



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ESTADO NUTRICIONAL  
EN PERSONAL DE SALUD DE UN CENTRO MATERNO INFANTIL - LIMA 2025

**Línea de investigación:  
Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

**Autora**

Velasquez Alarcon, Daniela Jahira

**Asesora**

Quispe Arbildo, Diana

ORCID: 0000-0002-5305-8105

**Jurado**

Marquez Rodriguez, Carmen Rosa

Lopez Gabriel, Wilfredo Gerardo

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

**Lima - Perú**

**2026**



# CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN PERSONAL DE SALUD DE UN CENTRO MATERNO INFANTIL - LIMA 2025

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

|           |  |               |
|-----------|--|---------------|
| <b>1</b>  | <b>hdl.handle.net</b><br>Fuente de Internet  | <b>4%</b>     |
| <b>2</b>  | <b>Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal</b><br>Trabajo del estudiante | <b>4%</b>     |
| <b>3</b>  | <b>repositorio.unfv.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                                   | <b>3%</b>     |
| <b>4</b>  | <b>repositorio.unemi.edu.ec</b><br>Fuente de Internet                                  | <b>1%</b>     |
| <b>5</b>  | <b>repositorio.untumbes.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                               | <b>1%</b>     |
| <b>6</b>  | <b>www.coursehero.com</b><br>Fuente de Internet  | <b>1%</b>     |
| <b>7</b>  | <b>1library.co</b><br>Fuente de Internet   | <b>&lt;1%</b> |
| <b>8</b>  | <b>repositorioacademico.upc.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                           | <b>&lt;1%</b> |
| <b>9</b>  | <b>repositorio.uma.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                                    | <b>&lt;1%</b> |
| <b>10</b> | <b>Submitted to Universidad Internacional de la Rioja</b><br>Trabajo del estudiante    | <b>&lt;1%</b> |
| <b>11</b> | <b>repositorio.ucv.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                                    |               |



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN  
PERSONAL DE SALUD DE UN CENTRO MATERNO INFANTIL - LIMA 2025

**Línea de investigación:**

**Salud pública**

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición

**Autora:**

Velasquez Alarcon, Daniela Jahira

**Asesora:**

Quispe Arbildo, Diana

ORCID: 0000-0002-5305-8105

**Jurado:**

Marquez Rodriguez, Carmen Rosa

Lopez Gabriel, Wilfredo Gerardo

Vega Tomasto, Melissa Jesenya

**Lima - Perú**

**2026**

### **Dedicatoria**

A mis padres, por su amor incondicional y haberme forjado como la persona que soy actualmente. Son un pilar fundamental en mi vida.

A mis hermanos, por su comprensión y paciencia en este proceso.

A mi persona especial por su apoyo constante, motivación y compañía.

Y a mí misma, por ser resiliente y perseverante en este camino.

## **Agradecimiento**

A Dios, por guiarme en este camino y darme fortaleza durante este proceso.

A mis padres y hermanos por su apoyo constante y sus palabras de aliento.

A mi asesora Diana Quispe por su tiempo y dedicación en este proceso de elaboración de tesis.

A mis docentes por haber compartido sus conocimientos en esta etapa académica.

A mis amistades y colegas, por su apoyo y compañía.

# ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| Resumen .....   | 1  |
| Abstract.....   | 2  |
| I. INTRODUCCIÓN.....                                    | 3  |
| 1.1 Descripción y Formulación del Problema .....        | 3  |
| 1.2 Antecedentes .....                                  | 4  |
| 1.3 Objetivos.....                                      | 9  |
| 1.3.1 <i>Objetivo General</i> .....                     | 9  |
| 1.3.2 <i>Objetivos Específicos</i> . .....              | 9  |
| 1.4 Justificación .....                                 | 10 |
| 1.5 Hipótesis .....                                     | 11 |
| II. MARCO TEÓRICO.....                                  | 12 |
| 2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación ..... | 12 |
| III. MÉTODO .....                                       | 17 |
| 3.1 Tipo de investigación .....                         | 17 |
| 3.2 <i>Ámbito Temporal y Espacial</i> .....             | 17 |
| 3.3 Variables .....                                     | 17 |
| 3.4 Población y Muestra.....                            | 17 |
| 3.5 Instrumentos.....                                   | 18 |
| 3.6 Procedimientos.....                                 | 19 |
| 3.7 Análisis de Datos .....                             | 20 |
| 3.8 Consideraciones Éticas.....                         | 21 |

|       |                               |    |
|-------|-------------------------------|----|
| IV.   | RESULTADOS .....              | 22 |
| V.    | DISCUSIÓN DE RESULTADOS ..... | 36 |
| VI.   | CONCLUSIONES .....            | 40 |
| VII.  | RECOMENDACIONES .....         | 41 |
| VIII. | REFERENCIAS.....              | 42 |
| IX.   | ANEXOS .....                  | 46 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1. Clasificación de la valoración nutricional del adulto mayor según IMC .....    | 12 |
| Tabla 2. Clasificación de la valoración nutricional del adulto según IMC.....           | 13 |
| Tabla 3. Clasificación del perímetro abdominal .....                                    | 13 |
| Tabla 4. Lista de bebidas y alimentos ultraprocesados.....                              | 15 |
| Tabla 5. Características del personal de Salud.....                                     | 22 |
| Tabla 6. FC de alimentos y bebidas UP del personal de Salud.....                        | 23 |
| Tabla 7. Clasificación según Índice de Masa Corporal del personal de Salud .....        | 24 |
| Tabla 8. Clasificación según Perímetro abdominal del personal de Salud .....            | 25 |
| Tabla 9. Nivel de consumo de alimentos UP por sexo del personal de Salud.....           | 26 |
| Tabla 10. Frecuencia de consumo según tipo de personal de Salud.....                    | 27 |
| Tabla 11. FC de bebidas UP del personal de Salud .....                                  | 28 |
| Tabla 12. FC de alimentos UP del personal de Salud.....                                 | 30 |
| Tabla 13. Nivel de FC de alimentos UP y el EN del personal de Salud.....                | 32 |
| Tabla 14. Prueba de normalidad .....  | 34 |
| Tabla 15. Relación entre el consumo de alimentos UP y el EN del personal de Salud ..... | 35 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1. Distribución porcentual sobre la FC de alimentos UP del personal de Salud .....                        | 23 |
| Figura 2. Distribución porcentual según Índice de Masa Corporal del personal de Salud .....                      | 24 |
| Figura 3. Distribución porcentual según perímetro abdominal del personal de Salud .....                          | 25 |
| Figura 4. Distribución porcentual sobre el nivel de consumo de alimentos UP por sexo del personal de Salud ..... | 26 |
| Figura 5. Distribución porcentual de la FC de bebidas UP del personal de Salud .....                             | 29 |
| Figura 6. Distribución porcentual de la FC de alimentos UP del personal de Salud .....                           | 31 |
| Figura 7. Proporción porcentual del consumo de alimentos UP y el EN del personal de Salud .....                  | 33 |

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional del Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima 2025. **Método:** La investigación tuvo un diseño correlacional, de enfoque cuantitativo, no experimental y transversal. La técnica de recolección de datos fue una encuesta de elaboración propia y el instrumento utilizado fue un cuestionario. Se evaluaron indicadores antropométricos (IMC y perímetro abdominal) a 56 profesionales de salud. **Resultados:** Se halló que el 66% del personal evaluado presentan exceso de peso (según IMC), dentro de este grupo, el 12.5% tiene un consumo moderado de alimentos ultraprocesados. En cuanto al perímetro abdominal en toda la población evaluada, el 42.9% presentó riesgo muy alto; de ellos, el 8.9% presenta una frecuencia de consumo moderado de alimentos ultraprocesados. Respecto a los alimentos y bebidas ultraprocesadas más consumidas fueron los helados (88%) y las gaseosas (88%), respectivamente. Por otro lado, los menos consumidos fueron los cereales azucarados (82%) y las bebidas energizantes (91%). Para contrastar las variables, los datos se analizaron mediante la prueba estadística Rho de Spearman y se obtuvo un valor de  $p > 0.05$ . **Conclusión:** No existe relación estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional del personal de salud según IMC ( $p=0.200$ ) y perímetro abdominal ( $p=0.803$ ).

*Palabras clave:* Consumo de alimentos ultraprocesados, estado nutricional, personal de salud.

## Abstract

**Objective:** To determine the relationship between the consumption of ultra-processed foods and nutritional status in healthcare personnel at a Maternal and Child Health Center in Lima, Peru, in 2025. **Method:** This research employed a correlational, quantitative, non-experimental, and cross-sectional design. Data was collected using a self-developed survey and a questionnaire. Anthropometric indicators (BMI and waist circumference) were assessed in 56 healthcare professionals. **Results:** 66% of the evaluated personnel were found to be overweight (according to BMI). Within this group, 12.5% had a moderate consumption of ultra-processed foods. Regarding waist circumference, 42.9% of the evaluated population presented a very high risk; of these, 8.9% reported a moderate consumption of ultra-processed foods. The most frequently consumed ultra-processed foods and beverages were ice cream (88%) and soft drinks (88%), respectively. On the other hand, the least consumed items were sugary cereals (82%) and energy drinks (91%). To compare the variables, the data were analyzed using Spearman's Rho statistical test, and a p-value  $> 0.05$  was obtained. **Conclusion:** There is no statistically significant relationship between the consumption of ultra-processed foods and the nutritional status of healthcare personnel according to BMI ( $p=0.200$ ) and abdominal circumference ( $p=0.803$ ).

*Keywords:* Consumption of ultra-processed foods, nutritional condition, health  
personne

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Descripción y Formulación del Problema

El sobrepeso y obesidad conviven con nosotros desde hace décadas, estos problemas ya no son exclusivos de países de altos ingresos, ahora también están presentes en países con ingresos medios y bajos. La incidencia del exceso de peso ha incrementado en el transcurso del tiempo, siendo la modificación de los patrones y conductas alimentarias uno de los principales factores asociados. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024)

La OMS (2024), señala que el índice de obesidad a nivel global se ha incrementado el doble entre los años 1990 y 2022. En ese periodo, los casos de obesidad en adultos se duplicaron y en adolescentes se cuadruplicaron. Para el año 2022, 2500 millones de adultos, aproximadamente, presentaban sobrepeso y 890 millones eran obesos.

En la Región de las Américas, el exceso de peso se ha incrementado aproximadamente tres veces más durante las últimas cinco décadas, constituyendo la región con la mayor prevalencia dentro de la OMS. Actualmente, con 62,5% de los adultos presenta exceso de peso, afectando tanto a hombres como a mujeres. De acuerdo a las estimaciones conjuntas de UNICEF, la OMS y el Banco Mundial, esta situación también alcanza a la población infantil y adolescentes. Entre los 5 a 19 años, el 33,6% están afectados por el exceso de peso, y cerca del 8% en los menores de cinco años se encuentran en la misma condición. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023)

Según los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), el 24,1% de las personas de 15 años a más presenta obesidad, mientras que el 37,2% registra sobrepeso. (Instituto Nacional de Estadística e informática [INEI], 2024)

Sumado a ello, las transformaciones en los sistemas alimentarios han favorecido el consumo de productos listos para comer o de fácil preparación, generalmente procesados o ultraprocesados, lo cual contribuye al incremento del sobrepeso, la obesidad y otras

enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Según el informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019), las ventas de alimentos y bebidas ultraprocesados (UP) en América Latina aumentaron 8,3% entre 2009 y 2014 y 9,2% hasta 2019.

### ***1.1.1 Problema General***

¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil – Lima 2025?

### ***1.1.2 Problemas Específicos***

¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil – Lima 2025?

¿Cuál es la frecuencia de consumo de bebidas ultraprocesadas en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil – Lima 2025?

¿Cuál es el estado nutricional del Personal de Salud de un Centro Materno Infantil – Lima 2025?

## **1.2 Antecedentes**

### ***1.2.1 Antecedentes internacionales***

Vázquez et al. (2021) buscaron analizar la asociación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados (UP) y diversos indicadores del estado nutricional (EN) en una población mexicana activa (18 a 60 años). Para la evaluación antropométrica y de la composición corporal se empleó la técnica de bioimpedancia. Para la valoración dietética se evaluó mediante un cuestionario de frecuencia de consumo (FC) de alimentos UP. Los hallazgos evidenciaron una prevalencia de alteraciones de peso corporal, solo el 26% tenía un IMC dentro del rango normal, en tanto que el 31.3% mostró sobrepeso y el 42.7% obesidad. El 88,7% registró un porcentaje elevado de grasa corporal y el 75,3% mostró un riesgo metabólico alto. Los alimentos UP ricos en azúcares simples fueron los más consumidos (47% de la ingesta). El análisis estadístico no identificó asociaciones significativas entre los indicadores del EN y la

FC por grupos de alimentos UP, con excepción de la variable edad. Concluyendo que la población estudiada presenta condiciones de riesgo considerables para la salud, las cuales pueden comprometer tanto su calidad de vida como su desempeño laboral.

Asimismo, Vilugrón et al. (2022) evaluaron la posible asociación entre el exceso de peso, la obesidad abdominal y consumo de alimentos UP en jóvenes que iniciaban estudios superiores en la Escuela del área de Salud en una universidad chilena. Se llevó a cabo un estudio de prevalencia analítico, con 139 jóvenes (18-24 años). El consumo alimentario fue evaluado por los investigadores, mediante una Encuesta de FC, y clasificaron los alimentos ultraprocesados usando el sistema NOVA. Además, se midieron peso, talla y perímetro de cintura para calcular el IMC y diagnosticar obesidad abdominal. Entre los hallazgos principales del estudio revelaron, del total de participantes, en su mayoría estaba compuesta por mujeres (80.6%). Respecto al estado nutricional, el 66,9% presentó IMC normal, el 29,5% exceso de peso (incluido un 6,5% con obesidad) y el 3,7% bajo peso. La obesidad abdominal afectó al 24,5% de los estudiantes, predominando en mujeres. Se observó que quienes tenían malnutrición por exceso consumían habitualmente margarina, salsas untables, embutidos, productos cárnicos reconstituidos y comida rápida; mientras que aquellos con obesidad abdominal ingerían más productos de pastelería, galletas, chocolates y comida rápida. Se concluyó que algunos subgrupos de ultraprocesados se asociaron con exceso de peso y obesidad abdominal.

Yantalema (2022) buscó la asociación entre el consumo de alimentos procesados y UP y la prevalencia de exceso de peso en población adulta residente de la ciudadela de San Miguel Milagro, en Ecuador. El estudio fue descriptivo, observacional, correlacional, transeccional con enfoque cuantitativo. Se encuestó a 379 adultos seleccionados aleatoriamente. Los resultados evidenciaron que una proporción considerable de adultos presentó un IMC con sobrepeso (43.7%), obesidad grado I (23.3%). y solo el 24.9 % mantenía un índice normal. En

relación a los patrones de consumo de alimentos procesados, se identificó una ingesta frecuente de 3-5 veces al día de quesos (47.9%), las carnes enlatadas o ahumadas (29.9%), mermeladas y jaleas (28.3%), así como frutas y verduras en conserva (32%); mientras que el pan de panadería y pan de molde superó las seis ingestas diarias en el 41,5% de los encuestados. Respecto a los alimentos UP, los productos con mayor frecuencia de ingesta diaria (más de seis veces al día) fueron los jugos industrializados (38.9%), las bebidas gaseosas y energizantes (29.4%), los cereales endulzados (25.1%), los postres empaquetados (24.1%) y otras bebidas azucaradas de origen industrial (31%). Finalmente, no se encontró asociación entre las variables del trabajo de investigación ( $p > 0,05$ ).

La investigación desarrollada por Turrieta (2023) buscó analizar la relación existente entre el consumo de alimentos UP y la valoración nutricional de los estudiantes pertenecientes a diversas carreras del área de la salud de una universidad chilena. Para ello, se llevó a cabo un estudio observacional, correlacional y transversal, con 129 estudiantes universitarios. Para lograr los objetivos del estudio, se empleó una encuesta de selección múltiple y así evaluar en los participantes la FC de alimentos UP. Se reveló una predominancia significativa del sexo femenino (78%), sobre la población masculina (22%). Dentro de las carreras estudiadas, Enfermería aportó la mayor cantidad de participantes (67%), seguido por Odontología (17,1%) y Nutrición (14,7%). También se determinó que la mayoría (62%) presentó normopeso, el 24% sobrepeso, el 12,4% obesidad y la categoría de bajo peso representó solo el 1,6%. En conclusión, se observó bajo consumo general de ultraprocesados, sin embargo, el consumo moderado y alto de algunos alimentos específicos (galletas, dulces, aderezos y salchichas) se asociaron significativamente con el estado nutricional.

El estudio de Santos-Lopes da Silva et al. (2023) titulado “Asociación del consumo diario de alimentos mínimamente procesados y ultraprocesados con la obesidad en adultos con sobrepeso: un estudio transversal” examinó datos de 15.024 adultos brasileños, extraídos del

sistema VIGITEL, un programa de vigilancia en salud de la población basado en encuestas telefónicas. La investigación evaluó los puntajes de consumo diario tanto de alimentos mínimamente procesados como de productos UP, controlando variables de control como la edad, sexo, nivel educativo, práctica de actividad física, hipertensión y diabetes. Los resultados principales mostraron que, aunque el consumo de alimentos mínimamente procesados presentó puntajes más elevados frente al consumo de ultraprocesados, las puntuaciones de ingesta de ambos tipos de alimentos impactaron significativamente en la probabilidad de desarrollar obesidad en adultos con sobrepeso.

