

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los
estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la
Universidad Nacional de Tumbes, 2023

TESIS

para optar el título profesional de licenciado en Nutrición y Dietética

Autor:

Br. Barsenes Farias, Jhon Greyton

TUMBES, 2023

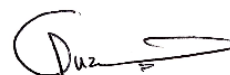
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los
estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la
Universidad Nacional de Tumbes, 2023

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Victor Santos Guzmán Tripul



Presidente

Mg. Jova Katerine More Tinedo



Secretario

Mg. Marta Laura Colquehuanca



Vocal

Tumbes, 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los
estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la
Universidad Nacional de Tumbes, 2023

**Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma:**

Br. Barsenes Farías, Jhon Greyton (Autor)

Mg. Silva Rodríguez, José Miguel (Asesor)

Tumbes, 2023



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 24 días del mes julio del dos mil veintitrés, siendo las 18 horas y 30 minutos, en las instalaciones de la Ciudad Universitaria en las aulas de medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 0453- 2021/ UNTUMBES – FCS, Mg. Victor Santos Guzman Tripul (presidente), Mg. Jova Katerine More Tinedo (secretaria), Mg. Marta Laura Colquehuanca (vocal) reconociendo en la misma resolución, además, al Mg. José Miguel Silva Rodríguez como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: **"FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO ACADÉMICO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023"**. para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, presentado por el:

Br: Barsenes Farias Jhon Greyton.

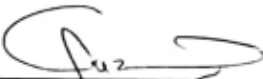
Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara al **Br: Barsenes Farias Jhon Greyton**, aprobado, con calificativo **BUENO**

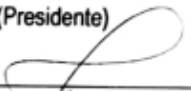
Se hace conocer al sustentante, que deberá levantar las observaciones finales hechas al informe final de tesis, que el jurado le indica.

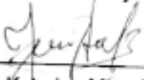
En consecuencia, queda **APTO** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Titulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

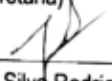
Siendo las 19 horas 00 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 24 de julio de 2023.


Mg. Victor Santos Guzman Tripul.
DNI N° 18090530
ORCID N° 0000-0002-5034-8238
(Presidente)


Mg. Marta Laura Colquehuanca.
DNI N° 45967781
ORCID N° 0000-0002-8441-6198
(Vocal)


Mg. Jova Katerine More Tinedo.
DNI N° 72228386
ORCID N° 0000-0003-4401-94
(Secretaria)


Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez.
DNI N° 42474683
ORCID N° 0000-0002-9629-0131
(Asesor)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	23%	6%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	talentos.ueb.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%


Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez.
DNI N° 42474683
ORCID N° 0000-0002-9629-0131
(Asesor)

9	rdu.unc.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
10	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	www.scielo.cl Fuente de Internet	<1 %
12	www.scielosp.org Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	"Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019", Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2019 Publicación	<1 %
16	bcn.gob.ar Fuente de Internet	<1 %
17	nutricionservcomn.files.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
18	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %

20	cienciadigital.org Fuente de Internet	<1 %
21	C.O. Qualset, H.E. Vogt, N.E. Borlaug. "Registration of Anza Wheat", Crop Science, 1984 Publicación	<1 %
22	dspace.espol.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
23	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	<1 %
24	archive.org Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.unip.br Fuente de Internet	<1 %
26	Florence L. Théodore, Ilian Blanco García, Clara Juárez Ramírez. "¿Por qué tomamos tanto refresco en México? Una aproximación desde la interdisciplina", INTER DISCIPLINA, 2019 Publicación	<1 %
27	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	mejorconsalud.as.com Fuente de Internet	<1 %
29	www.revistavirtualis.mx	

g

Excluir citas
Excluir bibliografía

Activo
Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez.
DNI N° 42474683
ORCID N° 0000-0002-9629-0131
(Asesor)

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Yo, Mg. José Miguel Silva Rodríguez, Docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Nutrición y dietética.

CERTIFICA:

Que la presente tesis presentada por el bachiller en Nutrición y Dietética Jhon Greyton Barsenes Farías, titulado “Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.” está siendo orientado, asesorado y guiado por mi persona. Por esta razón, autorizo para su respectiva presentación al jurado evaluador, para su revisión oportuna y aprobación correspondiente.

