alimentación de los niños, ya que mantienen una alimentación inadecuada, ya “que el 100% de los niños y niñas incluyen en su lonchera aguas azucaradas, tanto artificiales como naturales y que los padres y madres de familia cuentan con un nivel bajo de conocimientos sobre el tema de nutrición, dietas y otros temas relacionados a la alimentación saludable”. En otra investigación de Zafra (9) hace un profundo análisis sobre los errores que tenemos al hablar de educación alimentaria, indicando que el “interés creciente por la educación alimentaria de niños, niñas y adolescentes se ha visto representado por el diseño de numerosas estrategias políticas, que, en forma recurrente, trabaja materiales pedagógicos dirigidos a las escuelas y a las familias con el propósito de promover una alimentación saludable. No obstante, la mayoría de estas políticas sobre educación alimentaria no tienen en cuenta el contexto sociocultural en el que la comida se enmarca y el hecho de que, lo que finalmente comen o no los niños y las niñas, está profundamente influenciado por factores como el género; las ideologías; el espacio familiar, escolar o social en el que se ingiere la comida; el rol que juega el placer, la comodidad y la salud”; y, al dejar de lado la mayor parte de los factores socioculturales que condicionan los comportamientos alimentarios disminuye la eficacia de la educación alimentaria.

Así también Rodrigo, Soriano y Aldas (10), concluyen en una investigación que “son necesarias intervenciones educativas dirigidas a niños, padres y educadores para aumentar los conocimientos sobre alimentación saludable que tienen.

A partir de todo lo expuesto, consideramos los autores de la tesis que es importante investigar sobre toda la información que manejan los adolescentes sobre temas de alimentación y analizar si esto se relaciona con las prácticas alimentarias de productos ultraprocesados; con el fin de establecer posibles soluciones al problema.

1.2. Delimitación del Problema

1.2.1 Delimitación espacial:

El trabajo de tesis se realizó en los adolescentes que habitan en el distrito de Huamancaca Chico, que se encuentra a 3 186 msnm, en la provincia de Chupaca, en el departamento de Junín.

1.2.2 Delimitación temporal:

El tiempo que abarcó la realización del trabajo fue entre los meses de mayo del 2021 hasta setiembre del año 2022.

1.2.3 Delimitación teórica:

La delimitación teórica de la tesis está centrada en la información y los datos que se han obtenido de fuentes confiables y científicas sobre temas de alimentación, lo que incluye artículos científicos en revistas indizadas y extraídas de plataformas internacionales de reconocida trayectoria; además se ha utilizado libros de consulta para delimitar la teoría sobre las variables en estudio, sin llegar a estudiar aspectos más profundos como las consecuencias que pueden tener para la salud. Sin embargo, toda la información tuvo un análisis a partir de los conocimientos y hallazgos que la ciencia tiene hasta la fecha de estas variables.

1.3. Formulación del Problema

1.3.1. Problema General

¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en alimentación saludable, que tienen los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?
- b) ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?
- c) ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?
- d) ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?
- e) ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación social

Nuestra sociedad peruana en general se encuentra atravesando por muchos problemas de diferente índole, tanto económicos, sociales, políticos y otros; sin embargo, uno de los que más afecta a la economía, es el relacionado a la alimentación y las enfermedades que derivan de esta como la obesidad, diabetes, y otras que surgen hoy en día desde las edades tempranas como la adolescencia, y que dan como resultado

consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados muy prolongados. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, tales como el comer alimentos poco saludables. Dentro de esta práctica de alimentación que atenta contra la salud, se encuentran los alimentos ultraprocesados, los mismos que se consumen en grandes cantidades y por consiguiente afectan la salud; por lo que resulta importante investigar las relaciones que puede tener con otras variables.

1.4.2. Justificación teórica

La justificación teórica se basa en brindar información relevante para la comunidad científica, sobre temas de interés, que puedan contribuir de manera significativa en la solución de diferentes problemas, en este caso en salud y nutrición; por esta razón, la investigación que presentamos contribuye de manera importante en proporcionar datos y resultados sobre el nivel de conocimientos en aspectos de alimentación saludable y su relación que existe con el consumo de alimentos ultraprocesados; la misma que será fundamental para tomar decisiones en aspectos preventivos y promocionales de salud y nutrición.

1.4.3. Justificación metodológica

Se ha tenido especial cuidado para utilizar todas las técnicas y procedimientos que garanticen la confiabilidad de los datos obtenidos en los resultados de la tesis, por lo que son replicable para otras investigaciones, en las variables estudiadas en los adolescentes sobre alimentación saludable y también una ficha de recolección de datos sobre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados; ambos fueron elaborados bajo las exigencias del método científico, por lo que serán útiles en otras tesis sobre el tema.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Relacionar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.

1.5.2. Objetivos Específicos

- a) Determinar el nivel de conocimientos en alimentación saludable, que tienen los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.
- b) Determinar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.
- c) Determinar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.
- d) Asociar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.
- e) Determinar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO:

2.1 Antecedentes Nacionales

Alvarado (11) realizó el estudio titulado “Influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados de adolescentes escolares”, tuvo por objetivo “determinar la influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados de adolescentes escolares en el 2018. El diseño fue un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, observacional de corte transversal. Lugar: Centro Educativo Nacional “Héroes del Cenepa”, “Lima –Perú. Participaron 228 adolescentes escolares”. Para la recolección de datos se usaron 2 cuestionarios para medir el nivel de conocimientos nutricionales y la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados”. En los resultados se encontró que “la mayoría de los encuestados tuvo como fuente de referencia en temas de nutrición y alimentación a la familia (37%) y al internet (43%), el nivel de conocimientos que presentaron fue bajo en el 49% de la muestra estudiada, el 66% sabían lo que eran los alimentos ultra procesados, el 58% los considero dañinos para la salud, la mayoría los consumió porque son ricos y de buen sabor 31%, el 89% de los participantes dijo que en el quiosco de su colegio se vendían este tipo de alimentos”. La frecuencia de consumo de este tipo de alimentos fue media (55%) y los más consumidos fueron las gaseosas, snacks y salsas o cremas. Se llegó a la conclusión que no existe relación entre el nivel de conocimientos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados.

Mamani MP (12) realizo un estudio titulado “Consumo de alimentos ultraprocesados con etiquetado octogonal y sus factores relacionados en adolescentes de tres instituciones educativas privadas, Lima-2020, tuvo como objetivo el determinar el consumo de alimentos ultraprocesados con etiquetado octogonal y sus factores relacionados en adolescentes de tres instituciones educativas privadas”. La investigación fue relacional, observacional y transversal. Con una muestra de sesenta y tres. Se aplicó una encuesta,

con el uso de un cuestionario validado y muy confiable. Para la prueba de hipótesis se utilizó el chi-cuadrado y el OR. El 62,0 % tuvo un bajo consumo de alimentos ultraprocesados. La cuarta parte mostró un consumo alto de estos alimentos. Se encontró relación significativa con el factor social conformados por la publicidad.

Carrasco NS. (13) realiza una investigación titulada “Conocimientos y actitudes sobre los octógonos nutricionales y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de una universidad pública, Lima 2021”, tuvo por objetivo “evaluar la relación entre los conocimientos y actitudes sobre los octógonos nutricionales frente al consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de una universidad pública de Lima”. La investigación fue relacional y observacional. La muestra para el estudio estuvo conformada por ciento cuarenta y cinco estudiantes de la UNMSM. Se utilizó la prueba χ^2 para la prueba de hipótesis. El 47% presenta un nivel de conocimiento bajo. El 50 % consume muchos alimentos procesados, el 48% tiene poco consumo de estos alimentos. “Se concluye que existe una relación significativa entre el conocimiento de los octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes universitarios”.

Príncipe (14) realizó un estudio titulado “Factores que influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de nutrición, tuvo por objetivo el determinar los factores que influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de nutrición de la Universidad Federico Villarreal. Fue un estudio descriptivo, observacional, prospectivo y de corte transversal”. La técnica utilizada para reunir los datos fue la encuesta y el instrumento, el cuestionario de elaboración propia. La muestra estuvo conformada por 81 estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Federico Villarreal. En los resultados se encontró que el 81.3% de los estudiantes del sexo masculino consumen alimentos ultraprocesados. Los estudiantes con conocimientos adecuados sobre las consecuencias para nuestra salud del consumo de estos productos, fue de un 39.5% y de ellos el 78.1% manifestó consumir estos productos procesados. Se concluyó que los conocimientos sobre las consecuencias de esta mala práctica no influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados.

Lozano, Hermoza, Arellano, Hermoza (15), realizaron el estudio titulado “Relación entre ingesta de alimentos ultraprocesados y los parámetros antropométricos en escolares”, “tuvo por objetivo determinar la relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y los parámetros antropométricos en escolares de una institución educativa”. La metodología es una investigación de tipo descriptivo, transversal y observacional, la muestra fueron niños de nueve a diecisiete años. se evaluó variables como la edad y el sexo, además el peso, la talla, y el IMC, IMC/edad, T/E y el PAB. Los resultados indican que el 58 % en el nivel de primaria y 61 % en el nivel de secundaria). En los escolares de la primaria se halló relación entre el consumo de estos alimentos con el peso, índice de masa corporal, índice de masa corporal para la edad y en el PAB. En los escolares de secundaria hubo relación estadística significativa con la edad y bajo consumo de ultraprocesados. Se concluyó que “en los escolares de primaria se observa una relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados con peso, IMC, IMC/Edad y perímetro abdominal. Mientras que en los escolares de secundaria se presenta en la edad”.

Cahuapaza (16) en su estudio titulada “Relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y el IMC en estudiantes de la institución educativa primaria N° 70801 Nuestra Señora de Guadalupe de la ciudad de Puno – 2018”, tuvo por objetivo “establecer la relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados (AUP) y el IMC en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70801 Nuestra Señora de Guadalupe de la ciudad de Puno en el año 2018”. la muestra fue de cuarenta y nueve escolares entre las edades de siete a doce. Se aplicó la encuesta como técnica de recolección de datos y el índice de masa corporal para la edad, por técnicas antropométricas. Los resultados indican que 65% de los escolares presentan un elevado consumo AUP, y la tercera parte mantienen un bajo consumo; con relación al índice de masa corporal para la edad, el 73% están en un estado nutricional considerado normal y el 14% tiene una IMC mayor a 25 kg/m². La prueba a la que fueron sometidas las variables fue la Chi², y por lo mismo se concluye que “la ingesta de alimentos ultraprocesados tiene relación con el IMC de los estudiantes del nivel primario”.

Arco, Rojas (17) en su estudio titulado “Hábitos alimentarios y publicidad de alimentos en estudiantes de una institución educativa de nivel secundario en Huancayo, 2020”, tuvo como objetivo el “establecer la relación entre los hábitos alimentarios y la publicidad de alimentos en las estudiantes del Colegio Nuestra Señora del Rosario de Huancayo, en el

año 2020”. Es una tesis relacional, no experimental, transeccional. Se trabajó con ciento cuarenta escolares. La recolección de datos se hizo por medio de las redes sociales con una encuesta virtual. Se llega a encuestar mediante una prueba validada en Panamá y un test relacionado a publicidad alimentarias. Se llegó a la conclusión que “existe correlación positiva considerable entre los hábitos alimentarios y la publicidad de alimentos, en las estudiantes del Colegio Nuestra Señora del Rosario de Huancayo”.

Antecedentes Internacionales.

Novoa (18), En su estudio titulada “Consumo de productos procesados en adolescentes del colegio Hontanar de la ciudad de Quito, y su relación con los conocimientos del semáforo nutricional y las actitudes de compra”, tuvo como objetivo “relacionar los conocimientos del semáforo nutricional y las actitudes de compra con el consumo de productos procesados por parte de adolescentes del Colegio Hontanar de Quito”. La investigación fue de tipo observacional, de nivel descriptivo, con un diseño transeccional, se encuestó a noventa en total. En los resultados se pudo evidenciar que 94 % sabe lo que significa y la utilidad del semáforo nutricional, y un alto porcentaje (89 %) tiene una alta comprensión sobre el tema; Se concluye que “casi todos los estudiantes tienen conocimiento del semáforo nutricional y lo comprenden, sin embargo, no lo utilizan para realizar sus compras de productos procesados; debido a la publicidad han modificado sus hábitos, ya que no se restringen al momento de comprar, al contrario, cuando se encuentran entre amigos su consumo de estos productos se mantiene”.

Batalha (19), realizó un estudio titulado Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y factores asociados en niños entre 13 y 35 meses de edad, tuvo por objetivo evaluar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados por parte de niños entre 13 y 35 meses de edad y sus factores asociados. La muestra fue de 1.185 niños de la cohorte BRISA en São Luís, Maranhão, Brasil. “El consumo alimentario fue investigado con un recordatorio de 24 horas, y los porcentajes de ingesta diaria de calorías y nutrientes fueron estimados por grupos de alimentos, de acuerdo con la clasificación “NOVA”. Optamos por categorizar a los niños pertenecientes al tercio superior de la distribución como de consumo elevado de productos alimenticios procesados y ultraprocesados. Se utilizó un modelo de regresión Poisson de estimativa robusta de variancia con modelaje jerárquico para calcular las razones de prevalencia (RPs) de las variables asociadas al consumo elevado de productos alimenticios procesados y

ultraprocesados. La ingesta calórica media era 1.226 Kcal/día. Tras los ajustes, hubo una proporción mayor de consumo elevado de productos alimenticios procesados y ultraprocesados entre niños, cuyas madres contaban con menos de 12 años de escuela y entre niños con más de 16 meses de edad. Las madres con baja escolaridad y niños por encima de 16 meses deben ser objetivo de intervenciones para reducir el consumo de esos productos alimenticios y prevenir desenlaces de salud adversos en la adolescencia y edad adulta de las personas.

Mozsoro y Paiz (20), realizaron un estudio titulada Consumo de productos ultraprocesados y su asociación con malnutrición por exceso en niños que asisten a primer año de Escuelas Públicas y Privadas de la Ciudad de Villa Carlos Paz, tuvo por objetivo analizar la asociación entre consumo de alimentos Ultraprocesados (UP), peculiaridades laborales del responsable de la alimentación familiar y malnutrición por exceso de niños de primer año del ciclo básico de la educación secundaria. El diseño metodológico es un estudio correlacional, transversal y observacional. Selección de establecimientos por conveniencia. Con relación a las personas evaluadas, la muestra fue de 50 escolares, que aceptaron participar mediante consentimiento informado. La recolección de datos fue mediante un cuestionario, recordatorio de 24 horas y frecuencia de consumo. Entre los principales hallazgos encontrados se puede indicar que se observó un 22% de malnutrición por exceso y 41,85% del Valor Energético Total (VET) aportado por PU. No existe asociación entre la frecuencia promedio de consumo de UP con IMC/edad. Se registró que a mayor porcentaje calórico del VET aportado por tales alimentos, mayor IMC/edad. Dicha relación no fue estadísticamente significativa. Se concluyó al final de la investigación “que la malnutrición por exceso es una realidad en aumento a nivel mundial, como la tendencia de consumo de productos ultraprocesados.

Nieto (21), en su estudio titula Percepción sobre el consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México, tuvo como objetivo explorar cualitativamente la percepción de alimentos procesados y Productos Ultra Procesados (PUP) en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México. La metodología utilizada para el trabajo fue con un estudio transversal en el cual se efectuaron entrevistas a 10 hombres jóvenes de 25 a 32 años, estudiantes de posgrado, de una universidad pública de la Ciudad de México. Posterior a la entrevista, se realizó un test con imágenes para conocer si clasificaban los alimentos de acuerdo al nivel de

procesamiento. Las entrevistas se analizaron cualitativamente bajo la teoría fundamentada. El presente estudio sugiere que los estudiantes de posgrado hombres tienen una percepción negativa de los alimentos procesados; además, se observa que los participantes presentan confusión para clasificar los alimentos de acuerdo a su nivel de procesamiento. Campañas de educación en nutrición sobre el nivel de procesamiento de los alimentos apoyarían a los consumidores a tomar decisiones alimentarias informadas y, por lo tanto, más saludables.

