

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



UPLA

TESIS

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS OCTÓGONOS Y
SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN ESCOLARES DE HUANCAYO - 2023**

Para optar el título profesional de licenciada en nutrición humana

Autores:

Bachiller Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca

Bachiller Katy Paucar Cachuan

Asesor: Mtra. Janneth Del Pilar Nuñez Velasquez

Líneas de investigación institucional: Salud y gestión de la salud

Fecha de inicio y culminación de la investigación: Julio 2023 – julio 2024

HUANCAYO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

En primera instancia agradecemos a Dios por habernos permitido llegar a cumplir nuestros objetivos, a nuestros padres por habernos forjado como la persona que somos en la actualidad; por motivarnos y siempre estar en los buenos y malos momentos brindándonos todo su amor y apoyo. Todos nuestros logros van dedicados a ellos.

Cynthia y Katy

AGRADECIMIENTOS

Se agradece a la Institución Educativa “30026” - La Punta - Sapallanga, de la provincia de Huancayo por habernos brindado el apoyo y la facilidad de permitirnos la realización de la investigación.

Este nuevo logro en gran parte es gracias a ustedes al concluir una etapa maravillosa en nuestras vidas quienes hicieron posible este sueño

Cynthia y Katy

CONSTANCIA DE SIMILITUD

N° 00397-FCS -2024

La Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones, hace constar mediante la presente, que la **Tesis** Titulada:

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LOS OCTÓGONOS Y SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES DE HUANCAYO - 2023

Con la siguiente información:

Con autor(es) : **BACH. BERNARDO CARHUAMACA CYNTHIA LORENA
BACH. PAUCAR CACHUAN KATY**

Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**

Escuela profesional : **NUTRICIÓN HUMANA**

Asesor : **MTRA. JANNETH DEL PILAR NUÑEZ VELASQUEZ**

Fue analizado con fecha **01/10/2024** con **90 pág.**; en el Software de Prevención de Plagio (Turnitin); y con la siguiente configuración:

Excluye Bibliografía.

Excluye Citas.

Excluye Cadenas hasta 20 palabras.

Otro criterio (especificar)

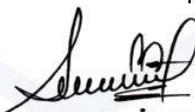
El documento presenta un porcentaje de similitud de **15** %.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el artículo N° 15 del Reglamento de Uso de Software de Prevención de Plagio Versión 2.0. Se declara, que el trabajo de investigación: **Si contiene un porcentaje aceptable de similitud.**

Observaciones:

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

Huancayo, 01 de octubre de 2024.



MTRA. LIZET DORIELA MANTARI MINCAMI
JEFA

Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones

INTRODUCCIÓN

En el Perú desde el año 2013, se propuso la “Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes” (Ley 30021), con el objetivo de mejorar las condiciones de alimentación de este grupo de personas y esperar que como consecuencia de esto, se mejoren los indicadores del estado nutricional; y dentro del marco de esta ley en el año 2019 se dispuso el "uso de un sistema de etiquetado de advertencia en los alimentos procesados"; conocidos como los octógonos; pero a pesar de todos los esfuerzos realizados para la implementación de la ley, no existen publicaciones que hayan demostrado su efectividad, en base a los propósitos que generaron su implementación; uno de los aspectos por ejemplo que no ha sido evaluado, es u relación con los hábitos alimentarios de las personas. El objetivo de esta tesis es establecer la relación entre el nivel de conocimiento sobre los octógonos y las prácticas de alimentación saludable en estudiantes de la Institución Educativa 30026, ubicada en el Centro Poblado La Punta, distrito de Sapallanga, durante el 2023. En cuanto a la metodología, se trata de una investigación de tipo básica y correlacional, con un diseño no experimental, observacional y analítico. La muestra está compuesta por 140 alumnos de primaria de dicha institución. La recolección de datos se llevó a cabo mediante una encuesta utilizando un cuestionario estructurado, previamente validado para asegurar la confiabilidad de los resultados. Se empleó la evaluación de Pearson para la prueba de hipótesis, siguiendo los principios éticos del Reglamento General de Investigación de la UPLA. El informe de la tesis está organizado en capítulos que incluyen el planteamiento del problema, el marco teórico, las hipótesis, la metodología, los resultados, el análisis, la discusión, las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y anexos al final.

CONTENIDO

	Página.
Dedicatoria	02
Agradecimiento	03
Introducción	04
Contenido	05
Contenido de tablas	06
Resumen	07
Abstract	08
I. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	09
1.1. Descripción de la realidad problemática	09
1.2. Delimitación del problema	13
1.3. Formulación del problema	13
1.3.1. Problema general	13
1.3.2. Problemas específicos	13
1.4. Justificación	14
1.4.1 Social	13
1.4.2 Teórica	13
1.4.3 Metodológica	14
1.5. Objetivos	15
1.5.1 Objetivo general	15
1.5.2 Objetivos específicos	15
II. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	16
2.1. Antecedentes nacionales e internacionales	16
2.2. Bases teóricas o científicas	24
2.3. Marco conceptual	31
III. CAPÍTULO III: HIPÓTESIS	33
3.1. Hipótesis general	33
3.2. Variables	33
IV. CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	34
4.1. Método de investigación	34
4.2. Tipo de investigación	34
4.3. Nivel de investigación	34
4.4. Diseño de la investigación	34
4.5. Población y muestra	35
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	36
4.8. Aspectos éticos de la investigación	39
V. CAPÍTULO V: RESULTADOS	41
5.1 Descripción de resultados	41
5.2 Contrastación de hipótesis	47

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	48
CONCLUSIONES	52
RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXOS:	60
Matriz de consistencia	61
Matriz de operacionalización de variables	62
Data de procesamiento de datos	64
Consentimiento informado	63
Fotos de la aplicación del instrumento.	76
Contenido de tablas	
Tabla N° 01: Distribución según edad de los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.	41
Tabla N° 02: Distribución según edad de los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023	41
Tabla N° 03: Distribución según grado de estudio de los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.	42
Tabla N° 04: ¿El etiquetado octogonal es un aviso que ayuda a elegir alimentos saludables?	42
Tabla N° 05: ¿El etiquetado de los octógonos, sirve para diferenciar alimentos que no te engordan?	48
Tabla N° 06: ¿En qué alimentos está presente el etiquetado octogonal?	49
Tabla N° 07: ¿Cuáles son los nutrientes que aparecen en el etiquetado octogonal?	43
Tabla N° 08: ¿Para qué sirve el etiquetado octogonal?	43
Tabla N° 09: ¿Es malo comer mucha azúcar?	43
Tabla N° 10: ¿Es malo comer mucha grasa?	44
Tabla N° 11: ¿Qué son las grasas saturadas?	44
Tabla N° 12: ¿Qué son las grasas trans?	46
Tabla N° 13: Prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023	46
Tabla N° 14: Nivel de conocimientos sobre los octógonos en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023	46
Tabla N° 15: Prueba de Correlación de Spearman entre nivel de conocimientos sobre los octógonos y prácticas de alimentación saludable.	47

Resumen

El estado de salud de una población es un indicador clave para todas las sociedades, y la alimentación desempeña un papel esencial en este aspecto. A lo largo del tiempo, ha habido un incremento preocupante de problemas metabólicos como la obesidad, hipertensión, cáncer y diabetes, siendo uno de los principales factores de riesgo el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, grasas trans, sodio y saturadas. En respuesta a esta situación, en Perú se implementaron advertencias alimentarias basadas en octógonos, aunque no existen estudios que evalúen su efectividad. Esta tesis tiene como objetivo analizar la relación entre el nivel de conocimiento sobre los octógonos y las prácticas de alimentación saludable en estudiantes de la Institución Educativa 30026 del Centro Poblado La Punta, en Sapallanga, durante 2023. La investigación es de tipo básica y relacional, con un diseño no experimental y transversal. La población estudiada incluye 142 alumnos, aplicando criterios de inclusión y exclusión. Se utilizó la evaluación Rho de Spearman para la comprobación de hipótesis. Mediante encuestas, se recogió información utilizando dos cuestionarios que evalúan las variables de prácticas de alimentación saludable y nivel de conocimiento sobre los octógonos, ambos validados previamente. Los resultados indican que el 61,3% de los estudiantes son varones y el 38,7% mujeres. En cuanto a las prácticas de alimentación saludable, el 43,7% se encuentra en un nivel saludable, el 30,3% en un nivel muy saludable y el 26,1% en un nivel poco saludable. En cuanto al conocimiento sobre los octógonos, el 54,9% tiene un nivel moderado, el 38,0% un nivel bajo, y solo el 7,0% posee un nivel alto. Se concluye que el conocimiento sobre los octógonos está positivamente relacionado con las prácticas de alimentación saludable.

Palabras clave: Octógonos nutricionales, alimentación saludable, nivel de conocimiento.

Abstract

The health of the population is an indicator of great importance for all populations, and food is a fundamental axis of this variable; over the years there has been an alarming increase in metabolic problems such as obesity, hypertension, cancer and diabetes; One of the main risk factors has been found to be the consumption of foods high in sugar, sodium, trans fats and saturated fats; as a result of this problem in Peru, the implementation of an advertising warning based on octagons was established; however, no research has been carried out to explain its usefulness. The objective of this thesis is to determine the relationship between the level of knowledge about octagons and healthy eating practices in schoolchildren of the Educational Institution 30026 of La Punta, in the district of Sapallanga, in the year 2023. It is a basic, relational, non-experimental, cross-sectional research. The population is 142 students, considering inclusion and exclusion criteria. Spearman's Rho correlation was used to contrast hypotheses. Through the survey it was possible to obtain the information using 02 questionnaires that measured the variables healthy eating practices and level of knowledge about the octagons, which underwent validity and reliability tests. The results show that the highest percentage of students are male (61.3%) and females represent 38.7%. On the healthy eating practices in the school children of the Educational Institution 30026; where 43.7% are in the healthy level; 30.3% in the very healthy level and 26.1% unhealthy. About the level of knowledge about the octagons in the schoolchildren of the Educational Institution 30026; where 54.9% are in the moderate; 38.0% in the low level; and only 7.0% in the high level of knowledge about the octagons. It is concluded that the level of knowledge about octagons is positively related to healthy eating practices in schoolchildren.

Key words: Nutritional octagons, healthy eating, level of knowledge.

CAPÍTULO I

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Los hábitos alimenticios saludables se establecen temprano en la vida cuando se forman las preferencias gustativas. Los hábitos alimenticios saludables en niños pequeños son uno de los mejores predictores de la dieta en la edad adulta. Sin embargo, debido a que los alimentos menos costosos son altos en calorías, pero bajos en nutrientes, los niños en hogares con inseguridad alimentaria tienen menos probabilidades de desarrollar hábitos alimenticios saludables y más probabilidades de tener problemas de salud relacionados a los alimentos en las siguientes etapas de la vida (1).

Los componentes fisiológicos y psicológicos de la autorregulación predicen qué alimentos anhelan los niños, que al final se traduce en parámetros del estado nutricional, como el que se mide con el índice de masa corporal. De hecho, la autorregulación parece explicar gran parte de la relación entre la pobreza y el aumento de peso a lo largo del tiempo. Las interacciones complejas de los genes y el medio ambiente, incluidos factores como el temperamento, la crianza de los hijos y la pobreza, afectan la autorregulación de los niños, en aspectos de alimentación (2). Sin embargo, es importante destacar que la autorregulación parece maleable, especialmente en presencia de una crianza receptiva y sensible durante el desarrollo temprano. Las prácticas de alimentación receptiva implican el estímulo suave de hábitos alimenticios saludables sin presión coercitiva. Por ejemplo, un padre podría indicar qué tan sabroso es un alimento y preguntarle al niño si le gustaría probarlo, pero acepta el "no" del niño sin más comentarios. Tales prácticas de alimentación receptiva apoyan la autonomía y la

autorregulación de los niños en la alimentación y la probabilidad de mantener un peso normal (3).

Una realidad de la que no podemos escapar es que los niños en la actualidad pasan muchas horas en las redes sociales y en la televisión; por lo que las empresas de alimentos cuyo grupo objetivo son, precisamente los niños, utilizan diferentes estrategias de marketing publicitario, con el objetivo de persuadir a que estos niños elijan y prefieran sus productos que ofrecen, ahora más en las redes sociales que en televisión. Un estudio indicaba por ejemplo que los niños consumen más contenido en YouTube que en televisión. Los niños de entre 8 y 11 años prefieren ver YouTube en comparación con la televisión, mientras que los niños de entre 12 y 15 años prefieren YouTube a la televisión; estos factores podrían también estar relacionados con los malos hábitos alimentarios que se ha incrementado en los últimos años (4).

A partir de esta realidad relacionada a los hábitos alimentarios poco saludables que tienen los niños, es que se cree que los problemas de salud de este grupo se están incrementando de manera alarmante; en el Perú “en el grupo de 6 a 13 años el sobrepeso y obesidad afecta al 38%, configurado como un problema muy alto” (5). Según la Organización Mundial de la Salud, “los hábitos alimentarios sanos son un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen alimentos, influidos por la disponibilidad y acceso de éstos y el nivel de educación alimentaria; y deben comenzarse en los primeros años de vida. En cuanto a la conducta alimentaria, se refiere al conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos y conductas alimentarias de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con la escuela que juegan un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos

alimentarios saludables, a través de la promoción y educación para la salud” (6). En un estudio español se reportó que “los niños no cumplen con las recomendaciones alimentarias”; la mayor parte de los encuestados, no consume frutas y verduras en comparación con las recomendaciones y por otro lado el consumo de bollería, pastelería, snacks y alimentos fritos fue excesivo; resultados que se repiten en Perú (7).

Frente a esta problemática que enfrentan los niños, el gobierno peruano el 10 de mayo del año 2013 promulga la “Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes”; esta ley tiene “por objeto la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento” y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, el fortalecimiento y fomento de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular y la supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar las enfermedades vinculadas con el sobrepeso, “la obesidad y las enfermedades crónicas conocidas como no transmisibles” (8). En este contexto legal, en Perú, desde el 17 de junio de 2019, se implementó el Manual de Advertencias Publicitarias, que exige que los alimentos procesados incluyan octógonos alertando sobre altos contenidos de azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans. Según lo estipulado por el Ministerio de Salud, los productos pueden mostrar hasta cuatro octógonos de advertencia. No obstante, la falta de estas advertencias en los empaques no garantiza que sean saludables, sino que los productos no alcanzan los niveles técnicos establecidos para ser considerados, por ejemplo, "altos en azúcar" si superan o igualan los 10 gramos por cada 100 gramos.

Estas iniciativas del gobierno, se dan a partir de conocer que el etiquetado en los alimentos puede ser un factor importante para que la población bien informada, tome decisiones acertadas en la compra y consumo de alimentos saludables. Por ejemplo, una mala alimentación, puede ser un factor de riesgo de obesidad y enfermedades no transmisibles. Se necesitan estrategias eficaces para mejorar tanto las opciones de los consumidores como las formulaciones de la industria. El uso de etiquetas en alimentos y bebidas se está extendiendo progresivamente. A pesar de que su aplicación es cada vez más común, las investigaciones iniciales se enfocaron mayormente en su impacto sobre la atención o el nivel de conciencia de los consumidores, sin registrar sus efectos concretos en las decisiones de compra (10). Actualmente, un número creciente de estudios han investigado los efectos del etiquetado de alimentos en los comportamientos de los consumidores. Sin embargo, los resultados de los estudios individuales han sido inconsistentes, y la efectividad del etiquetado de los alimentos sigue sin estar clara. Varias revisiones proporcionaron información importante sobre el etiquetado, Sin embargo, se han realizado pocos estudios para agrupar los hallazgos entre las investigaciones, generalmente centrándose en un subconjunto de la evidencia, un tipo específico de etiqueta o un objetivo dietético específico (11). A partir de estas inquietudes sobre el etiquetado de alimentos, se hace necesario realizar investigaciones que nos esclarezcan sobre la relación del uso de octógonos en el Perú, para ver su afectividad en los hábitos alimentarios, con énfasis a los grupos de edad más vulnerables.

