



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

CONOCIMIENTOS DE OCTÓGONOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA, LIMA, 2024

**Línea de investigación:
Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

Autora

Tito Daga, Yahaira Pilar

Asesora

Flores Paucar, Magaly Luisa

ORCID: 0000-0002-6869-7217

Jurado

De la Cruz Mendoza, Flor Evelyn

Galarza Garcia, Carlos Ronier

Vasquez Rojas, Rocio Carmen

Lima - Perú

2026



CONOCIMIENTOS DE OCTÓGONOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, LIMA, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

21%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal	4%
	Trabajo del estudiante	
2	repositorio.unfv.edu.pe	4%
	Fuente de Internet	
3	hdl.handle.net	3%
	Fuente de Internet	
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	1%
	Trabajo del estudiante	
5	alicia.concytec.gob.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	core.ac.uk	1%
	Fuente de Internet	
7	Submitted to UISEK	1%
	Trabajo del estudiante	
8	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez	<1%
	Trabajo del estudiante	
9	repositorio.usmp.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
10	"Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019", Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2019	<1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

CONOCIMIENTOS DE OCTÓGONOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA, LIMA, 2024

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

Autora

Tito Daga, Yahaira Pilar

Asesora

Flores Paucar, Magaly Luisa

ORCID: 0000-0002-6869-7217

Jurado

De la Cruz Mendoza, Flor Evelyn

Galarza Garcia, Carlos Ronier

Vasquez Rojas, Rocio Carmen

Lima – Perú

2026

DEDICATORIA

A mis padres, Javier Tito y Sonia Daga por su amor incondicional, su esfuerzo constante y por ser el pilar fundamental de mi vida.

A mi hermano, Alex Tito por su compañía, apoyo y por ser una fuente constante de ánimo en este camino.

A mis abuelitos, por su cariño, sus enseñanzas y por ser ejemplo de fortaleza y valores. Su amor ha sido una bendición en mi vida.

Este logro no es solo mío, es de cada uno de ustedes que han sido mi motivación y mi fuerza para seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a mis padres, por su apoyo incondicional, su paciencia y por brindarme las herramientas necesarias para alcanzar esta meta. Su confianza y sacrificio han sido fundamentales en mi formación personal y profesional.

A mi hermano Alex y a mi abuelita Pilar, por su constante apoyo, comprensión y palabras de aliento a lo largo de este proceso académico.

De manera especial, expreso mi sincero agradecimiento a mi asesora Magaly Luisa Flores Paucar, por su guía, dedicación y acompañamiento durante el desarrollo de esta tesis. Su orientación, conocimientos y compromiso fueron esenciales para

ÍNDICE

RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	1
1.1. Descripción y formulación del problema	2
<i>1.1.1. Descripción del problema</i>	2
<i>1.1.2. Problema general</i>	4
<i>1.1.3. Problemas específicos</i>	4
1.2. Antecedentes.....	4
<i>1.2.1. Nacionales</i>	4
<i>1.2.2. Internacionales</i>	7
1.3. Objetivos.....	9
<i>1.3.1. Objetivo general</i>	9
<i>1.3.2. Objetivos específicos</i>	9
1.4. Justificación	10
<i>1.4.1. Justificación teórica</i>	10
<i>1.4.2. Justificación práctica</i>	10
<i>1.4.3. Justificación metodológica</i>	11
<i>1.4.4. Justificación económica social</i>	11
1.5. Hipótesis	12
<i>1.5.1. Hipótesis general</i>	12
<i>1.5.2. Hipótesis específica</i>	12

II. MARCO TEÓRICO.....	13
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación	13
2.1.1. <i>Adolescencia</i>	13
2.1.2. <i>Conocimiento</i>	13
2.1.3. <i>Etiquetado frontal nutricional</i>	14
2.1.4. <i>Sistema octogonal en el Perú</i>	14
2.1.5. <i>Nutrientes críticos</i>	14
2.1.6. <i>Consumo de alimentos</i>	16
2.1.7. <i>Consumo de alimentos ultraprocesados</i>	17
2.1.8. <i>Alimentos ultraprocesados</i>	17
2.1.9. <i>Características de los alimentos ultraprocesados</i>	18
2.1.10. <i>Clasificación de los AUP</i>	19
III. MÉTODO	20
3.1. Tipo de investigación.....	20
3.2. Ámbito temporal y espacial	20
3.3. Variables	20
3.3.1. <i>Variable 1</i>	20
3.3.2. <i>Variable 2</i>	20
3.4. Población y muestra.....	21
3.5. Instrumentos	21
3.5.1. <i>Encuesta</i>	21

3.6. Procedimientos	22
3.6.1. <i>Criterios de inclusión</i>	22
3.6.2. <i>Criterios de exclusión</i>	23
3.7. Análisis de datos	23
3.8. Consideraciones éticas.....	23
IV. RESULTADOS.....	24
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	36
VI. CONCLUSIONES	43
VII. RECOMENDACIONES.....	45
VIII. REFERENCIAS	47
IX. ANEXOS	54
Anexo A. Matriz de consistencia.....	54
Anexo B. Consentimiento informado	59
Anexo C. Instrumento de Conocimiento de Octógonos Nutricionales	61
Anexo D. Instrumento de Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de la información sociodemográfica correspondiente a los adolescentes	24
Tabla 2. Conocimiento de los octógonos nutricionales en adolescentes	25
Tabla 3. Consumo de AUP en adolescentes	25
Tabla 4. Consumo de alimentos ultraprocesados según sexo	26
Tabla 5. Conocimiento de octógonos nutricionales según sexo	26
Tabla 6. Prueba de Kolmogorov-Smirnov	34
Tabla 7. Análisis de correlación entre los conocimientos de los octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultra procesados.....	34
Tabla 8. Análisis de correlación entre los ítems que conforman la variable conocimientos de los octógonos nutricionales y la ingesta de AUP.....	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Conocimiento sobre el etiquetado octogonal como aviso de nutrientes crítico	27
Figura 2. Conocimiento sobre la relación entre sobrepeso/obesidad y alimentos con octógonos	27
Figura 3. Conocimiento de alimentos ultraprocesados que presentan etiquetado octogonal ..	28
Figura 4. Conocimientos de los nutrientes críticos en el etiquetado.....	28
Figura 5. Conocimiento de utilidad del etiquetado octogonal	29
Figura 6. Conocimiento del nutriente crítico azúcar.....	29
Figura 7. Conocimiento del nutriente crítico sodio	30
Figura 8. Conocimiento del nutriente crítico grasas saturadas	30
Figura 9. Conocimiento del nutriente crítico grasas trans	31
Figura 10. Conocimiento sobre las consecuencias del consumo excesivo de sodio, azúcar y grasas.....	31
Figura 11.	32
Figura 12. Repartición proporcional de las respuestas de ingesta de snacks.....	32
Figura 13. Repartición proporcional de las respuestas de ingesta bebidas	33
Figura 14. Repartición proporcional de las respuestas ingesta de “otros”.....	33

RESUMEN

Objetivo: Analizar la correlación entre el conocimiento de los octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) en adolescentes de una institución educativa privada de Lima 2024. **Método:** Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 62 adolescentes de 3°, 4° y 5° de educación secundaria, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicaron dos cuestionarios validados: uno para evaluar el conocimiento sobre los octógonos nutricionales y otro para medir el consumo de alimentos ultraprocesados. **Resultados:** Los hallazgos evidenciaron que el 56.5 % de los adolescentes presentó un bajo conocimiento sobre los octógonos nutricionales, mientras que el 43.5 % alcanzó un conocimiento alto. Asimismo, el 87.1 % reportó un bajo consumo de alimentos ultraprocesados. El análisis de correlación de Spearman mostró que no existe una relación estadísticamente significativa entre el conocimiento de los octógonos nutricionales y el consumo de AUP ($\rho = -0.114$; $p = 0.379$). Sin embargo, se identificó una correlación negativa significativa entre el conocimiento del nutriente crítico azúcar y el consumo de AUP ($\rho = -0.303$; $p = 0.017$). **Conclusión:** No se encontró correlación estadísticamente significativa entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos AUP. No obstante, el conocimiento específico sobre el azúcar sí muestra influencia en el consumo de alimentos ultraprocesados, lo que evidencia la necesidad de fortalecer programas de educación nutricional enfocados en los nutrientes críticos y sus efectos en la salud.

Palabras clave: octógonos nutricionales, alimentos ultraprocesados, adolescentes

ABSTRACT

Objective: To analyze the correlation between knowledge of nutritional warning labels (octagons) and the consumption of ultra-processed foods (UPFs) among adolescents from a private educational institution in Lima in 2024. **Method:** A quantitative research approach was employed, using a non-experimental, cross-sectional design with a correlational scope. The sample consisted of 62 adolescents enrolled in the 3rd, 4th, and 5th years of secondary education, selected through non-probability convenience sampling. Data were collected using two validated questionnaires: one designed to assess knowledge of nutritional warning labels and another to measure the consumption of ultra-processed foods. **Results:** The findings revealed that 56.5% of the adolescents demonstrated a low level of knowledge regarding nutritional warning labels, while 43.5% showed a high level of knowledge. Additionally, 87.1% of the participants reported low consumption of ultra-processed foods. Spearman's correlation analysis indicated that there was no statistically significant relationship between overall knowledge of nutritional warning labels and UPF consumption ($\rho = -0.114$; $p = 0.379$). However, a significant negative correlation was identified between knowledge of the critical nutrient sugar and UPF consumption ($\rho = -0.303$; $p = 0.017$). **Conclusion:** No statistically significant correlation was found between knowledge of nutritional warning labels and the consumption of ultra-processed foods. However, specific knowledge about sugar was shown to influence the consumption of ultra-processed foods, highlighting the need to strengthen nutrition education programs focused on critical nutrients and their effects on health.

Keywords: nutritional warning labels, ultra-processed foods, adolescents.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes ha generado creciente preocupación en el ámbito de la salud pública, debido a su alto contenido de azúcares, sodio, grasas saturadas y grasas trans, así como a su relación con enfermedades crónicas. Esta situación cobra mayor relevancia porque la adolescencia es una etapa clave en la formación de hábitos alimentarios que suelen mantenerse en la vida adulta. Frente a ello, el Estado peruano implementó el etiquetado frontal mediante octógonos nutricionales, con el fin de brindar información clara sobre los nutrientes críticos presentes en estos productos y promover decisiones alimentarias más saludables. Sin embargo, la efectividad de esta medida también depende del nivel de conocimiento que poseen los adolescentes sobre su significado, por lo que resulta fundamental analizar si dicho conocimiento influye en el consumo de alimentos ultraprocesados.

En esta línea, la presente investigación tiene como propósito principal determinar la correlación entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa privada del distrito de Los Olivos, Lima, durante el año 2024. Asimismo, se busca evaluar el nivel de conocimiento general sobre los octógonos y sobre cada nutriente crítico, así como identificar los patrones de consumo de alimentos ultraprocesados en la población estudiada. A partir de ello, se pretende generar evidencia científica que contribuya a comprender mejor la conducta alimentaria en adolescentes y a fortalecer futuras estrategias de educación nutricional orientadas a mejorar la interpretación del etiquetado frontal. Del mismo modo, los resultados de esta investigación servirán como sustento para el diseño de intervenciones preventivas en el entorno escolar, promoviendo hábitos de alimentación saludables y contribuyendo a la reducción de riesgos asociados al consumo frecuente de alimentos ultraprocesados.

1.1. Descripción y formulación del problema

1.1.1. Descripción del problema

El consumo de alimentos ultraprocesados ha aumentado de forma significativa en las últimas décadas, estos productos pueden representar hasta una cuarta parte del requerimiento energético total, mientras que en países de altos ingresos llegan a constituir más de la mitad de su requerimiento energético diario (Choque et al., 2023).

Un reporte difundido por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) mostró que, entre 2009 y 2014, las ventas de alimentos y bebidas ultraprocesadas crecieron en un 8.3 % en Argentina, Brasil, Chile, México, Colombia, Perú y Venezuela, países que concentran aproximadamente el 80 % de la población de América Latina y el Caribe. Este incremento evidencia una tendencia que podría considerarse el inicio de una “epidemia” de consumo de alimentos ultraprocesados (AUP), ya que se proyecta un crecimiento aún mayor en los próximos años.

La situación no es ajena en Europa, pues en España, estudios recientes han evidenciado que la compra de alimentos y bebidas ultraprocesadas se ha triplicado en las últimas décadas, siendo los adolescentes el grupo etario que más los consume (Reales et al., 2022).

Del mismo modo, en Estados Unidos, un estudio que analizó la dieta de 33,795 niños y adolescentes encontró que los AUP representan la mayor proporción de su ingesta calórica total. Además, se observó un aumento del 6 % respecto del 61 % registrado en 1999, junto con una disminución de alimentos sin procesar o mínimamente procesados del 28.8 % al 23.5 % (Chavez, 2023).

En Argentina, la entidad Fundación Interamericana del Corazón (FIC) y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023) detectaron que niñas, niños y adolescentes presentan una alimentación caracterizada por un elevado consumo de productos ultraprocesados como carnes procesadas y bebidas azucaradas, los cuales aportan más del 35

% de la energía total diaria. Este patrón se repite en todas las regiones y estratos socioeconómicos del país.

El consumo elevado de AUP constituye una problemática relevante, ya que está relacionado con patologías crónicas de origen no transmisible, entre ellas la diabetes mellitus tipo 2, cuya prevalencia continúa en aumento en todos los grupos etarios (Arteaga, 2018). Asimismo, en España se ha reportado que la ingesta habitual de alimentos y bebidas ultraprocesadas se asocia con dificultades emocionales, alteraciones conductuales y bajo estado de ánimo en adolescentes, afectando con mayor intensidad a los varones (Reales et al., 2022).