Messias, Souza y Reis (22), en su estudio titula Consumo de alimentos ultraprocesados y colorantes alimenticios por adolescentes de una escuela pública, tuvo como objetivo verificar el consumo de alimentos ultraprocesados y colorantes de alimentos por adolescentes de una escuela pública. El método es un estudio transversal realizado con alumnos matriculados en la franja etaria de 10-17 años de edad, de ambos sexos (n=526). El instrumento para la evaluación del consumo alimenticio fue el recordatorio 24 horas. A partir del recordatorio, se presentó el consumo de alimentos ultraprocesados y colorantes de alimentos. Los resultados indican que los adolescentes, presentaron una ingestión significativa de alimentos ricos en grasas, azúcares, sodio y colorantes de alimentos. De entre los alimentos ricos en sodio están los embutidos, pizzas. Los alimentos ricos en azúcares fueron el chocolate en polvo, bizcochos rellenos, y finalmente, los alimentos ricos en grasas saturadas y trans fueron margarinas y embutidos”. Se concluye que el alto consumo de alimentos ultraprocesados está relacionado con el posible desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

López y Velasco (23) en su estudio titulada Consumo de productos industrializados como factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular, tuvo por objetivo conocer el consumo de productos industrializados y su relación como factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular. Su metodología consistió en realizar medidas antropométricas como peso, talla, perímetro de cintura, índice cintura – cadera, así como el Índice de Masa Corporal (IMC), antecedentes hereditarios y la toma de la tensión arterial, además los aspectos como la frecuencia del consumo de productos industrializados en una semana y los productos que son más consumidos en esta población, la ingesta de energía por medio de la técnica dietética conocida como el recordatorio de 24 horas, el consumo y frecuencia de sustancias tóxicas (alcohol y tabaco), se aplicó una encuesta epidemiológica para identificar el consumo de productos

industrializados que tienen los estudiantes. Como resultado, la población presentó antecedentes familiares de enfermedades como hipertensión arterial, en la mayoría de los casos, seguido de enfermedades metabólicas como la obesidad, diabetes mellitus tipo II y dislipidemias; en base a su consumo habitual de alimentos, la mayoría de individuos que llevan a cabo, dietas insuficientes de energía requerida, bajas en hidratos de carbono y ricas en proteínas y lípidos, que se correlaciona con los elevados parámetros de circunferencias de cintura identificados. Por otra parte, aquellos individuos que presentaron riesgo cardiovascular optaron con mayor frecuencia el consumo de helados y nieves, galletas, frituras, ciertos alimentos ricos en grasas y azúcares.

2.2 Bases teóricas

Alimentación saludable

En términos prácticos se entiende que una alimentación saludable se define como aquella que es satisfactoria, suficiente, completa, armónica, segura, adaptada al comensal, y al entorno, sostenible y asequible. Para programar una alimentación saludable es conveniente conocer las cualidades nutritivas y de uso de diferentes alimentos, que a menudo se clasifican en grupos de acuerdo a los nutrientes que contienen (24).

Este tema relacionado al consumo de alimentos de la población es muy importante por la relación que tiene con las enfermedades en el futuro, la alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. Actualmente, el mundo se enfrenta a una doble carga de mala nutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La mala nutrición también se caracteriza por la carencia de diversos micronutrientes esenciales en la dieta, en particular, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina A (25).

Desde el punto de vista de la salud preventiva, el interés sobre el estilo de vida saludable y en particular sobre la dieta saludable no compete solo al común de las personas, se extiende, en consecuencia, a los profesionales de la salud, como lo revelan varios artículos publicados en el presente número, uno de ellos titulado Actividad física, estado

nutricional y consumo habitual de alimentos en escolares del norte de Chile, el cual plantea que, si bien lo deseable es que los hábitos de vida sanos se instauren desde los primeros años de vida, en los escolares del norte de Chile se encontró la preferencia por comidas con alimentos altos en grasa en 78 % de los estudiantes, al mismo tiempo que menos de la mitad realizaba actividad física de manera sistemática. (26).

Alimentos de origen animal

Se puede entender que los alimentos de origen animal son un complemento útil para la mayoría de las dietas, en especial las de países en desarrollo que dependen sobre todo de un alimento básico rico en carbohidratos, como un cereal o una raíz tuberosa. La carne, el pescado, los huevos, la leche y los productos lácteos, suministran proteína de alto valor biológico, que en general es un buen complemento de los alimentos vegetales con un contenido limitado de aminoácidos. Estos productos son además ricos en otros nutrientes. El hierro suministrado por la carne y el pescado se absorbe con facilidad y mejora la absorción del hierro de los alimentos básicos comunes como arroz, trigo o maíz. Las personas con mayor poder adquisitivo de los países en desarrollo y de los industrializados suelen consumir gran cantidad de estos alimentos, y como consecuencia su ingesta de grasa, en particular grasa saturada, puede llegar a ser excesiva, lo que aumenta los riesgos de enfermedad coronaria y obesidad (27).

Lácteos

Alimentos como la leche de los animales y otros productos lácteos son altamente nutritivos y pueden desempeñar una función importante en las dietas de los seres humanos (niños y adultos). La composición de la leche varía según el animal del que proviene, y satisface la velocidad correcta de crecimiento y desarrollo para las crías de estas especies. Por lo tanto, para los niños, la leche humana es mejor que la leche de vaca o cualquier otro producto lácteo. La lactancia exclusiva, sin otros alimentos o líquidos, es el método óptimo de alimentación durante los primeros seis meses de vida de un niño. Continuar la lactancia por varios meses más es de gran valor, mientras que se habitúa el niño a otros alimentos. Si la leche materna se mantiene como el principal alimento del niño durante el segundo o tercer año de vida, entonces no es necesaria la leche animal en su dieta. La caseína y la lactoalbúmina, proteínas de alto valor biológico, son los constituyentes más importantes de la leche de vaca. El carbohidrato de la leche de vaca es el disacárido lactosa (27).

Grasas

Con respecto a las grasas se debe entender que es un nutriente fundamental para el organismo, siempre que sea a partir de grasas saludables. En general, los adultos deben consumir por lo menos el 15 por ciento de su ingesta energética a partir de grasas y aceites en los alimentos, y las mujeres en edad fértil deben consumir como mínimo un 20 por ciento. Las personas activas no obesas, pueden consumir hasta el 35 por ciento y las personas sedentarias hasta 30 por ciento de la energía como grasa, siempre y cuando los ácidos grasos saturados no excedan el 10 por ciento de la ingesta energética y se limite el consumo de colesterol a 300 mg por día. Las grasas incluyen una variedad de ácidos grasos. Las grasas derivadas de animales terrestres (mantequilla y mantecas) en general contienen una alta proporción de ácidos grasos saturados y son sólidas a la temperatura ambiente. Las grasas derivadas de productos vegetales y animales marinos (nueces molidas y aceite de hígado de bacalao) contienen más ácidos grasos no saturados y casi siempre son líquidas a la temperatura ambiente y se llaman aceites comúnmente. (27).

Cereales, tubérculos y menestras

Este grupo de alimentos son de los más consumidos a nivel mundial, los cereales forman una parte importante de la dieta de muchas personas. Incluyen el maíz, sorgo, mijo, trigo, arroz, cebada, avena, quinua. Aunque la forma y el tamaño de las semillas pueden ser diferentes, todos los granos de cereales tienen una estructura y valor nutritivo similar; 100 g de grano entero suministran aproximadamente 350 kcal, de 8 a 12 g de proteína y cantidades útiles de calcio, hierro (sin embargo, el ácido fítico puede dificultar su absorción) y las vitaminas B. En su estado seco, los granos de cereales carecen completamente de vitamina C y excepto en el caso del maíz amarillo, no contienen caroteno (provitamina A). Para obtener una dieta balanceada, los cereales deben suplementarse con alimentos ricos en proteína, minerales y vitaminas A y C. Un buen número de tubérculos comestibles, raíces y bulbos forman una parte importante de la alimentación de muchas personas en diferentes partes del mundo. En países tropicales la yuca, batatas, ñame y maranta son los alimentos más importantes de esta clase. En las partes más frías del mundo, se cultiva ampliamente la patata común (27).

Azúcares

Estos alimentos son básicamente energéticos y su consumo se ha incrementado en los últimos años, son considerados azúcares totales, los azúcares que están presentes naturalmente en las frutas, plantas, leche más los azúcares que son agregados por el fabricante, cocinero o consumidor, como los monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa) y los disacáridos o azúcares compuestos (sacarosa, maltosa, lactosa) entre otros. También contienen azúcar el jarabe de maíz de alta fructuosa, el jarabe de glucosa, los jarabes de goma o similares, los jugos de frutas, los concentrados de jugos de fruta y la miel de abeja entre otros (27).

Verduras

Las verduras son de los productos que mejores beneficios podría traer a las personas, sin embargo, existe una carencia en su frecuencia de consumo, un aumento en el consumo de hojas verdes y otras hortalizas podría tener un papel importante en la reducción de la carencia de vitamina A, que es muy generalizada en los niños, y podría ayudar a disminuir la deficiencia de hierro en todos los segmentos de la población, pero sobre todo en mujeres en edad fértil. Un mayor consumo de hortalizas suministra además calcio y vitamina C adicionales, previene el escorbuto y quizá además ayuda a cicatrizar úlceras y heridas. La vitamina C también aumenta la absorción de hierro. No es posible describir en esta tesis las propiedades individuales de todas las hortalizas comúnmente consumidas en los países en desarrollo. Unas cuantas, como las calabazas, se pueden almacenar por varios meses con poca pérdida del valor nutritivo; otras, como las hojas e incluso los tomates, generalmente se secan al sol, con una considerable pérdida del contenido de vitaminas. El contenido de vitamina C en las hortalizas también disminuye por cocción prolongada (27).

Frutas

Si debemos pensar en alimentos que proporcionen vitaminas de suma importancia para el organismo, son las frutas las que garantizan este aporte nutricional, muchas frutas crecen silvestres o se cultivan en países tropicales. Las variedades disponibles en cualquier momento y en un área determinada, dependen del clima, los gustos locales por las frutas, las especies cultivadas y la estación del año. El principal aspecto nutritivo de las frutas es su contenido de vitamina C, que casi siempre es alto, sin embargo, cuando se hacen evaluaciones de consumo, los resultados indican siempre que en general, la población consume de forma deficiente el ácido ascórbico. Las frutas (excepto el aguacate o palta y

algunas otras) tienen muy poca grasa o proteína y generalmente no contienen almidón. Los carbohidratos están en forma de diversos azúcares. Las frutas y las hortalizas, contienen mucho residuo no absorbible, principalmente celulosa. Las frutas cítricas, como naranjas, limones, pomelos, mandarinas y limas, contienen buenas cantidades de vitamina C, pero poco caroteno. En contraste, las papayas, mangos y grosellas blancas contienen caroteno y vitamina C (27).

Agua

La ingesta de agua proviene de dos fuentes, una exógena o agua en estado líquido a temperatura normal consumida sola o como parte de los alimentos y el agua endógena, obtenida a partir de la oxidación de nutrientes. Como agua exógena una persona puede consumir entre 1 o 2 litros diariamente cuando las condiciones ambientales son normales y entre 2 y 4 litros cuando existen altas temperaturas, además de las aguas contenidas en los alimentos. La principal forma de regular la ingesta de agua exógena es la sed. En el ser humano el agua metabólica suele tener poca importancia y contribuye apenas a una mínima parte a sus necesidades diarias. Los requerimientos basales de agua para un adulto varían de 1250 a 3000 ml por día dependiendo de la superficie corporal, cantidad de masa magra, edad y sexo (28).

El agua cumple diversas funciones: participa en la hidrólisis de macromoléculas; regula la temperatura del cuerpo mediante la sudoración; transporta nutrimentos en la sangre; elimina desechos en la orina, etc. Representa aproximadamente 65% del peso en el hombre y 55% en la mujer; se incrementa en niños, que al nacer tienen hasta 75%. Es tan importante que la insolación o una diarrea pueden causar graves secuelas, y en casos extremos (por ejemplo, la pérdida de sólo 10%) hasta la muerte; el hombre puede sobrevivir un mes sin alimento, pero no más de siete días sin agua. El balance hídrico es fundamental, y para mantenerlo el consumo de agua debe compensar las pérdidas de 2 a 3 litros al día de la orina, heces, sudor y vapor de la espiración. Este último depende del esfuerzo físico, de la temperatura y de la altitud del lugar. Para reponer líquidos es recomendable tomar agua simple, aunque también son útiles otros líquidos como refrescos, jugos, té, sopas y vegetales frescos. Además de estas fuentes externas, el organismo humano produce de 300 a 450 ml de agua durante el metabolismo de la glucosa. Como regla general, se sugiere 1 ml de agua por kcal; así, una dieta de 2 500 kcal implica 2.5 L; para adelgazar, es recomendable tomarla antes de consumir los alimentos: así se expande el estómago y con ello se facilita el envío de la señal de saciedad

al cerebro”. “El adolescente tiene unas necesidades nutricionales aumentadas debidas a la velocidad de crecimiento que llega a ser la máxima de toda la vida. En el adolescente las necesidades de agua se estiman entre 1-1,5ml/kcal metabolizada (29).

Alimentos ultraprocesados

Antes la alimentación se basaba principalmente en el consumo de alimentos naturales como frutas, verduras, cereales, tubérculos y otros, ahora prácticamente todos los alimentos que se consumen en la actualidad se procesan de alguna manera. Si el procesamiento se define como el conjunto de métodos para hacer los alimentos crudos más comestibles y agradables, o para preservarlos para el consumo posterior, entonces se han procesado los alimentos a lo largo de toda historia de la humanidad. A partir de la industrialización, en particular en la segunda mitad del siglo pasado, el procesamiento de alimentos se ha desarrollado a gran velocidad y se ha transformado profundamente, gracias a la ciencia de los alimentos y otros tipos de tecnología. Dicha transformación obliga a un examen riguroso del efecto que tienen todas las formas de procesamiento de alimentos sobre los sistemas y suministros de alimentos; los hábitos y patrones de alimentación; y la nutrición, la salud y el bienestar. A la fecha existe el sistema NOVA de clasificación de alimentos que aún se conoce poco en nuestro medio.

El sistema NOVA agrupa los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento (30). Comprende cuatro grupos que se mencionan a continuación:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados;
2. Ingredientes culinarios procesados;
3. Alimentos procesados.
4. Productos ultraprocesados.

Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se modifican de maneras que no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal), pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento. Incluyen frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos y leguminosas; nueces; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche.

Ingredientes culinarios procesados

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza (como las grasas, aceites, sal y azúcares). Su papel principal en la alimentación se da en la preparación de los alimentos, y hacen que los platos y las comidas, que típicamente se comparten con otras personas, sean sabrosos, variados, nutritivos y agradables.

Alimentos procesados

Los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva.

Productos ultraprocesados

Los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultraprocesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites (que genera grasas trans tóxicas), la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones.

Problemas con los productos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados son extremadamente sabrosos y casi adictivos. Están hechos para saciar antojos; a menudo son exageradamente sabrosos, generadores de hábito y, a veces, llegan a ser casi adictivos. Ciertas características (sabores, propiedades, etc.) incorporadas a este tipo de productos mediante la ciencia de los alimentos y otras tecnologías pueden distorsionar los mecanismos del aparato digestivo y del cerebro que envían la señal de saciedad y controlan el apetito, lo que lleva a un consumo excesivo”. Un estudio realizado por De la Cruz (31) indica además que “aumenta de forma importante la exposición a publicidad sobre alimentos industrializados y productos ultraprocesados.

Repercusión sobre la nutrición, la salud y el bienestar

Estos tipos de productos, a saber, snack, comida rápida y bebida, casi invariablemente son ultraprocesados y deben identificarse como tales. Dado que no son nutricionalmente equilibrados, y tienen alto contenido calórico y atributos no nutricionales peculiares que promueven su consumo excesivo, los productos ultraprocesados muy probablemente sean la principal causa alimentaria del aumento de peso y de las enfermedades crónicas. Los investigadores en las áreas de nutrición y salud pública lo reconocen cada vez más, y los tecnólogos en alimentos y los ejecutivos de la industria lo comprenden bien (aunque no lo admitan públicamente). Una investigación en Colombia concluye que “la evidencia científica destaca que estos alimentos pueden generar enfermedades crónicas lo que incrementa los costos sanitarios debido al tratamiento y rehabilitación (32).

Es evidente en la actualidad, a partir de las investigaciones realizadas, que el consumo de alimentos procesados nos está llevando a tener una población con mucho problema de salud, que se acrecentarán en la medida que la población consuma mayor cantidad de estos productos. Los estudios que examinan el efecto de los productos ultraprocesados sobre la obesidad y las Enfermedades no Transmisibles (ENT) crónicas arrojan resultados similares. En varios países, el nivel de consumo de productos ultraprocesados se correlaciona estrechamente con la calidad de los patrones de alimentación en general. El mayor consumo de productos ultraprocesados se asocia con dislipidemia en los niños y, por lo tanto, con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, de síndrome metabólico en los adolescentes y de obesidad en los adultos en Brasil. se encontraron que en los alimentos procesados muchos ingredientes sobrepasan lo permitido o recomendado por la OPS, por lo que el mejor consejo dietético es basar las dietas en alimentos frescos y mínimamente procesados, y la preparación de platos y comidas frescos”. En un estudio de Miranda (33) se encontró que “en los alimentos procesados muchos ingredientes sobrepasan lo permitido o recomendado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), por lo que el mejor consejo dietético es basar las dietas en alimentos frescos y mínimamente procesados, y la preparación de platos y comidas frescos.