1.2. Delimitación del Problema

1.2.1 Delimitación espacial:

El alcance territorial de la tesis se centró en el Centro Poblado La Punta, ubicado en Sapallanga, provincia de Huancayo. Este distrito colinda al norte con Chilca y Huancán, al este con el departamento de Huancavelica, al sur con el distrito de Pucará, y al oeste con Huayucachi y Huacrapuquio.

1.2.2 Delimitación temporal:

La delimitación relacionada al tiempo de ejecución, se circunscribe al periodo comprendido entre los meses de junio a diciembre del 2023.

1.2.3 Delimitación teórica:

La delimitación teórica de la investigación se basa en las definiciones conceptuales de las variables en estudio, que en el caso particular de este trabajo son los referidos a los conocimientos que tienen los escolares que conforman la muestra sobre los octógonos que se encuentran en las etiquetas de los alimentos que se expenden y toda la teoría disponible sobre las prácticas de alimentación saludable.

1.3. Formulación del Problema

1.3.1. Problema General

¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos sobre los octógonos y las prácticas de alimentación saludable, en escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre los octógonos, en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023?
- b) ¿Cuáles son las prácticas de alimentación saludable, en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023?

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica:

A pesar de los esfuerzos que se ha realizado en la ejecución e implementación de la “Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes” 30021, en nuestra región Junín, no contamos con información científica sobre el impacto que puede haber tenido en la alimentación de los escolares; por esta razón es que nuestra investigación brindará un aporte significativo al responder las interrogantes planteadas, resultados que incrementará los conocimientos sobre este tema y a partir de esto, podrán generarse nuevas investigaciones, con el mismo objetivo.

1.4.2. Justificación social:

La alimentación de la población escolar es un tema fundamental para nuestra sociedad; ya que, a esta edad se consolidan los hábitos alimentarios, ya sean saludables o no, y esto es un predictor muy importante para la salud y la prevención de la aparición de enfermedades como la obesidad y la hipertensión entre otras; por esto los resultados de la investigación contribuirán significativamente en comprender mejor el problema planteado, a partir de lo cual es posible generar propuestas para mejorar la alimentación de los escolares y esto beneficiará a la sociedad.

1.4.3. Justificación metodológica:

La justificación metodológica de nuestra tesis se basa en que se utilizarán instrumentos como cuestionarios con pruebas de validez y confiabilidad; que podrán ser utilizados por otros investigadores; además que se aplicarán métodos y técnicas replicables para otros estudios.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos sobre los octógonos y las prácticas de alimentación saludable en escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

1.5.2. Objetivos Específicos

- a) Evaluar el nivel de conocimientos sobre los octógonos en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.
- b) Describir las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

CAPÍTULO II

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes (nacionales e internacionales)

Antecedentes nacionales.

Los investigadores Flores y Quispe (12), elaboraron un estudio titulado “Vínculo entre la comprensión de los sellos nutricionales y los hábitos alimenticios saludables en consumidores de alimentos empaquetados en Juliaca, Puno, 2020”. El propósito fue determinar cómo la comprensión de estos sellos se relaciona con conductas de vida sana en quienes compran productos empaquetados en Juliaca, Puno, 2020. Se llevó a cabo una investigación con un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo y correlacional. Se encuestó a 249 personas que consumen estos productos. El cuestionario, de elaboración propia, constaba de 10 preguntas de opción múltiple, y se analizaron dos variables. Los resultados mostraron que más del 50% conoce los sellos nutricionales, mientras que el resto desconoce su función y los revisa ocasionalmente; sin embargo, tienden a comprar menos cuando detectan ingredientes no saludables en el empaque. Se concluyó que, aunque los consumidores de Juliaca no asocian la correcta interpretación de los sellos con un hábito saludable, sí tienen la intención de leerlos.

Los investigadores Benavides y Ramos (13) llevaron a cabo un estudio titulado “Influencia de los octógonos de advertencia en la elección de compra de

estudiantes de secundaria”. El propósito fue evaluar cómo los sellos de advertencia afectan la decisión de adquisición de snacks, basándose en las respuestas de 139 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San José La Esperanza. Se utilizó una metodología cuantitativa con encuestas como herramienta de recolección de datos y el programa estadístico IBM-SPSS para el análisis. Este estudio permitió examinar la elección de snacks con o sin octógonos, y su influencia en el proceso de compra. Se identificaron los efectos de los sellos actuales en la decisión de compra. Se concluyó que estos no tienen un efecto disuasorio significativo, ya que, a pesar de reconocer las advertencias en los empaques, los estudiantes continúan consumiéndolos debido a la satisfacción positiva que obtienen al cumplir el producto con sus expectativas.

El investigador Quispe (14), se llevó a cabo un estudio titulado “Influencia de los octógonos nutricionales en el consumo de alimentos ultra procesados en preescolares de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen en Santa Anita”. El propósito fue determinar cómo afectan los octógonos nutricionales en la elección de alimentos por parte de las madres de niños en edad preescolar, identificando factores sociales y económicos que las influyen. Se utilizó un diseño descriptivo no experimental con enfoque transversal, para analizar la relación simultánea entre las variables. La muestra estuvo compuesta por 51 madres con hijos de tres a cinco años. Se aplicó un cuestionario propio de 18 preguntas, validado por expertos en nutrición y con un índice de confiabilidad evaluado mediante el Alfa de Cronbach. Los resultados mostraron que el 71% de las madres consideran los octógonos al hacer sus compras y prefieren los productos con menor cantidad de advertencias, el 22% optan por productos sin octógonos y solo el 8% no los toma en cuenta. Desde la implementación del

etiquetado frontal, el 63% de las madres han ajustado sus compras, evitando productos listos para el consumo. Los sellos más reconocidos fueron “Alto en azúcar” con un 84% y “Alto en grasas saturadas” con 78%. Se concluye que los octógonos nutricionales han fomentado una mayor conciencia sobre una dieta saludable, aunque se sugiere mejorar su visibilidad en el etiquetado.

El investigador Macedo (15) Se llevó a cabo una investigación titulada “Efecto del octógono como indicador nutricional en la elección de compra de los clientes del supermercado Metro Tumbes”. El objetivo fue conocer el porcentaje de personas que leen el octógono y analizar los factores que influyen como información nutricional en la decisión de compra de los clientes de dicho establecimiento en el año 2021. Se trató de un estudio cuantitativo, descriptivo, con un diseño no experimental y de corte transversal, permitiendo así evaluar, describir y debatir el impacto del octógono de advertencia como guía nutricional en las decisiones de compra de los consumidores de Tumbes. Además, se abordaron tres aspectos relevantes: la lectura del octógono, factores sociales y económicos. Para la recolección de datos se emplearon fuentes bibliográficas relacionadas con el tema y encuestas virtuales. El instrumento utilizado fue un cuestionario propio de 26 ítems, que reveló que más del 62% de los encuestados consideran que los octógonos de advertencia no influyen en su decisión de compra. La principal razón para no leer estas advertencias es la falta de hábito. Por otro lado, factores como el precio, el marketing y las ofertas del producto tienen un fuerte impacto en la compra, influenciando en un 85%.

El investigador Risco (16), realizó un estudio titulado “Vinculación entre la comprensión de los octógonos y la preparación de loncheras en el Jardín N° 2152 – Sector Nuevo Jerusalén – La Esperanza”. El propósito fue evaluar la relación

entre la interpretación de los octógonos y el tipo de loncheras preparado por los padres de familia del jardín N° 2152 en el sector Nuevo Jerusalén – La Esperanza, durante el año 2019. Los objetivos específicos incluyeron identificar el tipo de lonchera que llevan los niños preescolares y evaluar cómo los padres comprenden los octógonos. La muestra estuvo compuesta por 86 padres. El análisis se realizó con el programa SPSS versión 20 y Excel, utilizando la prueba estadística chi cuadrado, la cual reveló que no existe relación significativa entre la comprensión de los octógonos y el tipo de lonchera preparado. De los 86 niños, 39 llevaron loncheras naturales, mientras que 47 llevaron loncheras mixtas o procesadas. Además, solo 16 padres demostraron un alto nivel de comprensión de los octógonos, mientras que 70 presentaron un nivel bajo. Se concluyó que el 55% de las loncheras eran mixtas o procesadas y el 45% eran naturales. Respecto a la comprensión de los octógonos, el 19% de los padres tenía un nivel alto de entendimiento, mientras que el 81% restante mostró un nivel bajo.

Antecedentes internacionales.

Los investigadores Hernández y Gómez (17), se llevó a cabo un estudio titulado “Influencia del etiquetado nutricional en la decisión de compra de estudiantes universitarios”, cuyo objetivo fue analizar cómo la comprensión del etiquetado presente en alimentos procesados influye en las decisiones de compra de estudiantes de pregrado del área de la salud de la Universidad CES en Colombia. Se realizó una investigación descriptiva observacional en una muestra de 76 estudiantes del quinto semestre de programas de pregrado relacionados con la salud. Los hallazgos mostraron que la frecuencia de uso del etiquetado nutricional se relacionó con el género, el tipo de programa de estudios y el conocimiento sobre la función del etiquetado. Sin embargo, una correcta interpretación del etiquetado no determinó la frecuencia de uso; además, el nivel

de comprensión del etiquetado no presentó una asociación significativa ni con el género ni con el programa académico. Por último, se observó que las decisiones de compra estaban más influenciadas por la costumbre y la publicidad que por la comprensión del etiquetado nutricional. Se concluye que, aunque el etiquetado es utilizado con mayor frecuencia por mujeres, estudiantes de Nutrición y Dietética y quienes conocen su función, no afecta la decisión de compra.

Los investigadores Tolentino, Baena, Rincón y Ríos (18) realizaron un trabajo titulado Conocimiento y uso del etiquetado nutrimental de alimentos y bebidas industrializados en México; con el objetivo de se buscó recopilar datos sobre el conocimiento y la utilización de la información presente en las distintas etiquetas de productos procesados en México. En una submuestra de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016, se aplicó un cuestionario semiestructurado desarrollado por investigadores independientes, sin conflicto de interés, que fue previamente validado y probado en diferentes grupos socioeconómicos, etarios y regionales del país. Se entrevistó a un total de 8,667 adultos de veinte años o más. La etiqueta más consultada para elegir alimentos y bebidas industrializados fue la "tabla nutrimental" con un 42%, mientras que el "sello nutrimental" fue el menos utilizado con un 4%. Se concluye que es fundamental que las entidades reguladoras, en colaboración con la Secretaría de Salud, establezcan un etiquetado frontal que sea fácil de leer y entender, con criterios nutricionales que aseguren el cumplimiento de las normativas oficiales y que se estandarice el porcentaje de consumo de azúcar conforme a las recomendaciones de la OMS.

Los investigadores Vilugrón, Fernández, Letelier, Medina y Torrejón (19), realizaron un trabajo titulado “Uso del etiquetado nutricional y su asociación con la adhesión a la dieta mediterránea” y “el estado nutricional determinado mediante la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile”; el objetivo fue examinar la relación entre el uso del etiquetado nutricional, la adherencia a la dieta mediterránea y el estado nutricional percibido según la imagen corporal en estudiantes universitarios de Chile. Para ello, se llevó a cabo un estudio transversal con la participación de 286 estudiantes de entre 18 y 29 años, matriculados en una universidad pública de Valparaíso. La adherencia a la DM se evaluó con el Test KIDMED, mientras que la frecuencia de uso del etiquetado nutricional se midió con tres preguntas: si revisan la cantidad de sellos "Alto en" en alimentos envasados antes de comprarlos, si prefieren productos con menos sellos para una elección saludable y si leen el etiquetado de productos con sellos antes de adquirirlos. La percepción de la imagen corporal se utilizó para determinar el estado nutricional, y los cuestionarios se aplicaron en formato digital. Se emplearon Modelos de Regresión Logística para analizar la asociación entre las variables. Aproximadamente el 55% de los participantes informó un uso habitual del etiquetado nutricional, el 26% mostró una alta adherencia a la DM y el 51% se percibió con exceso de peso corporal (EPC). Los estudiantes que frecuentemente compraban alimentos con menos sellos "Alto en" y leían el etiquetado antes de comprar mostraron más probabilidades de tener una alta adherencia a la DM en comparación con quienes no lo hacían de forma regular. Se concluye que aquellos estudiantes que utilizan frecuentemente el etiquetado nutricional presentan una mayor adherencia a la DM en comparación con los que no lo hacen con regularidad.

Dumoitier, Abbo, Neuhofer y McFadden (20) realizaron un trabajo titulado “Revisión del etiquetado nutricional y la elección de alimentos en los Estados Unidos”; con el objetivo de proporcionar información nutricional a menudo se presenta como una forma de cambiar la elección de alimentos; sin embargo, a pesar de los esfuerzos para proporcionar información dietética utilizando el etiquetado nutricional, más de un tercio de los Estados Unidos tiene obesidad y partes de la población continúan consumiendo nutrientes vitales. Ha habido progreso más allá de la etiqueta de información nutricional en los últimos años con el etiquetado frontal del paquete y el etiquetado del menú, lo cual es crucial dados los cambios en las tendencias de consumo de alimentos fuera del hogar. Además, recientemente se realizaron cambios en la etiqueta de información nutricional debido a la falta de conciencia, comprensión y capacidad para mejorar efectivamente la calidad de la dieta. Este artículo explora la literatura para rastrear la evolución del conocimiento sobre la atención a la información nutricional y cómo la información nutricional afecta las elecciones dietéticas.

Los investigadores Hernández, Aguilar, Córdova y Barriguet (21), realizaron un trabajo titulado “Impacto de diferentes etiquetados frontales de alimentos según su calidad nutricional: estudio comparativo en México”; El propósito fue analizar la comprensión de cinco tipos de etiquetados frontales de paquetes (EFP) en México: Sistema de Clasificación de Estrellas de Salud, Semáforo Múltiple, Nutri-Score, Ingestas de Referencia y Símbolo de Advertencia. Metodología: Se seleccionaron 1,001 consumidores mexicanos para evaluar tres productos de diferentes categorías alimenticias, inicialmente sin EFP, de acuerdo con su calidad nutricional. Posteriormente, se asignó aleatoriamente a cada

participante uno de los cinco EFP para evaluar los mismos productos, esta vez con el etiquetado correspondiente en el empaque. Se analizó el cambio en la capacidad para clasificar adecuadamente los productos en ambas tareas mediante un modelo de regresión logística ordinal. Resultados: Nutri-Score y Semáforo Múltiple mostraron mejor efectividad, seguidos por el Símbolo de Advertencia, el Sistema de Clasificación de Estrellas de Salud y las Ingestas de Referencia. Conclusión: Nutri-Score y Semáforo Múltiple destacan como sistemas efectivos para informar a los consumidores sobre la calidad nutricional de los alimentos en México, y podrían ser herramientas útiles en el contexto de decisiones de compra.

2.2 Bases teóricas o científicas

2.2.1 Etiquetado con octógonos nutricionales

Las etiquetas son fundamentales en el comercio, ya que su diseño y marketing afectan de manera notable la alimentación y la salud. Un etiquetado que sea claro y fácil de entender puede facilitar que los consumidores tomen decisiones acertadas al momento de comprar. Se ha observado que el alto consumo de alimentos poco saludables puede estar relacionado con la falta de comprensión del etiquetado tradicional, lo que dificulta a las personas identificar la cantidad de ingredientes o las porciones por envase (22). Un estudio reveló que los consumidores favorecen símbolos simples y comprensibles para elegir productos de manera adecuada. (23).