### ***1.2.2 Antecedentes nacionales***

En el estudio realizado por Velasquez (2020), “Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima – 2020” evaluó dicho consumo en adultos durante ese periodo. Se aplicó un cuestionario validado a 438 participantes, bajo un diseño cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. Se encontró que el 57.3% tuvo un consumo alto, el 36.5% consumo de riesgo y el 6.2% consumo bajo. El 99.3% consumió únicamente alimentos UP, siendo los más frecuentes la mantequilla y los chocolates. Respecto a las bebidas UP, consumidas por el 93.8% de la muestra, el 0.7% presentó un consumo alto, el 10.5% un consumo de riesgo y el 88.8% fue bajo. El yogurt azucarado y las bebidas gasificadas fueron las más ingeridas.

Mora y Torres (2021) desarrollaron un estudio no experimental y correlacional en adultos de Trujillo, los autores buscaron analizar la asociación entre el EN y el consumo de comida rápida y alimentos UP. Se aplicó un cuestionario de 12 preguntas a los participantes del estudio (307). También se utilizó una ficha de registro para conocer el diagnóstico nutricional. Los resultados se analizaron con chi cuadrado. Los hallazgos indicaron que los adultos con IMC normal (11.4%), sobrepeso (23.2%) y obesidad (21.5 %) presentaron una elevada ingesta de comida rápida y productos ultraprocesados. Adicionalmente, el 16,6% de

los adultos con perímetro abdominal normal y el 39,5% de aquellos con obesidad abdominal reportaron un consumo elevado de este tipo de alimentos. En el análisis de correlación se determinó una relación significativa ( $p = 0.025$ ) entre el consumo de comida rápida/alimentos UP y el EN medido por el Índice de Masa Corporal (IMC); sin embargo, no se encontró una relación ( $p = 0.155$ ) al vincular dicho consumo con la variable de perímetro abdominal.

Por otro lado, Salinas (2023) en su estudio titulado “Relación entre el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados con el sobrepeso - obesidad en adultos, Centro de Salud Alto Trujillo, 2023” evidenció que el consumo de estos alimentos, fue bajo en 18% de los participantes, regular en el 50,4% y alto en el 31,7%. Entre los 139 adultos evaluados, el 36,7% presentó IMC normal, el 43,9% sobrepeso y el 19,4% obesidad. De acuerdo con el indicador de Pliegue cutáneo Tricipital (PCT) predominó un estado nutricional normal con un 38.1%, seguido por obesidad (31.7%) y sobrepeso (10.8%). También se encontró que el 20,1% y el 19,4% de los adultos con sobrepeso presentaron niveles de consumo regular y elevado de alimentos procesados y UP respectivamente. En relación con el PCT, se observó que el 12,2% y el 18,7% de los adultos con obesidad registraron un consumo regular y alto de este tipo de alimentos. La investigación concluyó confirmando la existencia de una asociación significativa entre las variables del estudio (Valor de significancia:  $p = 0.000$ ; Rho de Spearman = 0.490).

Huerta et al. (2024) buscaron la relación entre el EN y la ingesta de UP en 158 adultos beneficiarios de ollas comunes de Lima mediante un estudio de corte transversal. Los investigadores emplearon un cuestionario estructurado de 24 preguntas y de cinco dimensiones, incluyendo: snacks, galletas y productos de pastelería, bebidas, variados y comida rápida. Se obtuvo como resultado que el consumo regular (63.2%) se observó en adultos jóvenes (18-29 años), mientras que en los de mayor edad (50-59 años) predominó el consumo bajo. Mediante el análisis Rho de Spearman se estableció que existe relación entre el consumo de alimentos UP con la edad ( $p=0.001$ ,  $Rho=-0.39$ ), indicando que los participantes de mayor edad tenían

menor consumo de estos productos. Asimismo, el estudio identificó una relación inversa entre el consumo de alimentos UP y el EN. Los adultos con menor ingesta de estos productos presentaron valores más elevados de IMC (IMC) ( $p = 0,048$ ;  $Rho = -0,23$ ) y de perímetro abdominal, en comparación con aquellos que reportaron un consumo regular ( $p = 0,027$ ;  $Rho = -0,19$ ).

Arce (2024) en su investigación, tuvo como objetivo establecer la relación entre el consumo de productos UP y el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2) en residentes de una urbanización limeña. El estudio mencionado presentó un diseño observacional y transversal, el cual empleó una muestra no probabilística conformada por 30 participantes, revelando que el 46.7% de los participantes presentaba un consumo bajo de dichos productos, mientras que el 53.3% restante mantenía un consumo regular. En cuanto al riesgo de DM2, el 23.3% de los participantes evidenció riesgo bajo, el 40% riesgo ligeramente elevado, el 13.3% riesgo moderado, el 20% riesgo alto, y el 3.3% riesgo muy alto. Como conclusión principal, los hallazgos demostraron una asociación directa, fuerte y con significancia estadística entre el incremento del consumo de alimentos UP y un riesgo incrementado de padecer esta patología en la población estudiada.

### **1.3 Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo General***

Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil – Lima 2025.

#### ***1.3.2 Objetivos Específicos.***

Determinar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil – Lima 2025

Determinar la frecuencia de consumo de bebidas ultraprocesadas en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil – Lima 2025

Evaluar el estado nutricional mediante la valoración antropométrica del Personal de Salud de un Centro Materno Infantil – Lima 2025

## **1.4 Justificación**

### ***1.4.1 Justificación teórica***

El incremento en la comercialización y consumo de bebidas y alimentos ultraprocesados, podría causar un desequilibrio en el estado nutricional de las personas. En ese contexto, resulta relevante analizar la frecuencia de ingesta de estos productos como una estrategia para disminuir su prevalencia.

### ***1.4.2 Justificación práctica***

El desarrollo del presente estudio permitirá priorizar intervenciones educativas nutricionales, dirigidas a prevenir y revertir el exceso de peso, asimismo evitar la probable aparición de ECNT y contribuir al fortalecimiento de las condiciones de salud y bienestar del Personal de Salud de un Centro Materno Infantil (CMI). Asimismo, se busca motivar en este grupo el fortalecimiento de acciones de promoción y prevención frente al consumo excesivo de alimentos no saludables, mediante la implementación de estrategias que favorezcan un adecuado estado de salud, tanto a nivel personal como en la población a la que brindan atención.

### ***1.4.3 Justificación metodológica***

La elaboración de un instrumento para la recolección de datos representa un aporte metodológico, ya que podrá ser utilizado en futuras investigaciones con bases similares, dado que ha sido sometido a procesos de revisión, corrección y validación por juicio de expertos.

### ***1.4.4 Justificación económica-social***

Actualmente, las enfermedades crónicas no transmisibles suponen una carga significativa para el desarrollo económico y social, debido a los altos costos asociados a su tratamiento para los sistemas sanitarios y sociedad en general, a la vez genera una carga

económica indirecta, ya que afecta la productividad y la disminución en el rendimiento en el trabajo.

Es por ello que es preciso intervenir en esta población ya que son personal que está a cargo de la salud de las demás personas; por ello, es indispensable que quienes desempeñan esta labor mantengan un estado nutricional adecuado que les permita ejercer sus funciones de manera óptima.

## **1.5 Hipótesis**

### ***1.5.1 Hipótesis General***

**H<sub>a</sub>:** Existe relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima 2025

**H<sub>o</sub>:** No existe relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima 2025

### ***1.5.2 Hipótesis Especifica***

**H<sub>1</sub>:** Existe un elevado consumo de alimentos ultraprocesados en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025

**H<sub>2</sub>:** Existe un elevado consumo de bebidas ultraprocesadas en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025

**H<sub>3</sub>:** El personal de salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025 presenta un estado nutricional normal.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

La obesidad y el sobrepeso se han convertido en problemas de salud pública de magnitud epidémica. Estas condiciones se caracterizan por una acumulación excesiva o anormal de tejido adiposo, producto de un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, lo que puede generar diversas complicaciones para la salud de cualquier persona, tanto a corto como a largo plazo. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2025)

La identificación del sobrepeso y la obesidad se realiza comúnmente mediante el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC). Este indicador fue creado en 1835 por Adolphe Quetelet, es la herramienta más simple, cuenta con una especificidad de un 95% pero es bajo en sensibilidad lo que lo convierte en un buen indicador para poblaciones sanas, pero menos adecuado para personas con enfermedades. (OPS, 2025). Esta herramienta permite estimar si el peso corporal de una persona se encuentra dentro de un rango considerado adecuado para su estatura, siendo aplicable tanto a hombres como a mujeres adultas, independientemente de la edad. Se calcula mediante la división del peso corporal expresado en kilogramos y el cuadrado de la talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). De acuerdo con los criterios establecidos por la OMS, los valores normales para la población adulta van desde un IMC igual o superior a 18.5; valores iguales o superiores a 25 corresponden a sobrepeso, y cifras desde 30 indican obesidad. (OPS, 2025). Mientras que los valores normales de IMC en el adulto mayor, según la OPS (2025), va desde 23; sobrepeso desde 28 y obesidad cuando el valor es igual o superior a 32. Asimismo, un IMC elevado constituye un factor de riesgo relevante para el desarrollo de ECNT afectando negativamente la calidad de vida de las personas. (OMS, 2024)

#### Tabla 1

*Clasificación de la valoración nutricional del adulto mayor según IMC*

| <b>Clasificación</b> | <b>IMC adulto mayor</b> |
|----------------------|-------------------------|
| Delgadez             | $\leq 23,0$             |

|           |             |
|-----------|-------------|
| Normal    | > 23 a < 28 |
| Sobrepeso | ≥ 28 a < 32 |
| Obesidad  | ≥ 32        |

*Fuente:* Organización Panamericana de la Salud (OPS)

**Tabla 2**

*Clasificación de la valoración nutricional del adulto según IMC*

| <b>Clasificación</b> | <b>IMC adulto</b> |
|----------------------|-------------------|
| Delgadez grado III   | < 16              |
| Delgadez grado II    | 16 a < 17         |
| Delgadez grado I     | 17 a < 18,5       |
| Normal               | 18,5 a < 25       |
| Sobrepeso (Preobeso) | 25 a < 30         |
| Obesidad grado I     | 30 a < 35         |
| Obesidad grado II    | 35 a < 40         |
| Obesidad grado III   | ≥ a 40            |

*Fuente:* Organización Mundial de la Salud (OMS)

Otra herramienta de medición para el exceso de peso es el perímetro abdominal, el cual permite estimar la cantidad de grasa acumulada en la región abdominal. Esta medición cobra especial relevancia debido a que la grasa visceral se asocia directamente con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, DM2, hipertensión arterial, entre otras patologías. (Ministerio de Salud [MINSA], 2012)

De acuerdo con la OMS, los puntos de corte utilizados para la evaluación del perímetro abdominal pueden variar según género y edad; en los hombres, un valor de 94 cm o menos se considera normal, mientras que, en las mujeres el límite establecido es de 80cm. Las medidas que excedan los valores indican un riesgo elevado de problemas de salud. (MINSA, 2012)

**Tabla 3**

*Clasificación del perímetro abdominal*

| <b>Sexo</b> | <b>Riesgo</b> |         |          |
|-------------|---------------|---------|----------|
|             | Bajo          | Alto    | Muy alto |
| Hombre      | < 94 cm       | ≥ 94 cm | ≥ 102 cm |
| Mujer       | < 80 cm       | ≥ 80 cm | ≥ 88 cm  |

*Fuente:* Organización Mundial de la Salud (OMS)

Actualmente, el aumento del consumo de alimentos UP, junto con la necesidad de prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, son motivo de preocupación en la salud pública y una nueva línea de batalla. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2015a)

El sistema NOVA, es el método comúnmente utilizado para examinar las dietas en función del nivel de procesamiento industrial de los alimentos. Este modelo organiza los alimentos y bebidas en función de su naturaleza, grado y el propósito del procesamiento al que han sido sometidos previo a su consumo. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2015b)

Están agrupados en cuatro niveles:

- a) Alimentos sin procesar o mínimamente procesados: incluyen productos naturales que han sido sometidos únicamente a procesos que no implican la adición de sustancias como grasas, azúcares o sal, aunque pueden implicar la eliminación de ciertas partes comestibles. (OPS, 2015b)
- b) Ingredientes culinarios procesados: son sustancias obtenidas mediante extracción y purificación industrial a partir de componentes alimentarios naturales, o bien, derivadas directamente de la naturaleza, incluyendo grasas, aceites, sal y azúcares. Estos ingredientes rara vez se consumen de forma aislada, ya que su función principal en la dieta radica en su utilización como aditivos o componentes fundamentales durante la preparación y cocción de los alimentos. Los cuales son usados para la preparación de los alimentos y así hacer de las comidas más variados, sabrosos y agradables. (OPS, 2015b)
- c) Alimentos procesados: Se definen como productos que resultan de la adición de ingredientes culinarios procesados (sal, azúcar o aceites) a alimentos mínimamente procesados. Este proceso tiene como finalidad incrementar su durabilidad (vida útil) y potenciar sus propiedades organolépticas (sabor). (OPS, 2015b)

- d) Alimentos ultraprocesados: Corresponden a formulaciones industriales complejas propias de la industria alimentaria moderna. Su elaboración se basa en la combinación de sustancias que, si bien pueden derivar de alimentos naturales (como las grasas, el azúcar o los aceites), han sido modificadas o sintetizadas a partir de otras fuentes orgánicas. Para su fabricación se emplean derivados alimentarios primarios (sustancias como aceites, azúcares y almidones extraídos directamente) y componentes altamente procesados (OPS, 2015b).

Los alimentos ultraprocesados poseen una calidad nutricional deficiente y suelen ser altamente palatables, lo que favorece su consumo excesivo. Además, imitan las características de los alimentos naturales y con frecuencia se promocionan de forma engañosa como opciones saludables. Su comercialización es intensa y agresiva, fomentando el consumo frecuente de snacks y generando impactos negativos a nivel cultural, social, económico y ambiental, tal como lo menciona la guía de “Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas”. (OPS, 2015b).

#### **Tabla 4**

##### *Lista de bebidas y alimentos ultraprocesados*

|   |   |
|---|---|
| <b>Bebidas ultraprocesadas</b>            | Gaseosas  |
|   | Bebidas rehidratantes y energizantes                |
|   | Bebidas azucaradas a base de leche                  |
|   | Jugos endulzados                                    |
| <b>Alimentos sólidos ultraprocesados</b>  | Snacks  |
|   | Barras energizantes                                 |
|   | Helados   |
|   | Dulces (chocolates, caramelos, chupetines, chicles) |
|   | Tortas, pasteles, bollería industrial               |
|   | Galletas y bizcochos                                |
|   | Cereales azucarados                                 |
|   | Grasas para untar                                   |
|   | Queso procesado                                     |
| Productos y derivados cárnicos preparados |   |

## Sopas instantáneas

## Salsas

---

*Fuente:* Elaboración propia

Con el pasar del tiempo el consumo de este tipo de alimento se ha logrado integrar firmemente en la dieta cotidiana de la gran mayoría de las distintas sociedades, ya sea por la fácil accesibilidad o por modificaciones en los hábitos y rutinas diarias. (OPS, 2015b).

Asimismo, el ámbito laboral, el tipo de ocupación y la profesión desempeñada constituyen factores de riesgo que, a largo plazo, pueden influir en el EN y promover el desarrollo de malnutrición por exceso en la población adulta.

### III. MÉTODO

#### 3.1 Tipo de investigación

La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque descriptivo, ya que estuvo orientada a la observación y descripción del tema de investigación. Asimismo, presentó un alcance correlacional, porque tuvo como propósito identificar el grado de asociación existente entre el “Consumo de alimentos ultraprocesados” y “Estado nutricional en Personal de Salud”. (Hernández et al., 2006)

El enfoque adoptado fue cuantitativo, dado que se usó “la recolección de datos para probar la hipótesis, con base a la medición numérica y el análisis estadístico” (Hernández et al., 2006, p. 5).

Es no experimental, dado que las variables no fueron manipuladas y los datos reflejaron la evolución natural de la investigación; de diseño transversal o transeccional, ya que la información fue recolectada en un único momento. (Hernández et al., 2006)

#### 3.2 Ámbito Temporal y Espacial

El estudio se llevó a cabo en el Establecimiento de Salud “Centro Materno Infantil Buenos Aires de Villa”, situado en el distrito de Chorrillos - Lima, y se ejecutó durante los meses de julio y agosto, 2025.

#### 3.3 Variables

*Variable independiente:*

Consumo de alimentos ultraprocesados

*Variable dependiente:*

Estado nutricional del Personal de Salud: IMC y perímetro abdominal

#### 3.4 Población y Muestra

La población de estudio estuvo constituida por 123 integrantes del Personal de Salud que laboran en el Establecimiento de Salud “Centro Materno Infantil Buenos Aires de Villa” de Chorrillos.