Nivel de conocimientos

Se entiende por conocimiento a toda información que tenemos respecto a diversos temas, los cuales los hemos aprendido de diferentes formas, como pueden ser la lectura, la

audición y otros medios más; en la tesis de forma específica se estudia los conocimientos que manejan las personas respecto a temas relacionados a la alimentación saludable.

Si bien es cierto no existe una definición conceptual sobre nivel de conocimientos, es necesario indicar que, para la presente tesis, se está haciendo referencia a la categorización de un puntaje obtenido en el cuestionario sobre alimentación saludable, a partir de 3 niveles diferenciados como son el bajo, medio y alto.

2.3 Marco conceptual

- a. Alimentación saludable:** “Es aquella alimentación variada con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua” (30).
- b. Alimentos naturales:** “Son aquellos alimentos que están en estado natural, es decir que no hayan sido sometidos a alteraciones desde el momento en que son extraídos de la naturaleza hasta su preparación culinaria o consumo” (34).
- c. Lácteos:** Se refiere a aquellos alimentos procesados que se obtienen a partir de la leche, existiendo cuatro grupos que son los más consumidos en la actualidad: leche en polvo, leche descremada, yogurt y queso (27).
- d. Grasas:** vienen a ser un tipo de nutriente que se obtiene para la alimentación, se consumen de origen animal y de origen vegetal; químicamente están compuestas de carbono, hidrógeno y oxígeno; para la alimentación se clasifica en monoinsaturadas y poliinsaturadas (27).
- e. Azúcares:** “También considerados azúcares libres o azúcares totales. Son todos los monosacáridos o azúcares simples como glucosa, fructosa, galactosa, entre otros, y todos los disacáridos o azúcares compuestos como la sacarosa, maltosa, lactosa entre otros, incluidos los azúcares refinados de caña, remolacha y maíz que se añaden a los alimentos y bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares que están presentes naturalmente” (34).
- f. Verduras:** Son un tipo de alimento de origen vegetal, se consume aquellas plantas comestibles, que en la mayoría de los casos es de color verde, son equivalentes a las

hortalizas y a los vegetales, pero no así a las frutas; las partes que se consumen son las hojas, tallos, bulbo, semillas, raíz, tubérculo o el rizoma (27).

Frutas: Viene a ser una serie de alimentos que proviniendo de una planta, es el fruto comestible de esta; que pueden ser plantas silvestres o cultivadas; entre sus principales propiedades nutricionales está el que aportan buena cantidad de vitaminas y de antioxidantes (27).

- g. Agua:** Se constituye en el elemento fundamental dentro de la alimentación, aunque no es considerado un nutriente como tal, está presente en diferentes concentraciones en alimentos como las frutas, verduras, carnes y otros; En el ámbito de la nutrición, el agua es indispensable, pues tiene múltiples funciones en el organismo. Es una molécula formada por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno (27).
- h. Sodio:** Es un “elemento químico que existe de manera natural en los alimentos, asociado a otros residuos moleculares o átomos a manera de enlace de tipo iónico formando sales químicas. Es de gran importancia ya que ayuda a mantener el equilibrio hídrico y ácido base de cualquier organismo, constituyendo su compuesto más habitual, el cloruro de sodio o lo que usualmente se denomina sal de mesa” (35).
- i. Educación nutricional:** “Consiste en actividades de aprendizaje cuyo objetivo es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y bienestar” (30).
- j. Alimentos ultraprocesados:** “Formulados en su mayor parte o totalmente a partir de sustancias derivadas de alimentos u otras fuentes orgánicas. Por lo común, contienen pocos alimentos enteros, o ninguno. Vienen empaquetados o envasados; son duraderos, prácticos, de marca, accesibles, con un sabor agradable o extremadamente agradable, y a menudo causan hábito. En general no son reconocibles como versiones de alimentos, aunque pueden imitar la apariencia, forma y cualidades sensoriales de estos” (36).
- k. Adolescentes:** “La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años” (37).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis general

Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.

3.2 Hipótesis específicas

- a) Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.
- b) Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.
- c) Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.
- d) Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.

3.3 Variables

Como está planteada la investigación, desde la formulación del problema y el objetivo general se comprende que la tesis va a tener 2 variables, entre las que se pretende descubrir el tipo de relación que tienen, estas son:

V1 Nivel de Conocimientos:

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	TIPO	DIMENSIÓN	ESCALA
Nivel de conocimientos en alimentación saludable	Es el nivel de información alcanzada por el adolescente en el transcurso de la vida en cuanto a alimentación saludable y es medido a través de un cuestionario.	Categórica Politómica	Grupos de alimentos según la tabla de composición de alimentos	Ordinal

V2 Consumo de Alimentos Ultraprocesados:

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	TIPO	DIMENSIÓN	ESCALA
Consumo de alimentos ultraprocesados	Formulados en su mayor parte o totalmente a partir de sustancias derivadas de alimentos u otras fuentes orgánicas. Por lo común, contienen pocos alimentos enteros, o ninguno.	Categórica Politómica	Alimentos con excesiva cantidad de sodio, azúcares, grasas saturadas y grasas trans.	Ordinal

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Método de investigación

El método general que se ha decidido utilizar para la tesis es el método científico que como indica Muñoz (38) se parte de cuestionar los conocimientos establecidos, a la vez que logra responder lo cuestionado, el nuevo saber es incorporado a las teorías, de las cuales vuelven a surgir nuevas dudas, que se resuelven planteando nuevas hipótesis; por lo tanto el método científico parte de una base de conocimientos, se plantean problemas, luego se tratan de resolver los problemas planteando hipótesis, se comprueban estas hipótesis y se obtiene un nuevo conocimiento.

Como método específico se utilizó la inducción que “es un método lógico que precede de lo particular a lo general, es decir de la realización y observación de casos particulares descubre relaciones de validez general (38)”

4.2. Tipo de investigación

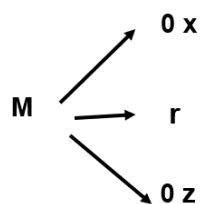
El tipo de investigación es la básica ya que está centrada en “se busca el progreso científico, se busca acrecentar los conocimientos teóricos, se persigue la generalización de sus resultados con la perspectiva de desarrollar una teoría científica basada en principios y leyes” (39).

4.3. Nivel de investigación

El nivel es relacional, porque “tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre 2 variables como nivel de conocimientos en alimentación saludable y consumo de alimentos ultraprocesados” (40).

4.4. Diseño de la investigación

El diseño es correlacional, no experimental y transversal ya que es un “estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en la que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (39). El modelo a utilizar es:



Donde:

M = Es la muestra de la población.

Ox = Es la observación o medición de la variable nivel de conocimientos en alimentación saludable.

r = Es el coeficiente de correlación entre las 2 variables

Oz = Es la observación o medición de la variable consumo de alimentos ultraprocesados.

4.5. Población y muestra

Para esta tesis se ha buscado como población a los adolescentes que habitan en el distrito de Huamancaca Chico, de la provincia de Chupaca, del departamento de Junín.

Por las condiciones de pandemia por el nuevo coronavirus (COVID-19) y las recomendaciones de la OMS (41) sobre medidas preventivas para evitar el contagio; las investigadoras tomaron todas las medidas necesarias. La población estaba conformada por 219 adolescentes entre 15 y 18 años. Se usó un muestreo no probabilístico.

La muestra se tomó utilizando la fórmula para poblaciones finitas de la siguiente manera:

$$n_0 = \frac{Z^2 N.P.Q}{Z^2 P.Q. + (N - 1)E^2}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra

Z = nivel de confianza elegido (1.96)

P = Porcentaje de inasistencia (0.5)

Q = Porcentaje complementario (0.5)

N = Tamaño de la población = 219

E = error máximo permitido (0.05)

Reemplazando los valores se obtiene el número de muestra a evaluar.

$$n_0 = \frac{(1.96)^2 (219) (0.5) (0.5)}{(1.96)^2 (0.5) (0.5) + (219-1) (0.05)^2} = 140$$

Los criterios de inclusión son los siguientes:

- ✓ Adolescentes entre 15 – 18 años.
- ✓ Adolescentes que habiten en el distrito de Huamancaca Chico.
- ✓ Adolescentes que no presenten problemas alimentarios como anorexia o bulimia.
- ✓ Adolescentes que firmen el consentimiento informado.

Además, se excluirá del estudio a los adolescentes que presenten características como:

- ✓ Adolescentes que no deseen participar o que abandonen el estudio
- ✓ Adolescentes que tengan signos o síntomas de coronavirus.
- ✓ Adolescentes sometidos a dietas especiales.

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas para la recolección de datos para las 2 variables fueron la encuesta, utilizando como instrumento para la variable 1 nivel de conocimientos en alimentación saludable a un cuestionario estructurado con preguntas sobre temas de nutrición, nutrientes y alimentos saludables. El cuestionario fue elaborado por los autores de la tesis, este instrumento comprendió de 32 preguntas referentes a alimentación saludable, alimentos de origen animal y su utilidad, contenido de proteínas en los alimentos, consumo de lácteos y sus beneficios para la salud, tipos de grasas y su relación con la salud y la enfermedad, funciones y fuentes alimentarias de cereales, tubérculos, azúcares, verduras, sal y la importancia de la ingesta de agua; al final de la evaluación cada participante obtuvo un puntaje en base a las preguntas bien contestadas, y según este resultado se evaluó su nivel de conocimientos en alimentación saludable.

Las 32 preguntas que se dividió en 3 partes para sacar los tercios donde: de 0 a 11 (nivel bajo), 12 a 22 (nivel medio) e igual o mayor a 23 (nivel alto).

Para la variable 2 el consumo de alimentos ultraprocesados se utilizó un cuestionario para ver la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados; este instrumento incluye los alimentos altos en sodio, en azúcar, grasas saturadas y en grasas saturadas, donde existen tres categorías de frecuencia de consumo, No consume (ninguna vez u ocasionalmente), Consume frecuentemente (1 - 3 veces por semana) y Consume muy

frecuente (4 a más veces a la semana); cada opción de respuesta tiene una puntuación que determinará la frecuencia de consumo de alimentos de estos productos.

Ambos instrumentos pasaron por la prueba de validez (validez de contenido por juicio de expertos, con 03 nutricionistas) y la confiabilidad (prueba piloto con 15 adolescentes), porque según Ventura (42) indica que “la confiabilidad y validez son propiedades importantes de ser reportadas porque permite al lector conocer el nivel de precisión y evidencia de los instrumentos utilizados, que derivarán en conclusiones coherentes en el estudio”. El alfa de Cronbach resultó 0,746, cuanto más próximo este a 1 más fiable son los ítems por lo tanto hay una aproximación a la validación del instrumento (cuestionario).

Para la recolección de datos se procedió a visitas domiciliarias visitando hogares del distrito, de forma aleatoria, hasta completar la muestra.

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de datos se realizó por medio del software IBM® SPSS® Statistics, versión 25; además del Excel, que es un programa de hojas de cálculo y una herramienta avanzada de análisis y visualización de datos.

El análisis de datos se realizó construyendo tablas de frecuencia y porcentaje y figuras de los datos que se obtuvo al aplicar los instrumentos de recolección de datos.

La prueba que se utilizó en el contraste de hipótesis según como se han planteado las variables, el nivel de investigación y la hipótesis fue con la prueba Correlación Rho de Spearman, que nos dio un coeficiente de correlación no paramétrico y simétrico para hallar la relación entre una variable ordinal (nivel de conocimientos en alimentación saludable) y una numérica (frecuencia de alimentos ultraprocesados).

4.8. Aspectos éticos de la investigación

Para el trabajo se utilizaron los Principios del Reglamento General de investigación de la Universidad Peruana Los Andes; como menciona en el Artículo 27° sobre los principios que rigen la actividad investigadora: se considera la protección de la persona y de diferentes grupos étnicos y socio-culturales; se hará firmar un consentimiento informado y expreso de forma voluntaria a quienes deseen participar; se considera el principio de beneficencia y no maleficencia en todos los casos; además, si fuera el caso se mantendrá un alto compromiso con la protección al medio ambiente y el respeto a la biodiversidad, va a existir siempre mucha responsabilidad con todo lo referente a la

realización de la investigación y la veracidad de toda información que se maneje desde el inicio hasta su culminación.

Las autoras de la investigación también van a seguir el contenido del Artículo 28° sobre las normas de ética basándose a las líneas de investigación institucional , para así actuar con rigor asegurando la validez, fiabilidad y credibilidad del estudio y a la vez asumiendo en todo momento la responsabilidad de investigar y garantizar el anonimato de la información y los participantes involucrados en el estudio, para después ser reportados de manera abierta y completa, los hallazgos de la investigación a la comunidad científica. También se manipulará con mucho cuidado la información obtenida, la cual no será de lucro personal, así cumpliendo las normas institucionales que regulan la protección de los sujetos humanos, animales y medio ambiente.

Se evitará falsear o inventar información, plagio de autores y publicaciones repetidas con los mismos hallazgos. Y así llegar a publicar siguiendo el cumplimiento del reglamento de propiedad intelectual de la Universidad Peruana los Andes y normas referidas al derecho de autor.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

Tabla N° 1: Media aritmética, desviación estándar y valores máximo y mínimo de la edad en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

N	140
Media	16,1
Mínimo	15.0
Máximo	18.0

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable.

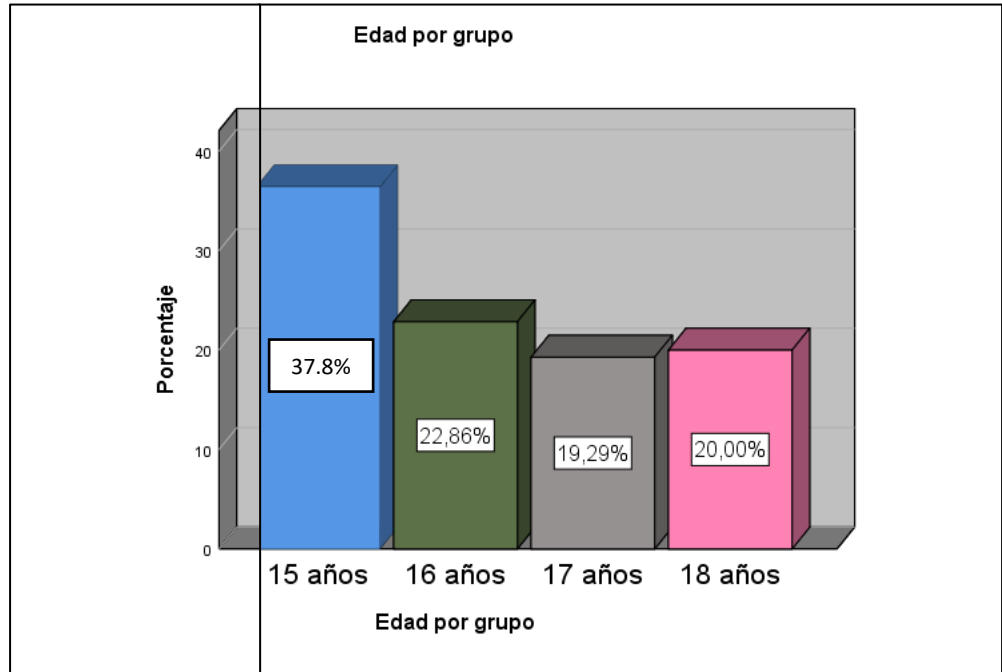
La tabla N° 1 contiene la información de la media aritmética de los adolescentes que participaron de la presente tesis, evidenciándose que 16,1 años de edad es el promedio obtenido.

Tabla N° 2: Distribución de la edad por grupos, de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

		Frecuencia	porcentaje
valido	15 años	53	37.8
	16 años	32	22.9
	17 años	27	19.3
	18 años	28	20.0
	total	140	100.0

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable.

Figura N° 1: Distribución de la edad por grupos, de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.



Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable.