En América Latina y el Caribe, las tasas de sobrepeso y obesidad exceden la media mundial, y continúan en ascenso. Frente a esta situación, varios gobiernos han implementado políticas orientadas a la promoción de hábitos alimentarios saludables, entre ellas las regulaciones sobre el etiquetado nutricional ubicado en la parte frontal del envase (ENPFE). Estas regulaciones buscan advertir a los consumidores sobre el contenido elevado de nutrientes críticos como azúcares, sodio, grasas saturadas y grasas trans, con el propósito de disminuir la ingesta de productos perjudiciales para la salud (Organización Panamericana de la Salud, s.f.-a; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Organización Panamericana de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022)

Diversas investigaciones realizadas en México y otros territorios latinoamericanos han demostrado que el esquema de octógonos nutricionales resulta el más efectivo para mejorar la toma de decisiones alimentarias debido a su claridad, visibilidad y fácil interpretación. Este mismo sistema fue adoptado en Perú para facilitar elecciones más saludables entre la población (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022; Organización Panamericana de la Salud, 2021).

1.1.2. Problema general

¿Cuál es la correlación entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?

1.1.3. Problemas específicos

¿Cuál es el conocimiento de los octógonos nutricionales en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?

¿Cuál es el conocimiento de la dimensión nutriente crítico azúcar en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?

¿Cuál es el conocimiento de la dimensión nutriente crítico sodio entre adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?

¿Cuál es el conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas saturadas en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?

¿Cuál es el conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas trans en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?

¿Cuál es el consumo de alimentos ultraprocesado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?

¿Cuál es la correlación entre las dimensiones de la variable conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Nacionales

Calero (2024) realizó una investigación en San Juan de Lurigancho, Lima – Perú, con la finalidad de establecer la asociación entre el grado de conocimiento del etiquetado octogonal

y la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes del quinto grado de secundaria de la institución educativa pública N.º 100. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, bajo un diseño correlacional, no experimental y de tipo transversal. La población estuvo conformada por adolescentes escolarizados, considerando una muestra integrada por 101 estudiantes. Para la recopilación de la información se utilizaron dos cuestionarios de carácter estructurado, uno para medir el nivel de conocimiento del etiquetado y otro para evaluar la frecuencia de consumo de AUP. Los resultados evidenciaron que el 80.2 % de los escolares evidenció un nivel elevado de conocimiento sobre el etiquetado octogonal; sin embargo, el 78.2 % reportó una elevada ingesta de AUP, siendo las gaseosas los productos más consumidos (77.4 %), con una frecuencia de 1 a 3 veces al mes, siendo el género femenino fue el que presentó mayor conocimiento y consumo de AUP. El análisis estadístico arrojó un valor de $p = 0.084 (> 0.05)$, por lo que no se evidenció una relación estadísticamente significativa estadísticamente significativa entre el conocimiento del etiquetado y la frecuencia de consumo de AUP. Este antecedente aporta a la investigación actual al evidenciar que el conocimiento del etiquetado no necesariamente se traduce en cambios en el comportamiento alimentario, aspecto que justifica el presente estudio.

Medina (2021) desarrolló un estudio en Lima, Perú, con el propósito de determinar la relación entre el nivel de conocimiento del etiquetado octogonal y la frecuencia de consumo de AUP en adolescentes de una institución educativa pública. La investigación presentó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de corte transversal. La población estuvo conformada por estudiantes adolescentes, seleccionándose una muestra de 78 participantes. Se emplearon dos cuestionarios estructurados para medir el conocimiento del etiquetado y la frecuencia de consumo de AUP. Los hallazgos mostraron que el 67.9 % de los estudiantes presentaba un nivel elevado de conocimiento mientras que el 32.1 % presentó bajo conocimiento, respecto al conocimiento de cada nutriente crítico se evidenció que más del 50

% tuvieron conocimiento sobre el azúcar y sodio, y el nutriente más desconocido fue la grasa saturada. Por el contrario, la variable consumo de AUP evidenció que el 87.2 % registraba un consumo elevado de este y solo el 12.8% tenían un bajo consumo, siendo las mujeres quienes más consumían AUP. Los productos más consumidos fueron las galletas dulces (97.4 %) y las gaseosas (89.7 %), con frecuencias iguales o mayores a cinco veces por semana. Se concluyó que no se identificó una relación estadísticamente significativa entre las variables evaluadas ($p = 0.487$). Este antecedente guarda relación con el estudio actual al respaldar la necesidad de analizar otros factores asociados al consumo de AUP, más allá del conocimiento del etiquetado.

Finalmente, Gaspar (2024) realizó una investigación en Huancayo, Perú, con la finalidad de analizar el nivel de conocimiento y entendimiento de los octógonos nutricionales en escolares de una institución educativa pública. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y de tipo transversal. La población estuvo conformada por estudiantes de educación secundaria, seleccionándose una muestra de 103 escolares. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario estructurado orientado a evaluar el nivel de entendimiento de los octógonos de advertencia. Los resultados evidenciaron que el 64.7 % de los estudiantes presentó un nivel alto de conocimiento, mientras que solo el 3.8 % mostró un nivel bajo. El octógono más reconocido fue “Alto en azúcar” (67.7 %), mientras que “Contiene grasas trans” fue el menos comprendido, superando el 50 % de desconocimiento. Se concluyó que, si bien más de la mitad de los estudiantes comprende el etiquetado frontal, persisten brechas relevantes en la comprensión de nutrientes críticos específicos. Este antecedente contribuye a la presente investigación al respaldar la importancia de evaluar el nivel de comprensión del etiquetado octogonal en población escolar, reforzando la pertinencia de la investigación.

1.2.2. Internacionales

Chapado y Weiner (2022) desarrollaron un estudio en Uruguay, con el objetivo de analizar y contrastar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de dos instituciones educativas. La investigación presentó un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por adolescentes de 15 a 17 años, pertenecientes a una institución educativa pública y una institución privada, para lo cual se consideró una muestra conformada por 120 estudiantes. La obtención de la información se realizó mediante un cuestionario estructurado sobre frecuencia de consumo alimentario. Los resultados evidenciaron que el 67.5 % de los adolescentes presentó una ingesta elevada de AUP en ambas instituciones educativas. Entre los productos de mayor consumo destacaron los dulces horneados, chocolates y snacks, observándose diferencias según la institución: en una predominó el consumo de snacks tipo “Saladix” (30 %), mientras que en la otra fue mayor el consumo de chocolates. Asimismo, se reportó un consumo frecuente de gaseosas (45 %), con una periodicidad de una a tres veces por semana. Se concluyó que la ingesta de alimentos ultraprocesados resulta alta tanto en centros educativos públicos como privados, lo que evidencia patrones alimentarios poco saludables en la población adolescente. Este antecedente guarda relación con la presente investigación al confirmar la alta frecuencia de consumo de AUP en adolescentes, variable central del estudio.

Crisóstomo et al. (2021) realizaron una investigación en Brasil, con el objetivo de analizar el consumo de alimentos ultraprocesados y su vinculación con los conocimientos alimentarios en adolescentes. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño de tipo descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por adolescentes de entre 10 y 19 años, provenientes de instituciones educativas, sin especificar el carácter público o privado. Se emplearon instrumentos de evaluación del consumo alimentario y cuestionarios sobre conocimientos nutricionales. Los resultados mostraron que el 26.4 % de

la ingesta calórica diaria provenía de alimentos ultraprocesados, siendo los más consumidos las galletas, dulces, bebidas azucaradas y comida rápida. Asimismo, se evidenció que un mayor consumo de AUP se asociaba con una menor ingesta de alimentos saludables. Como conclusión, los autores señalaron que el consumo elevado de alimentos ultraprocesados desplaza opciones alimentarias más nutritivas, incrementando el riesgo de una alimentación inadecuada. Este estudio aporta a la investigación actual al respaldar la relación entre consumo de AUP y patrones alimentarios no saludables, reforzando la necesidad de evaluar factores asociados al consumo.

Finalmente, Melo et al. (2022) realizaron una investigación en Brasil, con el objetivo de caracterizar el consumo de alimentos según su grado de procesamiento industrial en adolescentes de escuelas públicas. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal. La población estuvo conformada por adolescentes de instituciones educativas públicas, seleccionándose una muestra de 804 estudiantes de ambos sexos. Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos de evaluación dietética, clasificando los alimentos en no procesados o mínimamente procesados, procesados y ultraprocesados. Los resultados mostraron que el 29.9 % de las mujeres y el 26.1 % de los varones presentaban sobrepeso. Asimismo, se identificaron diferencias significativas en el consumo de productos dulces, siendo mayor en mujeres (26.2 %) que en varones (18.1 %). En cuanto al consumo de refrescos, se observó una frecuencia de una a cuatro veces por semana en el 47.2 % de las mujeres y el 55.6 % de los hombres ($p < 0.05$). Además, las mujeres presentaron mayor consumo de AUP ($p = 0.02$), mientras que los varones consumieron más alimentos procesados ($p = 0.008$). Se concluyó que existe una alta presencia de alimentos ultraprocesados en la dieta de adolescentes de escuelas públicas, acompañada de una elevada prevalencia de sobrepeso. Este estudio se relaciona con la presente investigación al respaldar la variable consumo de AUP en población adolescente, evidenciando diferencias según el sexo y el contexto educativo.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la correlación entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el conocimiento de los octógonos nutricionales en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Identificar el conocimiento de la dimensión nutriente crítico azúcar en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Identificar el conocimiento de la dimensión nutriente crítico sodio en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Identificar el conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas saturadas en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Identificar el conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas trans en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Determinar el consumo de los alimentos ultraprocesado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Establecer la correlación entre las dimensiones de la variable conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de los alimentos ultraprocesado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

La ingesta de alimentos ultraprocesados en adolescentes ha experimentado un incremento significativo en los últimos años, por lo que estudiar la relación entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de estos productos permite determinar si este sistema de advertencias influye en las conductas alimentarias de dicha población. Asimismo, la incorporación del análisis individual de los nutrientes considerados críticos, como el azúcar, el sodio, las grasas saturadas y las grasas trans fortalece la base teórica del estudio, ya que posibilita comprender cómo el conocimiento específico de cada nutriente puede influir en las decisiones de adquisición y consumo. Este enfoque aporta mayor profundidad al análisis, dado que dichos nutrientes se encuentran directamente asociados a la aparición de enfermedades crónicas de tipo no transmisible, ampliamente documentadas en la literatura científica.

1.4.2. Justificación práctica

Desde una perspectiva práctica, la presente investigación permitirá evidenciar la relación entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados mediante un diseño metodológico adecuado, aportando información relevante para el ámbito educativo. Evaluar el conocimiento específico de cada nutriente crítico facilitará el diseño e implementación de intervenciones educativas más focalizadas y efectivas. Asimismo, identificar los nutrientes que presentan mayor grado de desconocimiento contribuirá a la elaboración de estrategias, campañas o programas de educación alimentaria, orientados a promover decisiones de consumo más informadas y saludables dentro de la comunidad educativa.

1.4.3. Justificación metodológica

La metodología propuesta, basada en la participación de estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada durante el año 2024, resulta pertinente para determinar la existencia de una relación entre el conocimiento de los octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados. Además, la incorporación de los nutrientes críticos como dimensiones de la variable conocimiento de los octógonos nutricionales incrementa la precisión del análisis, ya que permite evaluar de manera específica la correlación entre cada nutriente y el consumo de AUP. Este enfoque fortalece el diseño metodológico, haciéndolo más riguroso y acorde con los estándares actuales de la investigación en educación y nutrición.

1.4.4. Justificación económica social

El incremento del consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes constituye un problema que impacta directamente en la salud pública, debido a su asociación con el aumento del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles. Conocer si existe relación entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de estos alimentos, así como comprender el grado de conocimiento individual de cada nutriente crítico, permitirá orientar estrategias preventivas y educativas que contribuyan a reducir esta problemática. Además, la promoción de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas puede disminuir, a mediano y largo plazo, la carga económica y social sobre el sistema de salud, tal como lo señalan organismos internacionales (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Organización Panamericana de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022; Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2023).

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

H1 - Existe correlación significativa entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

H0- No Existe correlación significativa entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

1.5.2. Hipótesis específica

Existe bajo conocimiento de octógonos nutricionales en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Existe bajo conocimiento de la dimensión nutriente crítico azúcar en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024

Existe bajo conocimiento de la dimensión nutriente crítico sodio en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Existe bajo conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas saturadas en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Existe bajo conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas trans en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Existe alto consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

Existe correlaciona entre las dimensiones de la variable conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de los alimentos ultraprocesado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1. *Adolescencia*

La adolescencia es una etapa del ciclo vital caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales, que se desarrolla aproximadamente entre los 10 y 19 años de edad. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020), este periodo constituye una transición clave entre la niñez y la adultez, en la que se consolidan comportamientos, actitudes y estilos de vida que pueden mantenerse a lo largo del tiempo.

Durante esta etapa, los adolescentes adquieren mayor autonomía para la toma de decisiones, incluida la elección de alimentos, lo que los expone a influencias externas como la publicidad, el entorno escolar, la disponibilidad de productos y la presión de pares. En América Latina y el Caribe, los adolescentes representan un grupo poblacional significativo; sin embargo, sus necesidades nutricionales suelen ser subestimadas, pese a que los hábitos adquiridos en esta etapa tienen implicancias directas en la salud futura (OPS, s.f.-b).

2.1.2. *Conocimiento*

El conocimiento se define como el conjunto de saberes, habilidades y capacidades que permiten a las personas comprender la información, interpretarla y aplicarla en contextos específicos. En el ámbito de la nutrición, el conocimiento implica no solo reconocer conceptos básicos, sino también utilizarlos para tomar decisiones alimentarias adecuadas (EUROINNOVA, s.f.).

En la adolescencia, el conocimiento nutricional cobra especial relevancia, ya que coincide con una mayor independencia en la selección de alimentos. No obstante, diversos estudios señalan que poseer información no garantiza necesariamente conductas saludables, especialmente cuando intervienen factores económicos, culturales y ambientales (OPS, 2010).