La muestra es no probabilística por conveniencia, dando como resultado 56 personas que fueron evaluadas y encuestadas en concordancia con los objetivos del estudio.

- **Criterio de inclusión:**

- Personal de salud asistencial
- Personal de Salud que firma voluntariamente el consentimiento informado
- Jóvenes, adultos y adultos mayores

- **Criterio de exclusión**

- Personal de salud que cuente con licencia laboral
- Personal de Salud temporal (Internos y estudiantes)
- Personal de Salud que presente alguna enfermedad que afecta su estado nutricional diagnosticadas previo a la fecha de evaluación
- Personal gestante o en periodo de lactancia.

### **3.5 Instrumentos**

La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta, y el instrumento aplicado, un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados (Anexo C). Dicho cuestionario estuvo conformado por 20 preguntas, organizadas en 2 secciones: la primera correspondiente a bebidas UP, que incluyó bebidas gaseosas, rehidratantes y energizantes, bebidas azucaradas a base de leche y jugos endulzados; y la segunda referida a alimentos UP, que consideró snacks, barras energizantes, helados, dulces, tortas, pasteles, bollería industrial y postres empaquetados, galletas y bizcochos, cereales azucarados, margarina y grasas para untar, queso procesado, productos cárnicos preparados y derivados, así como sopas instantáneas y salsas. El instrumento usado fue modificado y ajustado según la

Clasificación NOVA de alimentos, el cual fue validado por Criterio de validación por los expertos (Anexo E), asimismo, para evaluar su confiabilidad, se aplicó una prueba preliminar a 20 personas con características similares a la población estudiada, la prueba estadística que se utilizó fue Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.862 (Anexo F). Cada pregunta del cuestionario consta de 5 alternativas (Nunca = 1, Una a tres veces al mes = 2, Una vez a la semana = 3, Dos a cuatro veces a la semana = 4 y diario = 5). La escala de valoración usada fue mediante Baremos de Escala de Likert, estableciéndose tres niveles de consumo: Bajo = 20-46, moderado = 47 – 73 y alto = 74 – 100.

Respecto a la valoración nutricional antropométrica, se utilizó un tallímetro de tres cuerpos con una capacidad de medición de hasta 200cm y una precisión de 1mm. Asimismo, el perímetro abdominal fue medido utilizando una cinta métrica de 200 cm de longitud. Para el registro del peso corporal, se usó una balanza digital de marca “Seca”, la cual tiene una capacidad de 200kg.

### **3.6 Procedimientos**

Se organizó una reunión de coordinación con las autoridades correspondientes del Establecimiento de salud donde se presentaron los objetivos y procedimientos de la investigación y se solicitó la autorización para el acceso a las instalaciones del Servicio de Salud para el desarrollo del estudio que comprende la toma de medidas antropométricas y las respuestas al cuestionario.

Posteriormente, se realizó una sesión informativa con el personal de salud, en la que se explicaron los propósitos de la investigación y la metodología a emplear, con el fin de promover su participación voluntaria. Antes del inicio de la recolección de datos, todos los participantes firmaron el consentimiento informado (Anexo G).

Asimismo, se coordinó también con el responsable del área para el adecuado desarrollo del estudio, tales como un ambiente que reúna las condiciones mínimas para hacer la valoración antropométrica y se establecieron las fechas y el horario.

La medición del peso corporal, la talla y el perímetro abdominal se efectuó siguiendo los lineamientos establecidos en la “Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la persona adulta”, MINSA (2012), y la “Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la persona adulta mayor”, Ministerio de Salud (MINSA, 2013), esta actividad fue realizada directamente por la encargada de la investigación.

De igual manera se realizó el cuestionario de FC de alimentos UP de forma directa, brindándose las indicaciones necesarias para la correcta comprensión de las preguntas por parte del personal de salud. Al concluir la recolección de datos, se expresó el agradecimiento al establecimiento de salud y a los participantes por su colaboración.

### **3.7 Análisis de Datos**

La información recopilada mediante el cuestionario fue codificada y registrada de manera ordenada en Microsoft Excel 2016, con el propósito de organizar y procesar los datos recolectados. A partir de ello, se efectuó el análisis de las variables mediante el cálculo de frecuencias absolutas y relativas. Para facilitar su interpretación, los resultados fueron presentados mediante tablas de frecuencia y diagramas de barras.

Para conocer la distribución de los datos, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov- Smirnov mediante el software estadístico SPSS (versión 25). Los valores de significancia obtenidos fueron menores a 0.05 y se concluyó que ambas variables presentan una distribución asimétrica. Por consiguiente, para el contraste de la hipótesis del estudio, se determinó utilizar la prueba estadística no paramétrica de Rho de Spearman.

### **3.8 Consideraciones Éticas**

La ejecución y presentación de la presente investigación se efectuó en el cumplimiento de lo establecido según la Ley N.º 29733, Ley de Protección de Datos Personales, garantizando la obtención del consentimiento informado firmado por cada participante. También se tuvo en cuenta si el personal de salud deseaba participar o no.

El manejo de la información recopilada se ha limitado a los fines directamente relacionados con la investigación, respetando los principios de finalidad, proporcionalidad, calidad y seguridad en el tratamiento de los datos.

Asimismo, se asignó un código para identificar a cada participante del estudio. Este número fue utilizado para todos los propósitos de recopilación, procesamiento y análisis de la información, a fin de proteger la privacidad de los participantes de la investigación, como lo indica el artículo 35, Ley de Protección de Datos Personales, referido a la confidencialidad de la información. (Congreso de la República, 2011)

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 5**

*Características del personal de Salud*

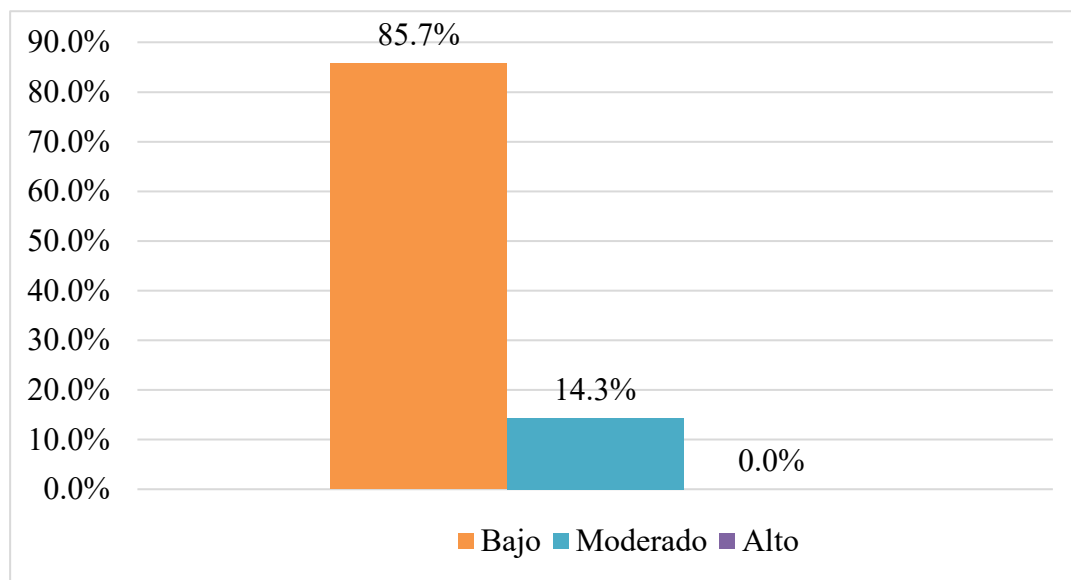
| <b>Características</b>  | <b>N</b>  | <b>%</b>    |
|-------------------------|-----------|-------------|
| <b>Sexo</b>             |           |             |
| Femenino                | 40        | 71.4%       |
| Masculino               | 16        | 28.6%       |
| <b>Total</b>            | <b>56</b> | <b>100%</b> |
| <b>Edad</b>             |           |             |
| Adulto                  | 46        | 82.1%       |
| Adulto mayor            | 10        | 17.9%       |
| <b>Total</b>            | <b>56</b> | <b>100%</b> |
| <b>Tipo de personal</b> |           |             |
| Odontólogo              | 4         | 7.1%        |
| Médico                  | 10        | 17.9%       |
| Enfermera/o             | 8         | 14.3%       |
| Obstetra                | 9         | 16.1%       |
| Nutricionista           | 2         | 3.6%        |
| Químico                 | 2         | 3.6%        |
| Farmacéutico            | 2         | 3.6%        |
| Tecnólogo médico        | 6         | 10.7%       |
| Psicólogo/a             | 5         | 8.9%        |
| Personal Técnico        | 8         | 14.3%       |
| Otros                   | 2         | 3.6%        |
| <b>Total</b>            | <b>56</b> | <b>100%</b> |

*Fuente:* Elaboración propia

*Nota:* En la presente tabla, se aprecia que, dentro del total de participantes encuestados, 71.4% fueron del género femenino y 28.6% del género masculino. Hubo un mayor porcentaje de participantes adultos (82.1%). Asimismo, el personal de salud encuestado predominante fueron los médicos (17.9%), seguido por obstetras (16.1%), enfermeros (14.3%) y personal técnico (14.3%).

**Tabla 6***FC de alimentos y bebidas UP del personal de Salud*

| <b>Consumo</b> | <b>N</b>  | <b>%</b>    |
|----------------|-----------|-------------|
| Bajo           | 48        | 85.7%       |
| Moderado       | 8         | 14.3%       |
| Alto           | 0         | 0.0%        |
| <b>Total</b>   | <b>56</b> | <b>100%</b> |

*Fuente: Elaboración propia***Figura 1***Distribución porcentual sobre la FC de alimentos UP del personal de Salud**Fuente: Elaboración propia*

*Nota:* Los hallazgos del estudio mostraron que la mayoría del personal de salud evaluado presentó un nivel bajo de consumo de alimentos UP (85,7%), mientras que un porcentaje menor (14,3%) registró un consumo de nivel moderado.

**Tabla 7**

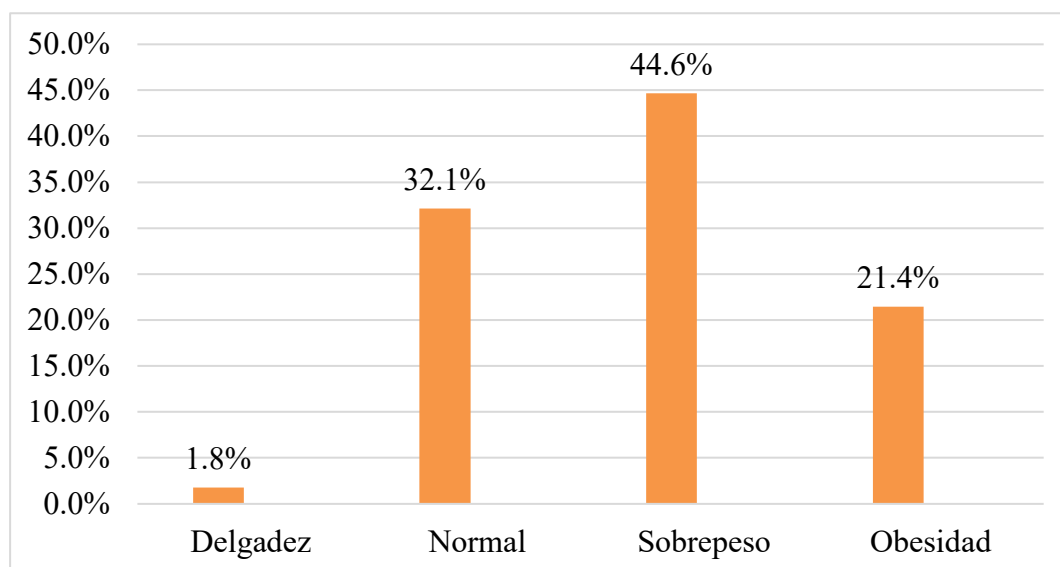
*Clasificación según Índice de Masa Corporal del personal de Salud*

| Clasificación según IMC | Adulto |       | Adulto Mayor |       | Total |       |
|-------------------------|--------|-------|--------------|-------|-------|-------|
|                         | N      | %     | N            | %     | N     | %     |
| Delgadez                | 0      | 0.0%  | 1            | 1.8%  | 1     | 1.8%  |
| Normal                  | 13     | 23.2% | 5            | 8.9%  | 18    | 32.1% |
| Sobrepeso               | 22     | 39.3% | 3            | 5.4%  | 25    | 44.6% |
| Obesidad                | 11     | 19.6% | 1            | 1.8%  | 12    | 21.4% |
| Total                   | 46     | 82.1% | 10           | 17.9% | 56    | 100%  |

*Fuente:* Elaboración propia

**Figura 2**

*Distribución porcentual según Índice de Masa Corporal del personal de Salud*

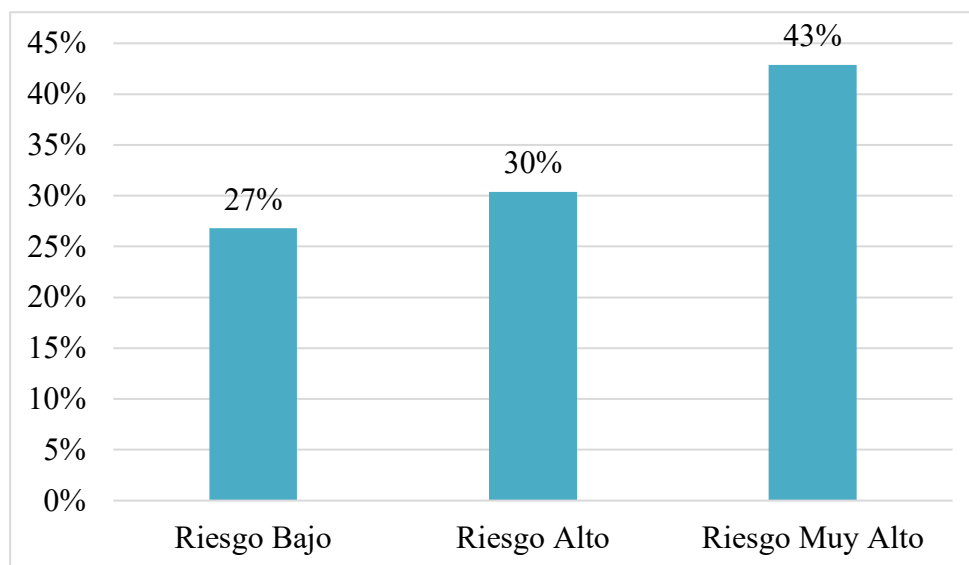


*Fuente:* Elaboración propia

*Nota:* Según el indicador IMC, se encontró que el 66% de los participantes presenta un estado nutricional de exceso de peso (sobrepeso, 44.6%; obesidad, 21.4%), también se evidenció que el 1.8% presenta delgadez.

**Tabla 8***Clasificación según Perímetro abdominal del personal de Salud*

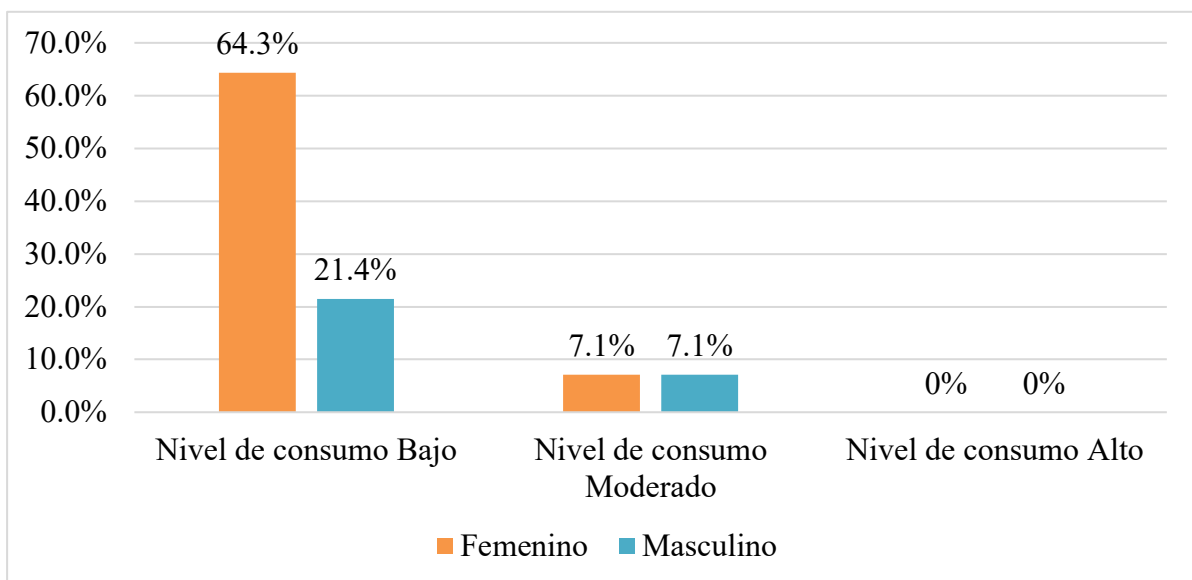
| <b>Perímetro abdominal</b> | <b>N</b>  | <b>%</b>    |
|----------------------------|-----------|-------------|
| Riesgo Bajo                | 15        | 27%         |
| Riesgo Alto                | 17        | 30%         |
| Riesgo Muy Alto            | 24        | 43%         |
| <b>Total</b>               | <b>56</b> | <b>100%</b> |

*Fuente: Elaboración propia***Figura 3***Distribución porcentual según perímetro abdominal del personal de Salud**Fuente: Elaboración propia*

*Nota:* Según el indicador Perímetro abdominal se observó que el 43% y 30% de los participantes presenta riesgo muy alto y riesgo alto de padecer Enfermedad crónica no transmisible, respectivamente, mientras que el 27% presenta un Riesgo bajo.