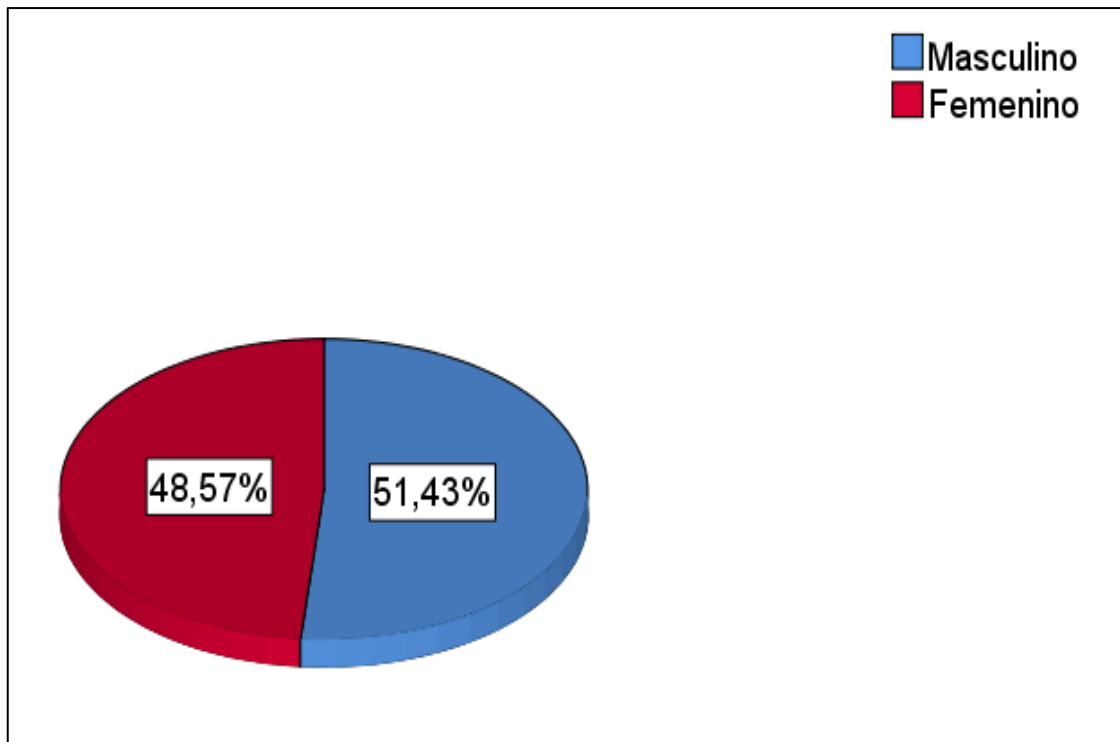
En la tabla N° 2 y en la figura N° 1, se puede evidenciar respecto a la distribución de la edad por grupos, de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022; que el mayor porcentaje de los jóvenes se encuentran en el grupo de 15 años representado un 37,8%, en segundo lugar, están los de 16 años con un 22,9%, en tercer lugar, los de 18 años con el 20%, en cuarto lugar, los de 17 años con un 19,3% del total.

Tabla N° 3: Distribución de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico según sexo, en el año 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Masculino	72	51,4
	Femenino	68	48,6
	Total	140	100,0

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable.

Figura N° 2: Distribución de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico según sexo, en el año 2022.



Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable

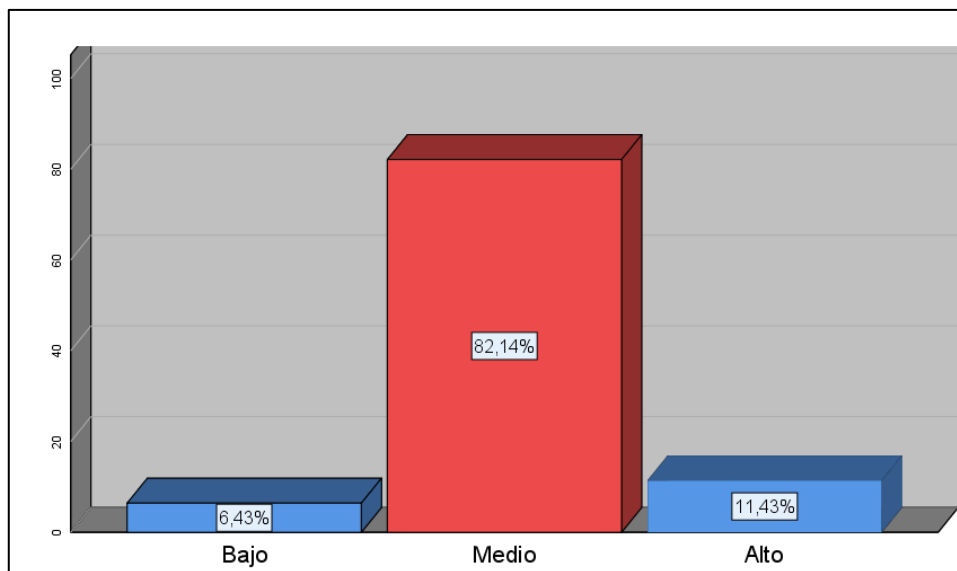
En la tabla N° 3 y la figura N° 2, se puede evidenciar la distribución de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico según sexo, en el año 2022; donde existe una diferencia porcentual de 2,8 entre ambos grupos, ya que el 51,4% pertenecen al sexo masculino y el 48,6% al sexo femenino.

Tabla N° 4: Nivel de conocimientos en alimentación saludable, de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	9	6,4
	Medio	115	82,1
	Alto	16	11,4
	Total	140	100,0

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable

Figura N° 3: Nivel de conocimientos en alimentación saludable, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.



Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable

En la tabla N° 4 y la figura N° 3, se puede evidenciar que el nivel de conocimientos en alimentación saludable, de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022, se encuentra distribuido de la siguiente forma: presentan un nivel de conocimientos medio el 82,1%, mientras que tienen un nivel de conocimientos alto el 11,4% y el 6,5% presentan un nivel de conocimientos bajo.

5.2 Contrastación de hipótesis

Para la prueba de hipótesis se ha considerado seguir los siguientes pasos (43):

1. Formulación de la hipótesis nula y alterna
2. Elección de la prueba estadística apropiada de acuerdo al tipo, nivel y tipo de variables.
3. Elección del nivel de significación α de la prueba, el límite para rechazar H_0 , se acepta $\alpha = 0,05$, cifras que implican un 5% de posibilidades de equivocarse cuando se rechaza H_0 .
4. Calcular el valor de P. Esta es la probabilidad de obtener los resultados observados u otros más extremos si la H_0 es verdadera, cifra que es determinada por el área de la distribución que queda más allá del valor calculado.
5. Si p es menor que α , rechazar H_0 y aceptar la alternativa; en caso contrario, se acepta la hipótesis nula.
6. Medir la fuerza de correlación.

Tabla N° 5: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

			Nivel de conocimientos	Consumo
Rho de Spearman	Nivel de conocimientos	Coeficiente de correlación	1,000	-0,110
		Sig. (bilateral)	.	0,197
		N	140	140
	Consumo de alimentos ultraprocesados	Coeficiente de correlación	-0,110	1,000
		Sig. (bilateral)	0,197	.
		N	140	140

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable

1. H1: Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

H0: No existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

2. Prueba estadística: Correlación de Spearman
3. Nivel de significación $\alpha = 0,5\%$
4. p Valor: 0,197 (valor superior a 0,05 lo que indica que no hay correlación entre las variables; por lo tanto, no interesa si el coeficiente sea negativo o positivo).
5. Se acepta la hipótesis nula H0, por lo que se concluye que en la medida que aumenta el nivel de conocimientos en alimentación saludable, no disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados.

Tabla N° 6: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

			Nivel de conocimientos	Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados altos en sodio
Rho de Spearman	Nivel de conocimientos	Coeficiente de correlación	1,000	-0,170*
		Sig. (bilateral)	.	0,045
		N	140	140
	Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados altos en sodio	Coeficiente de correlación	-,170*	1,000
		Sig. (bilateral)	,045	.
		N	140	140

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable

1. H1: Existe una correlación negativa muy fuerte entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

H0: No existe una correlación negativa muy fuerte entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

2. Prueba estadística: Correlación de Spearman

3. nivel de significación $\alpha = 0,5\%$

4. p Valor: 0,045

5. Se acepta la hipótesis de investigación H1, por lo que se concluye que en la medida que aumenta el nivel de conocimientos en alimentación saludable, disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio.

6. Como el coeficiente resultó -0,170 se considera que es una correlación negativa débil.

Tabla N° 7: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

		Nivel de conocimientos	FC alimentos altos en azúcar
Rho de Spearman	Nivel de conocimientos	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	140
Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados altos en azúcar		Coefficiente de correlación	-,376**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	140

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable

1. H1: Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.
H0: No existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.
2. Prueba estadística: Correlación de Spearman
3. Nivel de significación $\alpha = 0,5\%$
4. p Valor: 0,000005
5. Se acepta la hipótesis de investigación H1, por lo que se concluye que en la medida que aumenta el nivel de conocimientos en alimentación saludable, disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar.
6. Como el coeficiente resultó -0,376 se considera que es una correlación negativa media.

Tabla N° 8: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

			Nivel de conocimientos	FC_GRASA_S AT
Rho de Spearman	Nivel de conocimientos	Coeficiente de correlación	1,000	-0,103
		Sig. (bilateral)	.	0,227
		N	140	140
	FC_GRASA_SAT	Coeficiente de correlación	-,103	1,000
		Sig. (bilateral)	,227	.
		N	140	140

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable

1. H1: Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

H0: No existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

2. Prueba estadística: Correlación de Spearman

3. Nivel de significación $\alpha = 0,5\%$

4. p Valor: 0,227

5. Se acepta la hipótesis nula H0, por lo que se concluye que en la medida que aumenta el nivel de conocimientos en alimentación saludable, no disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada.

Tabla N° 9: Relación entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasas trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

			Nivel de conocimientos	FC grasas trans
Rho de Spearman	Nivel de conocimientos	Coeficiente de correlación	1,000	-0,049
		Sig. (bilateral)	.	0,564
		N	140	140
	FC_GRASAS_TRANS	Coeficiente de correlación	-0,049	1,000
		Sig. (bilateral)	0,564	.
		N	140	140

Fuente: Cuestionario de nivel de conocimiento en alimentación saludable

1. H1: Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasas trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.
H0: No existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasas trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.
2. Prueba estadística: Correlación de Spearman
3. Nivel de significación $\alpha = 0,5\%$
4. p Valor: 0,564
5. Se acepta la hipótesis nula H0, por lo que se concluye que en la medida que incrementa el nivel de conocimientos en alimentación saludable, no disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasas trans.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Uno de los temas que presta mucho interés en la actualidad es el ver la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y el rol que juegan las enfermedades que se acrecientan en la actualidad, como las enfermedades crónicas no transmisibles. Los estudios revelan que son las generaciones más jóvenes las más interesadas en este tipo de alimentación, evidente en que, en relación con la elección y formas de preparación, curiosamente los adolescentes “prefieren los alimentos frescos y las técnicas culinarias muy simples, en las que ponen sus toques personales, a diferencia de las generaciones anteriores, que, al parecer, se entusiasmaron con la facilidad y la rapidez de los alimentos preparados y apropiaron, en gran medida, el uso de alimentos listos para consumir (alimentos procesados), lo cual, de manera concomitante, redujo la ingesta de alimentos frescos y naturales como verduras y frutas, lo que ejerció una influencia directa en la aparición, no solo de la obesidad, sino también del cáncer, como el de colon” (44); sin embargo, este aspecto no queda muy claro en la actualidad.

Por esta razón es que la mayoría de las investigaciones realizadas en temas de nutrición y salud indican que “el consumo de una alimentación sana cada día es menor debido a la falta de conocimientos y preferencias sobre los alimentos, por este motivo es difícil mantener un estado nutricional normal. La alimentación saludable es fundamental para mantener la salud y protección a numerosas enfermedades, ésta debe ser completa y variada, además de contener los nutrientes necesarios de acuerdo con la edad, sexo, condición física y la situación de salud. La alimentación de los jóvenes se caracteriza por el consumo de una alimentación rápida y de bajo contenido nutricional, además de omitir algunas de las comidas como el desayuno, el almuerzo o la cena. La buena alimentación de los estudiantes garantiza una salud por eso es importante considerar el tipo, la cantidad, la calidad y el horario de consumo de alimentos” (45); y más importante resulta investigar cuáles son las razones o factores que pueden estar relacionado a estas conductas alimentarias, por lo que en la presente investigación se trata de analizar si existe relación entre la información que tienen sobre alimentación saludable y el consumo de alimentos no saludables.

En los resultados que se ha encontrado la edad promedio del grupo evaluado es de 16.1 años, el mayor porcentaje, casi un tercio, se encuentra en los jóvenes de 15 años, además que la

distribución por sexo no representa una diferencia significativa; esta información es importante para poder analizar la información que se ha encontrado respecto a las variables estudiadas en la tesis. Los resultados indican que el nivel de conocimientos en alimentación saludable, de los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, tienen un nivel de conocimientos medio un 82,1%, mientras que en el nivel de conocimientos alto es 11.4% y el 6,5% presentan un nivel de conocimientos bajo; estos resultados son diferentes a los encontrados por Alvarado (11) quien evaluó a adolescentes y encontró que el 49% tenían bajo nivel de conocimientos, aunque las preguntas en ese caso se direccionaron a alimentos ultra procesados, e incluso estos jóvenes presentaron un alto consumo de gaseosas, snacks y cremas, sin encontrar relación estadística entre los conocimientos sobre alimentación y el consumo de alimentos ultraprocesados; lo que coincide con el presente trabajo, donde se ha comprobado que por más que tienen buenos conocimientos sobre alimentación saludable, aun así su consumo de alimentos ultraprocesados es alto; lo que podría explicarse entre otras razones porque los medios de publicidad son muy “convincientes” respecto a influir en el alto consumo de estos productos. Sin embargo, se puede inferir que, en el otro estudio, casi la mitad de los jóvenes conoce poco sobre alimentación, por lo que, es lógico que sus hábitos de consumo sean inadecuados.

Una investigación muy interesante planteó García (15), quien demostró que el 86% de escolares tiene un nivel de consumo alto de alimentos ultra procesados como gaseosas, cereales con azúcar añadida, papitas fritas en bolsa, galletas saladas y encontró que en la medida que consumían más de estos alimentos aumentaba su peso; esto nos hace ver la importancia de analizar el cómo se podría afectar significativamente la salud de los jóvenes por el consumo de estos alimentos, siendo el punto de partida el nivel de conocimientos que pueden tener sobre estos productos y de esta forma poder sensibilizarlos en la importancia de saber sobre alimentación saludable. Se considera aquí, que una de las limitaciones que tiene el presente estudio es que se podría haber evaluado el estado nutricional de los adolescentes para ver si es que el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, sumado al consumo de alimentos ultraprocesados pueden determinar un exceso de peso que en el futuro puede afectar su salud significativamente. Otro estudio en escolares adolescentes realizado por Mamani (12), encontró que los jóvenes en un 90% consumen alimentos altos en azúcar como el chocolate; esto podría explicar también los serios problemas que presentan al incluir en su dieta un tipo de alimentos que se caracterizan por ser altos en energía y por consiguiente estar asociados al sobrepeso y la obesidad; en este mismo estudio un porcentaje

elevado consumían además galletas; lo que explica los problemas alimentarios que se presentan a esta edad.

Un aspecto que tampoco se ha podido estudiar en la presente tesis, es el relacionado a la influencia que puede tener el entorno y la familia, sobre el consumo de alimentos ultraprocesados, ya que si bien es cierto, este tema solo se investiga en niños, habría que analizar si la familia tiene algún tipo de influencia, ya que en la práctica se ve muchas veces en esta zona que son los padres los que llevan a la casa productos como gaseosas, snacks y otros; al respecto un estudio muy interesante realizó Cahuapaza(16) en Puno, donde concluyó que la ingesta de alimentos ultraprocesados, influye significativamente en el estado nutricional de los estudiantes del nivel primario; esto podría compararse en cierta medida puesto que en Puno se trabajó con población de menor edad que la de Huamancaca Chico siendo estos últimos mayores, es comprensible que pueden tomar mayor conciencia sobre la importancia de conservar la salud, a partir de la información que reciben en sus centros educativos, e incluso muchos de ellos ya están preocupados de “conservar la figura” por el hecho de verse atractivos al sexo opuesto; otra razón puede ser que los niños siempre son más vulnerables a los medios de comunicación y la publicidad que en un gran porcentaje está destinado a ellos, en los diversos programas de televisión, el internet y los lugares que frecuentan como fiestas infantiles y eventos para niños, donde la oferta alimentaria de comida no saludable es muy alta.