2.1.3. Etiquetado frontal nutricional

El etiquetado frontal nutricional es una estrategia de salud pública diseñada para brindar información clara, visible y comprensible acerca de la presencia de nutrientes críticos en los productos alimenticios procesados y ultraprocesados. Su finalidad es alertar al consumidor y facilitar elecciones alimentarias más saludables en el punto de compra (Kroger et al., 2023).

A diferencia del etiquetado nutricional tradicional, el etiquetado frontal busca reducir la complejidad de la información mediante símbolos o advertencias visuales, permitiendo una rápida identificación de productos que presentan un contenido elevado de azúcares, sodio, grasas saturadas o grasas trans según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020).

2.1.4. Sistema octogonal en el Perú

En el contexto peruano, el sistema de advertencias mediante octógonos se estableció a partir de la Ley N.º 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes. Este sistema establece la utilización obligatoria de octógonos de color negro que incluyen la expresión “ALTO EN” para advertir el exceso de nutrientes críticos en productos industrializados (MINSa, 2017).

Los octógonos deben figurar tanto en el empaque como en la publicidad de los productos, incluidos los medios digitales. Esta política tiene como población prioritaria a niños y adolescentes, quienes presentan mayor vulnerabilidad frente al consumo de alimentos ultraprocesados (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Organización Panamericana de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022)

2.1.5. Nutrientes críticos

Los nutrientes críticos son aquellos cuya ingesta excesiva está vinculada a una probabilidad más elevada de presentar enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas la obesidad, la hipertensión, la diabetes y los trastornos cardiovasculares. Entre los principales

nutrientes críticos considerados en el sistema de etiquetado frontal se encuentran el azúcar, el sodio, así como las grasas saturadas y las grasas trans (OPS, s.f.-c).

A. Azúcar. El azúcar representa una fuente considerable de energía en la alimentación actual, sin embargo, se considera un ingrediente que aporta calorías sin valor nutritivo, ya que no contiene vitaminas ni minerales, existen diferentes tipos de azúcares en nuestra dieta, que pueden ser naturales o añadidos (Quimica.es, s.f.). Estas son agregados que se utilizan en la fabricación de alimentos y como endulzante de mesa. Además, incluyen naturalmente en la miel, el jarabe, zumos de frutas y hortalizas, y los extractos de jugos.

Los azúcares totales abarcan aquellos que están presentes de manera natural en alimentos como frutas, leche y verduras, así como aquellos que se añaden durante los procesos de preparación o por decisión del consumidor. Entre ellos se encuentran monosacáridos, tales como la glucosa, fructosa y galactosa, y disacáridos, entre los que se incluyen la sacarosa, maltosa y lactosa, entre otros. También aportan azúcar el jarabe de maíz alto en fructosa, el jarabe de goma, los jugos de fruta, los concentrados de jugo y la miel de abeja (EFSA, 2022; Lázaro y Domínguez, 2019).

B. Sodio. El sodio es un mineral esencial presente en muchos alimentos y aparece formando compuestos como el cloruro de sodio (la sal común). Este mineral cumple un papel esencial en el equilibrio hídrico y ácido-base del cuerpo. Además del sodio natural, existen sales de origen industrial como el saborizante, conservante, regulador de acidez, entre otros. Por otro lado, este nutriente influye en el volumen de sangre que circula en el organismo y, en consecuencia, en la presión arterial. Cuando se ingiere en exceso, incrementa el riesgo de desarrollar hipertensión, una condición asociada a diversas enfermedades crónicas. Esta condición obliga al corazón a trabajar más duro y el flujo sanguíneo potente puede dañar las arterias y partes esenciales del organismo, tales como el corazón, riñones, cerebro y ojos. Si no se controla, el aumento de la presión arterial se asocia con un mayor riesgo de eventos

cardíacos, como infartos e insuficiencia cardíaca, a su vez de embolias, enfermedad renal y ceguera. (Lázaro y Domínguez, 2019; FDA, s.f.).

C. Grasas Saturadas. Son moléculas de ácidos grasos, están formadas por átomos de carbono unidos por enlaces simples, con todos sus enlaces disponibles ocupados por átomos de hidrógeno. Esta estructura le da una consistencia sólida a temperatura ambiente, derritiéndose al aumentar la temperatura. Además, se localizan en alimentos de comienzo animal, aunque también se encuentra en especies vegetales como la palma, el coco y el cacao. Un consumo excesivo de grasas saturadas puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras alteraciones de la salud. (Lázaro y Domínguez, 2019; MedlinePlus, 2024).

D. Grasas Trans. Las grasas trans o hidrogenadas son aceites de origen líquido que han sido sometidos a un proceso químico para solidificarse, con el fin de mejorar su consistencia y hacerlos más resistentes a la oxidación. Este proceso, llamado hidrogenación parcial, no los convierte totalmente sólidos. También se encuentran presentes en alimentos procesados como margarinas, galletas, alimentos fritos y productos horneados. A su vez, su consumo se asocia con un alto riesgo de enfermedades cardíacas. Un consumo elevado de grasas trans (>1% de la energía total) se asocia con un mayor riesgo de mortalidad por enfermedades cardíacas, siendo responsable de más de 500 000 muertes prematuras anuales. (OPS, s.f.-d; Lázaro y Domínguez, 2019).

2.1.6. Consumo de alimentos

El consumo de alimentos se define como el conjunto de prácticas y decisiones relacionadas con la selección, adquisición y consumo de alimentos, influenciado por factores culturales, sociales, económicos y educativos (OPS, 2010).

2.1.7. Consumo de alimentos ultraprocesados

La etapa adolescente resulta determinante en la adquisición y fortalecimiento de los patrones de alimentación, caracterizada por una mayor autonomía en la elección de alimentos y una elevada influencia del entorno social, la publicidad y la disponibilidad de productos (UNICEF, 2020).

Diversas investigaciones señalan que los adolescentes presentan un consumo elevado de alimentos ultraprocesados, debido a factores como su bajo costo, facilidad de acceso, sabor atractivo y mínima preparación requerida (Valderrama, 2022). Este patrón alimentario está vinculado a un incremento del riesgo de exceso de peso, alteraciones metabólicas y carencias nutricionales, con posibles repercusiones en la salud a corto y largo plazo (Reales et al., 2022).

Asimismo, el consumo frecuente de AUP suele desplazar la ingesta de alimentos naturales o mínimamente procesados, como frutas, verduras y preparaciones caseras, reduciendo la calidad global de la dieta (OPS, 2019).

2.1.8. Alimentos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados (AUP) son productos elaborados industrialmente a partir de sustancias obtenidas, refinadas o derivadas de alimentos de origen natural, como aceites, grasas, azúcares, almidones y proteínas aisladas, a las que se les adicionan aditivos con fines tecnológicos y sensoriales, tales como colorantes, saborizantes, edulcorantes, conservantes y potenciadores del sabor (OPS, s.f.-e; Lázaro y Domínguez, 2019).

Estos productos suelen estar listos para consumir o requerir mínima preparación, lo que los convierte en opciones prácticas y accesibles. No obstante, su consumo frecuente se asocia con una dieta de baja calidad nutricional, caracterizada por un alto aporte calórico, exceso de azúcares, sodio y grasas no saludables, y una escasa presencia de fibra, vitaminas y minerales esenciales (OPS, 2019).

Diversos estudios han evidenciado que una elevada ingesta de AUP se relaciona con el desarrollo de sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, junto con otras patologías crónicas no transmisibles, especialmente cuando su consumo desplaza a los alimentos frescos o mínimamente procesados en la dieta diaria (Díaz y Glaves, 2020; Martí et al., 2022).

2.1.9. Características de los alimentos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados presentan una serie de características que explican su impacto negativo en la salud y su alta aceptación, especialmente en población adolescente:

A. Gran densidad calórica y escaso valor nutricional. Los AUP contienen elevadas cantidades de azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sodio, lo que incrementa su aporte calórico, pero con un bajo contenido de nutrientes esenciales como fibra, vitaminas y minerales (Marchán y Mendoza, 2020).

B. Alta palatabilidad y potencial adictivo. El uso de combinaciones de azúcar, grasa y sal, junto con aditivos sensoriales, genera sabores intensos que estimulan el consumo repetido y pueden favorecer patrones alimentarios compulsivos, especialmente en niños y adolescentes (Martí et al., 2022).

C. Larga vida útil y fácil disponibilidad. Gracias al uso de conservantes y procesos industriales, estos productos tienen mayor duración y se encuentran ampliamente disponibles en quioscos escolares, supermercados y tiendas de conveniencia, lo que facilita su consumo frecuente (Velásquez, 2020).

D. Marketing agresivo y atractivo. Los AUP suelen promocionarse mediante publicidad dirigida a población infantil y adolescente, utilizando colores llamativos, personajes animados y mensajes engañosos que resaltan supuestos beneficios nutricionales (OPS, 2019).

2.1.10. Clasificación de los AUP

De acuerdo con la clasificación propuesta por Marchán y Mendoza (2020), los alimentos ultraprocesados consumidos con mayor frecuencia por adolescentes incluyen:

A. Galletas y productos de panadería industrial. Son ricos en azúcares, grasas saturadas y grasas trans, con alto aporte calórico y bajo valor nutricional. Su consumo habitual se asocia con sobrepeso y obesidad (Valderrama, 2022).

B. Snacks salados. Incluyen papas fritas, bocaditos y productos extrusionados, caracterizados por un elevado contenido de sodio, grasas y aditivos. Su consumo frecuente favorece el aumento de peso y el riesgo cardiovascular (Zegarra, 2020).

C. Chocolates y confitería. Contienen altas concentraciones de azúcares y grasas, y se asocian con patrones alimentarios poco saludables cuando se consumen de forma habitual (Valderrama, 2022).

D. Bebidas ultraprocesadas. Incluyen refrescos, bebidas energéticas y jugos industrializados, que aportan grandes cantidades de azúcares libres y aditivos, y cuyo consumo regular se relaciona con obesidad, caries dental y alteraciones metabólicas (Marchán y Mendoza, 2020).

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

El estudio presenta un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal, de acuerdo con lo señalado por Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018).

3.2. Ámbito temporal y espacial

La investigación se realizó en una institución educativa privada situada en el distrito de Los Olivos, Lima. La recopilación de los datos se llevó a cabo mediante una encuesta aplicada de forma presencial durante octubre de 2024.

3.3. Variables

3.3.1. *Variable 1*

Conocimiento de octógonos nutricionales.

Dimensiones:

Nutriente crítico azúcar

Nutriente crítico sodio

Nutriente crítico grasas saturadas

Nutriente crítico grasas trans

3.3.2. *Variable 2*

Consumo de alimentos ultra procesados.

Dimensiones:

Galletas

Snacks

Bebidas

Otros AUP

3.4. Población y muestra

La población estuvo conformada por estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año de secundaria que asistían a la institución educativa privada ubicada en Los Olivos.

Se aplicó un muestreo no probabilístico de tipo conveniencia, determinado por la facilidad de acceso a los participantes, de acuerdo con lo señalado por Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018).

La muestra final quedó integrada por 62 adolescentes.

3.5. Instrumentos

3.5.1. Encuesta

Los datos fueron recolectados empleando dos cuestionarios previamente validados.

El primero fue el “Cuestionario sobre el conocimiento de octógonos nutricionales”, elaborado por Medina (2021), conformado por 10 ítems de opción múltiple.

- Cada respuesta correcta otorgó 1 punto
- Las respuestas incorrectas sumaron 0 puntos

Clasificación:

- Bajo conocimiento: < 6 puntos
- Alto conocimiento: ≥ 6 puntos

El segundo instrumento fue el “Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados”, desarrollado por Marchán y Mendoza (2020), integrado por 29 preguntas distribuidas en cuatro categorías: galletas, snacks, bebidas y otros.

Escala de puntuación:

- Nunca: 1 punto
- Entre una y tres veces al mes: 2 puntos
- De una a tres veces por semana: 3 puntos
- De dos a cuatro veces por semana: 4 puntos

- Consumo diario: 5 puntos

Clasificación del consumo:

- Bajo: de 29 a 58 puntos
- Medio: de 59 a 87 puntos
- Alto: entre 88 y 145 puntos

3.6. Procedimientos

Se solicitó y obtuvo la autorización formal del director de la institución educativa mediante un documento debidamente firmado. Posteriormente, los estudiantes fueron convocados a una reunión en la cual se les informaron los objetivos de la investigación y se les entregó el consentimiento informado, el cual debía ser firmado por los padres o tutores legales. La recolección de datos se llevó a cabo en un día previamente asignado por la institución. Al inicio, se verificó la entrega de los consentimientos informados y se brindaron las instrucciones necesarias para completar los cuestionarios.

El procedimiento consistió en:

- Aplicar el cuestionario de frecuencia de consumo de AUP.
- Aplicar el cuestionario de conocimiento de octógonos nutricionales.
- Al finalizar, se agradeció a los estudiantes por su participación.

3.6.1. Criterios de inclusión

Estudiantes con autorización formal de sus padres o apoderados mediante consentimiento informado.

Estudiantes hombres y mujeres de 3°, 4° y 5° de secundaria.

3.6.2. Criterios de exclusión

Adolescentes que no presentaron el consentimiento informado correctamente firmado por sus representantes legales.

3.7. Análisis de datos

Los datos recolectados fueron analizados utilizando el programa estadístico SPSS. Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, evidenciando que al menos una de las variables no se ajustaba a una distribución normal. Por esta razón, se optó por emplear la correlación de Spearman. Los resultados se presentaron a través de tablas de contingencia y gráficos de barras, generados en Excel y SPSS versión 28.

3.8. Consideraciones éticas

Durante la recolecta de datos, no se estableció identificadores que puedan dar indicios de la identidad de las participantes, se respetó la confidencialidad de los datos durante la recolección, análisis y la preparación del informe de tesis.