En Latinoamérica, la implementación de la política de octógonos es más notable, aunque también se ha adoptado en diversos países alrededor del mundo (24). Esto obliga a las empresas que comercializan estos productos a cumplir con la normativa,

especialmente aquellas que ofrecen alimentos considerados perjudiciales para la salud, como los “ultra procesados”. En Perú, se estableció la ley de alimentación saludable en 2018 y, en junio de 2019, el Ministerio de Salud publicó un manual sobre advertencias publicitarias conforme a la ley N° 30021, dando inicio a la utilización de los octógonos en el país. Sin embargo, aún no se han realizado estudios en el país que analicen el efecto de estas medidas en la población general (9).

Las dietas inadecuadas, asociadas con entornos que favorecen productos alimenticios y bebidas ricos en sal, azúcar y grasas saturadas, constituyen uno de los mayores riesgos de mortalidad y discapacidad a nivel global, debido a su relación con las enfermedades no transmisibles (25). Casi 8 millones de muertes en 2019 fueron atribuibles a factores de riesgo dietéticos como el alto consumo de sal y el bajo consumo de granos integrales. Para mitigar la carga sanitaria resultante de las enfermedades, proporcionar información clara sobre el perfil nutricional de los productos es un método reconocido para empujar a los consumidores a opciones de alimentos y bebidas más saludables y ejercer presión sobre los fabricantes para que lleven a cabo una reformulación para mejorar el perfil nutricional de sus productos. Como mínimo, muchos países tienen tablas de nutrición obligatorias en la parte posterior de los envases de alimentos, pero la Organización Mundial de la Salud también recomienda el etiquetado nutricional frontal para promover dietas saludables y ayudar a reducir la prevalencia de enfermedades no transmisibles (26). Este etiquetado proporciona información nutricional clave, que generalmente incluye contenido de calorías, grasas saturadas, sal y azúcar, en un formato visible, y muchos países tienen un sistema voluntario de etiquetado (27).

Los etiquetados en los alimentos generalmente se dividen en 2 categorías principales: interpretativas y no interpretativas. Las etiquetas interpretativas presentan símbolos, figuras o texto de advertencia para indicar la salubridad general o el contenido de

nutrientes de un producto, como la etiqueta Nutri-Score, las etiquetas de advertencia de estilo chileno, las calificaciones de estrellas de salud y el sistema de etiquetado de "semáforo". Por ejemplo, el TLS del Reino Unido tiene etiquetas rojas, ámbar o verdes para indicar los niveles de grasa total, grasas saturadas, azúcares y sal. Los sistemas no interpretativos, como la cantidad diaria orientativa, transmiten el contenido nutricional como números en lugar de gráficos, símbolos o colores, lo que permite a los consumidores crear sus propios juicios sobre la salud.

En la actualidad, así como Perú ha introducido en sus productos procesados los octógonos nutricionales, un total de 31 países han implementado sistemas interpretativos de etiqueta, incluidos 6 países que habían adoptado etiquetas de advertencia obligatorias en alimentos envasados y 3 países que habían utilizado sistemas de etiqueta frontal obligatorios codificados por colores. Las etiquetas de advertencia interpretativas y las etiquetas codificadas por colores fueron las etiquetas más adoptadas por los gobiernos. Hasta ahora, la evidencia del mundo real es limitada y se centra principalmente en la etiqueta de advertencia de estilo chileno. Los estudios observacionales encontraron que la Ley de Etiquetado y Publicidad de Alimentos de Chile, que incluía la implementación obligatoria de etiquetas de advertencia en todo el país, resultó en menores ventas de bebidas con gran cantidad de azúcares, sal, grasas saturadas o energía y probablemente mejoraría la comprensión y la utilización, especialmente en niños (27). Sin embargo, así como Perú, no se dispone de datos sobre los cambios en el consumo.

Basado en la teoría de la comunicación de la salud y estudios similares previos, la atención visual a las etiquetas es un requisito previo para la percepción y comprensión de los etiquetados de alimentos, pero los mecanismos que vinculan la interpretación de

las etiquetas y los cambios de comportamiento difieren entre los tipos de etiquetas nutricionales. Las etiquetas de advertencia pueden generar una visión desfavorable de los alimentos poco saludables, como una percepción de alto riesgo, una menor calidad nutricional y una reducción en el consumo recomendado de estos productos. Por otro lado, las etiquetas interpretativas con códigos de colores suelen influir en las decisiones de compra al elevar la percepción de salud asociada a opciones más nutritivas (29).

Los metanálisis mostraron que los etiquetados nutrimentales, aumentaron significativamente la selección de los consumidores de opciones más saludables de una variedad de productos, así como la disminución del contenido de calorías y sal de los alimentos comprados, pero no hubo resultados sintetizados disponibles para las etiquetas de advertencia. Los estudios experimentales también proporcionaron algunas ideas sobre los mecanismos subyacentes de cómo las etiquetas codificadas por colores y las etiquetas de advertencia cambian el comportamiento de los consumidores, lo que sugiere que las etiquetas de advertencia provocaron efectivamente emociones negativas y aumentaron la conciencia sobre la salud, lo que condujo a las modificaciones finales en la elección de alimentos; por otro lado, se indicó que las etiquetas codificadas, tienen un efecto favorable en el aumento de la preferencia de los consumidores por alimentos más saludables (30).

En Perú, los productos procesados pueden exhibir hasta cuatro etiquetas octogonales que indican lo siguiente:

Sodio (alimentos sólidos): igual o superior a 400 miligramos/100 gramos.

Sodio (bebidas): igual o superior a 100 miligramos /100 gramos.

Azúcar total (alimentos sólidos): igual o superior a 10 gramos/100 gramos.

Azúcar total (bebidas): igual o superior a 5 gramos/100 gramos.

Grasas saturadas (alimentos sólidos): igual o superior a 4 gramos/100 gramos.

Grasas saturadas (bebidas): igual o superior a 3 gramos/100 gramos.

Grasas trans: conforme a la normativa actual.



2.2.2 Prácticas de alimentación saludable

La comida proporciona nutrientes y da energía. Los nutrientes son esenciales para la salud humana, pero también se siguen identificando otros compuestos en los alimentos, y sus propiedades saludables se están entendiendo mejor. La correlación entre nutrientes, alimentos y patrones dietéticos tiene implicaciones importantes, especialmente para la prevención y el desarrollo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, cánceres, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes (31). Las preferencias por los alimentos evolucionan a lo largo de la vida, influenciadas por factores biológicos, sociales y ambientales. Estas preferencias son elementos cruciales en la selección de alimentos y, en consecuencia, en la calidad de la dieta.

La alimentación de un niño está determinada por su entorno, que abarca a la familia y amigos, influenciados por la comunidad, la sociedad, los medios de comunicación y la disponibilidad de alimentos. A medida que los niños crecen, la diversidad y complejidad de su entorno se incrementan (32). Los padres crean experiencias y entornos

alimentarios para sus hijos, quienes imitan los hábitos de alimentación de sus progenitores, así como su estilo de vida, actitudes hacia la comida y percepción de la imagen corporal.

Los hábitos alimenticios se establecen en la infancia y tienden a mantenerse en el futuro. Los comportamientos alimentarios desarrollados en los primeros años pueden llevar a problemas como irritabilidad, escasa variedad en la dieta, o una alta respuesta a las señales alimenticias, aumentando el riesgo de obesidad. Aunque modificar directamente los comportamientos alimentarios y el peso de un niño es complicado, las prácticas de alimentación de los padres representan un enfoque prometedor para intervenciones que busquen prevenir hábitos poco saludables y el sobrepeso infantil (31).

Las investigaciones sobre los factores que determinan los comportamientos alimentarios han analizado elementos aislados, lo que puede dificultar la comprensión del verdadero impacto de cada uno. Esta revisión narrativa se centra en el entorno familiar, resaltando la influencia de los padres y las tácticas para mejorar los hábitos alimentarios en los niños. También aborda las experiencias de alimentación en la infancia y su relación con las elecciones alimentarias posteriores, así como los entornos obesogénicos, incluyendo el impacto de los medios de comunicación y el contexto socioeconómico y educativo. Comprender los mecanismos que sustentan los hábitos alimentarios puede ayudar a los pediatras a fomentar prácticas alimentarias saludables entre los niños. Así, el análisis del comportamiento infantil debería ser la base para desarrollar programas de educación nutricional eficaces, al tiempo que propone nuevas estrategias de investigación para explorar las interacciones de los diferentes factores que afectan los hábitos alimentarios en la infancia.

Los padres están influenciados, a su vez, por los comportamientos y características de sus hijos. Se ha descubierto que los padres de niños en edad preescolar adaptan sus prácticas de control de la alimentación en respuesta al peso de sus hijos: tienden a presionar a los bebés que son más ligeros y tienen un apetito más pequeño, y restringen a los bebés con apetitos más grandes, en particular, si son alimentados con biberón (33). Se han reportado hallazgos similares para el comportamiento apetitivo, con los padres ejerciendo más presión sobre un niño que muestra menos interés en la comida y siendo más restrictivos con un niño que es muy sensible a los alimentos.

La infancia es un período crítico en el desarrollo de la obesidad. Las prácticas de alimentación que evolucionaron a lo largo de la historia humana como respuestas efectivas de los padres a la amenaza de la escasez de alimentos pueden, cuando se combinan con las preferencias y predisposiciones no aprendidas de los bebés, promover comer en exceso y el sobrepeso dada la disponibilidad actual de alimentos ricos en calorías (34). Los comportamientos dietéticos que se cree que contribuyen a la obesidad infantil incluyen rasgos apetitivos como: dificultad para hacer coincidir la ingesta de energía con las necesidades, un comportamiento conocido como baja capacidad de respuesta a las señales internas de saciedad; alta capacidad de respuesta a las señales externas de alimentos; alta recompensa subjetiva experimentada al comer alimentos que les gustan; y preferencias por alimentos densos en energía. Todos estos factores pueden influir en la cantidad de ingesta de alimentos de los niños y las preferencias alimentarias, que contribuyen a la "calidad" de la dieta (34).

Las dietas modernas basadas en comidas rápidas poco saludables, alimentos de conveniencia, bocadillos densos en energía, refrescos y en la abundancia de alimentos, estilos de vida sedentarios y recreación electrónica han llevado a graves problemas de sobrepeso y obesidad (31). Los padres que tienen sobrepeso, que tienen problemas para

controlar su propia ingesta de alimentos o que están preocupados por el riesgo de sobrepeso de sus hijos pueden adoptar prácticas de control de la alimentación infantil en un intento de evitar que sus hijos también tengan sobrepeso. Los padres deben ser conscientes de que grandes porciones influyen y promueven la ingesta total de energía entre los niños con una regulación del apetito más pobre. El estado de sobrepeso y el rápido aumento de peso durante la infancia se asocian con un aumento de la masa grasa, un riesgo posterior de sobrepeso y numerosas comorbilidades (31).

2.3 Marco conceptual

- a) Prácticas de alimentación saludable. - Es una alimentación diversa, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades (8).
- b) Publicidad. - Cualquier tipo de comunicación que se transmita por diversos medios y que esté diseñada para promover, de manera directa o indirecta, la imagen, marcas, productos o servicios de una persona, empresa o entidad en el ámbito de su actividad comercial, industrial o profesional, con el objetivo de fomentar la contratación o realizar transacciones que satisfagan sus intereses empresariales (8).
- c) Publicidad dirigida a niños, niñas y adolescentes. - Cualquier forma de comunicación que se difunda a través de distintos medios y que tenga como propósito, directa o indirectamente, promover la imagen, marcas, productos o servicios de una persona, empresa o entidad en el contexto de su actividad comercial, industrial o profesional, buscando incentivar la contratación o llevar a cabo transacciones que cumplan con sus intereses empresariales (8).

d) Octógonos nutricionales. - Se trata de una advertencia que se coloca en los envases o empaques de alimentos para alertar al consumidor sobre la alta cantidad de azúcar, grasas trans, grasas saturadas y sodio (35).

CAPÍTULO III

III. HIPÓTESIS

Hipótesis de investigación:

H1: El nivel de conocimientos sobre los octógonos se relacionan positivamente con las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

H0: El nivel de conocimientos sobre los octógonos no se relacionan positivamente con las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

3.1 VARIABLES

Variable 1: Nivel de conocimientos sobre los octógonos.

Variable 2: Prácticas de alimentación saludable.

CAPÍTULO IV

IV. METODOLOGÍA

4.1. Método de investigación

En la elaboración de la tesis se utilizó el método científico, dado que la información recabada es verificable y obtenida a través de procedimientos sistemáticos y rigurosos (36). Como enfoque específico, se aplicó el método hipotético-deductivo, que comienza con hipótesis para llegar a nuevas conclusiones que se someten a verificación; si se encuentran coincidencias con los hechos, se valida la hipótesis inicial (37).

4.2. Tipo de investigación

Es de tipo básica porque se va a basar en la acumulación del conocimiento, que se va a profundizar a partir de los nuevos hallazgos (36).

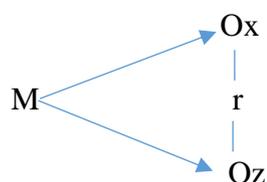
4.3. Nivel de investigación

La tesis es de nivel relacional, porque precisamente se va a relacionar dos variables, teniendo como objetivo determinar las características de esta relación (36).

4.4. Diseño de la investigación

La tesis tuvo un diseño no experimental y transversal (36).

El esquema del diseño es:



M: Muestra de estudiantes

Ox: Nivel de conocimiento sobre los octógonos

Oz: Prácticas de alimentación saludable

4.5. Población y muestra

La población la conforman 142 estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga; esta información ha sido obtenida del registro de matrícula de la referida Institución Educativa. La distribución de los estudiantes por cada grado es la siguiente:

Grado	Número de estudiantes
1°	11
2°	15
3°	33
4°	31
5°	27
6°	25
Total	142

Muestra

No es necesario calcular una muestra ya que es posible acceder a toda la población; sin embargo, se ha considerado criterios de elegibilidad.

Criterios de inclusión a considerar:

- a) Estudiantes matriculados en el año 2023 en el nivel primaria de la Institución Educativa N° 30026 de Sapallanga.
- b) Estudiantes que sus padres hayan firmado el consentimiento informado.
- c) Estudiantes que firmen el asentimiento informado.
- d) Estudiantes que de forma voluntaria y libre acepten participar.

Criterios de exclusión a considerar:

- a) Estudiantes que sean invidentes.
- b) Estudiantes que padecen trastornos de la alimentación.
- c) Estudiantes que tengan alguna enfermedad que impida una alimentación normal.
- d) Estudiantes que sufren de alguna alergia a aditivos alimentarios.

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.6.1 Técnica de recolección de datos

La técnica utilizada para la recolección de datos de ambas variables fue la encuesta, que se llevó a cabo en las instalaciones de la Institución Educativa N° 30026, ubicada en el centro poblado de La Punta, que se encuentra en el distrito de Sapallanga.

4.6.2 Instrumento de recolección de datos

La variable Nivel de conocimientos sobre los octógonos, fue medida con un cuestionario tomado de Medina (39), consta de 10 preguntas de opción múltiple, validadas mediante el juicio de expertos en nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Posee una alta validez, de acuerdo con el coeficiente de proporción de rangos, y su confiabilidad fue establecida a través de una prueba piloto; consta de preguntas sobre el etiquetado en los alimentos procesados, sobre el consumo de azúcar, grasa trans, grasa saturada y sodio; El cuestionario está en una escala vigesimal y cada pregunta bien contestada tiene un valor de dos puntos, el puntaje determina el nivel de conocimiento; por lo que si obtiene de cero a siete es un nivel bajo de conocimientos; de 8 a 14 un nivel moderado y de 15 a más, tiene un nivel alto.