En el presente estudio en adolescentes se encontró que en la medida aumentan los conocimientos sobre alimentación saludable, disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados elevados en azúcar, estos resultados son diferentes a los de Arco, Rojas (17), quienes miden el consumo más no el nivel de conocimiento en escolares de nivel secundaria de un colegio en Huancayo, encontró que la mayoría de estos estudiantes presentan un bajo consumo de bebidas y alimentos con alto contenido de azúcar; estas diferencias podrían deberse a muchos factores, siendo uno de ellos la publicidad, ya que en este estudio se evalúa la influencia de la publicidad; siendo este grupo adolescentes, es comprensible que pueden tomar mayor conciencia sobre la importancia de conservar la salud, a partir de la información que reciben en sus centros educativos, ya no son tan vulnerables a la publicidad de los medios de comunicación y redes sociales e incluso muchos de ellos se ven más enfocados de verse atractivos al sexo opuesto. Hasta aquí resulta muy importante proponer el hacer investigaciones que puedan determinar el verdadero rol que puede ejercer la

publicidad de alimentos no saludables sobre el consumo. Resulta interesante analizar los resultados del estudio de Carrasco (13), quien demostró en estudiantes que, existe una relación significativa entre el conocimiento de los octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados, pero a la vez el 50.1% tiene un consumo elevado de estos alimentos como fueron las gaseosas, chocolates y galletas; lo que implica que aún con el conocimiento de tienen en relación a que son alimentos que pueden perjudicar la salud, a pesar de eso, lo consumen en grandes cantidades; esto es importante remarcarlo, porque se entiende que no es suficiente con educar a los jóvenes sobre temas de salud y alimentación, sino que deben de existir otras barreras que impiden que practiquen un alimentación saludable, como puede ser el que no encuentran que se oferten alimentos saludables en su entorno de sus centros de estudio.

Llama la atención un estudio realizado por Novoa (18), donde evaluó el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes, relacionándolo a una estrategia de educación alimentaria (semáforo nutricional), donde la mayoría de jóvenes (94%) tenían un alto nivel de conocimientos sobre el tema, sin embargo, no lo utilizan para realizar sus compras de productos procesados; y se llega a comprobar en este estudio que es debido a la publicidad que se ha modificado sus hábitos, ya que no se restringen al momento de comprar, al contrario, cuando se encuentran entre amigos su consumo de estos productos se mantiene; por lo que se presta más atención al tema de la publicidad como una variable interviniente muy importante; esta relación de tener buenos conocimientos en determinados temas de nutrición y que no necesariamente concuerdan con el consumo, es algo que coincide con la presente investigación, donde se ha encontrado que el consumo de alimentos ultraprocesados no se relaciona a mayores conocimientos sobre alimentación saludable, lo que nos indica que si bien es cierto, la capacitación es un tema muy importante en temas de salud y nutrición, estos no son suficientes para provocar cambios de comportamientos en la dieta de los adolescentes; lo que obliga a proponer nuevas estrategias de intervención si pretendemos mejorar la alimentación de los adolescentes, que involucren más variables que pueden influir en las decisiones de consumo de alimentos.

CONCLUSIONES

- a) No se encontró correlación entre las variables (p -valor = 0,197), por lo que en la medida que se incrementa el nivel de conocimientos en alimentación saludable, no disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.
- b) Existe una correlación negativa débil entre las variables; por lo que se concluye que en la medida que se incrementa el nivel de conocimientos en alimentación saludable, disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.
- c) Existe una correlación negativa media entre las variables, por lo que se concluye que en la medida que se incrementa el nivel de conocimientos en alimentación saludable, disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.
- d) No se encontró correlación entre las variables, por lo que, en la medida que se incrementa el nivel de conocimientos en alimentación saludable, no disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.
- e) No se encontró correlación entre las variables, y se concluye que en la medida que se incrementa el nivel de conocimientos en alimentación saludable, no disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasas trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2022.

RECOMENDACIONES

- a) El tema de conocimientos sobre alimentación saludable es de suma importancia en los adolescentes, ya que en esta etapa de la vida es que se terminan de consolidar los hábitos alimentarios que se mantendrán en la vida adulta; por esta razón se recomienda que en los diversos centros educativos donde se forman estos jóvenes deben de incluirse en sus cursos, alguno que tenga que ver con temas de salud y nutrición saludable y que se enseñe en todos los ciclos, ya que es necesario durante toda su etapa escolar recibir información oportuna, adecuada y consistente sobre estos temas, que en adelante pueden determinar su futuro en cuanto a su salud; esta tarea debe ser coordinada por las autoridades educativas en coordinación con el sector salud, para que designen profesionales en nutrición que puedan realizar estas enseñanzas en todos los niveles educativos.
- b) El consumo de alimentos ultraprocesados por parte de los adolescentes es algo de mucha preocupación, ya que en la actualidad están reemplazando a los alimentos naturales y este aspecto es muy importante que se analice desde la familia, ya que de nada serviría el educar en temas de nutrición a los jóvenes, cuando al llegar a casa, son los padres o hermanos los que propician el consumo de estos alimentos; por lo que, se recomienda que esta educación se tiene que enfocar, no solo a los adolescentes, sino que a nivel de la familia se tiene que brindar orientación a través de los diferentes medios, los mismos que pueden ser mercados, centros de trabajo y otros, con campañas masivas sobre los efectos de consumir alimentos procesados y los beneficios de una alimentación natural.
- c) Otro aspecto de gran importancia para lograr cambios significativos en el consumo de alimentos en los adolescentes de Huamancaca Chico, es el relacionado a la publicidad, donde se tiene que intervenir a nivel gubernamental y congresal, para que se propongan leyes que impidan la difusión indiscriminada de propagandas donde de influya de forma permanente y con mensajes subliminales sobre el consumo de alimentos ultraprocesados altos en grasa, azúcar y sal, que a la larga van a desencadenar enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, el sobrepeso, la obesidad y la diabetes mellitus.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington, D.C.: OPS; 2019.
- 2) Araneda J. Bebidas azucaradas e índice de masa corporal en escolares chilenos. salud pública de México / vol. 57, no. 2, marzo-abril de 2015.
- 3) Vargas D, Zapata AV. Práctica del consumo de alimentos procesados referidas por adolescentes de una institución educativa. Chiclayo, 2015. ACC CIETNA Vol. 5. N° 1 (2018): 63-73. Disponible en: <https://doi.org/10.35383/cietna.v5i1.11>
- 4) Cahuapaza C. Relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y el IMC en estudiantes de la institución educativa primaria N.º 70801 Nuestra Señora De Guadalupe de la ciudad de Puno – 2018. Universidad Nacional Del Altiplano – Puno.
- 5) Ramírez R. Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas azucaradas en escolares de 9 a 17 años de Bogotá, Colombia. Nutr Hosp. 2017; 34(2):422-430 ISSN 0212-1611 - CODEN NUHOEQ S.V.R. 318.
- 6) Baquero A. Alimentos ultraprocesados y su impacto en la dieta actual. España: Universidad Complutense De Madrid Facultad De Farmacia; 2018.
- 7) Gotthelf SJ, Rivas PC, Tempestti CP. Gasto en alimentos ultraprocesados y relación con variables socioeconómicas en la república argentina, 2012-2013. Actualización en Nutrición Vol. 20 N.º 3 Julio-septiembre de 2019: 70-78 ISSN 1667-8052 (impresa) ISSN 2250-7183 (en línea)
- 8) Abanto M. Alimentos ultra procesados y estado nutricional de los niños de 4 años en la I.E. Inicial N° 652-01 el Paraíso, Distrito Villa María Del Triunfo – 2017. Universidad Federico Villarreal; 2019.
- 9) Zafra E. Educación alimentaria: salud y cohesión social. Salud Colectiva [Internet]. 2017;13(2):295-306. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73152115011>
- 10) Rodrigo S, Soriano JM, Aldas J. Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2016 Mar [citado 2020 Abr 07]; 20(1): 32-39. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.1.182>.
- 11) Alvarado P. Influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados de adolescentes escolares. Perú: Universidad Federico

- Villarreal. Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, Escuela Profesional de Nutrición; 2019.
- 12) Mamani MP. Consumo de alimentos ultraprocesados con etiquetado octogonal y sus factores relacionados en adolescentes de tres instituciones educativas privadas, Lima-2020”. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; E.P. de Nutrición; 2021. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3217405>
 - 13) Carrasco NS. Conocimientos y actitudes sobre los octógonos nutricionales y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de una universidad pública, Lima 2021. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. E.P. Nutrición; 2022. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3206644>
 - 14) Príncipe RE. Factores que influyen en el consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes de nutrición, 2018. Perú: Universidad Federico Villarreal. Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, Escuela Profesional de Nutrición; 2019.
 - 15) Lozano V, Hermoza RV, Arellano C, Hermoza VH. Relación entre ingesta de alimentos ultraprocesados y los parámetros antropométricos en escolares. Rev Med Hered. 2019; 30:68-75. Disponible en: <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i2.3545>
 - 16) Cahuapaza C. Relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y el IMC en estudiantes de la institución educativa primaria N° 70801 Nuestra Señora de Guadalupe de la ciudad de puno – 2018: Universidad Nacional del Antiplano, 2018.
 - 17) Arco Y, Rojas R. Hábitos alimentarios y publicidad de alimentos en estudiantes de una institución educativa de nivel secundario en Huancayo-2020: Universidad Peruana los Andes, 2020.
 - 18) Novoa P. Consumo de productos procesados en adolescentes del colegio Hontanar de la ciudad de Quito, y su relación con los conocimientos del semáforo nutricional y las actitudes de compra. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2018.
 - 19) Batalha M, et al. Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y factores asociados en niños entre 13 y 35 meses de edad. Cad. Saúde Pública [Internet]. 2017 Nov [cited 2020 Apr 02]; 33(11): e00152016. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00152016>.
 - 20) Mozsoro M, Paiz G. Consumo de productos ultraprocesados y su asociación con malnutrición por exceso en niños que asisten a primer año de Escuelas Públicas y Privadas de la Ciudad de Villa Carlos Paz. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba, Escuela de Nutrición; 2017. Disponible en: <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/4727>

- 21) Nieto C, et al. Percepción sobre el consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados en estudiantes de posgrado de la Ciudad de México. *Journal of Behavior, Health & Social Issues* 9 (2017) 82–88. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-journal-behavior-health-social-82-articulo-percepcion-sobre-el-consumo-alimentos-S2007078018300087>
- 22) Messias CMBO, Souza HMS, Reis IRMS. Consumo de alimentos ultraprocesados y colorantes alimenticios por adolescentes de una escuela pública. *Adolesc Saude*. 2016;13(4):7-14. Disponible en: http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=614&idioma=Espanhol#
- 23) López AD, Velasco L. Consumo de productos industrializados como factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular. México: Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas, Facultad de Ciencias de la Nutrición; 2017.
- 24) Agencia de Salud Pública de Catalunya. La alimentación saludable en la etapa escolar. España, Barcelona; 2017.
- 25) Mariño A, Núñez IM, Ibis A. Alimentación saludable. Centro de Rehabilitación Integral CEDESA. La Habana, Cuba; 2015.
- 26) Alzate Yepes Teresita. Dieta saludable. *Perspect Nut Hum* [Internet]. 2019 June [citado 2020 Apr 04] ; 21(1): 9-14. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100009&lng=en. <http://dx.doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>.
- 27) Latham MC. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Naciones Unidas Para la Agricultura y la Alimentación. Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29. Disponible en: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0x.htm>
- 28) Cruz R. Introducción al estudio de la nutrioterapia moderna. Perú: editorial Crugallsa; 2007.
- 29) Correcher I, Miñana P, Dalmau J. La nutrición del adolescente. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, Volumen IV, septiembre 2016. N° 3. Disponible en: https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol4num3-2016/06_la_nutricion_del_adolescente.pdf.
- 30) Ministerio de Salud-Instituto Nacional de Salud. Guías alimentarias para la población peruana. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición; 2019.

- 31) De La Cruz EE. La transición nutricional. Abordaje desde de las políticas públicas en América Latina. Opción [Internet]. 2016;32(11):379-302. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31048902022>.
- 32) Bejarano J, Gamboa EM, Aya-Baquero DH, Parra D. Los alimentos y bebidas ultraprocesados que ingresan a Colombia por el tratado de libre comercio ¿influirán en el peso de los colombianos? Revista Chilena de Nutrición [Internet]. 2015; 42(4):409-413. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46943554014>
- 33) Miranda E, Núñez B, Maldonado O. Evaluación de la composición nutricional de alimentos procesados y ultraprocesados de acuerdo al perfil de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud, con énfasis en nutrientes críticos. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud. 2018; 16(1):54-63. Disponible en: Doi10.18004/Mem.iics/1812-9528/2018.016(01)54-063
- 34) Ministerio de Salud. Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de la Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 017-2017-SA. Disponible en: <http://www.incap.int/index.php/es/listado-de-documentos/repositorio-efan/manuales-efan/389-manual-de-advertencias-publicitarias-de-peru/file>
- 35) LENNTECH. Sodio (Na) Propiedades químicas y efectos sobre la salud y el medio ambiente [Página principal en Internet]. [Citado 1 de diciembre de 2019]. Disponible en: <https://www.lenntech.es/periodica/elementos/na.htm>
- 36) Organización Mundial de la Salud-Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC: OPS, 2015.
- 37) Organización Mundial de la Salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente: desarrollo en la adolescencia, 2021. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%20B1os.
- 38) Muñoz C. metodología de la investigación. México: editorial Oxford University Press; 2015.
- 39) Sánchez H, Reyes C. Metodología y diseños en la investigación científica. 5^{ta} ed. Perú: Business Support Aneth S.R.L; 2017.

- 40) Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. México: Editorial McGraw Hill; 2018. p. 175.
- 41) Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Sitio Web Mundial; 2020. Disponible en:
https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=EAIaIQobChMIqLWjz4aw6gIVWAeRCh3tiAQ3EAAYASAAEgLtk_D_BwE
- 42) Ventura JL, Arancibia ME. La importancia de reportar la validez y confiabilidad en los instrumentos de medición: Comentarios a Arancibia et al. Rev. méd. Chile [Internet]. 2017 Jul [citado 2020 Abr 06]; 145(7): 955-956. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000700955>.
- 43) Dagnino J. Inferencia estadística: pruebas de hipótesis. [internet]. Rev. chil. anest. Vol. 43 Número 2 pp. 125-128. [Accesado 06 abril 2022] Disponible en:
<https://revistachilenadeanestesia.cl/PII/revchilanestv43n02.10.pdf>
- 44) Alzate T. Dieta saludable. Perspect Nut Hum [Internet]. junio de 2019 [citado el 1 de mayo de 2022]; 21(1): 9-14. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100009&lng=en.
- 45) Reyes S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 Feb [citado 2022 mayo 01]; 47(1): 67-72. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es.