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo de la muestra

Tabla 1

Clasificación de la información sociodemográfica correspondiente a los adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	28	45.2%
	Masculino	34	54.8%
	Total	62	100 %
Edad	14 años	12	19.4%
	15 años	18	29%
	16 años	20	32.3%
	17 años	12	19.4%
	Total	62	100 %
Año	3° de secundaria	20	32.2%
	4° de secundaria	21	33.9%
	5° de secundaria	21	33.9%
	Total	62	100 %

En la tabla 1 en relación con el sexo, se observó un predominio del sexo masculino con 34 estudiantes (54.8 %), mientras que 28 estudiantes (45.2 %) correspondieron al sexo femenino. Respecto a la edad, la mayor proporción de participantes se encontró en los 16 años (32.3 %), seguido de los adolescentes de 15 años (29.0 %). Por su parte, los estudiantes de 14 y 17 años representaron cada uno el 19.4 % de la muestra. En cuanto al año de estudio, la distribución fue relativamente homogénea, con 20 estudiantes de 3. ° de secundaria (32.3 %), 21 de 4. ° (33.9 %) y 21 de 5. ° de secundaria (33.9 %).

4.2. Análisis descriptivo de las variables de análisis

Tabla 2

Conocimiento de los octógonos nutricionales en adolescentes

	Frecuencia	Porcentaje
Conocimiento bajo	35	56.5 %
Conocimiento alto	27	43.5 %
Total	62	100 %

En la Tabla 3 se muestra que el 56.5% de los encuestados tiene un conocimiento bajo, mientras que el 43.5% presenta un conocimiento alto. Esta tendencia menciona que hay una prevalencia baja del entendimiento referencia al etiquetado.

Tabla 3

Consumo de AUP en adolescentes

	Frecuencia	Porcentaje
Consumo bajo	54	87.1 %
Consumo medio	8	12.9 %
Consumo alto	0	0.00%
Total	62	100 %

En la tabla 3, se presentan los datos sobre la tasa de ingesta de AUP entre los participantes del estudio. Un notable 87.1 % de ellos reporta un consumo bajo, sugiriendo una preferencia por opciones más saludables. Por otro lado, el 12.9 % restante indica un consumo medio, lo que podría ser motivo de atención para futuras intervenciones nutricionales.

Tabla 4*Consumo de alimentos ultraprocesados según sexo*

Consumo	Hombres (n=34)	% Hombres	Mujeres (n=28)	% Mujeres
Medio	2	5.9 %	5	17.9 %
Bajo	32	94.1 %	23	82.1 %
Alto	0	0 %	0	0 %
TOTAL	34	100 %	28	100 %

En la Tabla 4 muestra la distribución del consumo de alimentos ultra procesados según el sexo de los adolescentes evaluados. En ambos grupos predomina el consumo bajo, especialmente en los hombres, donde el 94.1 % presenta este nivel, frente al 82.1 % de las mujeres. Asimismo, se observa que el consumo medio es más frecuente en las mujeres (17.9 %) que en los hombres (5.9 %). No se registraron casos de consumo muy alto en ninguno de los dos sexos.

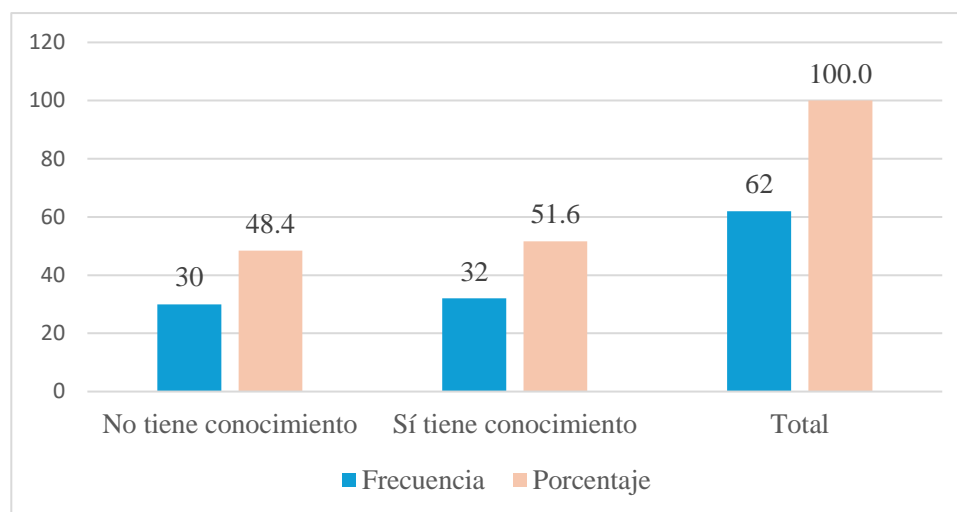
Tabla 5*Conocimiento de octógonos nutricionales según sexo*

Conocimiento	Hombres (n=34)	% Hombres	Mujeres (n=28)	% Mujeres
Alto	17	50.0 %	10	35.7 %
Bajo	17	50.0 %	18	64.3 %
TOTAL	34	100 %	28	100 %

La Tabla muestra que conocimiento se distribuye de manera similar en los hombres, ya que el 50.0 % presenta un conocimiento alto y el 50.0 % un conocimiento bajo. En cambio, entre las mujeres predomina el conocimiento bajo (64.3 %), mientras que el 35.7 % presenta un conocimiento alto.

Figura 1

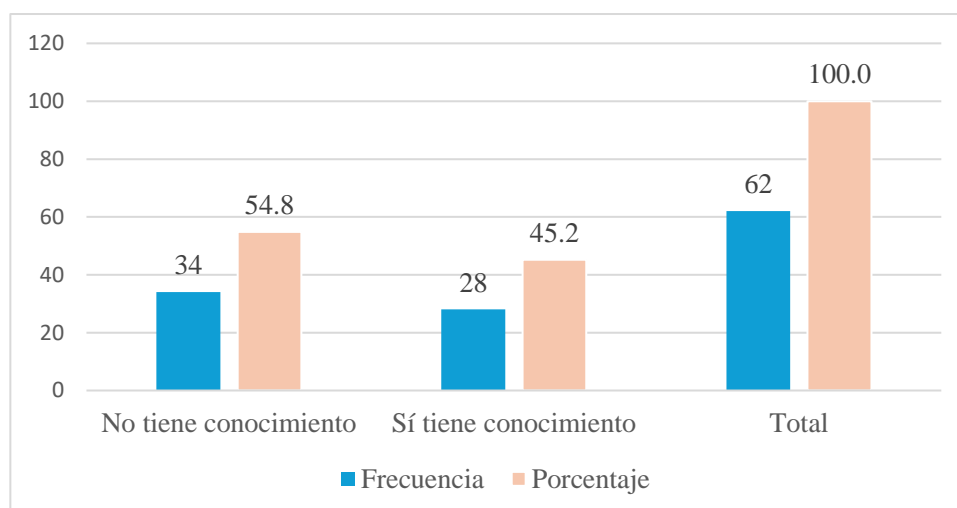
Conocimiento sobre el etiquetado octogonal como aviso de nutrientes crítico



En la Figura 1, se muestra que el 51.6 % de los adolescentes sí tiene conocimiento sobre el etiquetado que menciona ciertos sustento claves; no obstante, el 48.4 % revela no tener conocimiento al respecto.

Figura 2

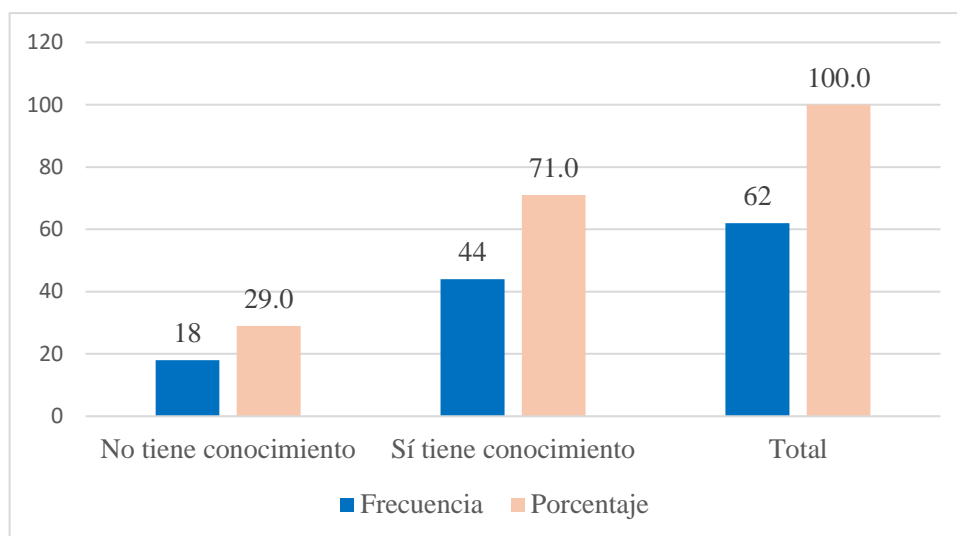
Conocimiento sobre la relación entre sobrepeso/obesidad y alimentos con octógonos



En la Figura 2, se demuestra que el 45.2 % de los aprendices sí tiene conocimiento respecto a la relación entre sobrepeso y la obesidad con la ingesta de alimentos que tiene etiquetado, mientras que el 54.8 % niega dicho conocimiento.

Figura 3

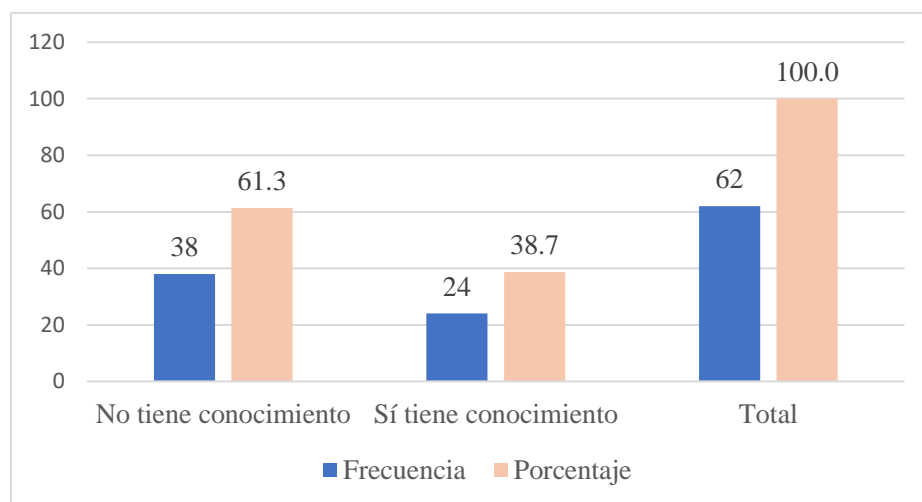
Conocimiento de alimentos ultraprocesados que presentan etiquetado octogonal



En la Figura 3, se verifica que el 71% de los participantes sí tienen conocimiento sobre la presencia del etiquetado en los alimentos ultraprocesados, no obstante que el 29 % expresa no tener entendimiento al respecto.

Figura 4

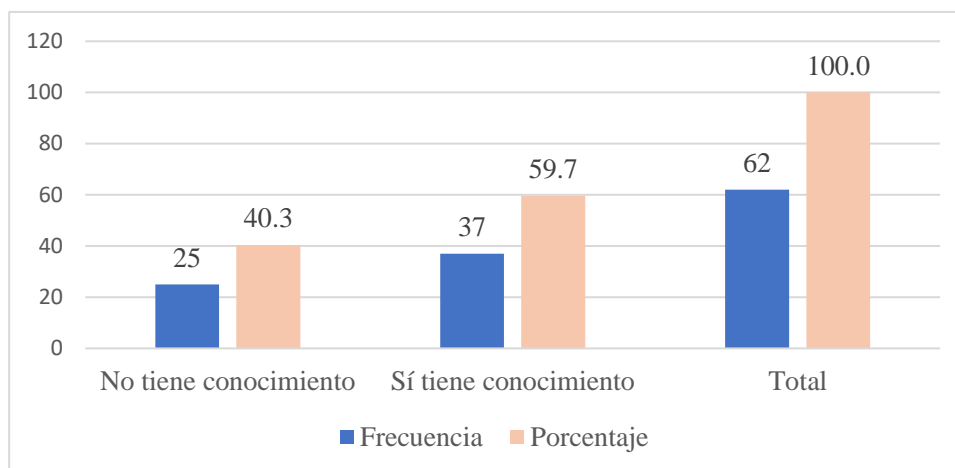
Conocimientos de los nutrientes críticos en el etiquetado



En la Figura 4 se demuestra que el 61.3 % de los adolescentes no tiene conocimiento sobre los nutrientes críticos presentes en el etiquetado; sin embargo, el 38.7 % restante señala sí tener conocimiento.