Tumbes, Julio del 2023



Mg. José Miguel Silva Rodríguez
Asesor de tesis

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

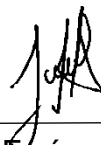
Yo, Barsenes Farías Jhon Greyton, bachiller de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Escuela Académica Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, identificada con DNI N°75936963, autor de la tesis titulada: Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Declaro bajo juramento:

- 1) Ser el autor de la tesis.
- 2) Las normas internacionales de referencias y citas para cada una de las fuentes consultadas, han sido respetadas, evitando el plagio total o parcial.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

De identificarse la falla de fraude, plagio, autoplagio, piratería, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, julio del 2023



Br. Barsenes Farías, Jhon Greyton

Dedicatoria

A mis padres Virgen del rosario, Porfirio Elías. pilares esenciales en mi vida por ayudarme a cumplir mis metas, sueños y ser buen profesional.

Así mismo, a mi hermanos, sobrinos y primos: Luis, adrián que desde sus travesuras nos acompañan en los desvelos de la noche, con sus risa y algarabía.

por su apoyo incondicional cada día en este logro tan esperado.

Agradecimiento

MG Palacio Feijoo Feeler por el fundamento científico en este proyecto anhelado en mi vida. Por la paciencia y solidaridad

Dana Aylin Diaz Herrera por el soporte constante en la presentación de este propósito de investigación ansiado. Por la paciencia, amor, solidaridad de estar presente siempre en este paso profesional significativo en mi vida personal.

Lic. Yanira Namay Olivares por el apoyo y paciencia en este proyecto importante en mi vida.

A mis colegas y amistad Ruiz A, Jiménez G. que en su momento me apoyaron a este logro significativo.

El autor.

ÍNDICE

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	17
1.1 PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	21
II. ESTADO DEL ARTE	22
2.1 Bases teóricas	22
2.2 Antecedentes.....	31
III. MATERIALES Y MÉTODOS	36
3.1 Tipo de estudio	36
3.2 Diseño de investigación.....	36
3.3 Población/ Muestra	36
3.4 Criterios de selección	37
3.5 Operacionalización de variables e indicadores.....	38
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
IV. RESULTADOS	35
V. DISCUSION.	40
VI. CONCLUSIONES	44
VII. RECOMENDACIONES	45
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
IX. ANEXOS	50

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.....	35
Tabla 2. Frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.....	36
Tabla 3. Frecuencia de consumo de Snacks en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.....	37
Tabla 4. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.....	38
Tabla 5. Frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.....	39

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Figura 1. Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes.....	35
Figura 2. Frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes.....	36
Figura 3. Frecuencia de consumo de Snacks en los estudiantes.....	37
Figura 4. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes.....	38
Figura 5. Frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en los estudiantes.....	39

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados.....	48
Anexo 2: Asentimiento informado.....	51
Anexo 3: Validación del instrumento.....	52
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento.....	55
Anexo 5: Reporte de Turnitin.....	56

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. La metodología aplicada tuvo un enfoque de estudio cuantitativo, diseño no experimental, transversal, prospectivo. La población fue de 548 estudiantes matriculados en el último trimestre del año 2022. La muestra quedó determinada con 116 estudiantes. Resultados: se evidencia que el 74% presentan un nivel bajo de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados seguido del 24% nivel medio y sólo el 2% presentaron un nivel alto. Sobre el consumo de galletas el 76% de los estudiantes presentaron un nivel bajo, el 22% nivel medio y 2% nivel alto. Consumo de snacks se observa que el 74% de estudiantes presentaron un nivel bajo, el 22% nivel medio y 3% nivel alto. Consumo de bebidas azucaradas se observó que el 71% de los estudiantes presentaron un nivel bajo, el 26% nivel medio y el 3% nivel alto. Consumo de otros alimentos ultra procesados el 80% de los estudiantes presentaron un nivel bajo, el 17% nivel medio y 3% nivel alto. El autor concluye que existe un nivel bajo de consumo de alimentos procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Palabras claves: frecuencia de consumo, alimentos ultra procesados, centro de estudios preuniversitarios.