**Tabla 9***Nivel de consumo de alimentos UP por sexo del personal de Salud*

| Sexo             | Nivel de consumo |            |          |            |          |           | Total     |
|------------------|------------------|------------|----------|------------|----------|-----------|-----------|
|                  | Bajo             |            | Moderado |            | Alto     |           |           |
|                  | n                | %          | n        | %          | n        | %         |           |
| <b>Femenino</b>  | 36               | 64.3%      | 4        | 7.1%       | 0        | 0%        | 40        |
| <b>Masculino</b> | 12               | 21.4%      | 4        | 7.1%       | 0        | 0%        | 16        |
| <b>Total</b>     | <b>48</b>        | <b>86%</b> | <b>8</b> | <b>14%</b> | <b>0</b> | <b>0%</b> | <b>56</b> |

*Fuente:* Elaboración propia**Figura 4***Distribución porcentual sobre el nivel de consumo de alimentos UP por sexo del personal de Salud**Fuente:* Elaboración propia

*Nota:* Se observó una distribución porcentual igual en el nivel “moderado” para ambos sexos. Sin embargo, existe una diferencia en el nivel “bajo” puesto que las participantes de sexo femenino representan el 64.3% de ese grupo.

**Tabla 10***Frecuencia de consumo según tipo de personal de Salud*

| Tipo de personal | Frecuencia de consumo |              |          |              |          |           | Total     |
|------------------|-----------------------|--------------|----------|--------------|----------|-----------|-----------|
|                  | Bajo                  |              | Moderado |              | Alto     |           |           |
|                  | n                     | %            | n        | %            | n        | %         |           |
| Odontólogo       | 3                     | 5.4%         | 1        | 1.8%         | 0        | 0%        | 4         |
| Médico           | 10                    | 17.9%        | 0        | 0%           | 0        | 0%        | 10        |
| Enfermera/o      | 7                     | 12.5%        | 1        | 1.8%         | 0        | 0%        | 8         |
| Obstetra         | 9                     | 16.1%        | 0        | 0%           | 0        | 0%        | 9         |
| Nutricionista    | 2                     | 3.6%         | 0        | 0%           | 0        | 0%        | 2         |
| Químico          | 2                     | 3.6%         |          |              |          |           |           |
| Farmacéutico     |                       |              | 0        | 0%           | 0        | 0%        | 2         |
| Tecnólogo médico | 6                     | 10.7%        | 0        | 0%           | 0        | 0%        | 6         |
| Psicólogo/a      | 4                     | 7.1%         | 1        | 1.8%         | 0        | 0%        | 5         |
| Personal Técnico | 3                     | 5.4%         | 5        | 8.9%         | 0        | 0%        | 8         |
| Otros            | 2                     | 3.6%         | 0        | 0%           | 0        | 0%        | 2         |
| <b>Total</b>     | <b>48</b>             | <b>85.7%</b> | <b>8</b> | <b>14.3%</b> | <b>0</b> | <b>0%</b> | <b>56</b> |

*Fuente:* Elaboración propia

*Nota:* Se demostró que el personal de salud que consume con frecuencia moderada alimentos ultraprocesados fue el personal técnico con un 8.9%. Mientras que el personal médico (17.9%), obstetras (16.1%) y personal de enfermería (12.5%) tienen un bajo consumo de alimentos UP.

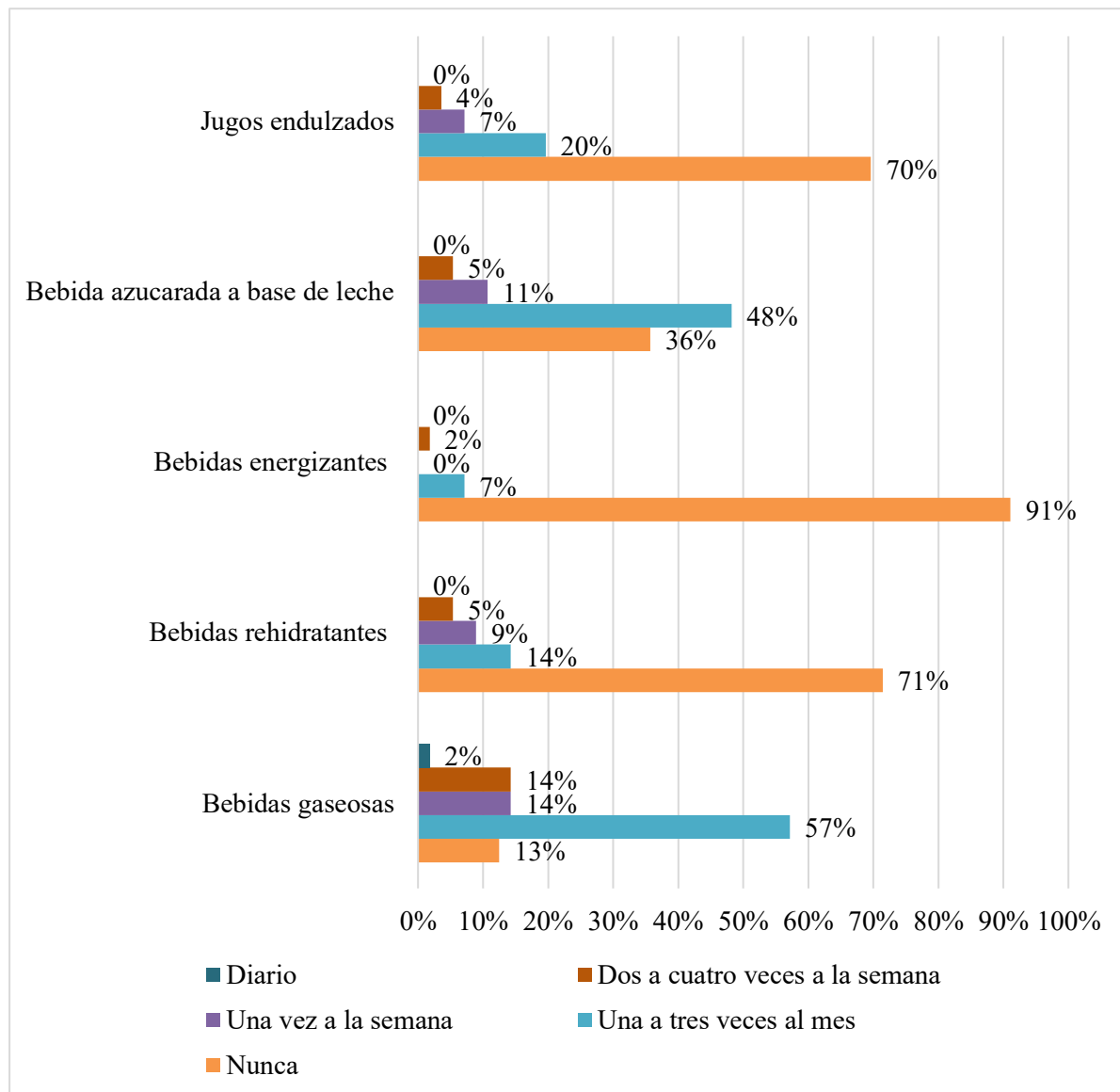
**Tabla 11***FC de bebidas UP del personal de Salud*

| Ítem                             | Nunca |     | Una a tres veces al mes |     | Una vez a la semana |     | Dos a cuatro veces a la semana |     | Diario |    |
|----------------------------------|-------|-----|-------------------------|-----|---------------------|-----|--------------------------------|-----|--------|----|
|                                  | N     | %   | N                       | %   | N                   | %   | N                              | %   | N      | %  |
| Bebidas gaseosas                 | 7     | 13% | 32                      | 57% | 8                   | 14% | 8                              | 14% | 1      | 2% |
| Bebidas rehidratantes            | 40    | 71% | 8                       | 14% | 5                   | 9%  | 3                              | 5%  | 0      | 0% |
| Bebidas energizantes             | 51    | 91% | 4                       | 7%  | 0                   | 0%  | 1                              | 2%  | 0      | 0% |
| Bebida azucarada a base de leche | 20    | 36% | 27                      | 48% | 6                   | 11% | 3                              | 5%  | 0      | 0% |
| Jugos endulzados                 | 39    | 70% | 11                      | 20% | 4                   | 7%  | 2                              | 4%  | 0      | 0% |

*Fuente:* Elaboración propia

**Figura 5**

*Distribución porcentual de la FC de bebidas UP del personal de Salud*



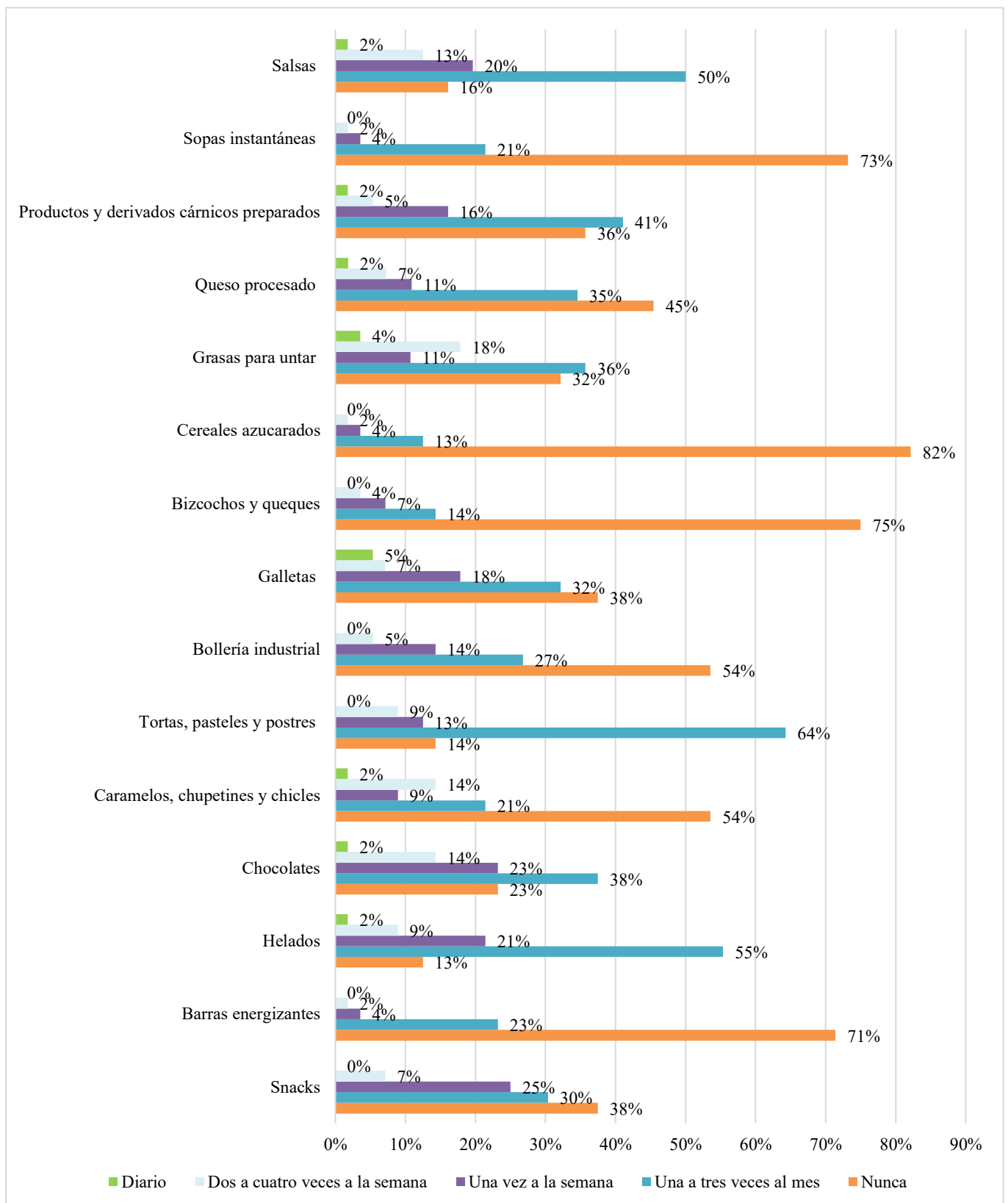
*Fuente:* Elaboración propia

*Nota:* En los presentes diagramas se muestran que, en el grupo de las bebidas, el más consumido son las gaseosas 88% (diariamente con 2%, dos a cuatro veces a la semana con 14%, una vez a la semana con 14% y una a tres veces al mes con un 57%). Asimismo, se demuestra que la bebida menos consumida por los participantes son las bebidas energizantes (91%).

**Tabla 12***FC de alimentos UP del personal de Salud*

| Ítem                                      | Nunca |     | Una a tres veces al mes |     | Una vez a la semana |     | Dos a cuatro veces a la semana |     | Diario |    |
|---|-------|-----|-------------------------|-----|---------------------|-----|--------------------------------|-----|--------|----|
|   | N     | %   | N                       | %   | N                   | %   | N                              | %   | N      | %  |
| Snacks                                    | 21    | 38% | 17                      | 30% | 14                  | 25% | 4                              | 7%  | 0      | 0% |
| Barras energizantes                       | 40    | 71% | 13                      | 23% | 2                   | 4%  | 1                              | 2%  | 0      | 0% |
| Helados                                   | 7     | 13% | 31                      | 55% | 12                  | 21% | 5                              | 9%  | 1      | 2% |
| Chocolates                                | 13    | 23% | 21                      | 38% | 13                  | 23% | 8                              | 14% | 1      | 2% |
| Caramelos, chupetines y chicles           | 30    | 54% | 12                      | 21% | 5                   | 9%  | 8                              | 14% | 1      | 2% |
| Tortas, pasteles y postres                | 8     | 14% | 36                      | 64% | 7                   | 13% | 5                              | 9%  | 0      | 0% |
| Bollería industrial                       | 30    | 54% | 15                      | 27% | 8                   | 14% | 3                              | 5%  | 0      | 0% |
| Galletas                                  | 21    | 38% | 18                      | 32% | 10                  | 18% | 4                              | 7%  | 3      | 5% |
| Biscochos y queques                       | 42    | 75% | 8                       | 14% | 4                   | 7%  | 2                              | 4%  | 0      | 0% |
| Cereales azucarados                       | 46    | 82% | 7                       | 13% | 2                   | 4%  | 1                              | 2%  | 0      | 0% |
| Grasas para untar                         | 18    | 32% | 20                      | 36% | 6                   | 11% | 10                             | 18% | 2      | 4% |
| Queso procesado                           | 25    | 45% | 19                      | 35% | 6                   | 11% | 4                              | 7%  | 1      | 2% |
| Productos y derivados cárnicos preparados | 20    | 36% | 23                      | 41% | 9                   | 16% | 3                              | 5%  | 1      | 2% |
| Sopas instantáneas                        | 41    | 73% | 12                      | 21% | 2                   | 4%  | 1                              | 2%  | 0      | 0% |
| Salsas                                    | 9     | 16% | 28                      | 50% | 11                  | 20% | 7                              | 13% | 1      | 2% |

*Fuente:* Elaboración propia

**Figura 6***Distribución porcentual de la FC de alimentos UP del personal de Salud**Fuente: Elaboración propia*

*Nota:* Se observa que los alimentos ultraprocesados más ingeridos son los helados, que representan el 88% (55% lo consume una a tres veces al mes, 21% una vez a la semana, 9% de dos a cuatro veces a la semana y el 2% diariamente). Le siguen las salsas con un 84% (50% lo consume una a tres veces al mes, 20% una vez a la semana, 13% dos a cuatro veces a la semana y 2% lo consume diariamente). Por otro lado, el alimento sólido menos consumido resultó los cereales azucarados (82%), aunque un 13% lo consume una a tres veces al mes.