La variable Prácticas de alimentación saludable se evaluará mediante un cuestionario sobre la frecuencia de consumo de alimentos, el cual incluye una lista de opciones poco saludables como galletas dulces, galletas saladas, chocolate, snacks y gaseosas; además de alimentos saludables como frutas, verduras, carne de pollo, pescado, leche, yogurt, refrescos naturales, cereales y menestras. Las categorías de frecuencia de consumo son diarias, cinco a seis veces por semana, tres a cuatro veces, dos veces, una vez. Este cuestionario tendrá una prueba de Validez de contenido a cargo de tres

nutricionistas y además tuvo una prueba de confiabilidad, en la cual se aplicó el piloto a veinticinco estudiantes escolares.

Para la aplicación de los dos cuestionarios se procedió de la siguiente manera:

- a) Se llevaron a cabo las coordinaciones necesarias con las autoridades de la institución educativa con el fin de obtener la autorización para realizar la investigación.
- b) Se coordinó con las autoridades las fechas de visita de los tesisistas para aplicar los cuestionarios.
- c) Se realizó una visita previa para enviar a los padres de familia el consentimiento informado.
- d) El día de la realización de las encuestas se procedió a coordinar con cada docente de aula para tener la accesibilidad a cada salón de clase.
- e) Se encuestó a los estudiantes que tuvieron el consentimiento informado firmado por los padres.

Ficha técnica del cuestionario de nivel de conocimientos sobre los octógonos

Título	Cuestionario de conocimientos acerca del octógono
Autor(s)	Median E.A.
Año	2022.
País	Perú – Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
Objetivo	Evaluar el nivel de conocimientos sobre los octógonos nutricionales.
Estructura	10 preguntas sobre consumo de azúcar, consumo de grasa trans, consumo de grasa saturada, consumo de sodio.
Aplicación	Directa por encuesta
Calificación	De 0 a 7 es un nivel bajo de conocimientos; de 8 a 14 un nivel moderado y de 15 a más, tiene un nivel alto.

Ficha técnica del cuestionario de frecuencia de consumo

Título	Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos
Autor(s)	Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca - Katy Paucar Cachuan
Año	2023
País	Perú
Objetivo	Evaluar las prácticas de alimentación saludable mediante la frecuencia de consumo de alimentos
Estructura	Contiene 07 ítem de grupo de alimentos: Snack, chocolates, galletas saladas, galletas dulces, gaseosas, alimentos naturales, otros. Cada uno considera la frecuencia con las categorías;
Aplicación	De forma directa sincrónica.
Calificación	Diario, 5-6 veces /semana, 3-4 veces /semana, 2 veces /semana, 1 vez por semana y Nunca.

4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

La información obtenida de los estudiantes de Sapallanga, se procesaron en el Programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS-27); todos los datos descriptivos se presentan en tablas según las características de la información a presentar. Para el contraste de hipótesis de las dos variables, se utilizó la prueba Rho de Spearman, la misma que se basa en la sustitución del valor original de cada variable por sus rangos; considerando que las variables a relacionar son categóricas, ordinales y el estudio es de tipo transversal, con el objetivo de relacionar variables.

4.8. Aspectos éticos de la investigación

Los aspectos éticos considerados en la elaboración de la tesis con los estudiantes del Centro Poblado La Punta de Sapallanga se basan en los principios del Reglamento de Investigación de la Universidad, especialmente en el Artículo N° 27, que establece la protección de las personas, incluidos grupos étnicos y socio-culturales, como una prioridad. Se respetó este principio fundamental, asegurando que cada estudiante participante contara con su consentimiento informado, firmado por uno de sus padres, y que la participación fuera voluntaria, excluyendo a quienes no cumplieran con este requisito. Dado que se trata de un estudio observacional, no se manipularon variables, lo que permite aplicar los principios de beneficencia y no maleficencia en relación con los estudiantes. Las autoras se comprometen a la responsabilidad y veracidad de toda la información presentada en los resultados.

En cuanto a las normas éticas de las investigadoras, se fundamentan en el artículo 28°, asegurando que el tema elegido para la tesis sea coherente con las prioridades de investigación en nutrición. Todas las técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados tienen pruebas que respaldan su confiabilidad, validez y veracidad científica. No se publicarán datos personales, fotografías ni ninguna forma de identificar a los estudiantes participantes, ya que los cuestionarios no requieren nombres ni apellidos. Las autoras garantizan que los resultados se presentarán a la comunidad científica cuando sea adecuado. No se falsificará, inventar ni alterar los datos obtenidos, y las tesisistas declaran explícitamente que no tienen conflictos de interés relacionados con la tesis.

CAPÍTULO V

V. RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

Tabla N° 01: Distribución según edad de los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

Edad en años	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
6	9	6,3	6,3	6,3
7	19	13,4	13,4	19,7
8	19	13,4	13,4	33,1
9	20	14,1	14,1	47,2
10	34	23,9	23,9	71,1
11	19	13,4	13,4	84,5
12	22	15,5	15,5	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 1 muestra la distribución según edad de los escolares de la Institución Educativa 30026; donde el mayor porcentaje se encuentra en el grupo de diez años con un 23,9%; le sigue el grupo de 1 años, con 15,5%; el de 7, 8 y 12 años con 13,4% respectivamente y el grupo de edad con menos participantes es el de 6 años.

Tabla N° 02: Distribución según edad de los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	87	61,3	61,3	61,3
Femenino	55	38,7	38,7	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 2 muestra la distribución según edad de los escolares de la Institución Educativa 30026, donde el mayor porcentaje de niños lo representan los varones con un 61,3% y las mujeres con 38,7%.

Tabla N° 03: Distribución según grado de estudio de los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Primer grado	11	7,7	7,7	7,7
Segundo grado	15	10,6	10,6	18,3
Tercer grado	33	23,2	23,2	41,5
Cuarto grado	31	21,8	21,8	63,4
Quinto grado	27	19,0	19,0	82,4
Sexto grado	25	17,6	17,6	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 03 muestra la distribución según grado de estudio de los escolares de la Institución Educativa 30026, donde el mayor porcentaje se encuentra en el grupo de tercer grado con 23,2%; seguido del cuarto grado con 21,8%; el quinto grado con 19,0%, el sexto grado con 17,6%; el segundo grado con 10,6% y el porcentaje más bajo se encuentra en los estudiantes de primer grado con 7,7%.

Tabla N° 04: ¿El etiquetado octogonal es un aviso que ayuda a elegir alimentos saludables?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sí	80	56,3	56,3	56,3
No	54	38,0	38,0	94,4
Solo a veces	8	5,6	5,6	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 04 corresponde a la pregunta si el etiquetado octogonal es un aviso que ayuda a elegir alimentos saludables, observando que el 56,3% respondió que sí; el 38,0% respondió que no y el 5,6% que a veces el octógono ayuda a elegir alimentos saludables.

Tabla N° 05: ¿El etiquetado de los octógonos, sirve para diferenciar alimentos que no te engordan?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sí	82	57,7	57,7	57,7
No	43	30,3	30,3	88,0
Solo a veces	17	12,0	12,0	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 05 corresponde a la pregunta si el etiquetado de los octógonos, sirve para diferenciar alimentos que no engordan, observando que el 57,7 % respondió que sí; el 30,3% respondió que no y el 12,0% respondió que a veces el octógono sirve para diferenciar alimentos que no engordan.

Tabla N° 06: ¿En qué alimentos está presente el etiquetado octogonal?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todos los alimentos	29	20,4	20,4	20,4
En las carnes	5	3,5	3,5	23,9
En alimentos ultraprocesados	108	76,1	76,1	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 06 corresponde a la pregunta de en qué alimentos está presente el etiquetado octogonal, observando que el 76,1% respondió que en alimentos ultraprocesados; el 20,4% en todos los alimentos y el 3,5% en las carnes.

Tabla N° 07: ¿Cuáles son los nutrientes que aparecen en el etiquetado octogonal?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Azúcar, grasas saturadas, calcio y sodio	36	25,4	25,4	25,4
Vitaminas, azúcar, grasas saturadas y sodio	42	29,6	29,6	54,9
Azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio	64	45,1	45,1	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 07 corresponde a la pregunta de qué nutrientes aparecen en el etiquetado octogonal, observando que el 29,6 % respondió que son las vitaminas, azúcar, grasas saturadas y sodio; el 25,4% que es el azúcar, grasas saturadas, calcio y el sodio; y el 45,1% respondió que es el azúcar, las grasas saturadas, grasas trans y el sodio.

Tabla N° 08: ¿Para qué sirve el etiquetado octogonal?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Para facilitar la elección y consumo de alimentos saludables	78	54,9	54,9	54,9
Para obligar al consumidor a no comprar un alimento	15	10,6	10,6	65,5
Para aumentar el consumo de alimentos industrializados	49	34,5	34,5	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 08 corresponde a la pregunta de para qué sirve el etiquetado octogonal, observando que el 54,9 % respondió que son para facilitar la elección y consumo de alimentos saludables; el 34,5% para aumentar el consumo de alimentos industrializados; y el 10,6% respondió que sirve para obligar al consumidor no comprar un alimento.

Tabla N° 09: ¿Es malo comer mucha azúcar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No es malo	9	6,3	6,3	6,3
Puede ser malo	118	83,1	83,1	89,4
Si estás sano, no es malo	15	10,6	10,6	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 09 corresponde a la pregunta que, si es malo comer mucha azúcar, observando que el 83,1 % respondió que puede ser malo; el 10,6% respondió que si uno está sano no es malo y el 6,3% respondió que no es malo comer mucha azúcar.

Tabla N° 10: ¿Es malo comer mucha grasa?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No es malo	19	13,4	13,4	13,4
Puede ser malo, depende de cada niño	98	69,0	69,0	82,4
Si estás sano, no es malo comer mucha grasa	25	17,6	17,6	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 10 corresponde a la pregunta que, si es malo comer mucha grasa, observando que el 69,0% respondió que puede ser malo, pero depende de cada niño; el 17,6% respondió que si estás sano no es malo; y el 13,4% respondió que no es malo.

Tabla N° 11: ¿Qué son las grasas saturadas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Son grasas dañinas para la salud	101	71,1	71,1	71,1
Son grasas presentes solo en alimentos de origen animal	20	14,1	14,1	85,2
Son grasas presentes solo en alimentos de origen vegetal	21	14,8	14,8	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 11 corresponde a la pregunta de qué son las grasas saturadas; observando que el 71,1% respondió que son grasas dañinas para la salud; el 14,8% respondió que son grasas dañinas para la salud; y el 14,1% que son grasas presentes solo en alimentos de origen animal.

Tabla N° 12: ¿Qué son las grasas trans?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Son grasas buenas para la salud	21	14,8	14,8	14,8
Son grasas que se obtienen industrialmente	109	76,8	76,8	91,5
Son grasas necesarias para vivir	12	8,5	8,5	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla N° 12 corresponde a la pregunta de qué son las grasas trans; observando que el 76,8% respondió que son grasas que se obtienen industrialmente; el 14,8% que son grasas buenas para la salud; y el 8,5% que son grasas necesarias para vivir.

Tabla N° 13: Prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Poco saludable	37	26,1	26,1	26,1
Saludable	62	43,7	43,7	69,7
Muy saludable	43	30,3	30,3	100,0
Total	142	100,0	100,0	

Tabla N° 13 nos muestra sobre las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026; donde el 43,7% está en el nivel saludable; el 30,3% en el nivel muy saludable y el 26,1% poco saludable.

Tabla N° 14: Nivel de conocimientos sobre los octógonos en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	54	38,0	38,0	38,0
Moderado	78	54,9	54,9	93,0
Alto	10	7,0	7,0	100,0
Total	142	100,0	100,0	

Tabla N° 14 nos muestra sobre el nivel de conocimientos sobre los octógonos en los escolares de la Institución Educativa 30026; donde el 54,9% está en el moderado; el 38,0% en el nivel bajo; y solo el 7,0% en el nivel alto de conocimientos sobre los octógonos.

5.2 Contrastación de hipótesis

Planteamiento de hipótesis:

H₁: El nivel de conocimientos sobre los octógonos se relacionan positivamente con las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

H₀: El nivel de conocimientos sobre los octógonos no se relacionan positivamente con las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

Nivel de confianza: 95%

Utilización del estadístico de prueba: Correlación de Spearman.

Tabla N° 15: Prueba de Correlación de Spearman entre nivel de conocimientos sobre los octógonos y prácticas de alimentación saludable.

		Nivel de conocimientos sobre los octógonos		Prácticas de alimentación saludable
Rho de Spearman	Nivel de conocimientos sobre los octógonos	Coeficiente de correlación	1,000	0,730**
		Sig. (bilateral)	.	<0,05
		N	142	142
Prácticas de alimentación saludable		Coeficiente de correlación	0,730**	1,000
		Sig. (bilateral)	<0,05	.
		N	142	142

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

Lectura del p-Valor: el valor resultó menor a 0,05.

Decisión estadística: Aceptar la hipótesis de investigación (H₁)

Conclusión estadística: El nivel de conocimientos sobre los octógonos se relacionan positivamente con las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La alimentación inadecuada, como un factor de riesgo para la obesidad y enfermedades no transmisibles, es una de las grandes causas de problemas de salud en muchos países, incluido Perú. Es crucial desarrollar estrategias efectivas que mejoren las opciones disponibles para los consumidores y las formulaciones de la industria. Cada vez más, se está adoptando el etiquetado de alimentos y bebidas en diferentes naciones. Algunos ejemplos son el panel de información nutricional, etiquetas de calorías del menú, De cuatro a seis años etiquetas de "semáforo", y los octógonos que hace un tiempo se implementó en Perú. Las etiquetas de los alimentos proporcionan información sobre los envases de los alimentos que ayuda a los consumidores a tomar decisiones informadas sobre los alimentos que consumen. Es un requisito legal en muchos países y, por lo general, incluye una lista de ingredientes e información nutricional, como el contenido calórico, la grasa, las proteínas y los niveles de carbohidratos, y cualquier declaración de salud específica relacionados con la comida. El propósito de las leyes sobre etiquetados es garantizar que los consumidores tengan acceso a información precisa y útil sobre los alimentos que compran, lo que puede ayudarlos a tomar decisiones más saludables y administrar sus dietas de manera más efectiva. Además de promover la salud y el bienestar de los consumidores, los etiquetados en los alimentos apoyan a la industria alimentaria proporcionando transparencia y generando confianza en los clientes.

A pesar de que el etiquetado de alimentos es común y está en proceso de expansión, las primeras investigaciones se enfocaron sobre todo en cómo influye en la atención o el conocimiento del consumidor, sin evaluar su impacto en las compras o el consumo efectivo. Actualmente, un mayor número de estudios se ha dedicado a examinar cómo el etiquetado de alimentos afecta el comportamiento de los consumidores. Sin embargo, los resultados de los estudios individuales han sido inconsistentes y la efectividad del etiquetado de los alimentos sigue sin estar clara. Varias revisiones proporcionaron información importante sobre el etiquetado. Sin embargo, se han realizado pocos estudios para agrupar los hallazgos en todos los estudios, que generalmente se centran en un subconjunto de la evidencia, un tipo específico de etiqueta o un objetivo dietético específico. A partir de revisiones exploratorias anteriores; se identificaron brechas clave en la literatura, incluida la evidencia cuantitativa, la síntesis de diversos enfoques de etiquetado que permiten la evaluación de los efectos generales y una comparación de los efectos de diferentes tipos de etiquetado. Sin embargo, la presente investigación trata de analizar un tema muy interesante respecto a la

relación que puede existir entre el nivel de conocimientos sobre los octógonos y las prácticas de alimentación saludable en escolares; entendiendo que el interés por saber sobre los octógonos está directamente relacionado con prácticas de alimentación adecuadas; lo que puede evidenciar la necesidad de brindar información a un grupo muy vulnerable a la publicidad negativa relacionada a los alimentos, que son los niños entre seis y doce años de edad, periodo donde se consolidan los hábitos alimenticios y que pueden extenderse hasta la edad adulta.