ABSTRACT

The main objective of this study was to determine the frequency of consumption of ultra-processed foods by students of the Academic Center for Pre-University Studies of the National University of Tumbes, 2023. The applied methodology had a quantitative study approach, non-experimental, cross-sectional design, prospective. The population was 548 students enrolled in the last quarter of the year 2022. The sample was determined with 116 students. Results: it is evident that 74% present a low level of frequency of consumption of ultra-processed foods followed by 24% medium level and only 2% presented a high level. Regarding the consumption of cookies, 76% of the students presented a low level, 22% a medium level and 2% a high level. Consumption of snacks it is observed that 74% of students presented a low level, 22% medium level and 3% high level. Consumption of sugary drinks it was observed that 71% of the students presented a low level, 26% medium level and 3% high level. Consumption of other ultra processed foods 80% of the students presented a low level, 17% medium level and 3% high level. The author concludes that there is a low level of consumption of processed foods in the students of the Academic Center for Pre-University Studies of the National University of Tumbes, 2023.

Keywords: frequency of consumption, ultra processed foods, center of pre- university studies.

I. INTRODUCCIÓN

Una educación alimentaria con deficiencia, es una problemática que aqueja a todos los países alrededor del mundo representando también en esta misma línea, un problema ético y moral tanto para el gobierno como para las empresas de la industria alimentaria, dado que, un consumo elevado de alimentos no saludables como los alimentos ultra procesados generan diversas enfermedades crónicas no transmisibles (ENT); así también, sobrepeso u obesidad. No obstante, pese a las diferentes estrategias que utilizan algunos países para disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados, esta problemática se mantiene vigente, de tal forma que, las consecuencias de dicho consumo, son más perjudiciales para la salud pública, evidenciándose en la estimación que brinda la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual revela que, existe un aproximado de 2300 millones de personas con sobrepeso, entre adultos y niños¹.

Según, un informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el aumento de las ventas de los productos ultra procesados, están conjuntamente unidos con la urbanización y con los gobiernos que permiten inversión extranjera en sus territorios. Sin embargo, dicho aumento se observa con frecuencia en los países con ingresos altos, pero entre el año 2000 y el 2013 la tasa de crecimiento incrementó en los países de menores ingresos. En este sentido, en América Latina, este crecimiento está relacionado con las tasas de sobrepeso y obesidad en adultos, niños y adolescentes, razón por la cual, algunos expertos concluyen que, los productos ultra procesados son la principal causa de incremento de las tasas de obesidad y de sobrepeso; desencadenando una preocupación a nivel mundial².

A causa de ello, la OPS trabaja para realizar políticas y acciones que eficazmente mejoren la calidad de suministros de los alimentos, para de esta forma, empezar a disminuir las tasas de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Sin embargo, las diversas situaciones adversas evidencian que, para obtener resultados favorables, es necesario una sociedad plenamente informada sobre los factores riesgo de su salud. En los planes de acción de la OPS se considera al entorno actual como uno de los factores causantes del sobrepeso y la obesidad, esto porque las actividades políticas y económicas tienen importancia fundamental en la alimentación de los hogares alrededor del mundo².

En el Perú, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2020)³, existen 37.9% de personas de 15 años de edad a más que presentan sobrepeso con riesgo de obesidad, distribuyéndose de la siguiente manera: el porcentaje mayor se desarrolla en la Costa con un (39.0%) y en la Sierra con un (35.8%), mientras que, en la Selva con un (36.2%). De forma más detallada, a nivel de departamento los que presentan mayor porcentaje son Madre de Dios (43.9%), Lima Metropolitana (40.2%), Tumbes (40.0%), Lambayeque (39.5%) y Junín (39.3%). Además, en el año 2020, se estimó que el 24.6% de personas de 15 y más años de edad padecen de obesidad, aumentando consecuentemente el riesgo de padecer desnutrición, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardíacas o también enfermedades cancerígenas en adolescentes al ser un acontecimiento alarmante para la sociedad, puesto que, el desarrollo de dichas enfermedades, afectan directamente en el desarrollo cognitivo, psicológico y social del adolescente, además de su rendimiento escolar.