A N E X O S

MATRIZ DE CONSISTENCIA

NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, EN ADOLESCENTES DE HUAMANCACA CHICO, CHUPACA - 2021

Bach. Yeny María CASTAÑEDA BALTAZAR - Bach. Margarita ICHPAS CÁRDENAS

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA		
<p style="text-align: center;">Problema General</p> <p style="text-align: center;">¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?</p> <p style="text-align: center;">Problemas específicos</p> <p>a) ¿Cuál es el nivel de conocimientos en alimentación saludable, que tienen los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?</p> <p>b) ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?</p> <p>c) ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?</p> <p>d) ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?</p> <p>e) ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el</p>	<p style="text-align: center;">Objetivo General</p> <p style="text-align: center;">Relacionar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p> <p style="text-align: center;">Objetivos Específicos</p> <p>a) Determinar el nivel de conocimientos en alimentación saludable, que tienen los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p> <p>b) Determinar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p> <p>c) Determinar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p> <p>d) Determinar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p> <p>e) Determinar el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de</p>	<p style="text-align: center;">Hipótesis General</p> <p>Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p> <p style="text-align: center;">Hipótesis específicas</p> <p>a) Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de sodio, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p> <p>b) Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de azúcar, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p> <p>c) Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa saturada, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p> <p>d) Existe una correlación negativa entre el nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p>	<p style="text-align: center;">Población y Muestra</p> <p>Población: 219 Muestra: 140</p> <p style="text-align: center;">Método</p> <p>Científico</p> <p style="text-align: center;">Tipo y Nivel de la investigación</p> <p>Básica, correlacional</p> <p style="text-align: center;">DISEÑO</p> <p>No experimental, transversal.</p> <p style="text-align: center;">VARIABLES</p> <p>Nivel de conocimientos en alimentación saludable.</p> <p>Consumo de alimentos ultraprocesados</p>	<p style="text-align: center;">Técnicas e instrumentos de recolección de datos</p> <p>Las técnicas para recolectar los datos para las 2 variables será la encuesta, utilizando como instrumento para la variable nivel de conocimientos en alimentación saludable a un cuestionario estructurado con preguntas sobre temas de nutrición, nutrientes y alimentos saludables. Para la variable consumo de alimentos ultraprocesados se utilizará una ficha de recolección de datos sobre frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados.</p> <p style="text-align: center;">Técnicas de procesamiento y análisis de datos</p> <p>El procesamiento de datos se realizará por medio del software IBM® SPSS®</p>

<p>consumo de alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021?</p>	<p>alimentos ultraprocesados con excesiva cantidad de grasa trans, en los adolescentes del distrito de Huamancaca Chico, en el año 2021.</p>			<p>Statistics, versión 25; además del Excel, que es un programa de hojas de cálculo y una herramienta avanzada de análisis y visualización de datos. El análisis de datos se realizará construyendo tablas de frecuencia y porcentaje y figuras de los datos que se obtengan al aplicar los instrumentos de recolección de datos. La prueba a utilizar para el contraste de hipótesis según como se han planteado las variables, el nivel de investigación y la hipótesis será con la prueba Tau b de Kendall, que nos da un coeficiente de correlación no paramétrico y simétrico para hallar la relación entre dos variables ordinales, como es el caso del nivel de conocimientos en alimentación saludable y el consumo de alimentos ultraprocesados.</p>
---	--	--	--	---

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ÍTEMS DEL CUESTIONARIO
Nivel de conocimientos en alimentación saludable	Alimentos de origen animal	Bajo (0 a 11) Medio (12 a 22) Alto (23 a 32)	Categoría	2, 3, 4, 5, 6
	Lácteos			7, 8, 9
	Grasas			10, 11, 12, 13, 14
	Cereales, tubérculos y menestras		Ordinal	15, 16, 17
	Azúcares			18, 19
	Verduras		Politómica	20, 21, 22, 23
	Frutas			24, 25, 26, 27
	Sal			28, 29
	Agua			30, 31, 32
Consumo de alimentos ultraprocesados	Alimentos con excesiva cantidad de sodio	Consume muy frecuente (4 a más veces a la semana)	Categoría	a
	Alimentos con excesiva cantidad de azúcar			b
	Alimentos con excesiva cantidad de grasa saturada	Consume frecuentemente (1 - 3 veces por semana)	Ordinal	c
	Alimentos con excesiva cantidad de grasa trans			No consume (Ninguna vez u ocasionalmente)

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO

VARIABLES	DIMENSIONES	REACTIVO	ESCALA	INSTRUMENTO
Nivel de conocimientos en alimentación saludable	Alimentos de origen animal	2 ¿Para qué comemos carne?	Nominal Politómico	Cuestionario de nivel de conocimientos en alimentación saludable
		3 ¿Cuál es la ventaja nutricional de comer pescado?	Nominal Politómico	
		4 ¿Qué alimentos aportan proteínas?	Nominal Politómico	
		5 ¿Qué alimentos son ricos en hierro?	Nominal Politómico	
		6 ¿Qué alimentos nos ayudan en el crecimiento?	Nominal Politómico	
	Lácteos	7 ¿Cuántos vasos de leche, deberías de tomar diariamente?	Nominal Politómico	
		8 ¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?	Nominal Politómico	
		9 ¿Para qué es bueno tomar leche?	Nominal Politómico	
	Grasas	10 ¿Qué son las grasas trans?	Nominal Politómico	
		11 ¿Las grasas trans son malas para la salud?	Nominal Politómico	
		12 ¿Las grasas saturadas son malas para la salud?	Nominal Politómico	
		13 ¿Qué grasas no debes comer en exceso?	Nominal Politómico	
		14 ¿Cuáles son las grasas saludables?	Nominal Politómico	
	Cereales, tubérculos y menestras	15 ¿Por qué es importante comer cereales (arroz, trigo, quinua, cebada)?	Nominal Politómico	
		16 ¿Qué nos aportan los tubérculos (papa, camote)?	Nominal Politómico	
		17 ¿Qué nos aportan las menestras (frejol, lenteja)?	Nominal Politómico	

	Azúcares	18 ¿Qué alimentos son altos en azúcar?	Nominal Politómico	Cuestionario de nivel de conocimientos en alimentación saludable
		19 ¿Las gaseosas son malas para la salud?	Nominal Politómico	
	Verduras	20 ¿Cuántas porciones de verduras se deben consumir diariamente?	Nominal Politómico	
		21 ¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra?	Nominal Politómico	
		22 ¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?	Nominal Politómico	
		23 ¿Por qué es importante comer frutas?	Nominal Politómico	
	Frutas	24 ¿Cuántas porciones de frutas se recomienda consumir al día?	Nominal Politómico	
		25 ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina C?	Nominal Politómico	
		26 ¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?	Nominal Politómico	
		27 ¿Por qué es importante comer frutas?	Nominal Politómico	
	Sal	28 ¿Una dieta con mucha sal puede causar problemas de salud?	Nominal Politómico	
		29 ¿Qué alimentos son altos en sodio?	Nominal Politómico	
Agua	30 ¿Cuánto agua se recomienda a un estudiante beber durante el día?	Nominal Politómico		
	31 ¿Por qué es importante ingerir agua de manera suficiente?	Nominal Politómico		
	32 ¿Qué bebidas se debe evitar en el refrigerio?	Nominal Politómico		

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA

CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Apellidos y nombres: Quispe Quintanilla Zayuri Maura

Dirección:

Edad: 15 Sexo: M F

Marque con una x la respuesta que considere Ud. que es la correcta.

- 1) ¿Qué es alimentación saludable?
- a. Ingerir alimentos de una manera saludable, equilibrada y variada.
 - b. Ingerir alimentos para no subir de peso.
 - c. Ingerir alimentos para estar fuertes.

Alimentos de origen animal

- 2) ¿Para qué comemos carne?
- a. Para tener energía
 - b. Para obtener proteínas
 - c. Para satisfacer el hambre
- 3) ¿Cuál es la ventaja nutricional de comer pescado?
- a. Buen aporte de hierro
 - b. Buen aporte de calcio
 - c. Rico en vitaminas
- 4) ¿Qué alimentos aportan proteínas?
- a. Las verduras
 - b. Las frutas
 - c. Los lácteos
- 5) ¿Qué alimento es rico en hierro?
- a. Betarraga
 - b. Arroz
 - c. Hígado
- 6) ¿Qué alimento nos ayuda en el crecimiento?
- a. Pescado
 - b. Espinaca
 - c. Lentejas

Lácteos

- 7) ¿Cuántos vasos de leche, deberías de tomar diariamente?
- a. Ninguno
 - b. 1 a 2 al día
 - c. 3 o más al día
- 8) ¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?
- a. Queso y mantequilla
 - b. Yogurt y arroz
 - c. Leche y yogurt
- 9) ¿Para qué es bueno tomar leche?
- a. Para estar fuertes
 - b. Para tener una buena ingesta de calcio
 - c. Para consumir más vitaminas

Grasas

- 10) ¿Qué es la grasa trans?
- a. Es la grasa presente en los aceites
 - b. Es la grasa de la carne de cerdo
 - c. Es la grasa que tienen algunos alimentos procesados
- 11) ¿Las grasas trans son malas para la salud? ¿Por qué?
- a. No son malas, si se come con moderación
 - b. Siempre son malas, porque nos producen enfermedades
 - c. Son malas, porque nos suben de peso
- 12) ¿Las grasas saturadas son malas para la salud? ¿Por qué?
- a. No son malas para la salud
 - b. Son malas, porque te producen gastritis
 - c. Son malas, porque acumulan colesterol en las arterias
- 13) ¿Qué grasas no debes comer en exceso?
- a. Grasas monoinsaturadas (aceite de oliva)
 - b. Grasas poliinsaturadas (pescados azules)
 - c. Grasas saturadas (mantequilla)
- 14) ¿Cuáles son las grasas saludables?
- a. Grasas trans (margarina hidrogenada)
 - b. Grasas poliinsaturadas (pescados azules)
 - c. Grasas saturadas (mantequilla)

Cereales, tubérculos y menestras

- 15) ¿Por qué es importante comer cereales(arroz, trigo, quinua, cebada)?
- a. Es una fuente importante de vitaminas
 - b. Es una fuente importante de minerales
 - c. Es una fuente importante de carbohidratos
- 16) ¿Qué nos aportan los tubérculos (papa, camote, olluco, oca)?
- a. Carbohidratos
 - b. Proteínas
 - c. Grasas
- 17) ¿Qué nos aportan las menestras (frijol, lenteja, arveja verde)?
- a. Calcio
 - b. Hierro
 - c. Vitamina C

Azúcares

- 18) ¿Qué alimentos son altos en azúcar?
- a. Galletas
 - b. Gaseosas
 - c. Mazamoras

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA

19) ¿Las gaseosas son malas para la salud? ¿Por qué son malas para la salud?

- a. No
- b. Si son malas porque tienen mucha azúcar
- c. Si son malas porque tienen mucho sodio

Verduras

20) ¿Cuántas porciones de verduras se deben consumir diariamente?

- a. Una
- b. Dos
- c. Tres o más

21) ¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra?

- a. Las papas
- b. Las verduras
- c. Las carnes

22) ¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?

- a. Porque nos da energía
- b. Porque nos da fuerza
- c. Porque previene y alivia el estreñimiento

23) ¿Por qué es importante comer verduras?

- a. Porque nos aportan fibra
- b. Porque nos dan vitaminas
- c. Porque nos dan grasas saludables

Frutas

24) ¿Cuántas porciones de frutas se recomienda consumir al día?

- a. Una a dos
- b. Tres
- c. Cuatro a cinco

25) ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina C?

- a. Camote
- b. Plátano
- c. Capulí

26) ¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?

- a. Tiene mucha fibra
- b. Tiene mucha energía
- c. Tiene vitaminas

27) ¿Por qué es importante comer frutas?

- a. Porque nos proporciona agua
- b. Porque nos proporciona vitaminas
- c. Porque nos proporciona proteínas

Sal

28) ¿Una dieta con mucha sal puede causar problemas de salud? ¿Cuál sería?

- a. No causa problemas de salud
- b. Sí, el problema sería que se sube de peso
- c. Sí, el problema sería que se sube la presión arterial

29) ¿Qué alimento es alto en sodio?

- a. Chizito
- b. Queque
- c. Jugo de naranja

Agua

30) ¿Qué cantidad de agua se recomienda beber a un estudiante durante el día?

- a. Un vaso de agua
- b. Dos vasos de agua
- c. 3 o más vasos de agua

31) ¿Por qué es importante ingerir agua de manera suficiente?

- a. Porque ayuda a tener energía
- b. Porque nos da vitaminas
- c. Porque nos hidrata y regula muchas funciones del organismo

32) ¿Qué bebidas se debe evitar en el refrigerio?

- a. Agua mineral
- b. Refrescos de frutas y cereales (agua de manzana con quinua, naranjada)
- c. Gaseosas y refrescos embotellados (cifrut)

09

¡Gracias por su participación!

**CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS
 ULTRAPROCESADOS**

Coloque 0, 1 o 2, según la frecuencia con que Ud. consume el producto

Alimento	Frecuencia de consumo por semana			Resultado
	0 No consume (Ninguna vez u ocasionalmente)	1 Consumo frecuentemente (1 - 3 veces por semana)	2 Consumo muy frecuente (4 a más veces a la semana)	
a) Alimentos altos en sodio				
Cheetos	X			0
Papas Pringles	X			0
Papas Lays	X			0
Cuates		X		1
Chifles		X		1
Galleta Ritz	X			0
Galletas doré	X			0
Chizitos		X		1
b) Alimentos altos en azúcar				
Cupcakes		X		1
Donuts	X			0
Galletas doritos		X		1
Galletas óreo, chocman	X			0
m&m		X		1
Gaseosas		X		1
Snickers		X		1
Leche chocolatada	X			0
Sublime		X		1
Chin chin		X		1
Galletas casino, picaras		X		1
Galletas morocha		X		1
Helados		X		1
Marsmelos		X		1
Cua cua	X			0
Frunas	X			0
Gomitas		X		1
Chiclets (trident, bubbalo)		X		1
Fochis	X			0
c) Alimentos altos en grasas saturadas				
Chocolates		X		1
Galletas de mantequilla	X			0
Salchipapas	X			0
Pan con mantequilla		X		1
Galletas rellenas con chocolate		X		1
Salchichas y hot dog	X			0
Productos de bollería	X			0
Donas		X		1
d) Alimentos altos en grasas trans				
				4

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA

Pizzas	X			0
Barras de cereales		X		1
Hamburguesas		X		1
Empanadas	X			0
Galletas Divas	X			0
Papa Lays	X			0
Nuggets		X		1

3

23

¡Gracias por su participación!

DOCUMENTO



Huamancaca Chico, 11 de febrero de 2022.

CARTA N° 001-2022-MDHCH-SGDS/KJYA

Sra.:

Bach. Yeny María Castañeda Baltazar

Bach. Margarita Ichpas Cárdenas

Egresada de la Escuela Profesional de Nutrición Humana - UPLA

Asunto: OTORGAR PERMISO PARA APLICACIÓN DE ENCUESTA EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE DE 15 A 18 AÑOS DEL DISTRITO DE HUAMANCACA CHICO

Referencia : DOCUMENTO S/N

Mediante la presente reciba el saludo cordial a nombre de la Sub gerencia de Desarrollo Social de la Municipalidad Distrital de Huamancaca Chico.

En atención a la referencia, en la cual solicita el permiso para aplicación de una encuesta en la población adolescente de 15 a 18 años del Distrito de Huamancaca Chico.

Por medio de la presente se le **AUTORIZA** realizar la aplicación de la encuesta mencionada en el párrafo precedente; siempre y cuando se respete las normas de bioseguridad por la emergencia sanitaria del COVID – 19, no se vulnere los derechos de los participantes y sea de forma voluntaria. La encuesta será aplicada en todo el Distrito de Huamancaca Chico, desde el 14 de febrero hasta el 04 de marzo del presente año.

Es todo cuanto comunico para los fines pertinentes, sin otro en particular me despido de Usted con las muestras de consideración y estima personal.

Atentamente,



VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO DE HUAMANCACA CHICO – CHUPACA EN EL AÑO 2021

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: APARDO QUISPE HADELYN

PROFESIÓN: NUTRICIONISTA

CENTRO LABORAL Y CARGO: NUTRICIONISTA DEL CENTRO DE SALUD MILITAR N°31

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1
--------------------	---

Poco aceptable	2
----------------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

N°	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
A) ALIMENTOS ALTOS EN SODIO						
01	Cheetos				X	
02	Papas Pringles				X	
03	Papas Lays				X	
04	Cuates				X	
05	Chifles				X	
06	Galletas Ritz				X	
07	Galletas Dore				X	
08	Chizitos				X	
B) ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR						
09	Cupcakes				X	
10	Donuts				X	
11	Galletas doritos				X	
12	Galletas oreo, chocman				X	
13	m&m				X	
14	Gaseosas				X	
15	Snickers				X	
16	Leche chocolatada				X	
17	Sublime				X	
18	Chin chin				X	
19	Galletas casino, picaras				X	
20	Galletas morocha				X	
21	Helados				X	
22	Marsmelos				X	
23	Cua cua				X	
24	Frunas				X	
25	Gomitas				X	
26	Chiclets (Trident, bubbaloo)				X	
27	Fochis				X	
C) ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS SATURADAS						
28	Chocolates				X	
29	Galletas de mantequilla				X	
30	Salchipapas				X	
31	Pan con mantequilla				X	
32	Galletas rellenas con chocolate				X	
33	Salchichas y hot dog				X	

Activa
Ve a Cc

34	Productos de bollería					X
35	Donas					X
D) ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS TRANS						
36	Pizzas					X
37	Barras de cereales					X
38	Hamburguesas					X
39	Empanadas					X
40	Galletas Divas					X
41	Papas Lays					X
42	Nuggets					X

Recomendaciones:

.....

.....

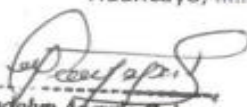
.....

.....

.....

.....