Los resultados obtenidos de los estudiantes en el Centro Poblado La Punta muestran que el 54,9% tiene un nivel de comprensión moderado sobre los octógonos. Estos hallazgos son similares a los que reportaron los investigadores Flores y Quispe. (12), que en su estudio reportaron que más del 50% conocen sobre los octógonos, aunque esta investigación es realizada en personas de mayor edad, sin embargo, ya nos evidencia que la población en general maneja escasa información sobre el etiquetado de los alimentos y en este caso específico sobre los octógonos; es importante destacar aquí que, este etiquetado frontal, es una forma de información nutricional complementaria, se considera cada vez más no solo una herramienta para impulsar la reformulación por parte de la industria alimentaria, sino también una estrategia eficaz para mejorar el conocimiento y la conciencia de los consumidores sobre el contenido de nutrientes o la calidad nutricional de los alimentos; más aún sería muy importante realizarlo en las etapas jóvenes de las personas, para que tomen conciencia desde allí y no esperar a que lleguen a ser adultos para recién brindarles información. Este resultado puede lograrse ayudando a los consumidores a comprender mejor la información nutricional, que figura en la lista de información obligatoria (junto con la lista de ingredientes, la cantidad neta del alimento, la fecha de vencimiento, las condiciones especiales de almacenamiento y/o las condiciones de uso) y no solo la información de los octógonos.

Resulta interesante lo encontrado por los investigadores Benavides y Ramos (13), que en un estudio realizado con estudiantes se constató que, aunque reconocen el código de advertencia en los empaques, siguen eligiendo consumir esos productos; esto podría alarmar a los profesionales de la salud, ya que parece que no necesariamente es la información que brindan los octógonos la que puedan generar cambios en los comportamientos, sino que es necesario sensibilizar a los consumidores sobre los daños que ocasionan determinados nutrientes o aditivos de los alimentos. Esta investigación parecería reafirmar que, aunque el objetivo de

estos extensos esfuerzos de etiquetado como los octógonos, es ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas y más saludables, y potencialmente influir en las ofertas de los fabricantes y restaurantes, la evidencia sobre estos efectos ha sido relativamente escasa. Las revisiones sistemáticas y los metaanálisis que se pueden encontrar en las plataformas de internet, se concentraron principalmente en un tipo específico de etiquetas o en un objetivo dietético específico, con resultados inconsistentes. Contrariamente a esto, Quispe (14) reportó que el octógono nutricional está “ayudando a tomar mayor conciencia e interés sobre una alimentación saludable, pero se requiere mayor visibilidad en el etiquetado”; esto lo concluye porque no evaluó directamente a los escolares, sino que encuestó a las madres de familia, respecto a lo que le brinda en la alimentación sus niños.

En los niños de la Institución Educativa 30026, también se encontró que el 38% de los encuestados afirma que el etiquetado octogonal no ayuda a elegir alimentos saludables, valor inferior al reportado por Macedo (15), quien encontró que más del 60% de los participantes afirman que el octógono de advertencia no influye en su decisión de compra; esta diferencia puede tener muchas explicaciones que irían desde la diferencia de edades de los encuestados, hasta el lugar de residencia y el instrumento de recolección de datos utilizados. En varios estudios, la edad no tuvo un efecto significativo en el uso de las etiquetas nutricionales, ya que ningún rango de edad específico era más propenso a usar regularmente las etiquetas nutricionales. Otros han demostrado que la edad tiene un efecto positivo en el uso de las etiquetas, ya que los consumidores más jóvenes tienen más probabilidades de entender las etiquetas y realizar las tareas relacionadas con las etiquetas más fácilmente. Muchos estudios han determinado que las mujeres usan etiquetas nutricionales que los varones. Además, la educación y el conocimiento de la nutrición se asocian con el uso y la comprensión de las etiquetas. Los consumidores, que tienen niveles más altos de educación y conocimientos nutricionales, suelen ser capaces de comprender la información de la etiqueta y comparar los alimentos utilizando las etiquetas más fácilmente que otros (40).

En el estudio de Hernández y Gómez, se observó que la elección de compra de alimentos procesados está más determinada por hábitos, publicidad y promociones que por la comprensión del etiquetado nutricional. Esto es similar a lo que se encontró en este estudio, donde un tercio (30,3%) afirma que el etiquetado de los octógonos no sirve para brindar información nutricional. Muchos estudios han criticado la efectividad de los octógonos, ya que han demostrado que los consumidores tienen un enfoque limitado de estos y que no

examinan todos los componentes de la etiqueta en detalle. Algunas investigaciones afirman que determinó que la información ubicada en la parte superior o inferior de la etiqueta recibía más atención visual que la información ubicada cerca del centro de la etiqueta. Llegaron a la conclusión de que los consumidores que no usan etiquetas nutricionales a menudo eran más propensos a ver la información en la parte superior de la etiqueta, y los usuarios de alta frecuencia se centraron en la información ubicada cerca del centro de la etiqueta, especialmente la información nutricional. En un estudio más contemporáneo, también determinaron que los consumidores se enfocan en la parte superior, sin embargo, se enfocan significativamente menos en los resultados de la etiqueta.⁵⁶ Varios estudios han concluido que los consumidores están más interesados en información nutricional específica, como la grasa total y las calorías, y relativamente menos interesados en los minerales, las grasas trans, el azúcar y las fibras dietéticas.^{41, 47, 56} Por último, algunos estudios revelaron que los consumidores no entienden algún vocabulario específico presente en la etiqueta y que, por lo general, los consumidores malinterpretan la información sobre el tamaño de la porción y creen que definía la cantidad de alimentos que podían o debían consumir, mientras que, en realidad, se refería a la cantidad que comen los consumidores típicos, incluso si no es la más saludable. Del mismo modo, hay interpretaciones erróneas de términos específicos como "tamaño de la porción", "buena fuente" y "calorías reducidas", especialmente entre los estudiantes (41). En el contexto de lo que se estudia en la presente tesis, incluso hay estudiantes (45,1%) que no saben para qué es que se coloca el octógono en los alimentos; además existe otra pregunta relacionada al daño que ocasiona el consumo excesivo de azúcar y solo el 6,3% tiene una idea clara sobre este tema; lo que puede hacer ver que la idea de colocar octógonos, no es acertada, sin antes educar a la población en general, sobre temas básicos de salud y nutrición.

Los resultados de esta investigación nos hacen reflexionar sobre la importancia del tema tratado, ya que la información nutricional a menudo se presenta como una forma de cambiar la elección de alimentos; Sin embargo, como ha demostrado la investigación, que, si bien es cierto, hay relación con las prácticas de alimentación saludable; el simple hecho de proporcionar información no es tan eficaz; por lo que es necesario trabajar el tema a mayor profundidad.

CONCLUSIONES

- a) El nivel de conocimientos sobre los octógonos está asociado de manera positiva con las prácticas de alimentación saludable entre los estudiantes de la Institución Educativa 30026 en el Centro Poblado La Punta, distrito de Sapallanga, durante el año 2023.
- b) Con relación al nivel de conocimientos sobre los octógonos en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga; se ha encontrado que el 54,9% está en el nivel moderado; el 38,0% en el nivel bajo; y el 7,0% en el nivel alto de conocimientos.
- c) Sobre las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga; el 43,7% está en el nivel saludable; el 30,3% en el nivel muy saludable y el 26,1% poco saludable.

RECOMENDACIONES

- a) Al haber demostrado que el nivel de los conocimientos sobre los octógonos se asocia positivamente con las prácticas de alimentación saludable, se puede recomendar que se haga nuevas investigaciones para poder definir con exactitud si los octógonos tienen una influencia significativa en la compra y consumo de los productos procesados y además evaluar el impacto que puede tener con los indicadores del estado nutricional como el peso de los consumidores; esto nos brindará nuevos enfoques de manejar el tema de los etiquetados con mayor interés y buscando las causas que originan su uso y lectura inadecuada de parte de los consumidores, en especial de los niños y adolescentes, que se encuentran en una etapa muy importante de consolidar sus hábitos alimentarios para toda la vida.

- b) Respecto al nivel de conocimientos sobre los octógonos, al haber encontrado un bajo porcentaje con alto nivel, es necesario recomendar que se debe implementar programas educativos que puedan informar sobre las advertencias publicitarias de los octógonos, con el objetivo que la población en general comprenda el riesgo de consumir exceso de azúcar, sodio, grasas trans y saturadas. Los sistemas informativos de los diferentes medios de comunicación, necesitan ser apoyados por campañas educativas que proporcionen la información necesaria para comprender cómo utilizar la información obtenida a partir de la información de los octógonos. Esto incluso podría tener mayores beneficios, ya que, si la población toma conciencia y hace caso de las advertencias publicitarias, esto puede incidir en que la industria alimentaria relacionada disminuya la cantidad de estos componentes dañinos para la salud.

- c) Las prácticas de alimentación saludable es algo que debe ser enseñado desde los primeros años de vida, y es precisamente en el sistema educativo donde es necesario tener cursos en todos los años de cursos sobre nutrición y salud, brindado por profesionales especialistas y reforzados por diversas actividades durante todo el año escolar, a través de campañas, concursos, eventos de capacitación y actividades que incluyan no solo al estudiante, sino que participe toda la familia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Nix RL, Francis LA, Feinberg ME, Gill S, Jones DE, Hostetler ML, Stifter CA. Mejorar los hábitos alimenticios saludables y la autorregulación de los niños pequeños: un ensayo controlado aleatorio. *Pediatría*. 2021 enero;147(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7780956/>
2. Murray DW, Rosanbalm K, Christopoulos C. Self-Regulation and Toxic Stress Report 3: A Comprehensive Review of Self-Regulation Interventions from Birth Through Young Adulthood. Informe OPRE #2016-34. Washington, DC: Oficina de Planificación, Investigación y Evaluación, Administración para Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2016. Disponible en: <https://www.researchconnections.org/sites/default/files/pdf/rc31750.pdf>
3. Moding KJ, Augustine ME, Stifter CA. Efectos interactivos del comportamiento de crianza y las habilidades reguladoras en la infancia en los resultados del peso infantil. *Int J Obes*. 2019; 43(1):53–61. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30026591/>
4. Martínez E, Vizcaíno R, Aauri D. Publicidad de alimentos relacionados con la salud en canales de vlogger para niños YouTuber. *Heliyon*. 2021 Octubre 20;7(10):e08178. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8551517/>
5. Ministerio de Salud-Programa Mundial de Alimentos-Fondo de las Naciones Unidas Para la Infancia. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú; 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/15241/file/An%C3%A1lisis%20del%20panorama%20del%20sobrepeso%20y%20la%20obesidad%20infantil%20y%20adolescente%20en%20Per%C3%BA.pdf>
6. Ávila H, Gutiérrez G, Martínez L. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario / vol. 17, no. 3, septiembre - diciembre 2018*. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n3/2007-7459-hs-17-03-217.pdf>
7. Pareja Sara, Roura E, Milà R, Adot A. Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS (tú y Alicia por la salud). *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2018 [citado 2023 mayo 22]; 35 (spe4): 121-129. Disponible en:

- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700021&lng=es.
8. Congreso de la República del Perú. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes. Mayo 2013. Ley N° 30021. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/118470-30021>
 9. Mejía C, Aguilar C, Alfaro S, et al. Factores que influyen en el uso del octógono como marcador de información nutricional en los consumidores en la población de Lima-Perú. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2019; 39(4):65-71. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/MEJIA.pdf>
 10. Kaur A, Scarborough P, Rayner M. Una revisión sistemática y metanálisis del impacto de las declaraciones relacionadas con la salud en las elecciones dietéticas. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017; 14:93 10.1186/s12966-017-0548-1. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28697787/>
 11. Shangguan S, Afshin A, Shulkin M, Ma W, Marsden D, Smith J. Un metaanálisis de los efectos del etiquetado de alimentos en los comportamientos dietéticos de los consumidores y las prácticas de la industria. *Am J Prev Med.* 2019 Feb;56(2):300-314. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6340779/>
 12. Flores ED, Quispe RD. Relación entre la lectura de los octógonos nutricionales y hábitos de alimentación saludable en consumidores de alimentos envasados de Juliaca, Puno, 2020. Universidad Maria Auxiliadora, Facultad De Ciencias De La Salud. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/405>
 13. Benavides SM, Ramos CB. Impacto de la advertencia publicitaria con octógonos en la decisión de compra en estudiantes de secundaria. Universidad César Vallejo, Escuela Académico Profesional De Ciencias De La Comunicación; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/56176>
 14. Quispe MY. Consumo de alimentos ultra procesados y el octógono nutricional en preescolares de la institución educativa Nuestra Señora Del Carmen En Santa Anita. Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Medicina Humana “Hipólito Unanue”; 2021. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5028>
 15. Macedo ML. Influencia del octógono como información nutricional en la decisión de compra de consumidores del supermercado Metro Tumbes. Universidad Nacional De Tumbes, Facultad De Ciencias De La Salud, Escuela Profesional De Nutrición Y

- Dietética; 2022. Disponible en:
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63634/TESIS%20-%20MACEDO%20SAQUIRAY.pdf?sequence=1>
16. Risco JM. Relación entre la interpretación de los octógonos y la elaboración del tipo de loncheras en el Jardín N° 2152 – Sector Nuevo Jerusalén – La Esperanza. Universidad César Vallejo; Facultad Ciencias de la Salud; 2020. Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51344>
 17. Hernández MC, Gómez AM, Gómez S. Influencia del etiquetado nutricional en la decisión de compra de estudiantes universitarios. *Perspect Nutr Humana*. 2022;24:17-34. Disponible en: DOI: [10.17533/udea.penh.v24n1a02](https://doi.org/10.17533/udea.penh.v24n1a02)
 18. Tolentino L, Baena L, Rincón S, Ríos V. Conocimiento y uso del etiquetado nutrimental de alimentos y bebidas industrializados en México. *Salud pública de México* / vol. 60, no. 3, mayo-junio de 2018. Disponible en:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000300014
 19. Vilugrón F, Fernández N, Letelier J, Medina A, Torrejón M. Uso del etiquetado nutricional y su asociación con la adhesión a la dieta mediterránea y el estado nutricional determinado mediante la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile: un estudio transversal. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2022; 26(1): 41 – 51. Disponible en: <https://10.14306/renhyd.26.1.1438>
 20. Dumoitier A, Abbo V, Neuhofer ZT, McFadden BR. Una revisión del etiquetado nutricional y la elección de alimentos en los Estados Unidos. *Obes Sci Pract*. 2019 noviembre 14;5(6):581-591. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31890249/>
 21. Hernández L, Aguilar CA, Córdova JÁ, Barriguete JA, et al. Impacto de diferentes etiquetados frontales de alimentos según su calidad nutricional: estudio comparativo en México. *Salud pública Méx* [revista en la Internet]. 2019 Oct [citado 2023 Mayo 26] ; 61(5): 609-618. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342019000500013&lng=es.
 22. Freire WB, Waters WF, Rivas G. Semáforo nutricional de alimentos procesados: estudio cualitativo sobre conocimientos, comprensión, actitudes y prácticas en el ecuador. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* [Internet].