Las políticas públicas y las recomendaciones que se realizan para disminuir el alto consumo de los alimentos ultraprocesados, frecuentemente están enfocadas en determinados nutrientes (sodio, azúcares, grasas saturadas), lo que puede generar confusión o brindar información no válida, debido a que, una nutrición correcta no solo representa excluir algunos nutrientes. Por ello, es importante que los niños, niñas y adolescentes obtengan la información adecuada sobre los procesos industriales de los productos alimenticios y sus consecuencias en la alimentación, fin de gozar de una alimentación equilibrada. Como también, para que las diferentes familias adquieran consciencia de un consumo nutricional adecuado, ya que, los alimentos altamente procesados, representan un factor principal en el cambio del sistema alimentario en la actualidad, esto según la OPS².

En Tumbes el porcentaje de obesidad y sobrepeso en adolescentes es elevado, la preocupación se mantiene constante, evidenciándose en las estimaciones que brinda la Dirección Regional de Salud Tumbes⁴, la cual señala que, en el año 2013 la obesidad representó el 1.87% de las causas de morbilidad en adolescentes de 12 a 17 años, y la tasa de consultas en los centros de salud por sobrepeso es de 41,1% y de obesidad es de 38,5%.

En este sentido, el problema de consumo de alimentos ultra procesados en los adolescentes se observa más frecuente por la practicidad de los productos desde la

forma de adquirirlos hasta su consumo, lo que se vuelve un factor convincente para las personas al conseguir algún producto anticipadamente, de tal forma que, acceden a ello, con la mínima preocupación sobre las consecuencias dañinas para la salud y el riesgo a futuro que representan para la vida. En el interior de las consecuencias negativas del consumo de estos productos en adolescentes, se encuentra afectado el desarrollo social y mental de los mismos, ya que, el sobrepeso y obesidad junto con otras enfermedades no transmisibles, pueden generar problemas de aceptación en los diferentes grupos sociales, generando baja autoestima en los adolescentes, situaciones que se presentan de forma recurrente en las Instituciones Educativas o en los centros de preparación universitaria⁵.

Un consumo excesivo de alimentos ultraprocesados en niños y adolescentes, no solo posiciona un peligro para la salud, está también afecta de forma negativa su desarrollo físico, social y educativo. Por ello, es necesario empezar a regular y posteriormente erradicar el consumo de estos productos para, de esta forma, contar con estudiantes que gocen de un rendimiento educativo eficiente con una participación adecuada en la ciudadanía y con una salud mental sana, con el fin de desarrollar para el país, futuros profesionales responsables y saludables.

Por lo tanto, para lograrlo, se ejecutan evaluaciones y se determina la frecuencia del consumo de los alimentos ultraprocesados en las Instituciones educativas y centros preuniversitarios, debido a que, los estudiantes dedican a dichos lugares, la mayor parte del tiempo, debido a la formación educativa, de tal forma que, el recibir una inadecuada información nutricional, desencadenaría malos hábitos alimenticios en las diferentes etapas de la vida⁵.

En esta misma línea, los adolescentes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes se convierten en el objetivo público del presente estudio, debido a que, son jóvenes inducidos a una preparación académica cuya mayor parte de tiempo está dedicada al constante estudio, generando una susceptibilidad a cuadros de estrés, fatiga o ansiedad. Situaciones que generan vulnerabilidad ante el un consumo desmedido de alimentos ultraprocesados como snacks, bebidas energizantes, entre otros que, debido a su accesibilidad, generan un mayor consumo, remplazando una alimentación saludable que, debido a los acontecimientos, son necesarios para la etapa educativa que acontecen.

Es por ello que, en el presente estudio se considera relevante para determinar la frecuencia del consumo de los alimentos ultraprocesados en los adolescentes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional de Tumbes, a fin de poder brindar una información adecuada y concientizar a los adolescentes de una alimentación nutricionalmente equilibrada, para esta forma, contribuir en el desarrollo de la vida académica profesional.