Huancayo, 24 de noviembre del 2021


 J.C. Madelyn Aparicio Quispe
 NUTRICIONISTA
 CNFFIRSE

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO DE HUAMANCACA CHICO – CHUPACA EN EL
AÑO 2021

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: APARDO QUISPE MADELYN

PROFESIÓN: NUTRICIONISTA

CENTRO LABORAL Y CARGO: NUTRICIONISTA DEL CENTRO DE SALUD HUATAR N° 31

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1	Poco aceptable	2	Regular	3	Aceptable	4	Muy aceptable	5
--------------------	---	----------------	---	---------	---	-----------	---	---------------	---

Nº	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
01	¿Qué es alimentación saludable?			X		
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL						
02	¿Para qué comemos carne?				X	
03	¿Cuál es la ventaja nutricional de comer pescado?				X	
04	¿Qué alimentos aportan proteínas?				X	
05	¿Qué alimento es rico en hierro?				X	
06	¿Qué alimento nos ayuda en el crecimiento?				X	
LÁCTEOS						
07	¿Cuántos vasos con leche, deberías de tomar diariamente?				X	
08	¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?				X	
09	¿Para qué es bueno tomar leche?				X	
GRASAS						
10	¿Qué son las grasas trans?				X	
11	¿Las grasas trans son malas para la salud? ¿Por qué?				X	
12	¿Las grasas saturadas son malas para la salud? ¿Por qué?				X	
13	¿Qué grasas no debes comer en exceso?					X
14	¿Cuáles son las grasas saludables?				X	
CEREALES, TUBÉRCULOS Y MENESTRAS						
15	¿Por qué es importante comer cereales (arroz, trigo, quinua, cebada)?				X	
16	¿Qué nos aportan los tubérculos (papa, camote)?				X	
17	¿Qué nos aportan las menestras (frejol, lenteja)?				X	
AZÚCARES						
18	¿Qué alimentos son altos en azúcar?				X	
19	¿Las gaseosas son malas para la salud?, si la respuesta es sí, ¿Por qué son malas para la salud?				X	
VERDURAS						
20	¿Cuántas porciones de verduras se deben consumir diariamente?				X	
21	¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra?				X	
22	¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?				X	
23	¿Por qué es importante comer frutas?				X	
FRUTAS						
24	¿Cuántas porciones de frutas se recomienda consumir día?				X	
25	¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina C?				X	
26	¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?				X	
27	¿Por qué es importante comer frutas?				X	
SAL						
28	¿Una dieta con mucha sal puede causar problemas de salud? ¿Cuáles serían?				X	

29	¿Qué alimentos son altos en sodio?				X
AGUA					
30	¿Cuánta agua se recomienda a un estudiante beber durante el día?			X	
31	¿Por qué es importante ingerir agua de manera suficiente?				X
32	¿Qué bebidas se debe evitar en el refrigerio?			X	X

Recomendaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Huancayo, 24 de noviembre del 2021



.....

Lic. Madelyn Aparado Quispe
NUTRICIONISTA
CNP 7866

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO DE HUAMANCACA CHICO – CHUPACA EN EL AÑO 2021

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: CHUQUILLANQUI JEREMIAS, ELIZABETH MARLENE

PROFESIÓN: NUTRICIONISTA

CENTRO LABORAL Y CARGO: HOSPITAL REGIONAL RAHULO PRINCE PRINCE

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1
--------------------	---

Poco aceptable	2
----------------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

N°	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
A) ALIMENTOS ALTOS EN SODIO						
01	Cheetos				X	
02	Papas Pringles				X	
03	Papas Lays				X	
04	Cuates				X	
05	Chifles				X	
06	Galletas Ritz				X	
07	Galletas Dore				X	
08	Chizitos				X	
B) ALIMENTOS ALTOS EN AZÚCAR						
09	Cupcakes				X	
10	Donuts				X	
11	Galletas doritos				X	
12	Galletas oreo, chocman				X	
13	m&m				X	
14	Gaseosas				X	
15	Snickers				X	
16	Leche chocolatada				X	
17	Sublime				X	
18	Chin chin				X	
19	Galletas casino, picaras				X	
20	Galletas morocha				X	
21	Helados				X	
22	Marsmelos				X	
23	Cua cua				X	
24	Frunas				X	
25	Gomitas				X	
26	Chiclets (Trident, bubbaloo)				X	
27	Fochis					
C) ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS SATURADAS						
28	Chocolates				X	

29	Galletas de mantequilla					X	
30	Salchipapas					X	
31	Pan con mantequilla					X	
32	Galletas rellenas con chocolate					X	
33	Salchichas y hot dog					X	
34	Productos de bollería					X	
35	Donas					X	
D) ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS TRANS							
36	Pizzas					X	
37	Barras de cereales					X	
38	Hamburguesas					X	
39	Empanadas					X	
40	Galletas Divas					X	
41	Papas Lays					X	
42	Nuggets					X	

Recomendaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Huancayo, 30 de DICIEMBRE del 2021



Firma

Uc. ELIZABETH UTRILLA LLANQUI

UNIDAD DE NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA

C. N. P. 3849

Hospital Nacional "Ramiro Pizó Pizó" - RAJ



FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO DE NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO DE HUAMANCA CHICO -
CHUPACA EN EL AÑO 2021

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Chuquillanqui Jeremías, Elizabeth Marlene

PROFESIÓN: NUTRICIONISTA

CENTRO LABORAL Y CARGO: HOSPITAL REGIONAL RAFAEL PEREZ GILALÉ - NUTRICIONISTA

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco aceptable	1
-----------------------	---

Poco aceptable	2
-------------------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
------------------	---

Nº	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
01	¿Qué es alimentación saludable?		X			
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL						
02	¿Para qué comemos carne?				X	
03	¿Cuál es la ventaja nutricional de comer pescado?				X	
04	¿Qué alimentos aportan proteínas?				X	
05	¿Qué alimento es rico en hierro?				X	
06	¿Qué alimento nos ayuda en el crecimiento?					
LÁCTEOS						
07	¿Cuántos vasos con leche, deberías de tomar diariamente?				X	
08	¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?				X	
09	¿Para qué es bueno tomar leche?				X	
GRASAS						
10	¿Qué son las grasas trans?				X	
11	¿Las grasas trans son malas para la salud? ¿Por qué?				X	
12	¿Las grasas saturadas son malas para la salud? ¿Por qué?				X	
13	¿Qué grasas no debes comer en exceso?				X	
14	¿Cuáles son las grasas saludables?				X	
CEREALES, TUBÉRCULOS Y MENESTRAS						
15	¿Por qué es importante comer cereales (arroz, trigo, quinua, cebada)?				X	
16	¿Qué nos aportan los tubérculos (papa, camote)?				X	
17	¿Qué nos aportan las menestras (frejol, lenteja)?				X	
AZÚCARES						
18	¿Qué alimentos son altos en azúcar?				X	
19	¿Las gaseosas son malas para la salud?, si la respuesta es sí, ¿Por qué son malas para la salud?					
VERDURAS						
20	¿Cuántas porciones de verduras se deben consumir diariamente?				X	
21	¿Cuáles son los alimentos que tienen más fibra?				X	
22	¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?				X	
23	¿Por qué es importante comer frutas?				X	

FRUTAS				
24	¿Cuántas porciones de frutas se recomienda consumir día?			x
25	¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina C?			x
26	¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?			x
27	¿Por qué es importante comer frutas?			
SAL				
28	¿Una dieta con mucha sal puede causar problemas de salud? ¿Cuáles serían?			x
29	¿Qué alimentos son altos en sodio?			x
AGUA				
30	¿Cuánta agua se recomienda a un estudiante beber durante el día?		x	
31	¿Por qué es importante ingerir agua de manera suficiente?			x
32	¿Qué bebidas se debe evitar en el refrigerio?			x

Recomendaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Huancayo, 15 de DICIEMBRE del 2021



Firma

Lic. ELIZABETH CHUJOULANQUI JEREMIAS
 UNIDAD DE NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA
 C. N. P. 3549
 Hospital Nacional "Remo Priola Prado" - RAJ



BAREMACIONES DE LOS CUESTIONARIOS








Cuestionario de consumo de alimentos ultraprocesados

Categorías	Intervalo de puntuación
Consume muy frecuente	(4 a más veces a la semana)
Consume frecuentemente	(1 - 3 veces por semana)
No consume	(Ninguna vez u ocasionalmente)

Cuestionario de nivel de conocimientos en alimentación saludable

Categorías	Intervalo de puntuación
Bajo	Menor o igual a 11
Medio	De 12 a 22
Alto	Igual o mayor a 23

PRUEBA PILOTO DE CONFIABILIDAD

	 PUNT UAC	 NIVEL_ CONOC MIENT..	 FC_ SODI O	 FC_AZ UCAR	 FC_GRAS A_SAT	 FC_GRA SAS_TR ANS	 FC_T OTA L
1	15,00	1,00	2,00	8,00	2,00	1,00	13,00
2	17,00	1,00	3,00	8,00	3,00	2,00	16,00
3	19,00	1,00	3,00	6,00	2,00	1,00	12,00
4	18,00	1,00	10,00	21,00	9,00	8,00	48,00
5	13,00	1,00	4,00	12,00	12,00	6,00	34,00
6	15,00	1,00	6,00	9,00	3,00	3,00	21,00
7	22,00	1,00	4,00	8,00	4,00	2,00	18,00
8	17,00	1,00	1,00	2,00	3,00	4,00	10,00
9	22,00	1,00	7,00	20,00	4,00	7,00	38,00
10	19,00	1,00	3,00	6,00	2,00	3,00	14,00
11	17,00	1,00	1,00	5,00	3,00	2,00	11,00
12	21,00	1,00	,00	,00	,00	,00	,00
13	17,00	1,00	1,00	17,00	9,00	8,00	35,00
14	19,00	1,00	3,00	9,00	5,00	1,00	18,00
15	19,00	1,00	,00	13,00	5,00	2,00	20,00
16	17,00	1,00	1,00	8,00	1,00	1,00	11,00
17	17,00	1,00	2,00	7,00	5,00	3,00	17,00
18	21,00	1,00	1,00	8,00	3,00	2,00	14,00

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	18	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	18	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,746	7

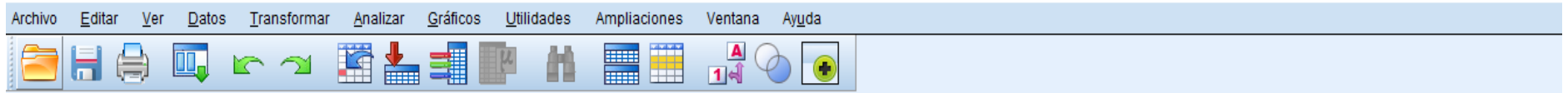
DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

*RESULT.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

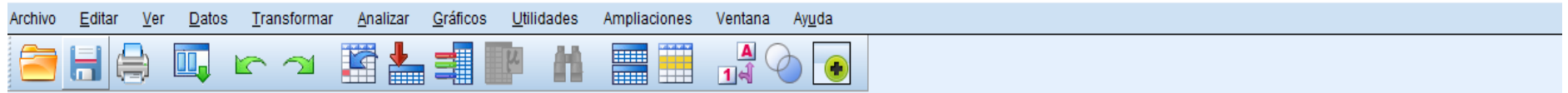
Visible: 10 de 10 variables

	EDAD_ GRUPO S	EDAD_ AÑO S	SEX O	PUNT UAC	NIVEL_ C ONOCIMI ENTO	FC_ SO DIO	FC_ AZUC AR	FC_ GR ASA_ S AT	FC_ GR ASAS_ TRANS	FC_ TOT AL	var	var	var	var	var	var
1	3,00	17,00	2,00	20,00	1,00	5,00	6,00	5,00	4,00	25,00						
2	1,00	15,00	2,00	13,00	1,00	5,00	7,00	5,00	3,00	23,00						
3	1,00	15,00	2,00	15,00	1,00	6,00	9,00	5,00	4,00	28,00						
4	4,00	18,00	1,00	11,00	1,00	5,00	15,00	7,00	4,00	31,00						
5	1,00	15,00	1,00	9,00	,00	4,00	16,00	3,00	5,00	24,00						
6	1,00	15,00	1,00	8,00	,00	3,00	17,00	8,00	3,00	27,00						
7	3,00	17,00	2,00	17,00	1,00	6,00	14,00	5,00	5,00	27,00						
8	2,00	16,00	1,00	17,00	1,00	6,00	15,00	7,00	5,00	33,00						
9	1,00	15,00	2,00	9,00	,00	3,00	17,00	4,00	3,00	23,00						
10	1,00	15,00	2,00	10,00	,00	5,00	17,00	6,00	4,00	34,00						
11	3,00	17,00	2,00	14,00	1,00	15,00	14,00	6,00	5,00	28,00						
12	2,00	16,00	1,00	13,00	1,00	14,00	14,00	2,00	8,00	27,00						
13	,00	14,00	1,00	10,00	,00	7,00	7,00	5,00	3,00	19,00						
14	,00	14,00	1,00	19,00	1,00	14,00	14,00	8,00	5,00	37,00						
15	4,00	18,00	2,00	19,00	1,00	8,00	9,00	7,00	3,00	32,00						
16	1,00	15,00	1,00	11,00	1,00	9,00	9,00	6,00	6,00	26,00						
17	2,00	16,00	1,00	18,00	1,00	14,00	15,00	,00	,00	7,00						
18	2,00	16,00	2,00	14,00	1,00	15,00	15,00	8,00	7,00	38,00						
19	2,00	16,00	1,00	18,00	1,00	8,00	9,00	3,00	2,00	17,00						
20	1,00	15,00	2,00	17,00	1,00	15,00	16,00	6,00	7,00	37,00						
21	1,00	15,00	2,00	15,00	1,00	14,00	14,00	4,00	2,00	21,00						
22	2,00	17,00	2,00	16,00	1,00	15,00	14,00	4,00	2,00	16,00						



Visible: 10 de 10 variables

	EDAD_ GRUPO S	EDAD_ AÑO S	SEX O	PUNT UAC	NIVEL_C ONOCIMI ENTO	FC_SO DIO	FC_AZUC AR	FC_GR ASA_S AT	FC_GR ASAS_ TRANS	FC_TOT AL	var	var	var	var	var	var	var
22	3,00	17,00	2,00	19,00	1,00	15,00	14,00	4,00	2,00	16,00							
23	4,00	18,00	2,00	17,00	1,00	14,00	14,00	4,00	3,00	20,00							
24	4,00	18,00	1,00	16,00	1,00	14,00	14,00	4,00	3,00	12,00							
25	1,00	15,00	2,00	12,00	1,00	13,00	14,00	6,00	5,00	30,00							
26	4,00	18,00	1,00	24,00	2,00	10,00	11,00	5,00	4,00	22,00							
27	4,00	18,00	1,00	17,00	1,00	12,00	11,00	6,00	7,00	26,00							
28	2,00	16,00	1,00	16,00	1,00	14,00	14,00	4,00	3,00	20,00							
29	2,00	16,00	1,00	8,00	,00	15,00	16,00	3,00	1,00	5,00							
30	2,00	16,00	2,00	16,00	1,00	5,00	5,00	5,00	3,00	17,00							
31	1,00	15,00	2,00	14,00	1,00	6,00	5,00	2,00	3,00	12,00							
32	1,00	15,00	1,00	20,00	1,00	16,00	15,00	3,00	6,00	28,00							
33	4,00	18,00	1,00	18,00	1,00	6,00	5,00	5,00	3,00	20,00							
34	4,00	18,00	2,00	17,00	1,00	14,00	14,00	6,00	3,00	26,00							
35	2,00	16,00	2,00	23,00	2,00	12,00	11,00	6,00	5,00	25,00							
36	3,00	17,00	1,00	18,00	1,00	14,00	14,00	1,00	1,00	5,00							
37	1,00	15,00	2,00	20,00	1,00	6,00	6,00	2,00	2,00	11,00							
38	1,00	15,00	2,00	17,00	1,00	6,00	6,00	,00	,00	,00							
39	1,00	15,00	2,00	19,00	1,00	15,00	15,00	7,00	5,00	28,00							
40	4,00	18,00	1,00	27,00	2,00	11,00	11,00	4,00	5,00	26,00							
41	2,00	16,00	1,00	8,00	,00	17,00	17,00	5,00	1,00	15,00							
42	1,00	15,00	1,00	13,00	1,00	15,00	15,00	4,00	3,00	22,00							
43	1,00	15,00	2,00	15,00	1,00	15,00	15,00	1,00	2,00	13,00							