- 2017;34(1):11-18. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36350144003>
23. Valverde M. Preferencia de etiquetado nutricional frontal: octógono frente a semáforo GDA en mercados de Lima, Perú; *Acta Med Peru*. 2018;35(3):145-52. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/015c6d98-1931-327c-88fd-05fed7580358/>
24. Peres J. América Latina se convirtió en el terror de la industria de comida chatarra [Internet]. *Outraspalavras.net*. 2019 [Citado el 27 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://raspalavras.net/ojoioeotrigo/2018/01/america-latina-se-convirtio-en-el-terror-de-la-industria-de-comida-chatarra/>
25. Roth GA, Abate D, Abate KH, Abay SM, Abbafati C, Abbasi N, et al. Mortalidad global, regional y nacional específica por edad y sexo para 282 causas de muerte en 195 países y territorios, 1980–2017: un análisis sistemático para el Estudio de la carga mundial de morbilidad 2017. *Lanceta*. 2018; 392(10159):1736–88. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30496103/>
26. Crockett RA, King SE, Marteau TM, Prevost AT, Bignardi G, Roberts NW, et al. Etiquetado nutricional para la compra y el consumo de alimentos o bebidas no alcohólicas más saludables. *Base de Datos Cochrane Syst Rev*. 2018. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29482264/>
27. Kanter R, Vanderlee L, Vandevijvere S. Política de etiquetado nutricional frontal del paquete: progreso global y direcciones futuras. *Nutr. Salud Pública Nutr*. 2018 Junio;21(8):1399-1408. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/frontofpackage-nutrition-labelling-policy-global-progress-and-future-directions/E24D6BBF326D3D78BFF28779457F5D6D>
28. Grummon AH, Hall MG. Advertencias de bebidas azucaradas: Un meta-análisis de estudios experimentales. *PLoS Med*. 2020; 17(5). Disponible en: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003120>
29. Song J, Brown MK, Tan M, MacGregor GA, Webster J, Campbell NRC, Trieu K, Ni Mhurchu C, Cobb LK, He FJ. Impacto de los esquemas de etiquetado nutricional codificados por colores y de advertencia: una revisión sistemática y metanálisis en red. 2021 Octubre 5;18(10). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8491916/>

30. Croker H, Packer J, Russell SJ, Stansfield C, Viner RM. Esquemas de etiquetado nutricional en la parte frontal del paquete: una revisión sistemática y metanálisis de evidencia reciente relacionada con el consumo y la compra medidos objetivamente. *Dieta J Hum Nutr.* 2020 Agosto;33(4):518-537. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jhn.12758>
31. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factores que influyen en los comportamientos alimentarios de los niños. *Nutrientes.* 2018 Mayo 31;10(6):706. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6024598/>
32. Cuellar J, Jones DJ, Sterrett E. Examinando la crianza de los hijos en el contexto del vecindario: una revisión. *J. Child Fam. Stud.* 2015; 24:195–219. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4573634/>
33. Tao S, Yu L, Gao W, Xue W. Preferencias alimentarias, personalidad y estilos de crianza de los padres: análisis de los factores que influyen en la salud de los niños abandonados. *Qual. Life Res.* 2016; 25:2921–2929. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27188890/>
34. Oldham RE, Wilkinson LL, Hardman CA, Rogers PJ, Brunstrom JM. Presentar un alimento en múltiples unidades más pequeñas aumenta la saciedad esperada. *Apetito.* 2017; 118:106–112. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317306797>
35. Ortigueira LC, Talledo H, Risco, Santiago L. ¿El octógono funciona? Análisis de la efectividad de los octógonos de advertencia en los jóvenes peruanos. *Economía y Desarrollo*, 166(2), 4. Epub 15 de diciembre de 2022. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0252-85842022000200004&lng=es&tlng=es.
36. Sánchez FG. El instrumento y su estadística en una tesis. Perú: Centrum Legalis EIRL; 2022.
37. Rodríguez A, Pérez AO. Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento *Revista EAN*, 82, pp.179-200; 2017. Disponible en: <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
38. Sánchez FG. Estadística para tesis y uso del SPSS. Perú: Centrum Legalis EIRL; 2020.
39. Medina EA. Conocimiento del etiquetado octogonal en alimentos ultraprocesados y su consumo en adolescentes de una institución educativa pública. Universidad

Nacional Mayor de San Marcos; Facultad de Medicina Escuela Profesional de Nutrición; 2022. Disponible en:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17725/Medina_pe.pdf?sequence=3&isAllowed=y

40. Martini D, Marangoni F, Banterle A, Donini LM, Riccardi G, Poli A, Pellegrini N. Relación entre el etiquetado frontal y las características nutricionales de los productos alimenticios: un intento de un enfoque analítico. Nutr delantero. 19 de agosto de 2022;9: 963592. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9437431/>

41. Dumoitier A, Abbo V, Neuhofer ZT, McFadden BR. Una revisión del etiquetado nutricional y la elección de alimentos en los Estados Unidos. Obes Sci Pract. 14 de noviembre de 2019; 5(6):581-591. Disponible en:

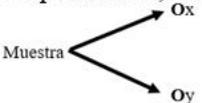
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6934427/>

A N E X O S

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Nivel de conocimientos sobre los octógonos y su relación con las prácticas de alimentación saludable en escolares de Huancayo; 2023

Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca - Katy Paucar Cachuan

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS Y VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN
<p>Problema General ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimientos sobre los octógonos y las prácticas de alimentación saludable, en escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>a) ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre los octógonos, en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023?</p> <p>b) ¿Cuáles son las prácticas de alimentación saludable, en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023??</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimientos sobre los octógonos y las prácticas de alimentación saludable en escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>a) Evaluar el nivel de conocimientos sobre los octógonos en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.</p> <p>b) Describir las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>H1: El nivel de conocimientos sobre los octógonos se relacionan positivamente con las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.</p> <p>H0: El nivel de conocimientos sobre los octógonos no se relacionan positivamente con las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la Institución Educativa 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, en el año 2023.</p> <p>Variable 1: Nivel de conocimientos sobre los octógonos</p> <p>Variable 2: Prácticas de alimentación saludable.</p>	<p>Método Método científico - método hipotético deductivo</p> <p>Tipo Básica</p> <p>Nivel Relacional</p> <p>Diseño No experimental, transversal</p>  <p>Técnica de recolección de datos La técnica de recolección de datos para ambas variables será la encuesta, la misma que se aplicará en las instalaciones de la Institución Educativa N° 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga.</p> <p>Instrumento de recolección de datos La variable Nivel de conocimientos sobre los octógonos, será medida con un cuestionario. La variable Prácticas de alimentación saludable se medirá con un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.</p>	<p>La población y muestra la conforman 140 estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 30026 del Centro poblado La Punta, del distrito de Sapallanga, de la provincia de Huancayo. No es necesario calcular una muestra ya que es posible acceder a toda la población; sin embargo, al aplicar los criterios de elegibilidad, podría disminuir la cantidad de estudiantes que participarán en la investigación.</p> <p>Procesamiento de datos SPSS-27, tablas y figuras Prueba RHO de Spearman.</p>

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Dimensión	Indicador	Valor Final	Tipo
Nivel de conocimientos sobre los octógonos	Conocimientos sobre la función del etiquetado por octógonos y los nutrientes que lo contienen.	Etiquetado en los alimentos procesados	De 0 a 7 es un nivel bajo de conocimientos; de 8 a 14 un nivel moderado y de 15 a más, tiene un nivel alto.	Variable categórica en escala nominal y dicotómica.
		Consumo de azúcar		
		Consumo de grasa trans		
		Consumo de grasa saturada		
		Consumo de sodio		
Prácticas de alimentación saludable	Consumo de alimentos saludables según la frecuencia.	<u>Alimentos poco saludables</u>	Diario 5-6 veces por semana 3-4 veces por semana 2 veces por semana 1 vez por semana	Variable categórica en escala nominal y dicotómica.
		Galletas dulces		
		Galletas saladas chocolate snacks gaseosas		
		<u>Alimentos saludables</u> Frutas, verduras, carne de pollo, pescado, leche, yogurt, refrescos naturales, cereales y menestras.		

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS ACERCA DEL OCTÓGONO

Fecha de entrevista: 23/10/2023

Edad: 12

Sexo:

F

Grado: 6^{to}

A continuación se le mostrará el siguiente cuestionario, por favor, lea detenidamente cada una de las preguntas y responda de la manera más sincera posible, marcando con un aspa (X) solo UNA respuesta. Si no conoce la respuesta de alguna pregunta, elija la opción "No Sabe" sin ningún problema. Cualquier consulta no dude en preguntar.

1) ¿El etiquetado octogonal es un aviso que ayuda a elegir alimentos saludables?

- a) Sí
b) No
c) Solo a veces

2) ¿El etiquetado de los octógonos, sirve para diferenciar alimentos que no te engordan?

- a) Sí
b) No
c) Solo a veces

3) ¿En qué alimentos está presente el etiquetado octogonal?

- a) Todos los alimentos
b) En las carnes
 c) En alimentos ultraprocesados (galletas, chocolates, snacks, etc.)

4) ¿Cuáles son los nutrientes que aparecen en el etiquetado octogonal?

- a) Azúcar, grasas saturadas, calcio y sodio
b) Vitaminas, azúcar, grasas saturadas y sodio
 c) Azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio

5) ¿Para qué sirve el etiquetado octogonal?

- a) Para facilitar la elección y consumo de alimentos saludables
b) Para obligar al consumidor a no comprar un alimento
c) Para aumentar el consumo de alimentos industrializados

6) ¿Es malo comer mucha azúcar?

- a) No es malo comer mucha azúcar.
 b) Puede ser malo, depende de cada niño.
c) Si estás sano, no es malo comer mucha azúcar.

7) ¿Es malo comer mucha grasa?

a) No es malo comer mucha grasa.

b) Puede ser malo, depende de cada niño.

c) Si estás sano, no es malo comer mucha grasa.

8) ¿Qué son las grasas saturadas?

a) Son grasas dañinas para la salud.

b) Son grasas presentes solo en alimentos de origen animal.

c) Son grasas presentes solo en alimentos de origen vegetal.

9) ¿Qué son las grasas trans?

a) Son grasas buenas para la salud.

b) Son grasas que se obtienen industrialmente.

c) Son grasas necesarias para vivir.

10) Marque con una X los octógonos que aparecen en los alimentos que consumes:



CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A continuación se le mostrará el siguiente cuestionario, por favor, responda de la manera más sincera y marque con un aspa (X) en los casilleros según haya sido su consumo durante el último mes. Cualquier consulta no dude en preguntar.

DATOS GENERALES

Fecha de entrevista: 25/10/2023 Sexo: F M
 Edad: 18 Grado: 6to

Alimento		Diario	5-6 veces / semana	3-4 veces / semana	1 vez / semana	1 vez / semana	Nunca
Snacks	1 bolsa de Cheese tris				<input checked="" type="checkbox"/>		
	1 bolsa de Chifles Karimo						<input checked="" type="checkbox"/>
	1 bolsa de Chizitos				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	1 bolsa de Castes			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
	1 bolsa de Doritos			<input checked="" type="checkbox"/>			
	1 bolsa de Papas fritas Lays						<input checked="" type="checkbox"/>
	1 bolsa de Piquitos						<input checked="" type="checkbox"/>
Chocolate	1 barra de Sublime						<input checked="" type="checkbox"/>
Galletas saladas	1 paquete de Ritz					<input checked="" type="checkbox"/>	
Galletas dulces	1 paquete de Choco Buns						<input checked="" type="checkbox"/>
	1 paquete de Chococoda						<input checked="" type="checkbox"/>
	1 paquete de Picaris						<input checked="" type="checkbox"/>
	1 paquete de Rellenitas				<input checked="" type="checkbox"/>		
	1 bolsa de Travesaños					<input checked="" type="checkbox"/>	

	1 paquete de Wafer Costa						X
	1 bolsa de mini Chips/Alroy						X
	1 bolsa de mini Cacaos						X
	1 bolsa de mini Glacés					X	
	1 bolsa de mini Oreo						X
Gaseosas	1 botella de 1/2 L. de Coca Cola					X	
	1 botella de 1/2 L. de Inca Kola						X
	1 botella de 1/2 L. de Pepsi						X
Dulces	1 cajita de leche chocolate Laine						X
	1 paquete de barquillo relleno Obsesión						X
	1 paquete de Keka de vainilla PyC					X	
Alimentos naturales	Frutas			X			
	Verduras			X			
	Carne de pollo				X		
	Pescado					X	
	Leche, yogurt, queso				X		
	Refrescos naturales					X	
	Cereales y menestras				X		

$$\begin{array}{r}
 3 \quad 6 \quad 5 \quad = 14 \\
 \hline
 6 \quad 6 \quad 3 \quad = 15
 \end{array}$$

DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

DATOS FINALES.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 17 de 17 variables

	Edad	Sexo	Grado	Preg_1	Preg_2	Preg_3	Preg_4	Preg_5	Preg_6	Preg_7	Preg_8	Preg_9	Preg_10	Nivel_con_Octog	No_salud	Salud	Aliment_salud
1	8	Masculino	Tercer gr...	2	1	1	1	2	3	3	1	2	Conoce	Bajo	37,0	5,0	Poco sal...
2	9	Masculino	Tercer gr...	2	1	3	1	3	1	2	1	1	Conoce	Bajo	10,0	5,0	Poco sal...
3	11	Masculino	Quinto gr...	1	2	1	3	1	2	1	3	1	Conoce	Bajo	33,0	5,0	Poco sal...
4	7	Masculino	Segundo ...	3	2	1	2	3	3	2	1	1	No conoce	Bajo	28,0	6,0	Poco sal...
5	8	Femenino	Tercer gr...	3	2	1	1	1	1	1	2	2	No conoce	Bajo	21,0	6,0	Poco sal...
6	9	Masculino	Cuarto gr...	2	1	1	2	1	2	2	3	2	No conoce	Bajo	21,0	6,0	Poco sal...
7	12	Masculino	Sexto gra...	2	3	3	3	1	2	2	3	3	No conoce	Bajo	5,0	6,0	Poco sal...
8	7	Femenino	Segundo ...	2	2	3	1	3	2	1	1	2	Conoce	Bajo	10,0	7,0	Poco sal...
9	7	Femenino	Segundo ...	2	3	1	2	1	2	1	1	2	No conoce	Bajo	38,0	7,0	Poco sal...
10	7	Masculino	Tercer gr...	2	1	1	1	1	2	2	1	1	No conoce	Bajo	56,0	7,0	Poco sal...
11	10	Masculino	Cuarto gr...	2	1	2	2	2	3	1	2	2	No conoce	Bajo	32,0	7,0	Poco sal...
12	10	Masculino	Quinto gr...	2	1	1	1	3	2	2	1	2	No conoce	Bajo	26,0	7,0	Poco sal...
13	12	Femenino	Sexto gra...	1	2	3	2	3	2	2	3	3	Conoce	Bajo	15,0	7,0	Poco sal...
14	12	Masculino	Sexto gra...	1	2	3	1	3	2	3	3	1	No conoce	Bajo	6,0	7,0	Poco sal...
15	12	Femenino	Sexto gra...	1	2	3	2	3	2	2	3	3	Conoce	Bajo	20,0	7,0	Poco sal...
16	12	Masculino	Sexto gra...	3	2	1	2	1	2	3	2	2	No conoce	Bajo	18,0	7,0	Poco sal...
17	7	Femenino	Segundo ...	3	2	1	2	1	2	1	1	2	No conoce	Bajo	67,0	8,0	Poco sal...
18	9	Masculino	Tercer gr...	2	1	3	1	1	1	2	3	1	No conoce	Bajo	19,0	8,0	Poco sal...
19	10	Masculino	Cuarto gr...	1	3	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	7,0	8,0	Poco sal...
20	9	Femenino	Cuarto gr...	2	2	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	12,0	8,0	Poco sal...
21	10	Masculino	Cuarto gr...	2	3	3	1	3	2	2	2	2	No conoce	Bajo	24,0	8,0	Poco sal...
22	11	Masculino	Quinto gr...	2	3	1	2	3	2	3	3	2	No conoce	Bajo	11,0	8,0	Poco sal...