Figura 5

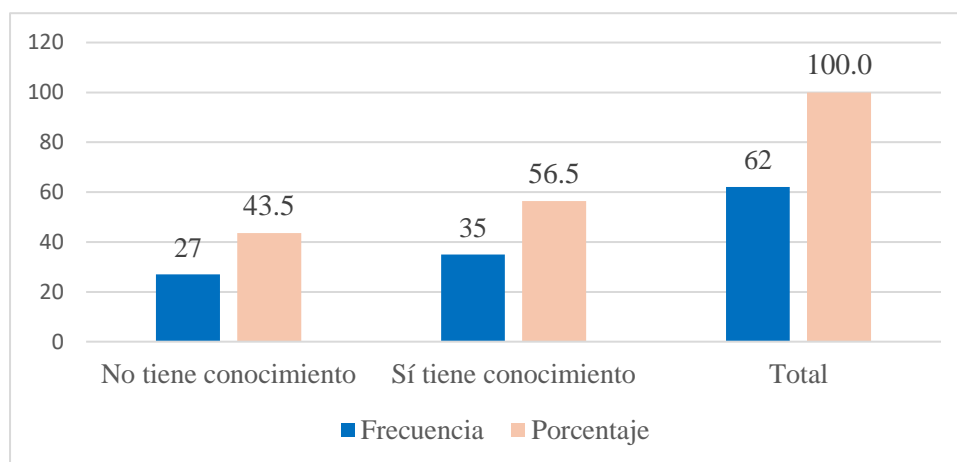
Conocimiento de utilidad del etiquetado octogonal



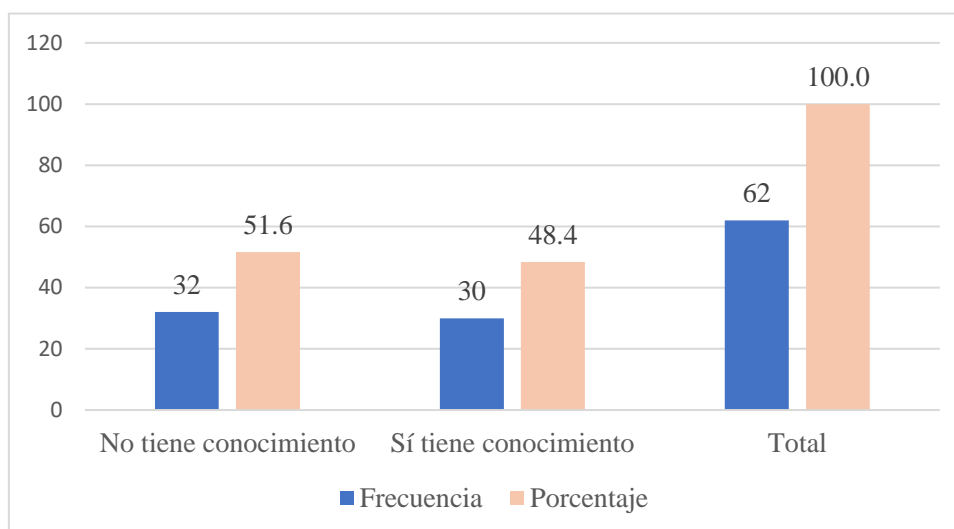
En la Figura 5 se expone que el 59.7 % de los jóvenes expresa conocer sobre la utilidad del etiquetado octogonal; no obstante, el 40.3 % refiere no tener conocimiento al respecto.

Figura 6

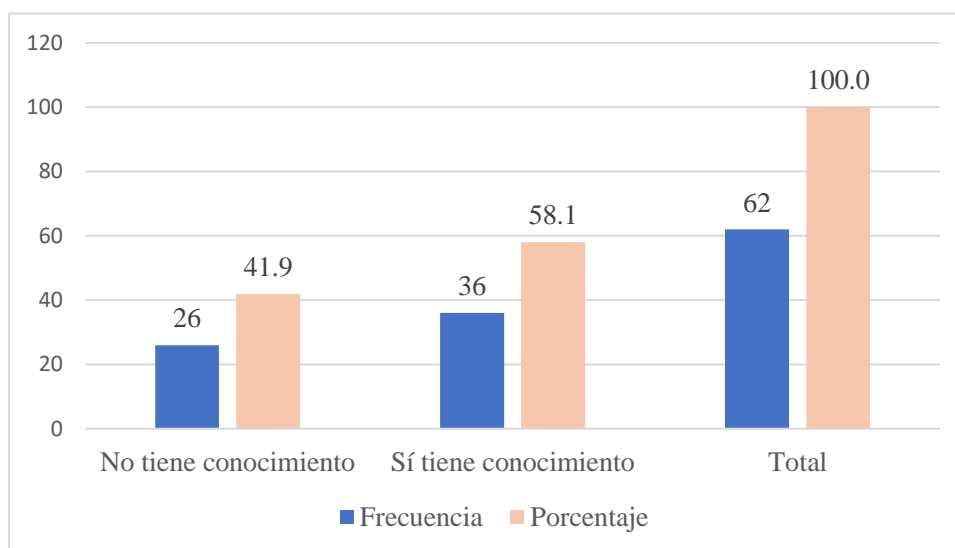
Conocimiento del nutriente crítico azúcar



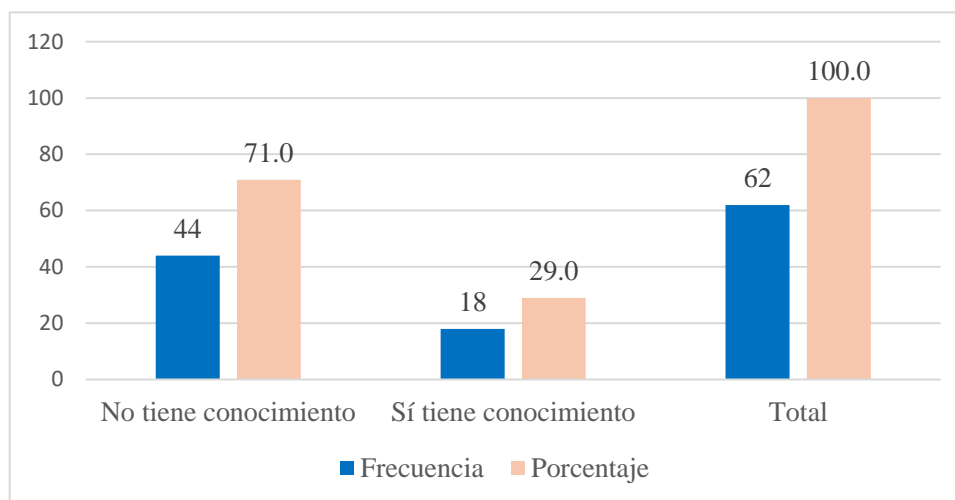
En la Figura 6 se muestra que el 56.5 % de los participantes reveló tener conocimiento sobre qué es el azúcar, mientras que el 43.5 % manifestó no tener conocimiento.

Figura 7*Conocimiento del nutriente crítico sodio*

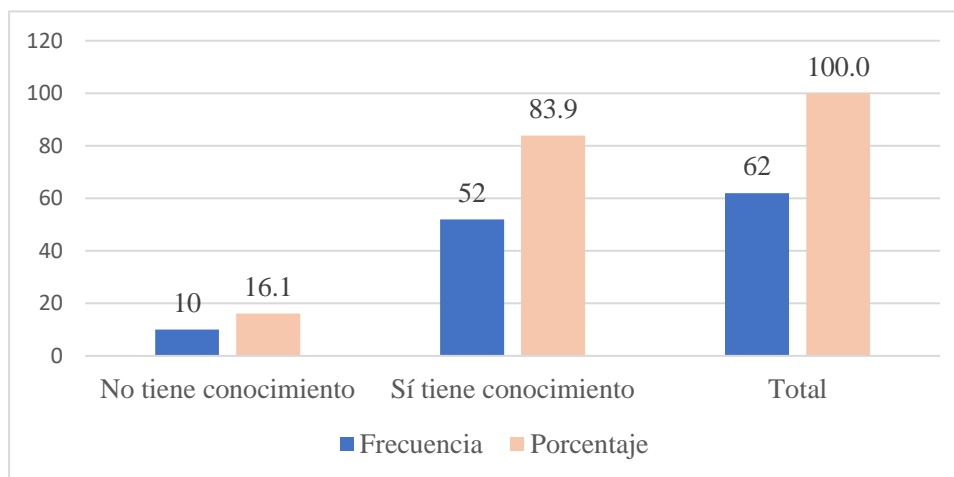
En la Figura 7 se revela que el 51.6 % de los adolescentes revela no tener conocimiento sobre qué es el sodio; no obstante, el 48.4 % restante señala sí tener conocimiento.

Figura 8*Conocimiento del nutriente crítico grasas saturadas*

En la Figura 8 demostró que el 58.1 % de los participantes expresó tener conocimiento sobre qué son las grasas saturadas, mientras que el 41.9 % restante manifiesta no tener conocimiento.

Figura 9*Conocimiento del nutriente crítico grasas trans*

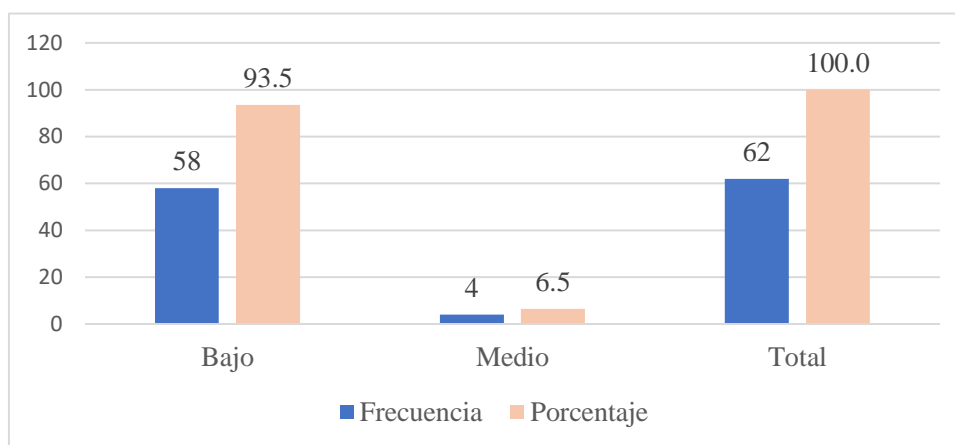
En la Figura 9 se verifica que el 71 % de los jóvenes que constituyeron parte de la presente indagación manifiesta no tener conocimiento sobre qué son las grasas trans, sin embargo, el 29 % restante señala sí tener conocimiento al respecto.

Figura 10*Conocimiento sobre las consecuencias del consumo excesivo de sodio, azúcar y grasas*

En la Figura 10 demostró que el 83.9 % de los partícipes reveló tener conocimiento respecto a si la ingesta en exceso de sodio, azúcar, grasas saturadas y el empleo de grasas trans origina complicaciones como hipertensión o problemas de diabetes, entre otras; sin embargo, el 16.1 % expresó no tener conocimiento al respecto.

Figura 11

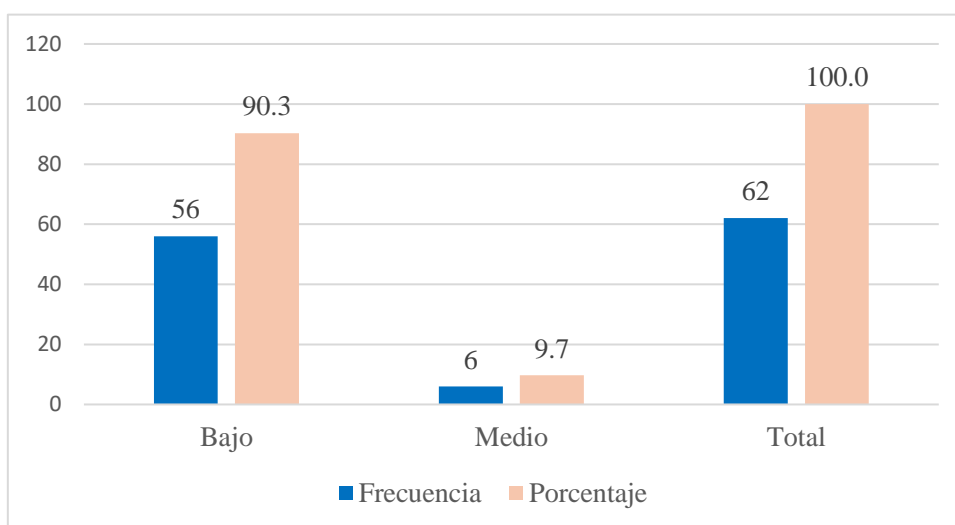
Repartición proporcional de las respuestas de la frecuencia de la ingesta de galletas



En la Figura 11 expone que el 93.5 % de los jóvenes demostraron un consumo bajo de galletas, mientras que el 6.5 % restante, un consumo medio.

Figura 12

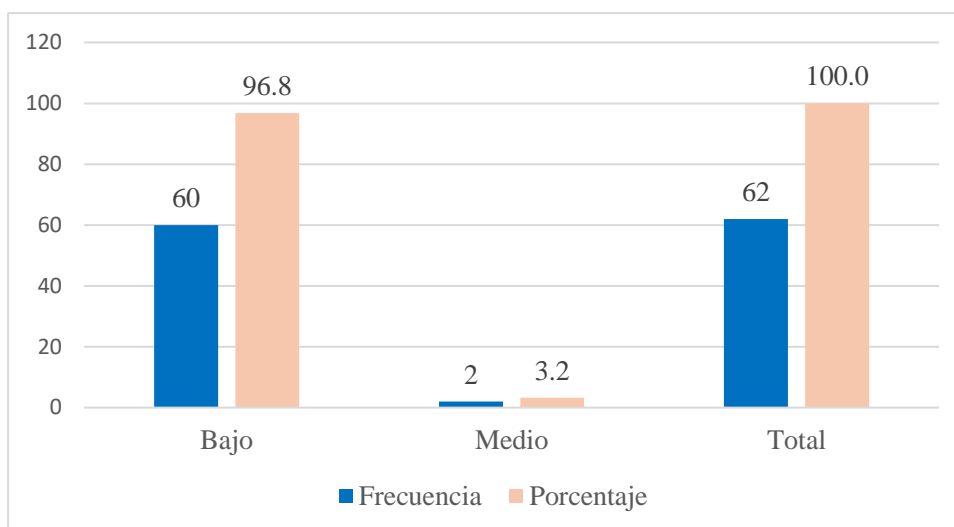
Repartición proporcional de las respuestas de ingesta de snacks



En la Figura 12 se evidencia que el 90.3 % de los aprendices evaluados revelan un consumo bajo de snacks y el 9.7 % demostró un consumo medio.