**Tabla 13**

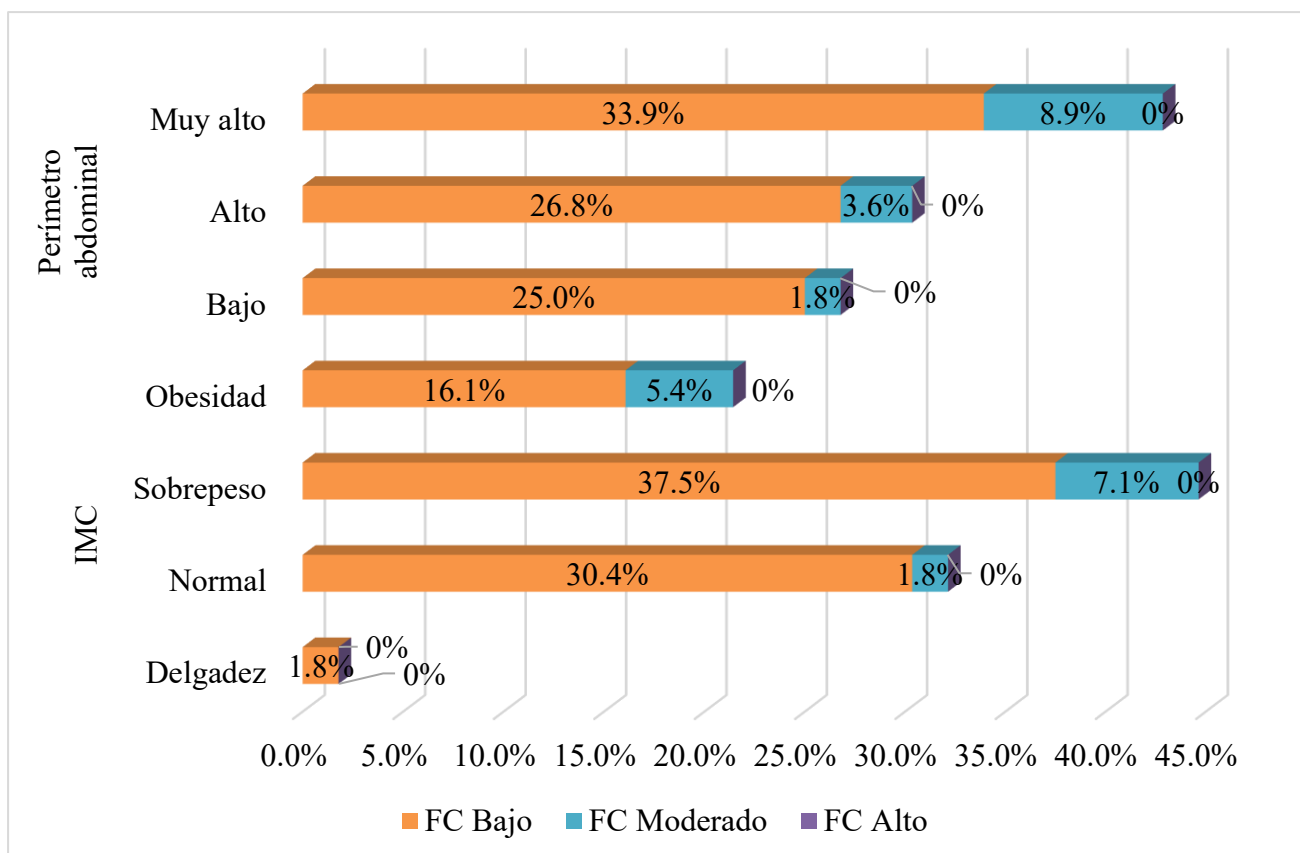
*Nivel de FC de alimentos UP y el EN del personal de Salud*

| Estado nutricional         |           | Nivel de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados |       |                                |       |                            |    |       |       |
|----------------------------|-----------|---|-------|--------------------------------|-------|----------------------------|----|-------|-------|
|                            |           | Frecuencia de consumo Bajo                                  |       | Frecuencia de consumo Moderado |       | Frecuencia de consumo Alto |    | Total |       |
|                            |           | N   | %     | N                              | %     | N                          | %  | N     | %     |
| <b>IMC</b>                 | Delgadez  | 1   | 1.8%  | 0                              | 0%    | 0                          | 0% | 1     | 1.8%  |
|                            | Normal    | 17  | 30.4% | 1                              | 1.8%  | 0                          | 0% | 18    | 32.1% |
|                            | Sobrepeso | 21  | 37.5% | 4                              | 7.1%  | 0                          | 0% | 25    | 44.6% |
|                            | Obesidad  | 9   | 16.1% | 3                              | 5.4%  | 0                          | 0% | 12    | 21.4% |
|                            | Total     | 48  | 85.7% | 8                              | 14.3% | 0                          | 0% | 56    | 100%  |
| <b>Perímetro abdominal</b> | Bajo      | 14  | 25.0% | 1                              | 1.8%  | 0                          | 0% | 15    | 26.8% |
|                            | Alto      | 15  | 26.8% | 2                              | 3.6%  | 0                          | 0% | 17    | 30.4% |
|                            | Muy alto  | 19  | 33.9% | 5                              | 8.9%  | 0                          | 0% | 24    | 42.9% |
|                            | Total     | 48  | 85.7% | 8                              | 14.3% | 0                          | 0% | 56    | 100%  |

*Fuente:* Elaboración propia

**Figura 7**

*Proporción porcentual del consumo de alimentos UP y el EN del personal de Salud*



*Fuente:* Elaboración propia

*Nota:* Según lo mostrado en el presente diagrama, se evidenció que el 66% de la muestra presenta malnutrición por exceso de acuerdo con el IMC; dentro de este grupo, el 53.6% y el 12.5% registran un consumo bajo y moderado de alimentos ultraprocesados, respectivamente. Asimismo, en relación con la evaluación del perímetro abdominal, el 42.9% presentó un riesgo muy alto; de este porcentaje, el 33.9% muestra una frecuencia de consumo bajo y el 8.9% un consumo moderado de alimentos UP.

**Tabla 14***Prueba de normalidad*

|  | <b>Kolmogorov-Smirnova</b> |    |             |
|--|----------------------------|----|-------------|
|  | Estadístico                | gl | Sig.        |
| Frecuencia de consumo de Alimentos Ultraprocesados | ,150                       | 56 | <b>,003</b> |
| Estado nutricional según IMC                       | ,234                       | 56 | ,000        |
| Estado nutricional según Perímetro abdominal       | ,274                       | 56 | ,000        |

*Fuente:* Elaboración propia

*Nota:* Tras aplicar la prueba de normalidad, se obtuvieron valores de significancia inferiores a 0,05, lo que evidenció que los datos analizados no siguen una distribución simétrica. Por consiguiente, para el contraste de las hipótesis se decidió utilizar un procedimiento estadístico no paramétrico, específicamente el coeficiente de correlación, Rho de Spearman.

**Tabla 15***Relación entre el consumo de alimentos UP y el EN del personal de Salud*

|                        |  | <b>Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados</b> |              |
|------------------------|--|---|--------------|
| <b>Rho de Spearman</b> | Estado nutricional según IMC                 | Coefficiente de correlación                               | 0.174        |
|                        |  | Sig. (bilateral)  | <b>0.200</b> |
|                        |  | N   | 56           |
|                        | Estado nutricional según Perímetro abdominal | Coefficiente de correlación                               | -0.034       |
| Sig. (bilateral)       |  | <b>0.803</b>  |              |
| N                      |  | 56  |              |

*Fuente:* Elaboración propia

*Nota:* El coeficiente Rho de Spearman arrojó valores de significancia superiores a 0.05 (nivel estimado). Este resultado indica que no se evidenció una asociación estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos UP y el EN del personal de salud, según IMC ( $p=0.200$ ) y perímetro abdominal ( $p=0.803$ ).

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como finalidad analizar la relación entre el estado nutricional y el consumo de alimentos UP en personal de salud de un CMI. La población evaluada se caracterizó por una mayor participación del sexo femenino, el cual representó el 71.4% del total de participantes. Asimismo, los tipos de personal de salud predominantes fueron los médicos (18%) y las obstetras (16%).

Los resultados evidenciaron que la mayoría del personal de salud encuestado (85.7%) presentó un consumo bajo de alimentos ultraprocesados, siendo los médicos (17.9%) y obstetras (16.1%) quienes tienen un menor consumo. Mientras tanto, un 14.3% mantiene un consumo moderado; dentro de este grupo, se evidenció que el personal técnico consume de forma moderada alimentos ultraprocesados (8.9%). Estos hallazgos guardan similitud con el estudio de Turrieta (2023), el cual también reportó una ingesta predominantemente baja de alimentos ultraprocesados, tanto sólidos como líquidos. Asimismo, los resultados del presente estudio difieren notablemente de los obtenidos por Velásquez (2020), quien reveló que la mayoría de su población (57.3%) presentaba un consumo alto, un 36.5% un consumo de riesgo y solo un 6.2% un consumo bajo. Esta discrepancia podría explicarse por las circunstancias temporales en las que se realizó el estudio de Velásquez, coincidiendo con la pandemia de COVID-19, periodo caracterizado por cambios significativos en los estilos de vida y patrones alimentarios. A su vez, nuestro estudio también difiere de los resultados de Mora y Torres (2021) quienes encontraron un elevado consumo (55.67%) de comida rápida y alimentos ultraprocesados en su población. Estas variaciones observadas entre estudios podrían explicarse por el mayor nivel de conocimiento del personal de salud respecto a los riesgos asociados al consumo de productos ultraprocesados, lo que influiría en una selección más cuidadosa de sus alimentos.

En relación con el estado nutricional, se encontró que el 66% del personal de salud

presentó exceso de peso según el IMC. Dentro de este grupo, el 53.6% tiene un consumo bajo y 12.5% presentó un consumo moderado de alimentos ultraprocesados. Huerta et al. (2024), obtuvieron resultados similares al encontrar que los adultos con sobrepeso (57.6%) y obesidad (34.8%) presentaban mayoritariamente un consumo bajo de alimentos ultraprocesados, indicando que, los que tienen menor consumo de estos productos, presentan mayor IMC. En contraste, Salinas (2023) reportó que una proporción importante de adultos con sobrepeso presentaba un consumo regular (20.1%) y alto (19.4%) de alimentos procesados/UP. Esta diferencia entre investigaciones podría explicarse por el comportamiento alimentario influenciado por diversos factores, entre ellos el alto consumo de carbohidratos como cereales, tubérculos y fideos, que forman parte tradicional de la dieta peruana.

Al evaluar el perímetro abdominal, se observó que el 42.9% de los participantes presentó un riesgo muy alto, de los cuales el 33.9% mostró un bajo de consumo de alimentos UP. Este resultado difiere de lo señalado por Mora y Torres (2021), quienes encontraron que el 39.5% de los adultos con obesidad abdominal presentaban un alto consumo de comida rápida y ultraprocesados. Estas discrepancias pueden atribuirse a diversos factores contextuales, tales como diferencias en los rangos de edad de las muestras, variaciones fisiológicas o contextos socioeconómicos y estilos de vida particulares de cada región estudiada.

Por otro lado, se identificaron los productos ultraprocesados más consumidos. En cuanto a la ingesta de bebidas, la presente investigación determinó que las bebidas gaseosas (88%) son las más consumidas por el personal de salud. Este hallazgo coincide parcialmente con los reportes de Velásquez (2020) quien también identificó a las bebidas gaseosas como una de las más ingeridas en su población de estudio (69.4%). En contraste, Yantalema (2022) encontró en su población ecuatoriana que los jugos industrializados fueron los más consumidos (38.9%), seguidos de las bebidas energizantes (29.4%). Se evidenció una

diferencia en este aspecto, ya que nuestro estudio demostró que las bebidas energizantes son las menos consumidas por el personal de salud, con un 91% que nunca las consume. Respecto a los alimentos ultraprocesados, los helados resultaron ser los más consumidos (88%), seguidos de las salsas (84%), mientras que los cereales azucarados fueron los menos consumidos (82%). Estos resultados difieren de los obtenidos por Yantalema (2022), quien observó una ingesta predominante de quesos, carnes enlatadas/ahumadas, y mermeladas/jaleas. Asimismo, Turrieta (2023) encontró que el pan de molde envasado fue uno de los productos más consumidos, con un 51.9% de consumo moderado. Estas diferencias pueden atribuirse a las distintas opciones de frecuencia de consumo planteadas en cada estudio, así como a variaciones socioculturales y a la oferta específica de productos disponibles en cada entorno, como kioscos o bodegas.

El análisis estadístico mediante el coeficiente Rho de Spearman indicó que no existe una relación estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos UP y el EN, según el IMC ( $p = 0.200$ ) y el perímetro abdominal ( $p = 0.803$ ), en el personal de salud evaluado. Estos resultados concuerdan con investigaciones previas, como la de Vazquez et al. (2021), quienes no encontraron asociación entre las variables de estudio (excepto con la edad), y el estudio de Yantalema (2022), que tampoco estableció asociación entre el consumo de alimentos procesados/ultraprocesados y el IMC en adultos ecuatorianos. No obstante, nuestros resultados difieren de los hallazgos de Turrieta (2023), quien sí identificó una asociación significativa entre el consumo elevado de alimentos UP específicos (galletas, dulces, salsas, aderezos y salchichas) y el estado nutricional. Asimismo, contrastan con Mora y Torres (2021) quienes, al correlacionar las variables, determinaron una relación estadísticamente significativa ( $p = 0,025$ ) con el IMC; aunque no con el perímetro abdominal ( $p = 0,155$ ). De igual manera, nuestro estudio difiere del realizado por Salinas (2023) quien encontró correlación moderada entre ambas variables. Las divergencias observadas en la

relación entre las variables estudiadas pueden atribuirse a una combinación de factores, incluyendo diferencias metodológicas, como el tamaño muestral y los rangos etarios, así como la influencia de variables intervinientes, entre ellas el nivel de actividad física, los hábitos alimentarios, las características sociodemográficas y el grado de conocimiento del personal de salud sobre los efectos del consumo excesivo de alimentos UP.

Finalmente, es importante señalar ciertas limitaciones del estudio. En primer lugar, no se evaluó la FC de los demás grupos de alimentos, lo que puede limitar la solidez de los datos presentados. En segundo lugar, existe escasa evidencia científica que aborde estas variables específicamente en personal de salud. En tercer lugar, la utilización de registros alimentarios introduce posibles sesgos de medición, como la subestimación o sobreestimación de la ingesta, así como la posible modificación de los hábitos alimentarios habituales durante el periodo de recolección de datos. Por último, dado que se trata de un diseño de estudio transversal, los resultados obtenidos no permiten establecer relaciones causales directas entre las variables de análisis.

## VI. CONCLUSIONES

- No existe relación estadísticamente significativa ( $p=0.200$ ;  $p=0.803$ ) entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional del Personal de Salud evaluado en un Centro Materno Infantil de Lima durante el año 2025.
- Se determinó que la población estudiada presenta una ingesta reducida de alimentos ultraprocesados, sin embargo, dentro de este grupo, los productos con mayor frecuencia de consumo fueron los helados (88%) y las salsas (84%).
- Existe un bajo consumo de bebidas ultraprocesadas y la opción de mayor preferencia fueron las gaseosas, con un índice de consumo de 88%.
- Se encontró que el 66% del personal de salud presenta exceso de peso (sobrepeso, 44.6%; obesidad, 21.4%), además, presentan riesgo cardiometabólico muy alto (42.9%).

## VII. RECOMENDACIONES

- Se propone la implementación de capacitaciones sobre alimentación saludable orientados a mejorar la calidad de la dieta del personal de salud. Dicha intervención tendría como objetivo impactar positivamente en el desempeño profesional.
- Se recomienda que, en las futuras investigaciones de naturaleza correlacional, se consideren un tamaño de muestra más amplio, con el fin de incrementar la precisión estadística y una mayor exactitud en los resultados.
- Se sugiere que las autoridades competentes implementen y refuercen normativas orientadas a limitar la comercialización y promoción de productos alimentarios UP, asimismo, dentro de los establecimientos de salud.
- Se recomienda que el profesional nutricionista supervise de manera continua la calidad del servicio alimentario, incluyendo la evaluación y revisión de los menús ofrecidos en la cafetería del establecimiento, con el fin de introducir opciones de comidas equilibradas, o bien, implementar de manera efectiva quioscos saludables dentro de las instalaciones.