Vista de datos Vista de variables

DATOS FINALES.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 17 de 17 variables

	Edad	Sexo	Grado	Preg_1	Preg_2	Preg_3	Preg_4	Preg_5	Preg_6	Preg_7	Preg_8	Preg_9	Preg_10	Nivel_con_Octog	No_salud	Salud	Aliment_salud
23	11	Masculino	Quinto gr...	1	1	1	2	1	2	3	1	3	No conoce	Bajo	52,0	8,0	Poco sal...
24	10	Femenino	Quinto gr...	1	3	3	1	2	2	2	2	2	No conoce	Bajo	11,0	8,0	Poco sal...
25	12	Masculino	Sexto gra...	2	2	3	3	1	1	2	2	1	No conoce	Bajo	13,0	8,0	Poco sal...
26	6	Masculino	Primer gr...	2	3	1	2	1	2	1	1	2	No conoce	Bajo	43,0	9,0	Poco sal...
27	7	Femenino	Segundo ...	3	2	1	2	3	3	2	1	1	No conoce	Bajo	50,0	9,0	Poco sal...
28	9	Femenino	Tercer gr...	1	2	3	1	3	3	3	1	1	No conoce	Bajo	19,0	9,0	Poco sal...
29	9	Femenino	Tercer gr...	1	1	1	1	1	3	1	3	2	No conoce	Bajo	20,0	9,0	Poco sal...
30	9	Masculino	Cuarto gr...	2	2	3	3	3	2	2	2	2	Conoce	Bajo	9,0	9,0	Poco sal...
31	9	Masculino	Cuarto gr...	1	1	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	15,0	9,0	Poco sal...
32	10	Masculino	Cuarto gr...	2	1	3	3	3	3	3	1	2	No conoce	Bajo	6,0	9,0	Poco sal...
33	11	Masculino	Quinto gr...	1	2	3	3	1	3	1	2	1	Conoce	Bajo	66,0	9,0	Poco sal...
34	12	Femenino	Sexto gra...	1	2	1	2	3	2	1	2	2	Conoce	Bajo	32,0	9,0	Poco sal...
35	12	Masculino	Sexto gra...	1	3	2	2	1	2	2	1	3	No conoce	Bajo	31,0	9,0	Poco sal...
36	12	Masculino	Sexto gra...	1	3	1	2	3	3	2	3	2	No conoce	Bajo	13,0	9,0	Poco sal...
37	11	Masculino	Sexto gra...	1	2	3	3	3	2	3	2	2	No conoce	Bajo	2,0	9,0	Poco sal...
38	6	Masculino	Primer gr...	2	2	1	1	3	2	2	1	2	No conoce	Bajo	24,0	10,0	Saludable
39	7	Masculino	Segundo ...	2	2	3	1	3	2	1	1	2	Conoce	Bajo	23,0	10,0	Saludable
40	7	Femenino	Segundo ...	2	2	3	1	3	2	1	1	2	Conoce	Bajo	82,0	10,0	Saludable
41	12	Femenino	Sexto gra...	3	2	1	3	1	1	2	1	2	No conoce	Bajo	27,0	10,0	Saludable
42	12	Masculino	Sexto gra...	1	2	3	1	2	2	2	3	2	No conoce	Bajo	19,0	10,0	Saludable
43	7	Masculino	Segundo ...	2	3	1	2	1	2	1	1	2	No conoce	Bajo	37,0	11,0	Saludable
44	8	Masculino	Tercer gr...	2	2	1	1	1	2	3	3	2	No conoce	Bajo	27,0	11,0	Saludable

Vista de datos Vista de variables

DATOS FINALES.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 17 de 17 vari

	Edad	Sexo	Grado	Preg_1	Preg_2	Preg_3	Preg_4	Preg_5	Preg_6	Preg_7	Preg_8	Preg_9	Preg_10	Nivel_con_Octog	No_salud	Salud	Aliment_salud
45	9	Femenino	Tercer gr...	2	1	3	1	3	2	3	1	1	Conoce	Bajo	26,0	11,0	Saludable
46	11	Femenino	Sexto gra...	2	2	3	1	1	2	2	1	3	No conoce	Bajo	42,0	11,0	Saludable
47	12	Masculino	Sexto gra...	2	3	3	1	1	2	2	3	2	No conoce	Bajo	18,0	11,0	Saludable
48	12	Masculino	Sexto gra...	2	2	3	2	1	2	3	1	1	No conoce	Bajo	21,0	11,0	Saludable
49	6	Masculino	Primer gr...	3	2	1	2	3	3	2	1	1	No conoce	Bajo	50,0	12,0	Saludable
50	8	Femenino	Tercer gr...	2	1	2	3	2	1	2	1	2	No conoce	Bajo	66,0	12,0	Saludable
51	8	Femenino	Tercer gr...	2	3	3	3	1	3	1	2	3	Conoce	Bajo	63,0	12,0	Saludable
52	8	Femenino	Tercer gr...	2	3	1	2	1	3	2	1	3	Conoce	Bajo	64,0	12,0	Saludable
53	9	Masculino	Cuarto gr...	1	1	1	2	3	2	3	1	1	No conoce	Bajo	13,0	12,0	Saludable
54	8	Masculino	Tercer gr...	1	2	3	3	1	3	3	2	2	Conoce	Bajo	6,0	13,0	Saludable
55	10	Femenino	Cuarto gr...	2	1	3	2	3	2	3	1	2	No conoce	Bajo	21,0	13,0	Saludable
56	10	Masculino	Cuarto gr...	1	1	3	2	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	6,0	13,0	Saludable
57	10	Femenino	Cuarto gr...	2	1	3	2	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	14,0	14,0	Saludable
58	10	Femenino	Cuarto gr...	1	1	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	15,0	14,0	Saludable
59	12	Masculino	Sexto gra...	3	2	1	2	1	2	3	2	2	No conoce	Bajo	15,0	14,0	Saludable
60	11	Femenino	Sexto gra...	1	3	1	3	1	2	2	2	2	Conoce	Moderado	16,0	14,0	Saludable
61	12	Masculino	Sexto gra...	1	1	3	3	1	2	3	1	2	No conoce	Moderado	22,0	14,0	Saludable
62	7	Masculino	Primer gr...	1	2	3	3	1	2	1	2	3	No conoce	Moderado	50,0	15,0	Saludable
63	9	Femenino	Tercer gr...	1	1	3	1	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	29,0	15,0	Saludable
64	9	Femenino	Tercer gr...	1	1	3	1	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	27,0	15,0	Saludable
65	9	Femenino	Tercer gr...	1	1	3	3	3	3	1	3	2	No conoce	Bajo	26,0	15,0	Saludable
66	8	Masculino	Tercer gr...	1	2	3	1	1	2	1	1	2	Conoce	Moderado	44,0	15,0	Saludable

Vista de datos Vista de variables

DATOS FINALES.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 17 de 17 variables

	Edad	Sexo	Grado	Preg_1	Preg_2	Preg_3	Preg_4	Preg_5	Preg_6	Preg_7	Preg_8	Preg_9	Preg_10	Nivel_con_Octog	No_salud	Salud	Aliment_salud
67	11	Masculino	Quinto gr...	1	1	3	2	1	2	2	2	1	No conoce	Moderado	13,0	15,0	Saludable
68	11	Femenino	Quinto gr...	1	1	3	2	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	15,0	15,0	Saludable
69	11	Masculino	Quinto gr...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	36,0	15,0	Saludable
70	10	Femenino	Quinto gr...	1	1	3	1	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	8,0	15,0	Saludable
71	12	Masculino	Sexto gra...	1	1	2	2	1	2	2	2	2	No conoce	Moderado	27,0	15,0	Saludable
72	12	Masculino	Sexto gra...	1	1	3	3	1	2	3	1	2	No conoce	Moderado	14,0	15,0	Saludable
73	6	Masculino	Primer gr...	1	2	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	68,0	16,0	Saludable
74	10	Femenino	Cuarto gr...	1	2	3	3	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	18,0	16,0	Saludable
75	8	Masculino	Cuarto gr...	2	1	3	2	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	57,0	16,0	Saludable
76	10	Masculino	Quinto gr...	1	2	1	3	2	2	2	1	2	No conoce	Moderado	29,0	16,0	Saludable
77	11	Femenino	Quinto gr...	1	1	1	2	1	3	2	1	2	No conoce	Moderado	20,0	16,0	Saludable
78	12	Femenino	Sexto gra...	2	3	3	3	1	2	2	3	2	No conoce	Moderado	36,0	16,0	Saludable
79	6	Masculino	Primer gr...	2	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	6,0	17,0	Saludable
80	7	Masculino	Segundo ...	2	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	23,0	17,0	Saludable
81	7	Masculino	Segundo ...	1	2	3	3	1	2	1	2	3	No conoce	Moderado	21,0	17,0	Saludable
82	7	Masculino	Tercer gr...	1	2	3	2	1	2	2	1	1	Conoce	Moderado	10,0	17,0	Saludable
83	11	Masculino	Quinto gr...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	8,0	17,0	Saludable
84	10	Masculino	Quinto gr...	1	1	3	1	2	2	2	1	2	No conoce	Moderado	34,0	17,0	Saludable
85	10	Masculino	Quinto gr...	1	1	2	2	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	13,0	17,0	Saludable
86	7	Masculino	Primer gr...	2	2	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	14,0	18,0	Saludable
87	9	Femenino	Tercer gr...	2	1	3	1	1	1	2	1	2	No conoce	Moderado	33,0	18,0	Saludable
88	9	Masculino	Tercer gr...	1	2	3	2	1	2	2	3	2	No conoce	Moderado	40,0	18,0	Saludable

Vista de datos Vista de variables

DATOS FINALES.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 17 de 17 vari

	Edad	Sexo	Grado	Preg_1	Preg_2	Preg_3	Preg_4	Preg_5	Preg_6	Preg_7	Preg_8	Preg_9	Preg_10	Nivel_con_Octog	No_salud	Salud	Aliment_salud
89	7	Masculino	Tercer gr...	2	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	53,0	18,0	Saludable
90	10	Femenino	Cuarto gr...	1	1	3	2	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	6,0	18,0	Saludable
91	10	Femenino	Cuarto gr...	1	1	3	2	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	42,0	18,0	Saludable
92	9	Masculino	Cuarto gr...	2	1	3	1	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	8,0	18,0	Saludable
93	11	Masculino	Quinto gr...	1	2	3	2	1	2	2	1	1	No conoce	Moderado	33,0	18,0	Saludable
94	11	Femenino	Quinto gr...	1	1	3	1	2	2	2	1	1	Conoce	Moderado	12,0	18,0	Saludable
95	9	Femenino	Tercer gr...	1	1	3	1	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	8,0	19,0	Saludable
96	8	Masculino	Tercer gr...	1	1	3	1	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	55,0	19,0	Saludable
97	10	Masculino	Cuarto gr...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	3,0	19,0	Saludable
98	10	Masculino	Cuarto gr...	2	1	3	3	3	2	3	1	2	No conoce	Moderado	20,0	19,0	Saludable
99	12	Femenino	Sexto gra...	1	2	3	3	1	2	2	3	2	No conoce	Moderado	22,0	19,0	Saludable
100	8	Masculino	Tercer gr...	1	2	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Alto	58,0	20,0	Muy salu...
101	10	Femenino	Quinto gr...	1	1	3	3	2	2	2	3	2	No conoce	Moderado	21,0	20,0	Muy salu...
102	10	Masculino	Quinto gr...	1	1	3	3	2	2	3	1	2	No conoce	Moderado	34,0	20,0	Muy salu...
103	6	Masculino	Primer gr...	1	2	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Alto	28,0	21,0	Muy salu...
104	7	Femenino	Segundo ...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	No conoce	Alto	47,0	21,0	Muy salu...
105	7	Masculino	Segundo ...	2	1	3	3	1	2	1	2	3	No conoce	Moderado	23,0	21,0	Muy salu...
106	10	Masculino	Cuarto gr...	2	1	3	3	3	2	2	1	3	No conoce	Moderado	19,0	21,0	Muy salu...
107	10	Masculino	Cuarto gr...	1	1	3	1	3	2	2	1	2	Conoce	Moderado	5,0	21,0	Muy salu...
108	9	Masculino	Cuarto gr...	1	1	3	2	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	8,0	21,0	Muy salu...
109	10	Masculino	Quinto gr...	1	1	3	3	1	1	2	3	1	No conoce	Moderado	24,0	21,0	Muy salu...
110	11	Masculino	Sexto gra...	1	1	3	3	1	2	3	1	2	No conoce	Moderado	25,0	21,0	Muy salu...

Vista de datos Vista de variables

DATOS FINALES.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 17 de 17 variables

	Edad	Sexo	Grado	Preg_1	Preg_2	Preg_3	Preg_4	Preg_5	Preg_6	Preg_7	Preg_8	Preg_9	Preg_10	Nivel_con_Octog	No_salud	Salud	Aliment_salud
111	10	Masculino	Tercer gr...	1	1	3	3	2	2	3	1	2	No conoce	Moderado	37,0	22,0	Muy salu...
112	8	Masculino	Tercer gr...	1	1	3	3	2	2	3	1	2	No conoce	Moderado	30,0	22,0	Muy salu...
113	11	Femenino	Quinto gr...	1	1	3	3	3	2	3	1	2	Conoce	Moderado	13,0	22,0	Muy salu...
114	12	Masculino	Quinto gr...	1	3	3	3	2	2	2	1	2	No conoce	Moderado	42,0	22,0	Muy salu...
115	8	Masculino	Tercer gr...	2	1	3	1	3	1	2	1	2	No conoce	Moderado	41,0	23,0	Muy salu...
116	8	Masculino	Tercer gr...	1	1	3	2	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	61,0	23,0	Muy salu...
117	8	Masculino	Tercer gr...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Alto	17,0	23,0	Muy salu...
118	10	Femenino	Cuarto gr...	2	1	3	1	1	2	2	1	2	No conoce	Moderado	6,0	23,0	Muy salu...
119	10	Femenino	Cuarto gr...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	No conoce	Alto	29,0	23,0	Muy salu...
120	10	Femenino	Quinto gr...	1	1	3	2	3	2	2	1	2	Conoce	Moderado	12,0	23,0	Muy salu...
121	12	Femenino	Sexto gra...	2	1	3	2	1	2	2	2	1	Conoce	Moderado	32,0	23,0	Muy salu...
122	12	Masculino	Sexto gra...	1	2	3	3	2	2	2	3	2	No conoce	Moderado	18,0	23,0	Muy salu...
123	6	Masculino	Primer gr...	2	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	18,0	24,0	Muy salu...
124	7	Masculino	Segundo ...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	12,0	24,0	Muy salu...
125	7	Femenino	Segundo ...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Alto	81,0	24,0	Muy salu...
126	9	Masculino	Tercer gr...	2	1	3	3	3	2	3	1	2	No conoce	Moderado	13,0	24,0	Muy salu...
127	8	Masculino	Tercer gr...	2	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	24,0	24,0	Muy salu...
128	10	Femenino	Cuarto gr...	2	1	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	15,0	24,0	Muy salu...
129	8	Masculino	Segundo ...	2	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	32,0	25,0	Muy salu...
130	10	Femenino	Cuarto gr...	2	1	3	3	3	2	3	1	2	Conoce	Moderado	28,0	25,0	Muy salu...
131	10	Femenino	Cuarto gr...	1	1	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	11,0	25,0	Muy salu...
132	10	Femenino	Cuarto gr...	1	3	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	6,0	25,0	Muy salu...