Figura 13

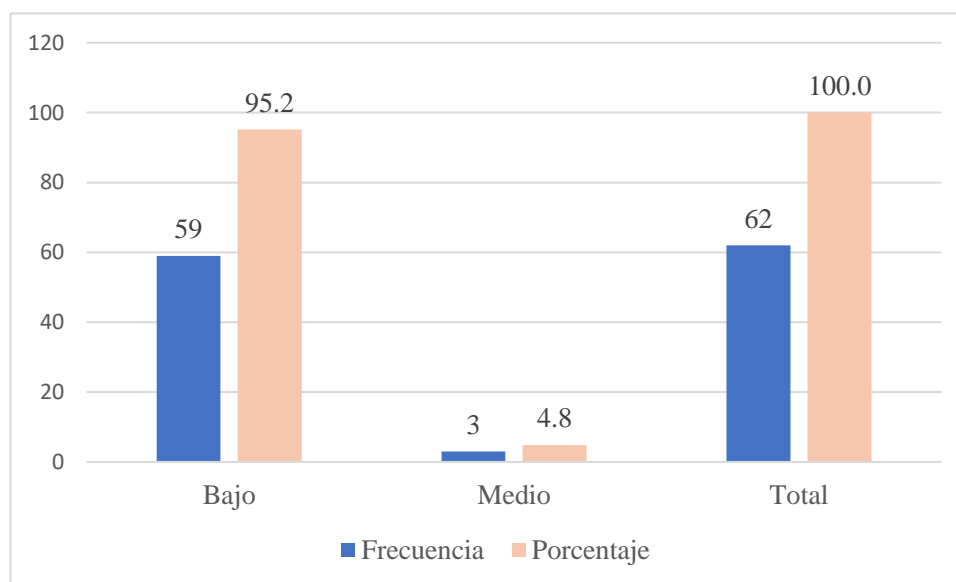
Repartición proporcional de las respuestas de ingesta bebidas



En la Figura 13 se demuestra que el 96.8 % de los adolescentes evidencia una ingesta baja de líquido vital, mientras que el 3.2 % restante, una ingesta media.

Figura 14

Repartición proporcional de las respuestas ingesta de "otros"



En la Figura 14 expresa que el 95.2 % de los jóvenes muestra un consumo bajo en la categoría "otros" que implica el consumo de chocolates, kekes, cereales y waffles. Asimismo, el 4.8 % declaró un consumo medio de dichos alimentos.

Tabla 6*Prueba de Kolmogorov-Smirnov*

	Estadístico	gl	sig.
Conocimiento	.136	62	.006
Consumo	.107	62	.075

En la Tabla 5 se presentan la aplicación de la prueba para evaluar el ajuste de los datos a la curva de distribución normal, es así que, al observarse la significancia, se confirma que los datos de la variable conocimiento no se ajustan a la curva de distribución normal, por lo que el análisis inferencial se realizará con pruebas no paramétricas, tal como lo es coeficiente de correlación de Spearman.

Tabla 7*Análisis de correlación entre los conocimientos de los octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultra procesados*

	Consumo de los alimentos ultra Procesados	
	rho	-.114
Conocimientos de los octógonos nutricionales	n	62
	sig.	.379

p<.05

En la Tabla 6 se presentan la correlación entre las variables de estudio. Como se puede visualizar la significancia alcanzada supera el p<.05 por lo cual se establece que el entendimiento de los octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultra procesados no presentan una correlación estadísticamente significativa.

Tabla 8

Análisis de correlación entre los ítems que conforman la variable conocimientos de los octógonos nutricionales y la ingesta de AUP

	Consumo de los alimentos ultra procesados	
¿El etiquetado octogonal es un aviso que informa sobre ciertos nutrientes críticos?	rho	.049
	n	62
	sig.	.707
¿El sobrepeso y la obesidad están relacionados con el consumo de alimentos que tienen etiquetado octogonal?	rho	.016
	n	62
	sig.	.900
¿En qué alimentos está presente el etiquetado octogonal?	rho	-.172
	n	62
	sig.	.182
¿Cuáles son los nutrientes críticos presentes en el etiquetado octogonal?	rho	-.065
	n	62
	sig.	.617
¿Para qué sirve el etiquetado octogonal?	rho	-.031
	n	62
	sig.	.809
¿Qué es el azúcar?	rho	-.303*
	n	62
	sig.	.017
¿Qué es el sodio?	rho	.161
	n	62
	sig.	.212
¿Qué son las grasas saturadas?	rho	-.214
	n	62
	sig.	.095
¿Qué son las grasas trans?	rho	-.194
	n	62
	sig.	.131
¿El consumo excesivo de sodio, azúcar, grasas saturadas y, el consumo de grasas trans ocasionan enfermedades como diabetes, hipertensión, etc?	rho	.103
	n	62
	sig.	.426

p<.05*

Por último, en la Tabla 7 demuestra la correlación entre los ítems que conforman las variables. Como se evidencia, solo el ítem “¿Qué es el azúcar?” presenta una relación estadísticamente significativa de tipo indirecta con el consumo de alimentos ultra procesados (rho = -.303; p = .017), lo que implica que a mayor conocimiento sobre qué es el azúcar, menor es la ingesta de AUP.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo principal de la presente investigación consistió en evaluar la correlación entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes. Los hallazgos evidenciaron que, pese a que el 56.5 % de los adolescentes presentó un bajo conocimiento respecto a los octógonos nutricionales, no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables (Rho de Spearman = -0.114; $p = 0.379 > 0.05$). En consecuencia, no se rechaza la hipótesis nula (H_0). Este hallazgo concuerda con lo reportado por Calero (2024), quien obtuvo un valor p de 0.084, evidenciando igualmente la ausencia de una relación estadísticamente significativa. De manera similar, Medina (2021) tampoco encontró vínculo entre el grado de conocimiento del etiquetado octogonal y el consumo de alimentos ultraprocesados ($p = 0.487$).

Esta semejanza puede deberse a que los tres estudios trabajaron con población adolescente, grupo etario en el que las decisiones alimentarias suelen estar más influenciadas por factores externos como las preferencias sensoriales, la publicidad, la disponibilidad de los productos y la presión de pares, que por el conocimiento teórico del etiquetado nutricional. Esta situación se explica desde el enfoque de la educación alimentaria, el cual señala que el conocimiento nutricional constituye una condición necesaria, pero no suficiente, para modificar conductas, especialmente en etapas del desarrollo donde predominan determinantes sociales, emocionales y ambientales.

En relación con el conocimiento general de octógonos nutricionales, se identificó que solo el 43.5 % de los estudiantes obtuvieron un alto de conocimiento. Este resultado no coincide con lo reportado por Calero (2024) y Medina (2021), quienes evidenciaron niveles más altos de conocimiento en adolescentes, con 80.2 % y 67.9 %, respectivamente. Asimismo, difiere de lo encontrado por Gaspar (2024), quien reportó que el 64.7 % de los escolares presentó un alto nivel de conocimiento sobre los octógonos nutricionales en una institución educativa pública.

Esta diferencia puede atribuirse, en primer lugar, a que dicha institución contaba con programas activos de promoción de alimentación saludable, y, en segundo lugar, a que se empleó un instrumento que evaluaba una comprensión conceptual más profunda, lo que pudo elevar los niveles de conocimiento. Asimismo, el carácter institucional y sistemático de las intervenciones educativas puede generar un efecto acumulativo en el aprendizaje, incrementando el nivel de comprensión del etiquetado nutricional. En este sentido, los resultados evidencian que el entorno educativo y la existencia de iniciativas institucionales pueden impactar de manera directa en la comprensión del etiquetado frontal.

Adicionalmente, al analizar el conocimiento general de octógonos nutricionales según género, se evidenció que el conocimiento bajo predominó en el sexo femenino (64.3 %) y en los varones se distribuyó de manera equitativa (50 %). Este resultado no coincide con lo reportado por Calero (2024), quien evidenció que el género femenino presentó mayor conocimiento sobre el etiquetado octogonal. Esta diferencia podría atribuirse a particularidades del contexto educativo, la exposición a programas de promoción de la salud y las características socioculturales de la población evaluada. No obstante, los hallazgos permiten inferir que el nivel de comprensión del etiquetado no depende únicamente del sexo, sino también de factores formativos y ambientales.

Respecto a la dimensión nutriente crítico azúcar, los resultados mostraron que una proporción importante de adolescentes presentó un nivel de conocimiento relativamente mayor (56.5 %) en comparación con otros nutrientes críticos. Este resultado es consistente con lo informado por Gaspar (2024), quien indicó que el azúcar constituye el nutriente más identificado (67.7 %), debido a su constante difusión en campañas de salud pública y medios de comunicación.

La coincidencia se explica porque el azúcar es un concepto familiar para los adolescentes y suele asociarse de manera directa con enfermedades como la obesidad y la

diabetes. Esto confirma que la visibilidad mediática de un nutriente crítico influye directamente a la comprensión, incrementando su potencial efecto sobre la conducta alimentaria.

En cuanto al conocimiento del nutriente crítico sodio, los resultados evidenciaron una baja de comprensión (51.6 %) entre los adolescentes, sin relación significativa con el consumo de alimentos ultraprocesados. Este resultado coincide con Gaspar (2024), quien reportó dificultades similares en la comprensión del sodio como nutriente crítico, siendo solo el 27.1 % quienes presentaron conocimiento alto. Esta coincidencia puede explicarse porque el sodio no es percibido por los adolescentes como un componente asociado a riesgos inmediatos para la salud, a diferencia del azúcar. Además, suele estar presente de forma oculta en los alimentos industrializados bajo distintas denominaciones, lo que dificulta su identificación y limita el impacto del conocimiento en la conducta alimentaria.

De manera similar, el conocimiento sobre el nutriente crítico grasas saturadas evidenció una comprensión moderada en los adolescentes evaluados, ya que el 58.1 % manifestó conocer este concepto, mientras que el 41.9 % indicó no tener conocimiento. Este resultado no coincide con lo reportado por Gaspar (2024), quien evidenció que solo el 48.1 % presentó un nivel alto de conocimiento sobre este nutriente crítico. La diferencia encontrada podría atribuirse a variaciones en las características de la población estudiada, el contexto educativo y el instrumento aplicado para evaluar la comprensión de los octógonos nutricionales. Sin embargo, como sustento adicional, estos hallazgos pueden interpretarse a la luz de lo señalado por Díaz y Glaves (2020) y Reales et al. (2022), quienes indican que las grasas saturadas suelen confundirse con otros tipos de lípidos, dificultando su identificación en el etiquetado nutricional. Esto permite explicar que, aunque en el presente estudio más de la mitad de los adolescentes manifestó conocer este nutriente, todavía persisten brechas importantes en su comprensión conceptual. La diferencia con Gaspar (2024) también podría explicarse por la presencia de estrategias educativas distintas entre instituciones, así como por el nivel de

exposición de los estudiantes a contenidos relacionados con alimentación saludable. En consecuencia, aunque el presente estudio muestra un porcentaje mayor de conocimiento en comparación con dicho antecedente, aún se evidencian limitaciones que pueden reducir la efectividad educativa del etiquetado frontal.

En relación con el conocimiento del nutriente crítico grasas trans, los resultados evidenciaron una baja comprensión en los adolescentes evaluados, ya que el 71 % indicó no conocer este nutriente, mientras que solo el 29 % manifestó sí conocerlo. Este resultado coincide con lo reportado por Gaspar (2024), quien evidenció un 55.6 % de conocimiento bajo respecto a este nutriente crítico en escolares de secundaria. La similitud entre ambos estudios sugiere que las grasas trans continúan siendo uno de los componentes menos comprendidos dentro del etiquetado frontal en la población adolescente. Esta coincidencia podría explicarse por la complejidad conceptual del término, ya que los adolescentes suelen presentar dificultades para diferenciar las grasas trans de otros tipos de grasas presentes en los alimentos ultraprocesados. Asimismo, a diferencia del azúcar, este nutriente no suele ser ampliamente abordado en campañas educativas o mensajes de promoción de la salud dirigidos a adolescentes, lo que limita su reconocimiento.

Como sustento teórico adicional, estos hallazgos también se relacionan con lo señalado por la OPS (2018), que refiere que las grasas trans constituyen uno de los nutrientes críticos menos reconocidos por la población general, pese a su importante asociación con enfermedades cardiovasculares. Esto explicaría por qué una elevada proporción de estudiantes no logra identificar adecuadamente este nutriente en el etiquetado nutricional.

En consecuencia, los resultados evidencian que el término “grasas trans” presenta una mayor dificultad de comprensión en comparación con otros nutrientes críticos, lo que puede limitar que el etiquetado frontal cumpla plenamente su función educativa y preventiva en la población adolescente.