## VIII. REFERENCIAS

- Arce, R. (2024). *Consumo de productos alimentarios ultraprocesados y riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en los habitantes de una urbanización de Lima-Perú 2024*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional UNFV: [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9612/TESIS\\_ARCE\\_ABARCA\\_JOSE\\_ROBERTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9612/TESIS_ARCE_ABARCA_JOSE_ROBERTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Congreso de la República. (3 de julio de 2011). *Ley N°29733. Ley de protección de datos personales*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/272360/Ley%20N%C2%BA%2029733.pdf.pdf?v=1618338779>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación (4ta edición)*. McGraw-Hili. <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPLERI.pdf>
- Huerta, R., Villalobos, S., Vidal, F., Palomino, L., y Gomez, Y. (2024). Estado nutricional y consumo de alimentos ultraprocesados en adultos de Lima – Perú. *Nutrición Clínica y dietética hospitalaria*. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/554/434>
- Instituto Nacional de Estadística e informática [INEI] (2024). *Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2023*. [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2023/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDES\\_2023.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2023/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2023.pdf)
- Ministerio de Salud [MINSa] (2012). *Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta*. <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017->

02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf

Ministerio de Salud [MINSa] (2013). *Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta mayor.*

[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/389820/Gu%C3%ADa\\_t%C3%A9cnica\\_para\\_la\\_valoraci%C3%B3n\\_nutricional\\_antropom%C3%A9trica\\_de\\_la\\_persona\\_adulta\\_mayor20191016-26158-6xhy9d.pdf?v=1571210340](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/389820/Gu%C3%ADa_t%C3%A9cnica_para_la_valoraci%C3%B3n_nutricional_antropom%C3%A9trica_de_la_persona_adulta_mayor20191016-26158-6xhy9d.pdf?v=1571210340)

Mora, Z., y Torres, L. (2021). *Relación del consumo de comida rápida y alimentos ultraprocesados con el estado nutricional en adultos de la ciudad de Trujillo, 2021.*

[Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio Universidad Cesar Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88686/Mora\\_DLCZY-Torres\\_FLT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88686/Mora_DLCZY-Torres_FLT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). *Obesidad y sobrepeso.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2015a). *Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, señala un nuevo reporte de la OPS/OMS.*

<https://www.paho.org/es/noticias/1-9-2015-alimentos-ultra-procesados-son-motor-epidemia-obesidad-america-latina-senala>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2015b). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las*

*políticas públicas.*

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (23 de Octubre de 2019). *Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas.*

<https://www.paho.org/es/noticias/23-10-2019-alimentos-ultraprocesados-ganan-mas-espacio-mesa-familias-latinoamericanas>

- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2023). *La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas*. <https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2025). *Prevención de la obesidad*. Organización Panamericana de la salud: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Salinas, S. (2023). *Relación entre el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados con el sobrepeso - obesidad en adultos, Centro de Salud Alto Trujillo, 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio Universidad Cesar Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/133154/Salinas\\_SS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/133154/Salinas_SS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Santos-Lopes da Silva, L., Pugliesi-Abdalla, P., Bohn, L., Gavassa-de Araújo, R., Freitas-Batalhão, D., Rossini-Venturini, A. y Lopes-Machado, D. (2023). Asociación entre el consumo diario de alimentos mínimamente procesados y ultraprocesados y la obesidad en adultos con sobrepeso: un estudio transversal. *Nutrición hospitalaria vol.40*. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112023000400011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000400011)
- Turrieta, J. (2023). *Consumo de alimentos ultraprocesados y estado nutricional de alumnos del las ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, Sede Concepción en el año 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad del Desarrollo]. Repositorio institucional UDD. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/4969c5bf-4fff-49e9-a145-001d3200b40f/content>
- Vazquez , C., Escalante, A., Huerta, J., y Villarreal, M. (2021). Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con Los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. *Revista chilena de*

*Nutrición.* [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182021000600852&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000600852&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

Velasquez, V. (2020). *Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional Universidad Cesar Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46364/Velasquez\\_CV-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46364/Velasquez_CV-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vilugrón, F., Fernandez , N., Ramirez , C., y Fuentes, C. (2022). Consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con el exceso de peso y la obesidad abdominal en jóvenes que inician la educación superior. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8402237>

Yantalema, L. (2022). *Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y su relación con el sobrepeso/ obesidad en personas adultas en la ciudadela San Miguel Milagro*. [Tesis de Maestría, Universidad de Milagro]. Repositorio institucional Universidad de Milagro.

<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/6786/1/YANTALEMA%20PINTAG.pdf>

## IX. ANEXOS

## Anexo A: Operacionalización de variables

| Variable                              | Definición Conceptual   | Definición Operacional  | Indicador                      | Valores de Medición  | Tipo de Variable       | Escala de Medición |
|---------------------------------------|---|---|--------------------------------|--|------------------------|--------------------|
| Estado nutricional                    | Es la situación de salud de la persona como resultado de su nutrición, su régimen alimentario y su estilo de vida (MINSA, 2012)     | Se determinó el estado nutricional mediante la valoración nutricional antropométrica: Índice de masa corporal y perímetro abdominal | IMC                            | ADULTO:<br>D: IMC <18.5<br>N: IMC 18.5 a < 25<br>S: IMC 25 a < 30 O: IMC 30 a +<br><br>ADULTO MAYOR:<br>D: IMC < 23<br>N: IMC 23 a < 28<br>S: IMC 28 a < 32<br>O: IMC 32 a + | Cuantitativa Continua  | Ordinal            |
|                                       |   |   | Perímetro abdominal            | HOMBRES:<br>Bajo: PA <94<br>Alto: PA ≥ 94<br>Muy alto: PA ≥102<br><br>MUJERES:<br>Bajo: PA <80<br>Alto: PA ≥ 80<br>Muy alto: PA ≥ 88   | Cuantitativa Continua  | Ordinal            |
| Consumo de alimentos ultra procesados | Formulación es industriales a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas (OPS, 2015) | Se determinó mediante el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de bebidas y alimentos ultraprocesados                               | Frecuencia de consumo bajo     | 20 - 46  | Cualitativa Politómica | Nominal            |
|                                       |   |   | Frecuencia de consumo moderado | 47 - 73  |                        |                    |
|                                       |   |   | Frecuencia de consumo alto     | 74 - 100   |                        |                    |

## Anexo B: Matriz de consistencia

| PROBLEMA   | OBJETIVOS   | HIPÓTESIS   | VARIABLES  | METODOLOGÍA  |
|--|---|---|--|--|
| <p><b>GENERAL:</b><br/>¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025?</p> <p><b>ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025?</li> <li>• ¿Cuál es la frecuencia de consumo de bebidas ultraprocesadas en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil -</li> </ul> | <p><b>GENERAL:</b><br/>Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025</p> <p><b>ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025</li> <li>• Determinar la frecuencia de consumo de bebidas ultraprocesadas en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025</li> <li>• Evaluar el estado nutricional mediante la valoración</li> </ul> | <p><b>GENERAL:</b><br/><b>H<sub>a</sub>:</b> Existe relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025<br/><b>H<sub>0</sub>:</b> No existe relación entre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025</p> <p><b>ESPECÍFICOS:</b><br/><b>H<sub>1</sub>:</b> Existe un elevado consumo de alimentos ultraprocesados en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025<br/><b>H<sub>2</sub>:</b> Existe un elevado consumo de bebidas ultraprocesadas en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025<br/><b>H<sub>3</sub>:</b> El personal de salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025 presenta un estado nutricional normal.</p> | <p><b>INDEPENDIENTE:</b><br/>Consumo de alimentos ultra procesados</p> <p><b>DEPENDIENTE:</b><br/>Estado nutricional del Personal de Salud</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TIPO DE DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</b><br/>Cuantitativo, descriptivo, correlacional, No experimental y de corte transversal.</li> <li>• <b>POBLACIÓN DE ESTUDIO:</b><br/>Conformada por el Personal de Salud que laboren en el Establecimiento de Salud “Centro Materno Infantil Buenos Aires de Villa”</li> <li>• <b>TAMAÑO DE MUESTRA:</b><br/>56 personas evaluadas y encuestadas en concordancia con los objetivos del estudio.</li> <li>• <b>TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:</b><br/>Encuesta y medición</li> </ul> |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <p>Lima, 2025?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el estado nutricional del Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025?</li> </ul> | <p>antropométrica del Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima, 2025</p> |  |  | <p>antropométrica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN</b><br/>:<br/>Cuestionario, tallímetro, balanza y cinta métrica.</li> <li>• <b>ANÁLISIS DE RESULTADOS:</b><br/>Se utilizó el software estadístico SPSS, versión 25 en español y la prueba estadística de Rho de Spearman para determinar el nivel de significancia y prueba de las hipótesis planteadas.</li> </ul> |
|---|--|--|--|---|

### Anexo C: Cuestionario

#### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

##### DATOS GENERALES:

|                                     |                                |    |
|-------------------------------------|--------------------------------|----|
| Código                              |                                |    |
| Fecha de nacimiento                 | 2.1 Día                        |    |
|                                     | 2.2 Mes                        |    |
|                                     | 2.3 Año                        |    |
| Sexo                                | Femenino                       | 1  |
|                                     | Masculino                      | 2  |
| ¿Está gestando o es madre lactante? | Sí                             | 1  |
|                                     | No                             | 2  |
| Tipo de personal                    | Odontólogo                     | 1  |
|                                     | Médico                         | 2  |
|                                     | Enfermera/o                    | 3  |
|                                     | Obstetra                       | 4  |
|                                     | Nutricionista                  | 5  |
|                                     | Químico Farmacéutico           | 6  |
|                                     | Tecnólogo médico               | 7  |
|                                     | Psicólogo/a                    | 8  |
|                                     | Personal Técnico (especifique) | 9  |
|                                     | Otros (especifique)            | 10 |
| Complicaciones                      | Diabetes                       | 1  |
|                                     | Hipertensión                   | 2  |
|                                     | Problemas cardiovasculares     | 3  |
|                                     | Otros (especifique)_____       | 4  |
|                                     | Ninguna complicación           | 5  |
| Peso                                |                                |    |
| Talla                               |                                |    |
| Perímetro abdominal                 |                                |    |

Se solicita que marque con una “X” la frecuencia con la que usted consume las bebidas y alimentos ultraprocesados según corresponda, las respuestas serán confidenciales y anónimas.

| I. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ULTRAPROCESADAS                      |  |       |                    |                   |                         |        |
|--|--|-------|--------------------|-------------------|-------------------------|--------|
| Grupos de alimentos  |  | Nunca | 1 a 3 veces al mes | 1 vez a la semana | 2 a 4 veces a la semana | Diario |
|  |  | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |
| <b>I.1 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GASEOSAS</b>                             |  |       |                    |                   |                         |        |
| 1  | ¿Cuántas veces consume Bebidas Gaseosas?<br>(Ejemplo: Inca Kola, Coca cola, KR, Sprite, Guaraná, Big cola, Fanta, etc) | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |
| <b>I.2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS REHIDRATANTES Y ENERGIZANTES</b> |  |       |                    |                   |                         |        |
| 2  | ¿Cuántas veces consume Bebidas Rehidratantes?<br>(Ejemplo: Gatorade, Sporade, Powerade o Electrolight)                 | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |
| 3  | ¿Cuántas veces consume Bebidas energizantes?<br>(Ejemplo: Volt, Redbull, Monster, V220 o Burn)                         | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |
| <b>I.3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS A BASE DE LECHE</b>   |  |       |                    |                   |                         |        |
| 4  | ¿Cuántas veces consume leche endulzada<br>(Ejemplo: Yogurt Yopi, Batimix, Yogurt bebible Gloria o Pura Vida)?          | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |
| <b>I.4 FRECUENCIA DE CONSUMO DE JUGOS ENDULZADOS</b>                     |  |       |                    |                   |                         |        |
| 5  | ¿Cuántas veces consume Jugos endulzados?<br>(Ejemplo: Frugos, Jugos Valle, Pulp, Tampico, Watts, Cifrut o Free tea)    | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |

| II. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS SÓLIDOS ULTRAPROCESADOS |   |       |                    |                   |                         |        |
|--|---|-------|--------------------|-------------------|-------------------------|--------|
| Grupos de alimentos  |   | Nunca | 1 a 3 veces al mes | 1 vez a la semana | 2 a 4 veces a la semana | Diario |
|  |   | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |
| <b>II.1 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SNACKS</b>                    |   |       |                    |                   |                         |        |
| 6  | ¿Cuántas veces consume o con qué frecuencia consume Snacks? (Ejemplo: Chizitos, Cheetos, Cheese tris, Papas Lays, Doritos, Torteas, Piqueo Snack) | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |
| <b>II.2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BARRAS ENERGIZANTES</b>       |   |       |                    |                   |                         |        |
| 7  | ¿Cuántas veces consume barras energizantes?<br>(Ejemplo: Cereal bar, Barritas Fitness, etc)   | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |
| <b>II.3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE HELADOS</b>                   |   |       |                    |                   |                         |        |
| 8  | ¿Cuántas veces consume helados? (Ejemplo: bombones, vasito, sándwich o en cono Alaska o Turbo, etc)   | 1     | 2                  | 3                 | 4                       | 5      |
| <b>II.4 FRECUENCIA DE CONSUMO DE DULCES</b>                    |   |       |                    |                   |                         |        |

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9   | ¿Cuántas veces consume chocolates? ( <i>Ejemplo: Sublime, Bonobon, Sapito, Princesa, D'onofrio, Chocopunch, Hershey's, Fochis, Vizzio o La Ibérica</i> )          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10  | ¿Cuántas veces consume Caramelos, chupetines y chicles? ( <i>Ejemplo: Bonbonum, Globopop, Picolines, Arcor, Ambrosoli, Mentitas, Full, Tic Tac o Halls, etc</i> ) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>II.5 FRECUENCIA DE CONSUMO DE TORTAS, PASTELES, BOLLERÍA INDUSTRIAL</b>      |   |   |   |   |   |   |
| 11  | ¿Cuántas veces consume Tortas, pasteles y postres? ( <i>Ejemplo: Selva negra, de vainilla, tres leches, torta helada, Pie de manzana, de limón, etc</i> )         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12  | ¿Cuántas veces consume Bollería industrial? ( <i>Donas, cachitos, pan relleno de manjar, pionono, etc.</i> )  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>II.6 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GALLETAS Y BIZCOCHOS</b>                       |   |   |   |   |   |   |
| 13  | ¿Cuántas veces consume Galletas? ( <i>Ejemplo: Oreo, Casino, Coronita, Charada, Gretel, Ritz, Soda, etc</i> )   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14  | ¿Cuántas veces consume Bizcochos y queques? ( <i>Ejemplo: Chocman, Pingüinos, Bimboletes</i> )  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>II.7 FRECUENCIA DE CONSUMO DE CEREALES AZUCARADOS</b>                        |   |   |   |   |   |   |
| 15  | ¿Cuántas veces consume Cereales azucarados? ( <i>Ejemplo: Copix, Almohaditas, Chocapic, etc.</i> )  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>II.8 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GRASAS PARA UNTAR</b>                          |   |   |   |   |   |   |
| 16  | ¿Cuántas veces consume grasas para untar? ( <i>Ejemplo: Margarina, mantequilla, pasta de aceitunas negras, etc</i> )  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>II.9 FRECUENCIA DE CONSUMO DE QUESO PROCESADO</b>                            |   |   |   |   |   |   |
| 17  | ¿Cuántas veces consume queso procesado? ( <i>Ejemplo: Queso Crema, Parmesano, Mozzarella, Azul, Fundido, Edam o Cheddar</i> )                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>II.10 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS Y DERIVADOS CÁRNICOS PREPARADOS</b> |   |   |   |   |   |   |
| 18  | ¿Cuántas veces consume productos cárnicos preparados? ( <i>Ejemplo: Hamburguesa, Nuggets, Chorizo, Hot Dog, etc</i> )   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>II.11 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SOPAS INSTANTÁNEAS</b>                        |   |   |   |   |   |   |
| 19  | ¿Cuántas veces consume Sopa instantánea o envasada? ( <i>Ejemplo: Ajinomen, Sopa Maruchan, etc.</i> )   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>II.12 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SALSAS</b>                                    |   |   |   |   |   |   |
| 20  | ¿Cuántas veces consume Salsas? ( <i>Ejemplo: Vinagreta, Mayonesa, Mostaza, Ketchup, etc</i> )   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### Anexo D: Instrumentos validados