Tiene relevancia en el aspecto metodológico, ya que presenta como herramienta un cuestionario validado con datos claros y transparentes sobre la frecuencia del consumo de los alimentos ultraprocesados y sus consecuencias en adolescentes que se posicionan en un nivel de preparación académica para sus estudios universitarios también, muestra las herramientas que diferentes instituciones educativas consideradas pertinentes para mitigar y evitar el progresivo consumos de productos ultraprocesados y las derivadas consecuencias. Información con gran utilidad para futuras investigaciones con relación a la variable de este estudio.

Con respecto al enfoque teórico, la presente investigación tiene por finalidad aportar nueva información a la población sobre los niveles de consumo de alimentos y bebidas ultra procesadas que presentan los adolescentes y el conocimiento sobre dichos productos. Contribuyendo a la creación de estrategias para ampliar el conocimiento de las características y consecuencias perjudiciales de los alimentos ultraprocesados en la población, además de ayudar a prevenir enfermedades futuras no transmisibles.

La investigación también presenta importancia en el enfoque práctico, puesto que, facilitará la comprensión de los problemas alimenticios y de salud mental que padecen aquellos adolescentes, debido a la presión de alcanzar una vacante de ingreso en el centro universitario anhelado. Además, es de gran beneficio para las autoridades del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, como también, para la Universidad Nacional de Tumbes, ya que, brindará información que ayudará a comprender y educar a los estudiantes sobre una alimentación saludable, mejorando el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y su salud física, social y cognitiva.

Asimismo, la presente investigación tiene importancia en el aspecto social, puesto que, invita a las diferentes instituciones educativas de los diferentes grados de instrucción, a tener un mayor interés por informar a toda la comunidad estudiantil y

familiar sobre los beneficios de una alimentación saludable, como también, de las consecuencias de una alimentación basada en el consumo de productos ultraprocesados. Para de esta manera, se contribuye a impartir un conocimiento que genera beneficios a todos los sectores de la sociedad, a fin de evitar un consumo de alimentos y bebidas ultra procesadas, con el fin de generar una alimentación y salud saludable, para toda la población.

Tuvo como objetivo general determinar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Objetivos específicos: Identificar la frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023, cconocer la frecuencia de consumo de Snacks en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023, iidentificar la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023, conocer la frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

1.1 PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023?

II. ESTADO DEL ARTE

2.1 Bases teóricas

El concepto de alimento, para la Organización Panamericana de la Salud, se define como una sustancia procesada, semiprocada o cruda que puede ser utilizada para el consumo humano, incluyendo bebidas y cualquier otra sustancia que sea utilizada en la producción, preparación o en el tratamiento de los alimentos⁶.

Presentando el concepto de procesamiento de alimentos, como cualquier cambio que se haya realizado en un alimento con la finalidad de transformar sus características o su utilidad. El procesamiento de alimentos involucra el uso de la ciencia y la tecnología, ya sea para preservar o para inhibir la descomposición, o también para conservar o mejorar la calidad⁷.

La frecuencia de consumo de alimentos se establece como referencia al número de veces en la que un alimento es consumido al día, semana o mes; por lo cual, permite indicar una clasificación por grupos de alimentos que comúnmente las comunidades consumen²⁴. Por su parte, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria indica lo conveniente que es analizar la frecuencia de consumo de manera diaria, semanal y consumo ocasional. En la misma línea, la frecuencia de consumo de alimentos, determina su importancia al desenvolver un rol fundamental en los problemas de mal nutrición por exceso o deficiencia de nutrientes, teniendo en cuenta la relación que existe entre un individuo y los alimentos que este consume en su dieta diaria, mediante el entorno familiar, tradiciones culturales y niveles socioeconómicos²⁵.

En la misma línea, un alimento procesado es aquel alimento que padece un cambio de su estado original, es decir, un producto agrícola que presenta como sometido bajo una estructura de limpieza, corte, calentamiento, deshidratación, mezcla, envasado o cualquier otro proceso que altere los alimentos en su estado natural⁷.