En relación con el consumo de alimentos ultraprocesados, se identificó que el 87.1 % de los adolescentes presentó un consumo bajo de AUP, mientras que el 12.9 % evidenció un consumo medio, sin registrarse casos de consumo alto. Este resultado difiere de lo reportado por Medina (2021), quien encontró que el 87.2 % de los estudiantes presentaba un consumo elevado, de Calero (2024), quien encontró que el 78.2 % de los escolares presentó una elevada ingesta de AUP, así como de Chapado y Weiner (2022), quienes evidenciaron que el 67.5 % de los adolescentes presentó una ingesta alta de AUP en ambas instituciones educativas evaluadas. De manera similar, Crisóstomo et al. (2021) reportaron que el 26.4 % de la ingesta calórica diaria provenía de alimentos ultraprocesados, siendo los productos más consumidos las galletas, dulces, bebidas azucaradas y comida rápida, mientras que Melo et al. (2022) también evidenciaron una alta presencia de AUP en la dieta de adolescentes, observando además una elevada prevalencia de sobrepeso en ambos sexos. Estas discrepancias podrían explicarse, en primer lugar, por el acceso y la oferta de alimentos ultraprocesados en cada contexto, en segundo lugar, por diferencias socioculturales en los patrones alimentarios, y, en tercer lugar, por la metodología e instrumentos empleados, ya que distintos cuestionarios de frecuencia alimentaria pueden clasificar de manera diferente los niveles de consumo. En el presente estudio, al analizar el consumo según sexo, se observó que las mujeres presentaron mayor consumo medio de AUP (17.9 %) en comparación con los varones (5.9 %), mientras que el consumo bajo predominó en los varones (94.1 %) frente a las mujeres (82.1 %). Este hallazgo coincide con lo reportado por Medina (2021), quien señala que fueron las mujeres quienes presentaron mayor consumo de AUP, y también con Melo et al. (2022), quienes evidenciaron que el sexo femenino presentó mayor consumo de alimentos ultraprocesados ($p = 0.02$), especialmente de productos dulces (26.2 % en mujeres frente a 18.1 % en varones). Esta similitud puede explicarse por preferencias alimentarias diferenciadas según el género, especialmente en la inclinación hacia productos dulces, snacks y bebidas industrializadas, así

como por factores sociales y conductuales propios de la adolescencia. Respecto a los productos ultraprocesados más consumidos en el presente estudio, se evidenció que, aunque predomina el nivel bajo, los alimentos con mayor frecuencia relativa de consumo medio fueron los snacks (9.7 %), seguidos de galletas (6.5 %), otros productos ultraprocesados (4.8 %) y bebidas (3.2 %). Estos hallazgos guardan relación con lo reportado por Medina (2021), quien identificó como productos más consumidos a las galletas dulces (97.4 %) y gaseosas (89.7 %), así como con Chapado y Weiner (2022), quienes destacaron el consumo frecuente de dulces horneados, chocolates, snacks y gaseosas (45 %). Asimismo, Crisóstomo et al. (2021) reportaron como productos de mayor consumo las galletas, dulces y bebidas azucaradas, mientras que Melo et al. (2022) evidenciaron una frecuencia importante en el consumo de refrescos de una a cuatro veces por semana, siendo mayor en varones (55.6 %) que en mujeres (47.2 %). Esta coincidencia sugiere que, incluso cuando el nivel global de consumo es bajo, determinados productos ultraprocesados como snacks, galletas y bebidas continúan siendo altamente preferidos por la población adolescente debido a su sabor atractivo, bajo costo, fácil acceso y amplia disponibilidad en el entorno escolar y comunitario. En conjunto, estos resultados refuerzan la idea de que el consumo de AUP responde a un entramado multifactorial, en el que intervienen factores sociales, económicos, culturales, ambientales y de género, más allá del conocimiento nutricional individual.

Al analizar la correlación entre las dimensiones del conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados, se encontró que únicamente el conocimiento del nutriente crítico azúcar presentó una correlación estadísticamente significativa ($\rho = -0.303$; $p = 0.017$), mientras que las dimensiones sodio, grasas saturadas y grasas trans no mostraron asociaciones estadísticamente significativas. Este hallazgo concuerda con lo reportado por Gaspar (2024), quien identificó al azúcar como el nutriente

crítico más reconocido (67.7 %). De manera similar, Medina (2021) evidenció que más del 50 % de los adolescentes presentaba conocimiento sobre este nutriente.

La coincidencia con estos antecedentes se explica porque el azúcar constituye un concepto ampliamente familiar para los adolescentes y suele asociarse de manera directa con problemas de salud visibles, como la obesidad, la diabetes y las caries dentales, lo que refuerza su percepción de riesgo y facilita su identificación en el etiquetado frontal. Como dato complementario, Parra et al. (2024) señalan que el azúcar es uno de los nutrientes más reconocidos en esta población debido a su constante presencia en campañas de prevención, programas educativos y mensajes difundidos en medios de comunicación y plataformas digitales. Asimismo, Crisóstomo et al. (2021) refieren que un mayor conocimiento nutricional puede influir en ciertas decisiones alimentarias y favorecer elecciones más saludables, lo que respalda que un conocimiento claro y específico sobre el azúcar pueda ejercer un efecto protector frente al consumo frecuente de alimentos ultraprocesados. Por el contrario, en estudios donde no se ha encontrado relación significativa entre el conocimiento del azúcar y el consumo de AUP, se ha señalado que factores como la alta disponibilidad, el bajo precio y la preferencia por el sabor pueden limitar el impacto del conocimiento nutricional (Medina, 2021). Sin embargo, en el presente estudio, la relación significativa sugiere que cuando el conocimiento sobre el azúcar es claro y específico, este puede influir de manera más directa en la conducta alimentaria de los adolescentes.

VI. CONCLUSIONES

- Se concluyó que no se identificó una correlación estadísticamente significativa entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de la institución educativa estudiada ($\rho = -0.114$; $p > 0.05$). Este resultado confirma la hipótesis nula, evidenciando que el conocimiento global de octógonos nutricionales no determina necesariamente el comportamiento alimentario en esta población.
- Los resultados permiten concluir que más de la mitad de los adolescentes evidencia un bajo conocimiento de los octógonos nutricionales, lo que pone de manifiesto deficiencias en la comprensión del etiquetado frontal y pone en evidencia la necesidad de reforzar la alfabetización nutricional en el ámbito escolar.
- Respecto al nutriente crítico azúcar, se determinó que el conocimiento es relativamente mayor en comparación con otros nutrientes críticos, lo que podría estar asociado a su mayor difusión en campañas de salud y medios de comunicación dirigidos a la población adolescente.
- El conocimiento sobre el sodio se mostró limitado en una proporción importante de los adolescentes, lo que sugiere que este nutriente crítico no es plenamente comprendido, a pesar de su relevancia en la prevención de enfermedades cardiovasculares a largo plazo.
- Se evidenció un bajo conocimiento sobre las grasas saturadas, lo cual indica dificultades para reconocer su presencia en los alimentos y comprender sus efectos negativos sobre la salud, especialmente cuando se consumen de forma excesiva.
- En relación con las grasas trans, se concluye que el conocimiento es insuficiente en la mayoría de los adolescentes, lo que representa un riesgo potencial debido a su frecuente presencia en alimentos ultraprocesados y su asociación con enfermedades cardiovasculares.
- Se estableció que la mayoría de los adolescentes informó un bajo consumo de alimentos ultraprocesados; este resultado difiere de lo reportado en otros contextos, lo que

sugiere la posible influencia de factores educativos, familiares y socioculturales propios de la institución estudiada.

- Finalmente, se concluye que el análisis del conocimiento por nutrientes críticos permite una comprensión más precisa del consumo de alimentos ultraprocesados, en comparación con una evaluación global del conocimiento de los octógonos nutricionales

VII. RECOMENDACIONES

- Diseñar e implementar un curso formal de educación nutricional dentro del currículo escolar, que permita fortalecer de manera progresiva el conocimiento sobre los octógonos nutricionales y su relación con el consumo de alimentos ultraprocesados. Este curso debe integrar contenidos teóricos y prácticos que faciliten la comprensión del etiquetado frontal y promuevan decisiones alimentarias informadas en la población adolescente.
- Fortalecer el conocimiento general sobre los octógonos nutricionales mediante programas educativos continuos que no se limiten a la identificación visual del símbolo, sino que expliquen su finalidad, criterios de clasificación y relevancia para la salud, utilizando metodologías activas adaptadas al nivel educativo de los adolescentes.
- Reforzar la educación nutricional sobre el nutriente crítico azúcar, considerando que es el componente que mostró mayor relación con el consumo de alimentos ultraprocesados. Se recomienda desarrollar sesiones específicas que expliquen las fuentes ocultas de azúcar, sus efectos metabólicos y las consecuencias de su consumo excesivo, promoviendo alternativas alimentarias más saludables.
- Implementar estrategias educativas específicas sobre el sodio, orientadas a mejorar su comprensión y reconocimiento en los alimentos ultraprocesados. Estas estrategias deben enfatizar su impacto en la presión arterial y la salud cardiovascular, así como fomentar la lectura crítica del etiquetado nutricional.
- Desarrollar contenidos educativos enfocados en las grasas saturadas, que permitan a los adolescentes identificar los alimentos que las contienen y comprender su relación con el riesgo de enfermedades crónicas, reforzando la importancia de moderar su consumo desde edades tempranas.
- Fortalecer la alfabetización nutricional sobre las grasas trans, debido a su bajo reconocimiento y alto riesgo para la salud. Se recomienda incluir información clara sobre su

presencia en productos ultraprocesados y los efectos negativos de su consumo prolongado, priorizando estrategias preventivas en el ámbito escolar.

- Promover acciones educativas que orienten a reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, incentivando la elección de alimentos frescos y mínimamente procesados, mediante actividades prácticas como talleres de preparación de alimentos, ferias saludables y campañas internas dentro de la institución educativa.
- Fomentar futuras investigaciones que analicen la relación entre cada dimensión del conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados, incorporando variables contextuales como el entorno familiar, la disponibilidad de alimentos y la influencia del marketing, con el fin de diseñar intervenciones educativas más efectivas y contextualizadas.

VIII. REFERENCIAS

- Arteaga, E. (2018). *El consumo de ultraprocesados y factores de riesgo para la población* [Trabajo de fin de máster, Universidad de Sevilla]. Repositorio Institucional de la Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/79850/MEMORIA%20CONSUMO%20DE%20ULTRAPROCESADOS%20Y%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PARA%20LA%20POBLACION%20FINAL.pdf>
- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). (28 de febrero de 2022). *Los azúcares añadidos y los azúcares libres deben ser lo más bajos posible*. EFSA. <https://www.efsa.europa.eu/es/news/added-and-free-sugars-should-be-low-possible>
- Calero, J. (2024). *Conocimiento del etiquetado octogonal y consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de la I.E. N.º 100, San Juan de Lurigancho* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/9205>
- Cancho Meza, L., y Garay Quispe, M. (2023). *Influencia del conocimiento del etiquetado octogonal sobre el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/1127>
- Chapado, M., y Weiner, C. (2022). *Consumo de alimentos ultraprocesados en la alimentación de los adolescentes que concurren al Instituto General Don José de San Martín y a la Escuela Privada N.º 6 La Salle* [Tesis de licenciatura, Universidad de Concepción del Uruguay]. Repositorio Institucional UCU. <http://repositorio.ucu.edu.ar/handle/522/545>
- Chávez, V. (22 de noviembre de 2023). *Crece el consumo de alimentos ultraprocesados en niños y preocupa a los especialistas por las consecuencias en su salud*. Infobae. <https://www.infobae.com/salud/2023/11/22/crece-el-consumo-de-alimentos->

ultraprocesados-en-ninos-y-preocupa-a-los-especialistas-las-consecuencias-en-su-salud/

- Choque Arellano, B., Mamani Velásquez, M., y Rivera Díaz, K. (2023). Conocimientos y prácticas alimentarias en estudiantes universitarios. *Revista Comunica*, 14(2), 111–122. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v14n2/2219-7168-comunica-14-02-111.pdf>
- Costa, C. dos S., Assunção, M. C. F., Loret de Mola, C., Cardoso, J. de S., Matijasevich, A., Barros, A. J. D., y Santos, I. S. (2021). Role of ultra-processed food in fat mass index between 6 and 11 years of age: A cohort study. *International Journal of Epidemiology*, 50(1), 256–265. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa141>
- Crisóstomo, J. de M., Rodrigues, L. A. R. L., Lavôr, L. C. de C., Rodrigues, B. G. M., Sousa Biapina, C. R. L. de, Sousa, P. V. de L., Viola, P. C. de A. F., y Frota, K. de M. G. (2021). Conocimientos alimentarios y su relación con el consumo de procesados y ultraprocesados en adolescentes. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(6), 1–11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9537485>
- Díaz, M., y Glaves, A. (2020). Relación entre consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y riesgo de cáncer: Una revisión sistemática. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(5), 808–821. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000500808
- EUROINNOVA. (s.f.). *¿Qué es un concepto de conocimiento?* INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION. <https://www.euroinnova.com/blog/que-es-un-concepto-de-conocimiento>
- FAO, OPS, y UNICEF. (2022). *Etiquetado nutricional en la parte frontal del envase en América Latina y el Caribe*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cc1545es>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). ¿Qué es la adolescencia? Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (8 de noviembre de 2022). El etiquetado frontal de alimentos protege la infancia y debe mantenerse. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-el-etiquetado-frontal-de-alimentos-protege-la-infancia-y-debe-mantenerse>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (3 de abril de 2023). Chicas y chicos basan su alimentación en ultraprocesados. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – Argentina. <https://www.unicef.org/argentina/comunicados-prensa/chicas-y-chicos-basan-su-alimentacion-en-ultraprocesados>
- Gaspar, F. (2024). Conocimiento sobre octógonos de advertencia publicitaria en escolares – Huancayo [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/7227>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Kroker, M., Alvarado, C., Hadad, M., López, C., Chacón, J., González, L., y Céspedes, A. (2023). Etiquetado frontal de advertencia nutricional de alimentos y bebidas preenvasados. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73(3), 233–244. <https://ve.scielo.org/pdf/alan/v73n3/2309-5806-alan-73-03-233.pdf>
- Lázaro, M. L., y Domínguez, C. H. (2019). *Guías alimentarias para la población peruana*. Ministerio de Salud. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
- Mamani, V., Domínguez, C., Sosa, M. A., Torres, L., y Bustamante, A. (2022). Estudio exploratorio sobre consumo de productos procesados. *Revista Española de Nutrición*

Comunitaria, 28(1), 1–11. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0019._ORIGINAL.pdf

Marchán, A., y Mendoza, D. L. (2020). *Consumo de alimentos ultraprocesados y estado nutricional* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional UNTUMBES.