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO: Procede su aplicación; SÍ (X) NO ( )

|   |  |
|---|--|
| <b>Nombres y apellidos</b>  | Walter Vílchez Dávila  |
| <b>Filiación</b><br>(Ocupación, grado académico y lugar de trabajo) | Profesor   |
| <b>E-mail</b>   | <a href="mailto:waltervilchezdavila@gmail.com">waltervilchezdavila@gmail.com</a> |
| <b>Teléfono o celular</b>   | 996477773  |
| <b>Fecha de la validación (día, mes y año)</b>                      | 21/01/2023   |
| <b>Firma</b>  |  |

| ESCALA DE VALORES  |   |                |             |               |            |           |   |               |   |
|--|---|----------------|-------------|---------------|------------|-----------|---|---------------|---|
| 1 – Inaceptable  |   | 2 – Deficiente |             | 3 – Regular   |            | 4 – Bueno |   | 5 – Excelente |   |
| Marque con una "x" donde crea conveniente.                         |   |                |             |               |            |           |   |               |   |
| CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS |   |                |             |               |            |           |   |               |   |
| ITEM   |   |                | CONTENIDO   |               | EVALUACIÓN |           |   |               |   |
| I. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ULTRAPROCESADAS                |   |                | INDICADORES | OBSERVACIONES | 1          | 2         | 3 | 4             | 5 |
| L1 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GASEOSAS                               |   |                |             |               |            |           |   |               |   |
| 1  | ¿Cuántas veces consume Bebidas Gaseosas? (Ejemplo: Inca Kola, Coca cola, KR, Sprite, Guaraná, Big cola, Fanta, etc) | COHERENCIA     |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | CLARIDAD       |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | SUFICIENCIA    |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | RELEVANCIA     |             |               |            |           |   |               | X |
| L2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS PARA DEPORTISTAS Y ENERGÉTICAS |   |                |             |               |            |           |   |               |   |
| 2  | ¿Cuántas veces consume Bebidas Rehidratantes? (Ejemplo: Gatorade, Sporade, Powerade o Electrolight)                 | COHERENCIA     |             |               |            |           |   | X             |   |
|  |   | CLARIDAD       |             |               |            |           |   | X             |   |
| 3  | ¿Cuántas veces consume Bebidas energizantes? (Ejemplo: Volt, Redbull, Monster, V220 o Burn)                         | SUFICIENCIA    |             |               |            |           |   | X             |   |
|  |   | RELEVANCIA     |             |               |            |           |   | X             |   |
|  |   | COHERENCIA     |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | CLARIDAD       |             |               |            |           |   |               | X |
| L3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS A BASE DE LECHE     |   |                |             |               |            |           |   |               |   |
| 4  | ¿Cuántas veces consume Leche endulzada (Ejemplo: Yogurt Yopi, Batimix, Yogurt bebible Gloria o Pura Vida)?          | COHERENCIA     |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | CLARIDAD       |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | SUFICIENCIA    |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | RELEVANCIA     |             |               |            |           |   |               | X |
| L4 FRECUENCIA DE CONSUMO DE JUGOS ENDULZADOS                       |   |                |             |               |            |           |   |               |   |
| 5  | ¿Cuántas veces consume Jugos endulzados? (Ejemplo: Frugos, Jugos Valle, Pulp, Tampico, Watts, Cifrut o Free tea)    | COHERENCIA     |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | CLARIDAD       |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | SUFICIENCIA    |             |               |            |           |   |               | X |
|  |   | RELEVANCIA     |             |               |            |           |   |               | X |
| ITEM   |   |                | CONTENIDO   |               | EVALUACIÓN |           |   |               |   |
| II. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS             |   |                | INDICADORES | OBSERVACIONES | 1          | 2         | 3 | 4             | 5 |

| II.1 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SNACKS  |   |             |  |  |  |  |   |
|---|---|-------------|--|--|--|--|---|
| 6   | ¿Cuántas veces consume o con qué frecuencia consume Snacks? (Ejemplo: Chizitos, Cheetos, Cheese tris, Papas Lays, Doritos, Tortees, Piqueo Snack)         | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| II.2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BARRAS ENERGIZANTES                             |   |             |  |  |  |  |   |
| 7   | ¿Cuántas veces consume barras energéticas? (Ejemplo: Cereal bar, Barritas Fitness, etc)   | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| II.3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE HELADOS   |   |             |  |  |  |  |   |
| 8   | ¿Cuántas veces consume helados? (Ejemplo: bombones, vasito, sándwich o en cono, Alaska o Turbo)   | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| II.4 FRECUENCIA DE CONSUMO DE DULCES  |   |             |  |  |  |  |   |
| 9   | ¿Cuántas veces consume chocolates? (Ejemplo: Sublime, Bonobon, Sapito, Princesa, D'onofrio, Chocopunch, Hershey's, Fochis, Vizzio o La Ibérica)           | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| 10  | ¿Cuántas veces consume Caramelos, chupetines y chicles? (Ejemplo: Bonbonbum, Globopop, Picolines, Arcor, Ambrosoli, Mentitas, Full, Tic Tac o Halls, etc) | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| II.5 FRECUENCIA DE CONSUMO DE TORTAS, PASTELES, BOLLERÍA INDUSTRIAL Y POSTRES |   |             |  |  |  |  |   |
| 11  | ¿Cuántas veces consume Tortas, pasteles y postres? (Ejemplo: Selva negra, de vainilla, tres leches, torta helada, Pie de manzana, de limón, etc)          | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| 12  | ¿Cuántas veces consume Bollería industrial? (Donas, cachitos, pan relleno de manjar, pionono, etc.)   | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| II.6 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GALLETAS Y BIZCOCHOS                            |   |             |  |  |  |  |   |
| 13  | ¿Cuántas veces consume Galletas? (Ejemplo: Oreo, Casimo, Coronita, Charada, Gretel, Ritz, Soda, etc)  | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |

|   |   |             |  |  |  |  |  |  |   |
|---|---|-------------|--|--|--|--|--|--|---|
| 14  | ¿Cuántas veces consume Bizcochos y queques? (Ejemplo: Chocman, Pinglinos, Bimboletes)                                       | COHERENCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
| <b>II.7 FRECUENCIA DE CONSUMO DE CEREALES AZUCARADOS</b>                        |   |             |  |  |  |  |  |  |   |
| 15  | ¿Cuántas veces consume Cereales azucarados? (Ejemplo: Coptix, Almohaditas, Chocapic, etc.)                                  | COHERENCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
| <b>II.8 FRECUENCIA DE CONSUMO DE MARGARINA Y GRASAS PARA UNTAR</b>              |   |             |  |  |  |  |  |  |   |
| 16  | ¿Cuántas veces consume grasas para untar? (Ejemplo: Margarina, mantequilla, pasta de aceitunas negras, etc)                 | COHERENCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
| <b>II.9 FRECUENCIA DE CONSUMO DE QUESO PROCESADO</b>                            |   |             |  |  |  |  |  |  |   |
| 17  | ¿Cuántas veces consume queso procesado? (Ejemplo: Queso Crema, Parmesano, Mozzarella, Azul, Fundido, Edam o Cheddar)        | COHERENCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
| <b>II.10 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS Y DERIVADOS CÁRNICOS PREPARADOS</b> |   |             |  |  |  |  |  |  |   |
| 18  | ¿Cuántas veces consume platos y comidas listas para calentar? (Ejemplo: Hamburguesa, Nuggets, Chorizo, Hot Dog, pizza, etc) | COHERENCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
| <b>II.11 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SOPAS INSTANTÁNEAS</b>                        |   |             |  |  |  |  |  |  |   |
| 19  | ¿Cuántas veces consume Sopa instantánea o envasada? (Ejemplo: Ajinomón, Sopa Maruchan, etc.)                                | COHERENCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
| <b>II.12 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SALSAS</b>                                    |   |             |  |  |  |  |  |  |   |
| 20  | ¿Cuántas veces consume Salsas? (Ejemplo: Vinagreta, Mayonesa, Mostaza, Ketchup, etc)  | COHERENCIA  |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | CLARIDAD    |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  |  | X |
|   |   | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  |  | X |

CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO: Procede su aplicación; SI (X) NO ( )

|  |   |
|--|---|
| <b>Nombre y apellidos</b>  | MAGALY LUISA FLORES PAUCAR  |
| <b>Filiación</b><br>(ocupación, grado académico y lugar de trabajo): | Licenciada en Nutrición<br>Magíster en Gestión de los Servicios de la Salud<br>Doctorado en Administración<br>Docente Universitario Pregrado UNFV, Clínica Santa Beatriz y Canal SB |
| <b>E-mail</b>  | <a href="mailto:mflorespauc@unfv.edu.pe">mflorespauc@unfv.edu.pe</a>  |
| <b>Teléfono o celular</b>  | 993764719   |
| <b>Fecha de la validación (día, mes y año):</b>                      | 06/01/2023  |
| <b>Firma</b>   |   |

| ESCALA DE VALORES |                |             |           |               |
|-------------------|----------------|-------------|-----------|---------------|
| 1 – Inaceptable   | 2 – Deficiente | 3 – Regular | 4 – Bueno | 5 – Excelente |

| CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS       |   |             |               |   |   |   |   |   |
|--|---|-------------|---------------|---|---|---|---|---|
| CONTENIDO  |   |             | EVALUACIÓN    |   |   |   |   |   |
| ITEM   |   | INDICADORES | OBSERVACIONES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>I. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ULTRAPROCESADAS</b>               |   |             |               |   |   |   |   |   |
| <b>I.1 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GASEOSAS</b>                             |   |             |               |   |   |   |   |   |
| 1  | ¿Cuántas veces consume Bebidas Gaseosas? (Ejemplo: Inca Kola, Coca cola, KR, Sprite, Guaraná, Big cola, Fanta, etc) | COHERENCIA  |               |   |   |   | X |   |
|  |   | CLARIDAD    |               |   |   |   |   | X |
|  |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   |   | X |
|  |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   |   | X |
| <b>I.2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS REHIDRATANTES Y ENERGIZANTES</b> |   |             |               |   |   |   |   |   |
| 2  | ¿Cuántas veces consume Bebidas Rehidratantes? (Ejemplo: Gatorade, Sporade, Pomerade o Electrolight)                 | COHERENCIA  |               |   |   |   |   | X |
|  |   | CLARIDAD    |               |   |   |   |   | X |
|  |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   |   | X |
|  |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   |   | X |
| 3  | ¿Cuántas veces consume Bebidas energéticas? (Ejemplo: Volt, Redbull, Monster, V220 o Burn)                          | COHERENCIA  |               |   |   |   |   | X |
|  |   | CLARIDAD    |               |   |   |   |   | X |
|  |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   |   | X |
|  |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   |   | X |

| I.3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS A BASE DE LECHE       |   |               |   |   |   |   |   |
|---|---|---------------|---|---|---|---|---|
| 4   | ¿Cuántas veces consume Leche endulzada (Ejemplo: Yogurt Yopi, Batimix, Yogurt bebible Gloria o Pura Vida)?  | COHERENCIA    |   |   |   | X |   |
|   |   | CLARIDAD      |   |   |   | X |   |
|   |   | SUFICIENCIA   |   |   |   | X |   |
|   |   | RELEVANCIA    |   |   |   | X |   |
| I.4 FRECUENCIA DE CONSUMO DE JUGOS ENDULZADOS                         |   |               |   |   |   |   |   |
| 5   | ¿Cuántas veces consume Jugos endulzados? (Ejemplo: Frugos, Jugos Valle, Pulp, Tampico, Wats, Cifrut o Free tea)                                   | COHERENCIA    |   |   |   | X |   |
|   |   | CLARIDAD      |   |   |   | X |   |
|   |   | SUFICIENCIA   |   |   |   | X |   |
|   |   | RELEVANCIA    |   |   |   | X |   |
| CONTENIDO   |   | EVALUACIÓN    |   |   |   |   |   |
| ITEM  | INDICADORES   | OBSERVACIONES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>II. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS SÓLIDOS ULTRAPROCESADOS</b> |   |               |   |   |   |   |   |
| II.1 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SNACKS                                  |   |               |   |   |   |   |   |
| 6   | ¿Cuántas veces consume o con qué frecuencia consume Snacks? (Ejemplo: Chizitos, Cheetos, Cheese tris, Papas Lays, Doritos, Tortees, Piqueo Snack) | COHERENCIA    |   |   |   |   | X |
|   |   | CLARIDAD      |   |   |   |   | X |
|   |   | SUFICIENCIA   |   |   |   |   | X |
|   |   | RELEVANCIA    |   |   |   |   | X |
| II.2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BARRAS ENERGIZANTES                     |   |               |   |   |   |   |   |
| 7   | ¿Cuántas veces consume barras energizantes? (Ejemplo: Cereal bar, Barritas Fitness, etc)  | COHERENCIA    |   |   |   |   | X |
|   |   | CLARIDAD      |   |   |   |   | X |
|   |   | SUFICIENCIA   |   |   |   |   | X |
|   |   | RELEVANCIA    |   |   |   |   | X |

| II.3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE HELADOS  |  |             |  |  |  |  |   |
|--|--|-------------|--|--|--|--|---|
| 8  | ¿Cuántas veces consume helados? (Ejemplo: bombones, susito, sándwich o en cono Alaska o Turbo, etc)  | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|  |  | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|  |  | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|  |  | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| II.4 FRECUENCIA DE CONSUMO DE DULCES   |  |             |  |  |  |  |   |
| 9  | ¿Cuántas veces consume chocolates? (Ejemplo: Sublime, Bonobon, Sapito, Princesa, D'onofrio, Chocopunch, Hershey's, Fochis, Vizzio o La Ibérica)          | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|  |  | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|  |  | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|  |  | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| 10   | ¿Cuántas veces consume Caramelos, chupetines y chicles? (Ejemplo: Bonbonum, Globopop, Picolines, Arcor, Ambrosoli, Mentitas, Full, Tic Tac o Halls, etc) | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|  |  | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|  |  | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|  |  | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |
| II.5 FRECUENCIA DE CONSUMO DE TORTAS, PASTELES, BOLLERÍA INDUSTRIAL Y POSTRES EMPAQUETADOS |  |             |  |  |  |  |   |
| 11   | ¿Cuántas veces consume Tortas, pasteles y postres? (Ejemplo: Selva negra, de vainilla, tres leches, torta helada, Pie de manzana, de limón, etc)         | COHERENCIA  |  |  |  |  | X |
|  |  | CLARIDAD    |  |  |  |  | X |
|  |  | SUFICIENCIA |  |  |  |  | X |
|  |  | RELEVANCIA  |  |  |  |  | X |

|  |  |             |   |  |  |  |   |   |  |
|--|--|-------------|---|--|--|--|---|---|--|
| 12   | ¿Cuántas veces consume Bollería industrial? ( <i>Donas, cachitos, pan relleno de manjar, pionono, etc.</i> )         | COHERENCIA  |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | CLARIDAD    |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | SUFICIENCIA |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | RELEVANCIA  |   |  |  |  |   | X |  |
| <b>II.6 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GALLETAS Y BIZCOCHOS</b>          |  |             |   |  |  |  |   |   |  |
| 13   | ¿Cuántas veces consume Galletas? ( <i>Ejemplo: Oreo, Casimo, Coronita, Charada, Gretel, Ritz, Soda, etc</i> )        | COHERENCIA  |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | CLARIDAD    |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | SUFICIENCIA |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | RELEVANCIA  |   |  |  |  |   | X |  |
| 14   | ¿Cuántas veces consume Bizcochos y queques? ( <i>Ejemplo: Chocman, Pingüinos, Bimboletes</i> )                       | COHERENCIA  |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | CLARIDAD    |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | SUFICIENCIA |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | RELEVANCIA  |   |  |  |  |   | X |  |
| <b>II.7 FRECUENCIA DE CONSUMO DE CEREALES AZUCARADOS</b>           |  |             |   |  |  |  |   |   |  |
| 15   | ¿Cuántas veces consume Cereales azucarados? ( <i>Ejemplo: Copix, Almohaditas, Chocapix, etc.</i> )                   | COHERENCIA  |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | CLARIDAD    |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | SUFICIENCIA |   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | RELEVANCIA  |   |  |  |  |   | X |  |
| <b>II.8 FRECUENCIA DE CONSUMO DE MARGARINA Y GRASAS PARA UNTAR</b> |  |             |   |  |  |  |   |   |  |
| 16   | ¿Cuántas veces consume grasas para untar? ( <i>Ejemplo: Margarina, mantequilla, pasta de aceitunas negras, etc</i> ) | COHERENCIA  |   |  |  |  | X |   |  |
|  |  | CLARIDAD    | Existe diferencias entre las mantequilla y la margarina, no sugiero colocarla juntas.   |  |  |  |   | X |  |
|  |  | SUFICIENCIA | Existen otros productos como mantequilla de mani, mantequilla de mani con cacao, pasta de aceitunas negras, pasta de aceitunas verdes, entre otros. |  |  |  |   | X |  |
|  |  | RELEVANCIA  |   |  |  |  |   | X |  |

|   |  |             |  |  |  |  |  |   |
|---|--|-------------|--|--|--|--|--|---|
| <b>II.9 FRECUENCIA DE CONSUMO DE QUESO PROCESADO</b>                            |  |             |  |  |  |  |  |   |
| 17  | ¿Cuántas veces consume queso procesado? ( <i>Ejemplo: Queso Crema, Parmesano, Mozzarella, Azul, Fundido, Edam o Cheddar</i> )        | COHERENCIA  |  |  |  |  |  | X |
|   |  | CLARIDAD    |  |  |  |  |  | X |
|   |  | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  | X |
|   |  | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  | X |
| <b>II.10 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS Y DERIVADOS CÁRNICOS PREPARADOS</b> |  |             |  |  |  |  |  |   |
| 18  | ¿Cuántas veces consume platos y comidas listas para calentar? ( <i>Ejemplo: Hamburguesa, Nuggets, Chorizo, Hot Dog, pizza, etc</i> ) | COHERENCIA  |  |  |  |  |  | X |
|   |  | CLARIDAD    |  |  |  |  |  | X |
|   |  | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  | X |
|   |  | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  | X |
| <b>II.11 FRECUENCIA DE CONSUMO DE FIDEOS INSTANTÁNEAS</b>                       |  |             |  |  |  |  |  |   |
| 19  | ¿Cuántas veces consume Sopa instantánea o envasada? ( <i>Ejemplo: Ajinomoto, Sopa Maruchan, etc.</i> )                               | COHERENCIA  |  |  |  |  |  | X |
|   |  | CLARIDAD    |  |  |  |  |  | X |
|   |  | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  | X |
|   |  | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  | X |
| <b>II.12 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SALSAS</b>                                    |  |             |  |  |  |  |  |   |
| 20  | ¿Cuántas veces consume Salsas? ( <i>Ejemplo: Vinagreta, Mayonesa, Mostaza, Ketchup, etc</i> )  | COHERENCIA  |  |  |  |  |  | X |
|   |  | CLARIDAD    |  |  |  |  |  | X |
|   |  | SUFICIENCIA |  |  |  |  |  | X |
|   |  | RELEVANCIA  |  |  |  |  |  | X |

#### RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

Marcar con una "X" una de las opciones:

|           |   |              |  |              |  |
|-----------|---|--------------|--|--------------|--|
| Favorable | X | Debe mejorar |  | Desfavorable |  |
|-----------|---|--------------|--|--------------|--|