Vista de datos Vista de variables

DATOS FINALES.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 17 de 17 var

	Edad	Sexo	Grado	Preg_1	Preg_2	Preg_3	Preg_4	Preg_5	Preg_6	Preg_7	Preg_8	Preg_9	Preg_10	Nivel_con_Octog	No_salud	Salud	Aliment_salud
132	10	Femenino	Cuarto gr...	1	3	3	3	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	6,0	25,0	Muy salu...
133	9	Masculino	Cuarto gr...	2	1	3	2	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	3,0	25,0	Muy salu...
134	11	Femenino	Quinto gr...	2	1	1	2	3	2	2	3	2	No conoce	Moderado	8,0	25,0	Muy salu...
135	11	Femenino	Quinto gr...	1	1	3	1	2	2	2	1	2	No conoce	Moderado	18,0	25,0	Muy salu...
136	6	Femenino	Primer gr...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Moderado	33,0	26,0	Muy salu...
137	8	Masculino	Tercer gr...	1	1	3	1	1	2	2	1	1	Conoce	Moderado	59,0	26,0	Muy salu...
138	10	Femenino	Cuarto gr...	2	1	3	2	3	2	2	1	2	No conoce	Moderado	33,0	26,0	Muy salu...
139	8	Masculino	Tercer gr...	1	2	3	1	1	2	2	1	2	No conoce	Alto	19,0	28,0	Muy salu...
140	10	Femenino	Quinto gr...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	No conoce	Alto	5,0	28,0	Muy salu...
141	6	Femenino	Primer gr...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	Conoce	Alto	19,0	29,0	Muy salu...
142	11	Masculino	Quinto gr...	1	1	3	3	1	2	2	1	2	No conoce	Alto	29,0	30,0	Muy salu...
143																	
144																	
145																	
146																	
147																	
148																	
149																	
150																	
151																	
152																	
153																	

Vista de datos Vista de variables

FOTOS DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO







ASENTIMIENTO INFORMADO

I. DATOS GENERALES:

Título del proyecto : "Nivel de conocimientos sobre los octógonos y su relación con las prácticas de alimentación saludable en escolares de Huancayo, 2023"
Escuela profesional : Nutrición Humana
Asesor(a)s : Mg. Janneth Del Pilar Núñez Velásquez
Duración del estudio :
Institución : 30026 La Punta - Sapallanga
Departamento: Junín **Provincia:** Huancayo **Distrito:** Sapallanga

- El participante, en 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, Chochoyo De La Cruz Shasmin Katherine identificado(a) con D.N.I. N° 63462197 de 12 años de edad, doy mi consentimiento para la participación en el proyecto de investigación titulado "Nivel de conocimientos sobre los octógonos y su relación con las prácticas de alimentación saludable en escolares de Huancayo, 2023", llevado a cabo por las investigadore(a)s: Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca y Katy Paucar Cachuan.

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

23 de Octubre de 2023.



Shasmin Chochoyo de la Cruz
 Huella y/o nombre

Investigadoras	Apellido y nombres	Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca
	D. N.I. N°	72189942
	Teléfono/ celular	903147373
	Email	cynthiad31@gmail.com
	Apellido y nombres	Katy Paucar Cachuan
	D. N.I. N°	72571320
Asesora	Teléfono/ celular	917789240
	Email	paucarcachuanm@gmail.com
	Apellido y nombres	Mg. Janneth Del Pilar Núñez Velásquez
	D. N.I. N°	21119894
	Teléfono/ celular	954463700
	Email	djnunez@upla.edu.pe



DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca, identificada con D.N.I. 72189942, estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulado: Nivel de conocimientos sobre los octógonos y su relación con las prácticas de alimentación saludable en escolares de Huancayo; 2023; 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 los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° 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, 30 de mayo del 2023



Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca
Responsable de la investigación



DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Katy Paucar Cachuan, identificada con D.N.I. 72571320, estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, vengo implementando el proyecto de tesis titulada: “Nivel de conocimientos sobre los octógonos y su relación con las prácticas de alimentación saludable en escolares de Huancayo; 2023”; 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 los artículos 6° y 7° del Reglamento del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana los Andes y en los artículos 4° y 5° 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, 30 de mayo del 2023



Katy Paucar Cachuan
Responsable de la investigación

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha yo, Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca, identificada con D.N.I. N° 72189942, Domiciliada en Avenida Arterial y Toledo #1392, Huancayo; egresada de la E.P. de Nutrición Humana, de la Facultad Ciencias de la Salud, de la Universidad Peruana Los Andes, me **COMPROMETO** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada: “Nivel de conocimientos sobre los octógonos y su relación con las prácticas de alimentación saludable en escolares de Huancayo; 2023”, en el caso que se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 30 de mayo del 2023



Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca

DNI.

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha yo, Katy Paucar Cachuan, identificada con D.N.I. N° 72571320, Domiciliada en Jr. Los Lirios S/N La Punta – Sapallanga; egresada de la E.P. de Nutrición Humana, de la Facultad Ciencias de la Salud, de la Universidad Peruana Los Andes, me **COMPROMETO** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada: “Nivel de conocimientos sobre los octógonos y su relación con las prácticas de alimentación saludable en escolares de Huancayo; 2023”, en el caso que se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 30 de mayo del 2023



Katy Paucar Cachuan

DNI.

AUTORIZACIONES



SOLICITUD: OFICIO PARA PODER EJECUTAR EL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS DE NUESTRO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

SEÑORA: MG. MADELYN APARDO QUISPE, DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION HUMANA

S.D.

Yo, Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca, identificada con código de matrícula J09350H y Katy Paucar Cachuan, identificada con código de matrícula k00417J, bachilleres de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, ante usted con el debido respeto nos presentamos y exponemos:

Que siendo aprobado el proyecto de investigación titulado: "Nivel de conocimientos sobre los octógonos y su relación con las prácticas de alimentación saludable en escolares de Huancayo-2023" con RESOLUCION: 3268-FCS-DE. 2023, solicitamos a su despacho se nos proporcione la autorización y por ende un oficio dirigido al Director Amador Paucar Benites, de la I.E. 30026 La Punta del distrito de Sapallanga para poder EJECUTAR LA RECOLECCION DE DATOS A LOS ESCOLARES 1°AL 6° DE PRIMARIA, para ejecutar la encuesta sobre ALIMENTACIÓN SALUDABLE, a partir del 23 al 28 de octubre del 2023. Dicha actividad esta asesorada por la docente Mg. Jhanneth Del Pilar Nufez Velasquez para continuar con el proceso de titulación.

POR TANTO:

Ruego a usted señora Directora de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, se sirva a acceder a mi petición por ser de justicia.

Huancayo, 19 de Octubre del 2023.

Apellidos y nombres: Cynthia Lorena
Bernardo Carhuamaca
D.N.I. 72189942
Nº de teléfono celular: 903147373
Email: cynthiad31@gmail.com

Apellidos y nombres: Katy Paucar
Cachuan
D.N.I. 72571320
Nº de teléfono celular: 917789240
Email: paucarcachuanm@gmail.com

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Huancayo, 20 de octubre de 2023

CARTA N° 018 - E.P. NH-FCCSS-UPLA-2023

Señor
AMADOR PAUCAR BENITES
DIRECTOR DE LA I.E. 30026 LA PUNTA-SAPALLANGA
Presente.-

**ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA EJECUTAR LA
RECOLECCIÓN DE DATOS A LOS ESCOLARES
DEL 1° AL 6° DE PRIMARIA DE LA I.E. 30026 -
LA PUNTA - SAPALLANGA**

Con especial agrado me dirijo a usted para saludarlo cordialmente a nombre de la Dirección de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Los Andes - Huancayo; mediante la presente se solicita la autorización a su Despacho para ejecutar el Proyecto de Investigación titulado: **"NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE OCTOGONOS Y SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES DE HUANCAYO-2023"**, LA RECOLECCIÓN DE DATOS A LOS ESCOLARES 1° AL 6° DE PRIMARIA DE LA I.E. 30026 - LA PUNTA - SAPALLANGA, a partir del 23 al 28 de octubre del 2023; posterior a la evaluación se entregará el resultado de las encuestas. Dicha actividad esta asesorado por la docente Mg. Janneth del Pilar Núñez Velásquez, y estará a cargo de las siguientes Bachilleres:

N°	CODIGO	NOMBRES Y APELLIDOS
1	J09350H	BERNARDO CARHUAMACA, Cynthia Lorena
2	K00417J	PAUCAR CACHUAN, Katy

Agradeciéndole su gentil atención al presente me suscribo de usted, expresándole las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
Facultad de Ciencias de la SaludMg. MADILYN APARADO QUISPE
DIRECTORA (E) DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA

Recibí: 23-10-2023

C/c. Archivo
MAQ/BCP**PRUEBAS DE VALIDACION Y CONFIABILIDAD**

FICHA DE VALIDACIÓN

CUESTIONARIO CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
 APELLIDOS Y NOMBRES: *Huayta 1220 Juan Samuel*
 TÍTULO PROFESIONAL: *Psicóloga*

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO		VALIDEZ DE CONSTRUCTO		VALIDEZ DE CRITERIO		OBSERVACIONES
	Si	No	Si	No	Si	No	
Snacks	X		X		X		
Chocolates	X		X		X		
Galletas saladas	X		X		X		
Galletas dulces	X		X		X		
Gaseosas	X		X		X		
Otros	X		X		X		
Alimentos naturales	X			X		X	

Observaciones: *En el caso de las Verduras se están mencionando grupos de alimentos, no se especifica la opción.*



Juan Samuel Huayta
 Lic. Juan Samuel Huayta Lazo
 PSICÓLOGO PROFESIONAL
 CIP 3085

Huancayo, 13 de 09 del 2023

SELLO Y FIRMA

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL CUESTIONARIO: CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS ACERCA DEL OCTÓGONO

APELLIDOS Y NOMBRES: Villegas Lazo Juan Samuel

TÍTULO PROFESIONAL: M. T. Traductor

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO		VALIDEZ DE CONSTRUCTO		VALIDEZ DE CRITERIO		OBSERVACIONES
	El ítem corresponde a uno de las dimensiones de la variable		El ítem contribuye a medir el constructo planteado		El ítem pertenece a una de las categorías en las categorías establecidas		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1	X		X		X		
2	X		X			X	hay un pregunta contradictoria
3	X		X		X		
4	X			X		X	Pregunta demasiado
5	X			X	X		de intención de la pregunta
6	X			X	X		de intención de la pregunta
7	X			X	X		" "
8	X			X	X		origen un conocimiento preciso
9	X			X	X		" "
10	X		X			X	No porque necesitan un conocimiento preciso

Observaciones: algunas preguntas están planteadas a que tengan una respuesta negativa.

Huancayo 13 de octubre del 2023



FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL CUESTIONARIO: CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS ACERCA DEL OCTÓGONO

APELLIDOS Y NOMBRES: PALMIÑO DOMÍNGUEZ CAROL PALMIÑO

TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

N° DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO		VALIDEZ DE CONSTRUCTO		VALIDEZ DE CRITERIO		OBSERVACIONES
	El ítem corresponde a una de las dimensiones de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1	✓		✓		✓		
2	✓		✓		✓		
3	✓		✓		✓		
4	✓		✓		✓		
5	✓		✓		✓		Se recomienda especificar la política implementada; como se realizó en el ítem 4 y 3 con las puntuaciones por una mejor claridad
6	✓		✓		✓		
7	✓		✓		✓		
8	✓		✓		✓		
9	✓		✓		✓		
10	✓		✓		✓		

Observaciones: Se recomienda la aplicación del cuestionario con un lenguaje comprensible para niños de 1° a 6° de primaria según la población elegida.



Huancayo, 01 de Octubre... del 2023

FICHA DE VALIDACIÓN

CUESTIONARIO CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
 APELLIDOS Y NOMBRES: Palomares Domínguez Sara María
 TÍTULO PROFESIONAL: Lic. Nutricionista

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO		VALIDEZ DE CONSTRUCTO		VALIDEZ DE CRITERIO		OBSERVACIONES
	El ítem corresponde a una de las dimensiones de la variable		El ítem contribuye a medir el indicador planteado		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas		
	Si	No	Si	No	Si	No	
Snacks	✓		✓		✓		
Chocolates	✓		✓		✓		Se recomienda incluir la categoría de el chocolate ⁺ divididos en Snacks dulces y salados por la gran variedad que existen
Galletas saladas	✓		✓		✓		Se recomienda incluir la categoría de Galletas saladas y saladas que no se encuentran en los ejemplos planteados en el cuestionario
Galletas dulces	✓		✓		✓		Incluir bebidas industrializadas.
Gaseosas	✓		✓		✓		
Otros	✓		✓		✓		
Alimentos naturales	✓		✓		✓		Definir en el ítem la frecuencia de las unidades o porciones que se consumen con sus respectivos procedimientos.

Observaciones: Se recomienda incluir la categoría de otros que engloben de manera más significativa las variables: ⁺ Snacks dulces, ⁺ Snacks salados, ⁺ Galletas saladas, ⁺ Galletas dulces, ⁺ Gaseosas y bebidas industrializadas, ⁺ Otros, ⁺ Alimentos naturales, para un mejor análisis estadístico en el procesamiento de información.


 Lic. Sara María Palomares Domínguez
 NUTRICIONISTA
 CNP 6578
 SELLO Y FIRMA

Huancayo, 09 de Octubre del 2023

FICHA DE VALIDACIÓN

CUESTIONARIO: CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

APellidos y nombres: HARICO CHAVARRA Y JELENIA JAMETH

TÍTULO PROFESIONAL: DIETISTA EN NUTRICIÓN

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO El ítem corresponde a una de las dimensiones de la variable.		VALIDEZ DE CONSTRUCTO El ítem contribuye a medir el constructo planteado.		VALIDEZ DE CRITERIO El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		OBSERVACIONES
	Si	No	Si	No	Si	No	
Snacks	X		X		X		
Chocolates	X		X		X		
Galletas saladas	X		X		X		
Galletas dulces	X		X		X		
Gaseosas	X		X		X		
Otros	X		X		X		
Alimentos naturales	X		X		X		

Observaciones: _____


 LE NUESTRO COMPROMISO
 NUTRICIONISTA
 CNP. 191
 SELLO Y FIRMA

Huancayo, 13 de Octubre del 2023

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL CUESTIONARIO: CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS ACERCA DEL OCTÓGONO

APELLIDOS Y NOMBRES: HUARDO CHAVEZ MANSU YENNA YANETH

TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN NUTRICIÓN

Nº DE ÍTEM	VALIDEZ DE CONTENIDO		VALIDEZ DE CONSTRUCTO		VALIDEZ DE CRITERIO		OBSERVACIONES
	El ítem corresponde a una de las dimensiones de la variable.		El ítem contribuye a medir el indicador planteado.		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas.		
	SI	No	SI	No	SI	No	
1	X		X		X		
2	X		X		X		
3	X		X		X		
4	X		X		X		
5	X		X		X		
6	X		X		X		
7	X		X		X		
8	X		X		X		
9	X		X		X		
10	X		X		X		

Observaciones:

.....

.....


 Huancayo 12 de Octubre del 2023
LE YENNE YANA CHAVEZA
 NUTRICIONISTA
 CNP 7951
 SELLO Y FIRMA

AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "30026"

Huancayo, 23 de octubre del 2023

Mg. Madelyn Apardo Quispe

Directora de la Escuela Profesional de Nutrición Humana

Universidad Peruana Los Andes

Presente.-

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, con la finalidad de hacer de su conocimiento que la Srta. Cynthia Lorena Bernardo Carhuamaca y la Srta. Katy Paucar Cachuan, Bachilleres de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Los Andes, ha sido admitida para realizar su ejecución de datos de los escolares del 1ro al 6to grado, teniendo como fecha de inicio el día 23 de octubre y como fecha de culminación el día 28 de octubre del 2023 en las diferentes aulas.

Aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y estima personal.

Atentamente,



The image shows a handwritten signature in blue ink over a circular official stamp. The stamp contains the text: 'I.E. N. 30026', 'DIRECCIÓN', 'HUANCAYO', 'PERU', 'Prof. Amador Paucar Benites', 'DIRECTOR', and 'C.M. 1020092210'.

Amador Paucar Benites

Director de la I.E. 30026