<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2229/TESIS%20-%20MENDOZA%20Y%20MARCHAN.pdf>

Martí, A., Calvo, C., y Martínez, A. (2022). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177–185.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000100177

Medina, E. (2021). *Conocimiento del etiquetado octogonal y consumo en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Cybertesis UNMSM <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/abb8eb74-826a-466c-872a-ec390282547b/content>

MedlinePlus. (2024). *Azúcar en la dieta*. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm>

Melo, A., Neves, F., Netto, M., Oliveira, R., Fontes, V., y Cândido, A. (2022). Consumption of differently processed food by public school adolescents. *Revista de Nutrição*, 35. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202235e210078>

Mendoza, E. (2024). Evaluación del consumo de alimentos ultraprocesados bajo el enfoque del sistema de advertencias con octógonos. *Ingeniería Investiga*, 6. <https://doi.org/10.47796/ing.v6i00.925>

Ministerio de Salud del Perú. (2017). *Manual de advertencias publicitarias*. <https://incap.int/index.php/es/listado-de-documentos/repositorio-efan/manuales-efan/389-manual-de-advertencias-publicitarias-de-peru/file>

- Organización Panamericana de la Salud. (3 de octubre de 2010). *Seguridad alimentaria y nutricional*. <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional>
- Organización Panamericana de la Salud. (23 de octubre de 2019). *Los 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. (2020). *El etiquetado frontal como instrumento de política para prevenir enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53013/OPSNMHRF200033_spa.pdf
- Organización Panamericana de la Salud. (2021, 9 de marzo). *Las advertencias nutricionales octogonales son las que mejor ayudan a los consumidores*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-3-2021-ops-advertencias-nutricionales-octogonales-son-que-mejor-ayudan-consumidores>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.-a). *Etiquetado frontal de alimentos*. <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.-b). *Salud del adolescente*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.-c). *Ácidos grasos trans*. <https://www.paho.org/es/temas/acidograssos-trans>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.-d). *Clasificación de alimentos y sus implicaciones para la salud*. <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.-e). *Etiquetado frontal de advertencias en Argentina*. <https://www.paho.org/es/etiquetado-frontal-advertencias-argentina>

- Palacios, K. (2022). *Conocimiento del etiquetado nutricional en adolescentes ecuatorianos de la ciudad de Machala* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio Institucional UNL <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24760/1/-PALACIOS%20RUILOVA%20KLEVER%20FERNANDO..pdf>
- Parra, S., Morales, L., Villagrán, C., Vera, M., Mella, V., Alarcón, M., Chavarría, P., y Bustos, N. (2024). Nutricionistas en las escuelas: Forjando hábitos saludables. *Revista Chilena de Nutrición*, 51(3), 177–178. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182024000300177>
- Quimica.es. (s.f.). *Azúcar*. Quimica.es. <https://www.quimica.es/enciclopedia/Az%C3%BAcar.html>
- Reales, M., Tonini, P., Escorihuela, R. M., Solanas, M., Fernández, S., Romaguera, D., y Contreras, O. (2022). Ultra-processed food consumption and associated factors in children and adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 14(22), 4831. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/22/4831>
- Shamim, K., Khan, S., y Ahmad, S. (2020). Consumers' understanding of nutrition labels. *Journal of Public Affairs*, 20(3), e2398. <https://doi.org/10.1002/pa.2398>
- U.S. Food and Drug Administration. (s.f.). *El sodio en su dieta*. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta>
- Valderrama, M. (2022). *Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación con el estado nutricional en adolescentes del Centro Educativo Parroquial María Auxiliadora – Huánuco 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/3878>
- Velásquez, V. (2020). *Consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la pandemia de COVID-19, Lima – 2020* [Tesis de

licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPU.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/46364>

Zegarra, E. (2020). *Consumo de comida rápida, alimentos ultraprocesados y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la I.E. José Olaya, La Esperanza – Trujillo 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51365/Zegarra_LEG-SD.pdf

IX. ANEXOS

Anexo A. Matriz de consistencia

TITULO DEL TRABAJO: Conocimientos de octógonos nutricionales y consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima, 2024 NOMBRE: Yahaira Pilar, Tito Daga							
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR VALOR	CATEGORÍA	METODOLOGÍA
¿Cuál es la correlación entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?	Determinar la correlación entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.	H1 - Existe correlación significativa entre el conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024. H0- No Existe correlación significativa entre el conocimiento de	Conocimiento de octógonos nutricionales	Nutriente crítico azúcar Nutriente crítico sodio Nutriente crítico grasas saturadas Nutriente crítico grasas trans	Item 1 Etiquetado octogonal Item 2 Sobrepeso Item 3 Esta presenta el Etiquetado Item 4 Nutrientes críticos en el etiquetado Item 5 Es útil el etiquetado	Alto: 6 – 10 puntos Bajo: 0 – 5 puntos.	TIPO DE INVESTIGACIÓN: No Experimental Correlacional Transversal POBLACIÓN: Adolescentes que asisten a una institución educativa. MUESTRA: Adolescentes de 3°, 4° y 5° de secundaria que asisten a la Institución Educativa Privada de los Olivos TÉCNICA: Encuesta

		octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.			Item 6 Azúcar		INSTRUMENTO: Cuestionario
					Item 7 Sodio		
					Item 8 Grasa Saturada		
					Item 9 Grasa Trans		
					Item 10 Uso excesivo de sodio, azúcar, grasas saturadas		
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICA	Consumo de alimentos ultraprocesados	Galletas Snacks Bebidas Otros AUP	Galletas Item 1 Item 2 Item 3 Item 4 Item 5 Item 6 Item 7 Item 8	Alto: 88 – 145 puntos Medio: 59 – 87 puntos	
¿Cuál es el conocimiento de los octógonos nutricionales en adolescentes de una institución	Identificar el conocimiento de los octógonos nutricionales en adolescentes de una institución	Existe bajo conocimiento de octógonos nutricionales en adolescentes de una institución					

educativa, Lima 2024? ¿Cuál es el conocimiento de la dimensión nutriente crítico azúcar en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024? ¿Cuál es el conocimiento de la dimensión nutriente crítico sodio entre adolescentes de una institución educativa, Lima 2024? ¿Cuál es el conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas saturadas en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?	educativa, Lima 2024. Identificar el conocimiento de la dimensión nutriente crítico azúcar en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024. Identificar el conocimiento de la dimensión nutriente crítico sodio en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024. Identificar el conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas saturadas en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.	educativa, Lima 2024. Existe bajo conocimiento de la dimensión nutriente crítico azúcar en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024 Existe bajo conocimiento de la dimensión nutriente crítico sodio en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024. Existe bajo conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas saturadas en adolescentes de una institución			Item 9 Item 10 Snack Item 11 Item 12 Item 13 Item 14 Item 15 Item 16 Bebidas Item 17 Item 18 Item 19 Item 20 Item 21 Item 22 Item 23 Otros Item 24 Item 25 Item 26 Item 27 Item 28 Item 29	Bajo: 29 – 58 puntos	
---	---	---	--	--	---	----------------------	--

<p>¿Cuál es el conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas trans en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?</p>	<p>Identificar el conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas trans en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.</p>	<p>educativa, Lima 2024. Existe bajo conocimiento de la dimensión nutriente crítico grasas trans en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.</p>					
<p>¿Cuál es el consumo de alimentos ultraprocesado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024?</p>	<p>Conocer el consumo de los alimentos ultraprocesado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.</p>	<p>Existe alto consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.</p>					
<p>¿Cuál es la correlación entre las dimensiones de la variable conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultraprocesado en adolescentes de</p>	<p>Conocer la correlación entre las dimensiones de la variable conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de los alimentos ultraprocesado en adolescentes de</p>	<p>Existe correlación significativa entre las dimensiones de la variable conocimiento de octógonos nutricionales y el</p>					

una institución educativa, Lima 2024?	una institución educativa, Lima 2024.	consumo de los alimentos ultraprocesado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2024.					
---------------------------------------	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Anexo B. Consentimiento informado**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN****Investigador:** TITO DAGA, YAHAIRA PILAR**Título:** CONOCIMIENTOS DE OCTÓGONOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LOS OLIVOS, LIMA, 2024**INTRODUCCIÓN:**

Estamos invitando a su hijo(a) a participar del estudio de investigación llamado: "CONOCIMIENTOS DE OCTÓGONOS NUTRICIONALES Y CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LOS OLIVOS, LIMA, 2024". Este es un estudio desarrollado por la investigadora Tito Daga, Yahaira Pilar, egresada de la carrera de Nutrición, de la Universidad Nacional Federico Villareal.

PROPOSITO DEL ESTUDIO:

Determinar la relación entre el nivel de conocimiento de octógonos nutricionales y el consumo de alimentos ultra procesados en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Los Olivos, Lima 2024.

METODOLOGÍA:

Si usted acepta participar, le informamos que se llevarán a cabo los siguientes procedimientos:

1. Responder dos encuestas, uno de los conocimientos de los octógonos nutricionales y otra de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados.

MOLESTIAS O RIESGOS:

No existe ninguna molestia o riesgo mínimo para su hijo(a) al participar de este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o no aceptar que su hijo(a) participe.

BENEFICIOS:

No existe beneficio directo para usted o su hijo(a) por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted tenga conocimiento.

COSTOS E INCENTIVOS:

Usted no deberá pagar nada por la participación de su hijo en el estudio.

CONFIDENCIALIDAD:

Se registrará su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio.

DERECHOS DEL PACIENTE:

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar de una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, puede preguntar a la Investigadora Yahaira Pilar Tito Daga o llamarlo al número 943467530.

CONSENTIMIENTO:

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma del Padre o apoderado

Huella Dactilar

Fecha

Nombre:

DNI:

Firma del Investigador

Huella Dactilar

Fecha

Nombre:

DNI:

Anexo C. Instrumento de Conocimiento de Octógonos Nutricionales**CONOCIMIENTOS ACERCA DEL ETIQUETADO****OCTOGONAL**

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

1) ¿El etiquetado octogonal es un aviso que informa sobre ciertos nutrientes críticos?

- a) Sí
- b) No
- c) No sabe

2) ¿El sobrepeso y la obesidad están relacionados con el consumo de alimentos que tienen etiquetado octogonal?

- a) Sí
- b) No
- c) No sabe

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

- a) Todos los alimentos
- b) Alimentos mínimamente procesados (frutas peladas, verduras cortadas, etc)
- c) Alimentos ultraprocesados (galletas, chocolates, snacks, etc)
- d) No sabe

4) ¿Cuáles son los nutrientes críticos presentes en el etiquetado octogonal?

- a) Azúcar, grasas saturadas, calcio y sodio
- b) Calorías, azúcar, grasas saturadas y sodio
- c) Azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio
- d) No sabe

5) ¿Para qué sirve el etiquetado octogonal?

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

6) ¿Qué es el azúcar?

- a) Es un nutriente que forma parte de los músculos.
- b) Es un nutriente que brinda energía.
- c) Es un nutriente con función antioxidante.
- d) No sabe

7) ¿Qué es el sodio?

- a) Es un mineral que se encuentra principalmente en la leche.
- b) Es un mineral que se encuentra principalmente en el agua.
- c) Es un mineral que forma parte de la sal.
- d) No sabe

8) ¿Qué son las grasas saturadas?

- a) Son grasas dañinas para la salud.
- b) Son grasas presentes solo en alimentos de origen animal.
- c) Son grasas presentes solo en alimentos de origen vegetal.
- d) No sabe

9) ¿Qué son las grasas trans?

- a) Son grasas buenas para la salud.
- b) Son grasas que se obtienen industrialmente.
- c) Son grasas necesarias para vivir.
- d) No sabe

10) ¿El consumo excesivo de sodio, azúcar, grasas saturadas y, el consumo de grasas trans ocasiona enfermedades como diabetes, hipertensión, entre otras?

- a) Sí
- b) No
- c) No sabe

Nota. Adaptado de “Conocimiento del etiquetado octogonal en alimentos ultraprocesados y su consumo en adolescentes de una institución educativa pública, Lima” por Medina, 2021

Anexo D. Instrumento de Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados**CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS****ULTRAPROCESADOS**

Nombre y Apellidos:

Grado y Sección:.....

Fecha de Nacimiento:.....

Lee detenidamente las preguntas y marca con un aspa (X) la una de las alternativas:

1. GALLETAS ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Tentación?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

2. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Margarita?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

3. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Morocha?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

4. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Oreo?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

5. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Vainilla?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

6. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Soda?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

7. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Glacitas?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
8. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Ritz?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
9. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Kraps?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
10. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Club Social?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
- SNACKS**

11. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Chizito?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
12. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Papitas?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
13. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Cuates?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
14. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Piqueos?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
15. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Cheese tris?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana

- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

16. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Doritos?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

BEBIDAS

17. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa Guaraná?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

18. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa Pepsi?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

19. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa Inca kola?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

20. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de Cifrut?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

21. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de Aquarius?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

22. ¿Con qué frecuencia consumes 1 cajita de Pulp?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

23. ¿Con qué frecuencia consumes 1 cajita de Frugos?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

OTROS

- 24.** ¿Con qué frecuencia consumes
1 chocolate Sublime tamaño pequeño?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
- 25.** ¿Con qué frecuencia consumes
1 chocolate Princesa tamaño pequeño?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca
- 26.** ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de keke Bimbo?
- Diario
 - 2 a 4 veces a la semana
 - 1 vez a la semana
 - 1 a 3 veces al mes
 - Nunca

27. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de cereal Ángel?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

28. ¿Con qué frecuencia consumes 1 barra de cereal Bar?

- a. Diario

- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

29. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de Wafer?

- a. Diario
- b. 2 a 4 veces a la semana
- c. 1 vez a la semana
- d. 1 a 3 veces al mes
- e. Nunca

TABLA DE PUNTAJE POR RESPUESTA		
Alternativa	Puntaje	Valoración
a) Diario	5	88 - 145 = Muy Alto
b) De 2 a 4 veces a la semana	4	
c) De 1 a 3 veces a la semana	3	59 - 87 = Medio
d) De 1 a 3 veces al mes	2	29 - 58 = Bajo
e) Nunca	1	

Nota. Adaptado de “Relación del consumo de alimentos ultraprocesados con el estado nutricional y riesgo cardiovascular en los alumnos de la Institución Educativa Secundaria República del Perú por Marchan y Mendoza, 2020.