**CRITERIO DE VALIDACIÓN DEL EXPERTO: Procede su aplicación; SÍ ( X ) NO ( )**

|   |  |
|---|--|
| <b>Nombres y apellidos</b>  | <b>ROCÍO CARMEN VÁSQUEZ ROJAS</b>  |
| <b>Filiación</b><br>(Ocupación, grado académico y lugar de trabajo) | <b>NUTRICIONISTA<br/>MAGISTER EN GESTIÓN DE LOS<br/>SERVICIOS DE LA SALUD<br/>C.S. MAX ARIAS SCHREIBER</b> |
| <b>E-mail</b>   | <b>rvasquezr@unfv.edu.pe</b>   |
| <b>Teléfono o celular</b>   | <b>998747602</b>   |
| <b>Fecha de la validación (día, mes y año)</b>                      | <b>23/12/2022</b>  |
| <b>Firma</b>  |                          |

| CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS      |   |             |               |                   |   |   |   |   |  |
|---|---|-------------|---------------|-------------------|---|---|---|---|--|
| ITEM  | CONTENIDO   | INDICADORES | OBSERVACIONES | EVALUACIÓN        |   |   |   |   |  |
|   |   |             |               | 1                 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| <b>I. FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ULTRAPROCESADAS</b>              |   |             |               |                   |   |   |   |   |  |
| <b>L1 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GASEOSAS</b>                             |   |             |               |                   |   |   |   |   |  |
| <b>1</b>  | ¿Cuántas veces consume Bebidas Gaseosas? (Ejemplo: Inca Kola, Coca cola, KR, Sprite, Guaraná, Big cola, Fanta, etc) | COHERENCIA  |               |                   |   |   | X |   |  |
|   |   | CLARIDAD    |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | SUFICIENCIA |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | RELEVANCIA  |               |                   |   |   |   | X |  |
| <b>L2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS REHIDRATANTES Y ENERGIZANTES</b> |   |             |               |                   |   |   |   |   |  |
| <b>2</b>  | ¿Cuántas veces consume Bebidas Rehidratantes? (Ejemplo: Gatorade, Sporade, Powerade o Electrolight)                 | COHERENCIA  |               |                   |   |   | X |   |  |
|   |   | CLARIDAD    |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | SUFICIENCIA |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | RELEVANCIA  |               |                   |   |   |   | X |  |
| <b>3</b>  | ¿Cuántas veces consume Bebidas energizantes? (Ejemplo: Volt, Redbull, Monster, V220 o Burn)                         | COHERENCIA  |               |                   |   |   | X |   |  |
|   |   | CLARIDAD    |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | SUFICIENCIA |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | RELEVANCIA  |               |                   |   |   |   | X |  |
| <b>L3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS A BASE DE LECHE</b>   |   |             |               |                   |   |   |   |   |  |
| <b>4</b>  | ¿Cuántas veces consume Leche endulzada (Ejemplo: Yogurt Yopi, Batimix, Yogurt bebible Gloria o Pura Vida)?          | COHERENCIA  |               |                   |   |   | X |   |  |
|   |   | CLARIDAD    |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | SUFICIENCIA |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | RELEVANCIA  |               |                   |   |   |   | X |  |
| <b>L4 FRECUENCIA DE CONSUMO DE JUGOS ENDULZADOS</b>                     |   |             |               |                   |   |   |   |   |  |
| <b>5</b>  | ¿Cuántas veces consume Jugos endulzados? (Ejemplo: Frugos, Jugos Valle, Pulp, Tampico, Watts, Cifrut o Free tea)    | COHERENCIA  |               |                   |   |   | X |   |  |
|   |   | CLARIDAD    |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | SUFICIENCIA |               |                   |   |   |   | X |  |
|   |   | RELEVANCIA  |               |                   |   |   |   | X |  |
| <b>CONTENIDO</b>  |   |             |               | <b>EVALUACIÓN</b> |   |   |   |   |  |

| II. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS SÓLIDOS ULTRAPROCESADOS                                    |   | INDICADORES | OBSERVACIONES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|-------------|---------------|---|---|---|---|---|
| <b>II.1 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SNACKS</b>   |   |             |               |   |   |   |   |   |
| 6   | ¿Cuántas veces consume o con qué frecuencia consume Snacks? (Ejemplo: Chizitos, Cheetos, Cheese tris, Papas Lays, Doritos, Torteas, Piqueo Snack)         | COHERENCIA  |               |   |   |   | X |   |
|   |   | CLARIDAD    |               |   |   |   | X |   |
|   |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   | X |   |
|   |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   | X |   |
| <b>II.2 FRECUENCIA DE CONSUMO DE BARRAS ENERGIZANTES</b>  |   |             |               |   |   |   |   |   |
| 7   | ¿Cuántas veces consume barras energizantes? (Ejemplo: Cereal bar, Barritas Fitness, etc)  | COHERENCIA  |               |   |   |   | X |   |
|   |   | CLARIDAD    |               |   |   |   | X |   |
|   |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   | X |   |
|   |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   | X |   |
| <b>II.3 FRECUENCIA DE CONSUMO DE HELADOS</b>  |   |             |               |   |   |   |   |   |
| 8   | ¿Cuántas veces consume helados? (Ejemplo: bombones, vasito, sándwich o en cono, Alaska o Turbo, etc)  | COHERENCIA  |               |   |   |   | X |   |
|   |   | CLARIDAD    |               |   |   |   | X |   |
|   |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   | X |   |
|   |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   | X |   |
| <b>II.4 FRECUENCIA DE CONSUMO DE DULCES</b>   |   |             |               |   |   |   |   |   |
| 9   | ¿Cuántas veces consume chocolates? (Ejemplo: Sublime, Bonobon, Sapito, Princesa, D'onofrio, Chocapunch, Hershey's, Fochis, Vizzio o La Ibérica)           | COHERENCIA  |               |   |   |   | X |   |
|   |   | CLARIDAD    |               |   |   |   | X |   |
|   |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   | X |   |
|   |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   | X |   |
| 10  | ¿Cuántas veces consume Caramelos, chupetines y chicles? (Ejemplo: Bonbonbum, Globopop, Picolines, Arcor, Ambrosoli, Mentitas, Full, Tic Tac o Halls, etc) | COHERENCIA  |               |   |   |   | X |   |
|   |   | CLARIDAD    |               |   |   |   | X |   |
|   |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   | X |   |
|   |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   | X |   |
| <b>II.5 FRECUENCIA DE CONSUMO DE TORTAS, PASTELES, BOLLERÍA INDUSTRIAL Y POSTRES EMPAQUETADOS</b> |   |             |               |   |   |   |   |   |
| 11  | ¿Cuántas veces consume Tortas, pasteles y postres? (Ejemplo: Selva negra, de vainilla, tres leches, torta helada, Pie de manzana, de limón, etc)          | COHERENCIA  |               |   |   |   | X |   |
|   |   | CLARIDAD    |               |   |   |   | X |   |
|   |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   | X |   |
|   |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   | X |   |
| 12  | ¿Cuántas veces consume Bollería industrial? (Donas, cachitos, pan relleno de manjar, pionono, etc.)   | COHERENCIA  |               |   |   |   | X |   |
|   |   | CLARIDAD    |               |   |   |   | X |   |
|   |   | SUFICIENCIA |               |   |   |   | X |   |
|   |   | RELEVANCIA  |               |   |   |   | X |   |

| II.6 FRECUENCIA DE CONSUMO DE GALLETAS Y BIZCOCHOS                       |   |             |  |  |  |   |
|--|---|-------------|--|--|--|---|
| 13   | ¿Cuántas veces consume Galletas? (Ejemplo: Oreo, Casino, Coronita, Charada, Gretel, Ritz, Soda, etc)                        | COHERENCIA  |  |  |  | X |
|  |   | CLARIDAD    |  |  |  | X |
|  |   | SUFICIENCIA |  |  |  | X |
|  |   | RELEVANCIA  |  |  |  | X |
| 14   | ¿Cuántas veces consume Bizcochos y queques? (Ejemplo: Chocman, Pingüinos, Bimboletes)                                       | COHERENCIA  |  |  |  | X |
|  |   | CLARIDAD    |  |  |  | X |
|  |   | SUFICIENCIA |  |  |  | X |
|  |   | RELEVANCIA  |  |  |  | X |
| II.7 FRECUENCIA DE CONSUMO DE CEREALES AZUCARADOS                        |   |             |  |  |  |   |
| 15   | ¿Cuántas veces consume Cereales azucarados? (Ejemplo: Copix, Almohaditas, Chocapix, etc.)                                   | COHERENCIA  |  |  |  | X |
|  |   | CLARIDAD    |  |  |  | X |
|  |   | SUFICIENCIA |  |  |  | X |
|  |   | RELEVANCIA  |  |  |  | X |
| II.8 FRECUENCIA DE CONSUMO DE MARGARINA Y GRASAS PARA UNTAR              |   |             |  |  |  |   |
| 16   | ¿Cuántas veces consume grasas para untar? (Ejemplo: Margarina, mantequilla, pasta de aceitunas negras, etc)                 | COHERENCIA  |  |  |  | X |
|  |   | CLARIDAD    |  |  |  | X |
|  |   | SUFICIENCIA |  |  |  | X |
|  |   | RELEVANCIA  |  |  |  | X |
| II.9 FRECUENCIA DE CONSUMO DE QUESO PROCESADO                            |   |             |  |  |  |   |
| 17   | ¿Cuántas veces consume queso procesado? (Ejemplo: Queso Crema, Parmesano, Mozzarella, Azul, Fundido, Edam o Cheddar)        | COHERENCIA  |  |  |  | X |
|  |   | CLARIDAD    |  |  |  | X |
|  |   | SUFICIENCIA |  |  |  | X |
|  |   | RELEVANCIA  |  |  |  | X |
| II.10 FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS Y DERIVADOS CÁRNICOS PREPARADOS |   |             |  |  |  |   |
| 18   | ¿Cuántas veces consume platos y comidas listas para calentar? (Ejemplo: Hamburguesa, Nuggets, Chorizo, Hot Dog, pizza, etc) | COHERENCIA  |  |  |  | X |
|  |   | CLARIDAD    |  |  |  | X |
|  |   | SUFICIENCIA |  |  |  | X |
|  |   | RELEVANCIA  |  |  |  | X |
| II.11 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SOPAS INSTANTÁNEAS                        |   |             |  |  |  |   |
| 19   | ¿Cuántas veces consume Sopa instantánea o envasada? (Ejemplo: Ajinomón, Sopa Maruchan, etc.)                                | COHERENCIA  |  |  |  | X |
|  |   | CLARIDAD    |  |  |  | X |
|  |   | SUFICIENCIA |  |  |  | X |
|  |   | RELEVANCIA  |  |  |  | X |
| II.12 FRECUENCIA DE CONSUMO DE SALSAS                                    |   |             |  |  |  |   |
| 20   |   | COHERENCIA  |  |  |  | X |
|  |   | CLARIDAD    |  |  |  | X |
|  | ¿Cuántas veces consume Salsas? (Ejemplo: Vinagreta, Mayonesa, Mostaza, Ketchup, etc)  | SUFICIENCIA |  |  |  | X |
|  |   | RELEVANCIA  |  |  |  | X |

### Anexo E: Validación por juicio de expertos

#### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: JUICIO DE EXPERTOS

Para la prueba de validez de juicio de expertos se aplicó el Coeficiente de Validez de Contenido Total, con los siguientes resultados.

| Ítem | JUEZ |    |    | S <sub>xi</sub> | J | V <sub>mx</sub> | M <sub>x</sub> | CVC <sub>i</sub> | P <sub>ei</sub>          | CVC <sub>ic</sub> |
|------|------|----|----|-----------------|---|-----------------|----------------|------------------|--------------------------|-------------------|
|      | 1    | 2  | 3  |                 |   |                 |                |                  |                          |                   |
| 1    | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 2    | 16   | 16 | 16 | 48              | 3 | 20              | 16.00          | 0.80             | 0.0370                   | 0.76296           |
| 3    | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 4    | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 5    | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 6    | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 7    | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 8    | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 9    | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 10   | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 11   | 16   | 20 | 20 | 56              | 3 | 20              | 18.67          | 0.93             | 0.0370                   | 0.89630           |
| 12   | 16   | 20 | 20 | 56              | 3 | 20              | 18.67          | 0.93             | 0.0370                   | 0.89630           |
| 13   | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 14   | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 15   | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 16   | 16   | 12 | 20 | 48              | 3 | 20              | 16.00          | 0.80             | 0.0370                   | 0.76296           |
| 17   | 16   | 20 | 20 | 56              | 3 | 20              | 18.67          | 0.93             | 0.0370                   | 0.89630           |
| 18   | 16   | 20 | 20 | 56              | 3 | 20              | 18.67          | 0.93             | 0.0370                   | 0.89630           |
| 19   | 16   | 16 | 20 | 52              | 3 | 20              | 17.33          | 0.87             | 0.0370                   | 0.82963           |
| 20   | 16   | 20 | 20 | 56              | 3 | 20              | 18.67          | 0.93             | 0.0370                   | 0.89630           |
|      |      |    |    |                 |   |                 |                |                  | ΣCVC <sub>ic</sub>       | 16.79259          |
|      |      |    |    |                 |   |                 |                |                  | =                        |                   |
|      |      |    |    |                 |   |                 |                |                  | <b>CVC<sub>t</sub> =</b> | <b>0.83963</b>    |

El instrumento es **VÁLIDO** para su aplicación según el criterio de Coeficiente de Validez de Contenido Total; los jueces dictaminaron que el instrumento cumple con los criterios evaluados: suficiencia, claridad, suficiencia y relevancia.

## Anexo F: Confiabilidad del instrumento

### COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH

Para la fiabilidad del cuestionario titulado “Consumo de alimentos ultraprocesados” se realizó un estudio piloto en 20 adultos, obteniéndose como resultado el Alfa de Cronbach de **0.862**. Lo cual indica que el instrumento tiene una confiabilidad **MUY ALTA** y por ende será aplicado en la investigación.

#### *Estadísticos de fiabilidad*

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| 0.862            | 20             |

#### *Interpretación de Confiabilidad según Alfa de Cronbach*

| Puntuación         | Confiabilidad   |
|--------------------|-----------------|
| <b>0,81 a 1,00</b> | <b>Muy Alta</b> |
| 0,61 a 0,80        | Alta            |
| 0,41 a 0,60        | Moderada        |
| 0,21 a 0,40        | Baja            |
| 0,00 a 0,20        | Muy Baja        |

## **Anexo G: Consentimiento informado**

### **Estimado Personal de la salud:**

Yo, **Daniela Jahira Velasquez Alarcon** identificado con **DNI N° 72782327**, bachiller de la carrera de Nutrición en la Universidad Nacional Federico Villarreal. Los invito a participar en el presente trabajo de investigación que se realizará en el Establecimiento de Salud, titulado **“CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN PERSONAL DE SALUD DE UN CENTRO MATERNO INFANTIL - LIMA 2025”**

El objetivo de la presente investigación es determinar el consumo de alimentos ultraprocesados y estado nutricional en Personal de Salud de un Centro Materno Infantil - Lima 2025.


Este estudio es importante porque nos brinda el diagnóstico del estado nutricional en relación con el consumo de los distintos alimentos y bebidas ultraprocesadas que existen en el mercado, para ello se realizará un cuestionario de 20 preguntas, además de la toma de medidas de peso, talla y perímetro abdominal.

Este estudio es voluntario, y no presenta ningún tipo de riesgo. La información recolectada será completamente confidencial y se utilizará solo para esta investigación académica. Espero haberle brindado la información suficiente y necesaria o pueden contactarme al correo electrónico [2019234343@unfv.edu.pe](mailto:2019234343@unfv.edu.pe).

---

Firma

**Anexo H: Permiso otorgado por el Establecimiento de salud**

|   |  |                                      |   |
|---|--|--------------------------------------|---|
|  <b>PERU</b><br>Ministerio<br>de Salud | <b>Dirección de Redes Integradas<br/>de Salud Lima Sur</b> | <b>CMI BUENOS AIRES DE<br/>VILLA</b> | <b>"Año de la recuperación y consolidación de la<br/>economía peruana".</b> |
|---|--|--------------------------------------|---|

*Chorrillos, 27 de junio de 2025*

**Señor(a):  
DANIELA JAHIRA VELASQUEZ ALARCON  
BACHILLER DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN  
UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**




**REFERENCIA: Solicita realizar trabajo de investigación académica**

De mi mayor consideración;

Mediante el presente, me dirijo a usted a fin de hacerle llegar mi cordial saludo, a la vez poner de su conocimiento que habiendo recibido su solicitud el día 24 de junio de 2025, donde nos solicita realizar su trabajo de investigación **"CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN PERSONAL DE SALUD DE UN CENTRO MATERNO INFANTIL – LIMA 2025"**

Esta jefatura ha visto conveniente dar por aceptada su solicitud para que realice su investigación académica y le brindaremos las facilidades para el desempeño de sus actividades.

Atentamente,

**CMI Buenos Aires de Villa Asoc. Pro Navidad Posta – Chorrillos Telf. (01)2583948 /  
(01)2817035**