Visible: 10 de 10

	EDAD_ GRUPO S	EDAD_ AÑO S	SEX O	PUNT UAC	NIVEL_C ONOCIMI ENTO	FC_SO DIO	FC_AZUC AR	FC_GR ASA_S AT	FC_GR ASAS_ TRANS	FC_TOT AL	var	var	var	var	var	var	var
43	4,00	18,00	2,00	16,00	1,00	15,00	15,00	1,00	2,00	12,00							
44	3,00	17,00	1,00	24,00	2,00	12,00	12,00	3,00	5,00	24,00							
45	1,00	15,00	2,00	21,00	1,00	15,00	15,00	5,00	6,00	17,00							
46	1,00	15,00	2,00	20,00	1,00	10,00	10,00	3,00	2,00	18,00							
47	1,00	15,00	2,00	10,00	,00	16,00	16,00	6,00	6,00	34,00							
48	3,00	17,00	1,00	28,00	2,00	9,00	9,00	6,00	2,00	21,00							
49	4,00	18,00	1,00	17,00	1,00	7,00	7,00	7,00	6,00	23,00							
50	4,00	18,00	1,00	18,00	1,00	14,00	14,00	1,00	3,00	12,00							
51	3,00	17,00	2,00	20,00	1,00	14,00	14,00	3,00	2,00	8,00							
52	4,00	18,00	1,00	19,00	1,00	6,00	6,00	1,00	1,00	13,00							
53	4,00	18,00	1,00	17,00	1,00	13,00	13,00	2,00	1,00	11,00							
54	2,00	16,00	2,00	15,00	1,00	15,00	15,00	5,00	,00	15,00							
55	3,00	17,00	2,00	21,00	1,00	6,00	6,00	3,00	1,00	13,00							
56	2,00	16,00	1,00	18,00	1,00	14,00	14,00	2,00	,00	7,00							
57	2,00	16,00	1,00	21,00	1,00	13,00	13,00	2,00	,00	9,00							
58	4,00	18,00	2,00	21,00	1,00	5,00	5,00	3,00	3,00	11,00							
59	3,00	17,00	2,00	22,00	1,00	13,00	13,00	2,00	2,00	11,00							
60	1,00	15,00	1,00	16,00	1,00	14,00	14,00	9,00	3,00	21,00							
61	1,00	15,00	1,00	14,00	1,00	12,00	12,00	6,00	5,00	27,00							
62	2,00	16,00	2,00	19,00	1,00	5,00	5,00	3,00	2,00	14,00							
63	1,00	15,00	2,00	20,00	1,00	14,00	14,00	2,00	2,00	15,00							
64	2,00	17,00	1,00	15,00	1,00	15,00	15,00	2,00	1,00	13,00							



54 : FC_GRASA_SAT 5,00

Visible: 10 de 11

	EDAD_ GRUPO S	EDAD_ AÑO S	SEX O	PUNT UAC	NIVEL_C ONOCIMI ENTO	FC_SO DIO	FC_AZUC AR	FC_GR ASA_S AT	FC_GR ASAS_ TRANS	FC_TOT AL	var	var	var	var	var	var	var
64	3,00	17,00	1,00	15,00	1,00	15,00	15,00	2,00	1,00	13,00							
65	4,00	18,00	2,00	17,00	1,00	15,00	15,00	3,00	2,00	16,00							
66	4,00	18,00	2,00	19,00	1,00	3,00	6,00	2,00	1,00	12,00							
67	3,00	17,00	2,00	18,00	1,00	10,00	21,00	9,00	8,00	48,00							
68	4,00	18,00	2,00	13,00	1,00	4,00	12,00	12,00	6,00	34,00							
69	1,00	15,00	1,00	15,00	1,00	6,00	9,00	3,00	3,00	21,00							
70	1,00	15,00	2,00	22,00	1,00	4,00	8,00	4,00	2,00	18,00							
71	2,00	16,00	1,00	17,00	1,00	1,00	2,00	3,00	4,00	10,00							
72	2,00	15,00	1,00	22,00	1,00	7,00	5,00	4,00	7,00	38,00							
73	2,00	16,00	1,00	19,00	1,00	3,00	15,00	2,00	3,00	14,00							
74	1,00	15,00	1,00	17,00	1,00	1,00	15,00	3,00	2,00	11,00							
75	1,00	15,00	2,00	21,00	1,00	,00	5,00	,00	,00	,00							
76	4,00	18,00	1,00	17,00	1,00	1,00	14,00	9,00	8,00	35,00							
77	2,00	16,00	2,00	19,00	1,00	3,00	13,00	5,00	1,00	18,00							
78	2,00	16,00	1,00	19,00	1,00	,00	15,00	5,00	2,00	20,00							
79	1,00	15,00	1,00	17,00	1,00	1,00	15,00	1,00	1,00	11,00							
80	4,00	18,00	1,00	17,00	1,00	2,00	7,00	5,00	3,00	17,00							
81	1,00	15,00	1,00	21,00	1,00	1,00	15,00	3,00	2,00	14,00							
82	2,00	16,00	1,00	18,00	1,00	3,00	15,00	3,00	3,00	19,00							
83	3,00	17,00	1,00	18,00	1,00	4,00	6,00	4,00	4,00	18,00							
84	4,00	18,00	1,00	10,00	,00	4,00	17,00	3,00	3,00	19,00							
85	4,00	18,00	2,00	21,00	2,00	2,00	7,00	2,00	0,00	13,00							



54 : FC_GRASA_SAT 5,00

Visible: 10 de 10 v

	EDAD_ GRUPO S	EDAD_ AÑO S	SEX O	PUNT UAC	NIVEL_C ONOCIMI ENTO	FC_SO DIO	FC_AZUC AR	FC_GR ASA_S AT	FC_GR ASAS_ TRANS	FC_TOT AL	var	var	var	var	var	var
85	4,00	18,00	2,00	24,00	2,00	2,00	7,00	3,00	,00	12,00						
86	2,00	16,00	1,00	20,00	1,00	4,00	6,00	4,00	2,00	17,00						
87	3,00	17,00	2,00	19,00	1,00	5,00	6,00	3,00	4,00	24,00						
88	3,00	17,00	2,00	21,00	1,00	3,00	7,00	2,00	2,00	14,00						
89	1,00	15,00	2,00	22,00	1,00	5,00	5,00	6,00	4,00	29,00						
90	4,00	18,00	2,00	20,00	1,00	,00	8,00	4,00	2,00	14,00						
91	1,00	15,00	2,00	21,00	1,00	1,00	4,00	2,00	,00	7,00						
92	2,00	16,00	2,00	15,00	1,00	,00	5,00	3,00	2,00	8,00						
93	1,00	15,00	1,00	12,00	1,00	1,00	4,00	3,00	,00	8,00						
94	2,00	16,00	1,00	15,00	1,00	3,00	5,00	2,00	2,00	12,00						
95	4,00	18,00	1,00	22,00	1,00	1,00	5,00	2,00	,00	7,00						
96	1,00	15,00	1,00	23,00	2,00	,00	5,00	1,00	1,00	7,00						
97	1,00	15,00	2,00	18,00	1,00	3,00	7,00	1,00	2,00	13,00						
98	3,00	17,00	2,00	23,00	2,00	5,00	11,00	4,00	5,00	25,00						
99	2,00	16,00	1,00	25,00	2,00	2,00	5,00	2,00	2,00	11,00						
100	1,00	15,00	1,00	21,00	1,00	3,00	6,00	3,00	3,00	15,00						
101	3,00	17,00	2,00	16,00	1,00	3,00	5,00	1,00	2,00	11,00						
102	4,00	18,00	2,00	21,00	1,00	1,00	7,00	2,00	2,00	12,00						
103	1,00	15,00	1,00	18,00	1,00	4,00	10,00	3,00	3,00	20,00						
104	1,00	15,00	1,00	16,00	1,00	5,00	9,00	3,00	2,00	19,00						
105	1,00	15,00	2,00	20,00	1,00	3,00	7,00	7,00	5,00	32,00						
106	1,00	15,00	1,00	18,00	1,00	3,00	7,00	7,00	7,00	42,00						



54 : FC_GRASA_SAT 5,00

Visible: 10 de 10

	EDAD_ GRUPO S	EDAD_ AÑO S	SEX O	PUNT UAC	NIVEL_C ONOCIMI ENTO	FC_SO DIO	FC_AZUC AR	FC_GR ASA_S AT	FC_GR ASA_S TRANS	FC_TOT AL	var	var	var	var	var	var	var
106	1,00	15,00	1,00	19,00	1,00	8,00	7,00	7,00	7,00	42,00							
107	4,00	18,00	1,00	19,00	1,00	5,00	9,00	3,00	,00	17,00							
108	1,00	15,00	2,00	22,00	1,00	2,00	8,00	3,00	,00	13,00							
109	2,00	16,00	2,00	25,00	2,00	3,00	2,00	1,00	4,00	10,00							
110	1,00	15,00	2,00	22,00	1,00	3,00	14,00	4,00	3,00	18,00							
111	1,00	15,00	2,00	19,00	1,00	2,00	15,00	1,00	2,00	10,00							
112	2,00	16,00	2,00	12,00	1,00	5,00	7,00	4,00	4,00	24,00							
113	3,00	17,00	1,00	16,00	1,00	2,00	15,00	5,00	3,00	18,00							
114	2,00	16,00	2,00	22,00	1,00	1,00	15,00	2,00	2,00	10,00							
115	2,00	16,00	1,00	19,00	1,00	,00	8,00	4,00	2,00	11,00							
116	4,00	18,00	1,00	20,00	1,00	1,00	14,00	,00	1,00	4,00							
117	1,00	15,00	1,00	19,00	1,00	3,00	14,00	10,00	9,00	42,00							
118	1,00	15,00	1,00	19,00	1,00	,00	14,00	,00	,00	,00							
119	3,00	17,00	1,00	15,00	1,00	,00	8,00	3,00	1,00	14,00							
120	1,00	15,00	1,00	12,00	1,00	4,00	12,00	2,00	2,00	20,00							
121	3,00	17,00	2,00	26,00	2,00	2,00	8,00	3,00	1,00	13,00							
122	3,00	17,00	2,00	25,00	2,00	3,00	6,00	3,00	,00	12,00							
123	3,00	17,00	2,00	26,00	2,00	2,00	12,00	5,00	3,00	22,00							
124	3,00	17,00	1,00	27,00	2,00	2,00	12,00	7,00	3,00	24,00							
125	2,00	15,00	1,00	21,00	1,00	9,00	14,00	6,00	4,00	33,00							
126	3,00	17,00	1,00	22,00	1,00	1,00	3,00	5,00	1,00	20,00							
127	4,00	18,00	1,00	19,00	1,00	,00	14,00	2,00	2,00	12,00							

	EDAD_ GRUPO S	EDAD_ AÑO S	SEX O	PUNT UAC	NIVEL_C ONOCIMI ENTO	FC_SO DIO	FC_AZUC AR	FC_GR ASA_S AT	FC_GR ASAS_ TRANS	FC_TOT AL	var	var	var	var	var	var	var
124	3,00	17,00	1,00	27,00	2,00	2,00	12,00	7,00	3,00	24,00							
125	2,00	15,00	1,00	21,00	1,00	9,00	14,00	6,00	4,00	33,00							
126	3,00	17,00	1,00	22,00	1,00	1,00	3,00	5,00	1,00	20,00							
127	4,00	18,00	1,00	12,00	1,00	,00	14,00	3,00	3,00	12,00							
128	1,00	15,00	1,00	22,00	1,00	1,00	3,00	4,00	2,00	13,00							
129	3,00	17,00	2,00	19,00	1,00	,00	14,00	5,00	3,00	14,00							
130	1,00	15,00	2,00	13,00	1,00	1,00	3,00	4,00	1,00	14,00							
131	2,00	16,00	2,00	16,00	1,00	2,00	13,00	2,00	3,00	13,00							
132	2,00	15,00	1,00	19,00	1,00	1,00	13,00	,00	1,00	5,00							
133	1,00	15,00	2,00	26,00	2,00	,00	5,00	3,00	3,00	11,00							
134	2,00	16,00	2,00	17,00	1,00	,00	7,00	3,00	1,00	11,00							
135	1,00	15,00	1,00	16,00	1,00	4,00	12,00	3,00	1,00	20,00							
136	1,00	15,00	1,00	23,00	2,00	,00	,00	,00	,00	,00							
137	3,00	17,00	2,00	21,00	1,00	,00	13,00	2,00	4,00	13,00							
138	1,00	15,00	2,00	17,00	1,00	,00	3,00	1,00	3,00	9,00							
139	1,00	15,00	2,00	14,00	1,00	1,00	13,00	9,00	5,00	20,00							
140	3,00	17,00	1,00	22,00	1,00	3,00	8,00	5,00	1,00	17,00							
141																	
142																	
143																	
144																	
145																	

CONSENTIMIENTO INFORMADO

9

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Nivel de conocimientos en alimentación saludable y consumo de alimentos ultraprocesados, en adolescentes de Huamancaca Chico, Chupaca - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo por los investigadoras responsables:

- Castañeda Baltazar Yeny Maria
- Ichpas Cardenas Margarita

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo...16...de...Febrero...de 2022.



[Handwritten Signature]

(Participante)

Apellido Nombre: *Ruiztanilla Quixpe Sestica*

N° DNI: *45450393*

Responsables de la investigación:

Apellidos y nombres: Castañeda Baltazar Yeny Maria

D.N.I. N° 45982174

N° de teléfono/ celular: 995566129

Email: Yenymariacast23@gmail.com

Firma:

Apellidos y nombres: Ichpas Cardenas Margarita

D.N.I. N° 72785256

N° de teléfono/ celular: 924988212

Email: Margaritaic.95@gmail.com

Firma:

ASENTIMIENTO INFORMADO

1. DATOS GENERALES:

Título del proyecto : "Nivel de conocimientos en alimentación saludable y consumo de alimentos ultraprocesados, en adolescentes de Huamancaca Chico, Chupaca – 2021"

Escuela profesional : Nutrición Humana

Asesora : Mg. Carmen Rosa Álvarez Bautista

Duración del estudio : 3 meses

Muestra : Adolescentes de 15 a 18 años

Departamento: Junín **Provincia:** Chupaca **Distrito:** Huamancaca Chico

- Estimado menor, en restricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted tiene derecho a negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. De todas maneras, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.
- Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre los resultados del estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran al final del documento, asimismo, se consigna los datos de la asesora.

MANIFIESTA

Yo, Zayra Mayra Quispe Quintanilla identificado(a) con D. N.I. N° 40602032 de 15 años de edad, doy mi consentimiento para la participación en el proyecto de investigación titulado "Nivel de conocimientos en alimentación saludable y consumo de alimentos ultraprocesados, en adolescentes de Huamancaca Chico, Chupaca – 2021". Llevado a cabo por las investigador(as) Ichpas Cardenas Margarita y Castañeda Baltazar Yeny.

Pongo nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares, uno de los cuales queda en mi poder y otro en de las investigador(as) responsables del estudio.

Huancayo 16 de febrero de 2022.

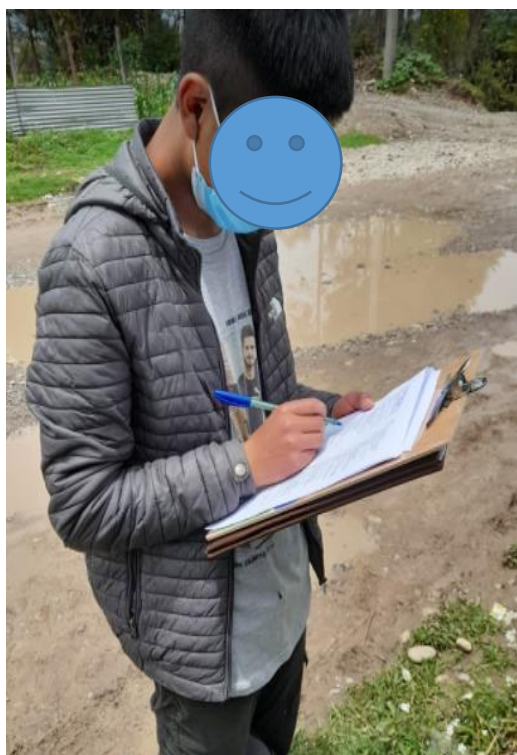


A handwritten signature in blue ink is written over a horizontal line.

Huella y/o nombre

Investigadora	Apellido y nombre	Castañeda Baltazar Yeny Maria
	D.N.I. N°	45982174
	Teléfono / celular	995566129
	Email	Yenymariacast23@gmail.com
Investigadora	Apellido y nombre	Ichpas Cardenas Margarita
	D.N.I. N°	72785256
	Teléfono / celular	924988212
	Email	Margaritaic.95@gmail.com

FOTOGRAFÍAS DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

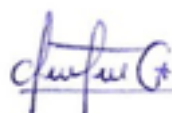




DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Margarita ICHPAS CARDENAS, identificada con D.N.I. 72785256, estudiante de la E.P. de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: “NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, EN ADOLESCENTES DE HUAMANCACA CHICO, CHUPACA - 2022”; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basado en el artículo 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 27° y 28° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 08 de agosto del 2022



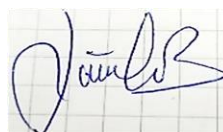
Apellidos y nombres: Ichpas Cardenas Margarita

Responsable de la investigación

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Yeny María CASTAÑEDA BALTAZAR, identificada con D.N.I. 45982174, egresada de la E.P. de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: “NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, EN ADOLESCENTES DE HUAMANCACA CHICO, CHUPACA - 2022”; en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes, serán preservados y usados únicamente con fines de investigación, basados en el artículo 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 27° y 28° del Código de Ética Para la Investigación Científica en la Universidad Peruana los Andes; salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 08 de agosto del 2022



Apellidos y nombres: Castañeda Baltazar Yeny María
Responsable de la investigación