Para una comprensión más clara y específica, la Organización Panamericana de la Salud utiliza el sistema NOVA² para la clasificación de los alimentos. El sistema NOVA ordena los alimentos por su naturaleza, su finalidad y por su grado de procesamiento.

Este sistema permite comprender los patrones de alimentación de los diferentes países a través del tiempo y se divide en los siguientes cuatro grupos; el primero se denomina como los alimentos sin procesar o que son mínimamente procesados, los alimentos sin procesos son partes de plantas o animales que no presentan un

procesamiento industrial, mientras que, los alimentos mínimamente procesados, son aquellos alimentos que no son procesados, no obstante, se modifican de forma en las que no se le añade ninguna sustancia (azúcares, sal o grasas), pero si se les puede eliminar alguna parte del alimento. En esta sección están incluidas las frutas frescas o congeladas; verduras o granos; nueces; mariscos, pescados y carnes; huevos y leches².

Las técnicas utilizadas para el procesamiento mínimo, son utilizadas para prolongar la duración de los alimentos, facilitar la preparación o brindarles un sabor más agradable.

El segundo grupo se denomina ingredientes culinarios procesados, son aquellas sustancias que la industria extrae de la naturaleza (sal, azúcares, grasas y aceites) o de algunos componentes de alimentos. Generalmente, estas sustancias no logran ingerirse únicamente, pues su finalidad se ejecuta a través de la preparación de los alimentos, debido a que ayudan a que las comidas tengan un sabor agradable, nutritivo y variado².

El tercer grupo se denomina alimentos procesados, son aquellos que se forman al añadir aceites, grasas, azúcares, sal u otros ingredientes culinarios a los alimentos que son mínimamente procesados, con la finalidad de prolongar su duración y generalmente para un sabor más agradable. En esta división se incluyen los panes y quesos sencillos; carnes saladas y pescados salados; frutas, verduras y legumbres en conserva. Según el fin con el que se utilicen y la forma de preparación, estos alimentos consiguen formar parte de una alimentación saludable y equilibrada².

Por último, el cuarto grupo se denomina productos ultra procesados, siendo formulaciones industriales hechas a partir de sustancias derivadas de alimentos o de alguna otra fuente orgánica que en su mayoría contienen pocos o ningún alimento entero. Son prácticos porque se adquieren activos para su consumo o solo para ser calentados, por lo tanto, no requieren de alguna preparación culinaria, en su forma actual requieren la intervención de la ciencia y de la tecnología en su fabricación².

Algunas de las sustancias que se utilizan en la elaboración de los productos ultra procesados, como aceites, almidones, grasas y azúcares, provienen directamente de otros alimentos. Otras son obtenidas a través del procesamiento adicional de algunos componentes alimentarios.

Los productos ultra procesados, en su mayoría, contienen ingredientes aditivos (colorantes, edulcorantes, aglutinantes, emulsificantes, solventes, conservadores, etc.). A menudo, a los productos ultra procesados se brinda un mayor volumen con agua o aire y se agrega micronutrientes sintéticos para poder “fortificarlos”.

En este marco, se incluyen las papas fritas en paquete, snacks empaquetados salados o dulces; cereales que han sido endulzados; helados, chocolates y caramelos; panes y galletas; tortas y pasteles; bebidas, gaseosas, bebidas energizantes, bebidas azucaradas y néctares de frutas; comidas rápidas que incluyen preparados de carnes, pescados o mariscos; hamburguesas; sopas instantáneas, en polvo o envasadas. Debido a los ingredientes que estos contienen.

Muchas de las características nutricionales de los productos ultra procesados generan preocupación debido a las repercusiones sociales, de salud y económicas de la población; así también, en el medio ambiente. Estos alimentos son un problema por las siguientes razones, la primera es porque poseen una calidad nutricional muy mala, ya que tienen un escaso valor nutricional y un alto contenido de calorías, generalmente son grasosos, salados o ricos en azúcar y bajos en proteínas o fibras alimentarias que con frecuencia contienen alto nivel de grasas saturadas o grasas trans y una carga glucémica elevada. Su naturaleza suele ser engañosa, debido a que, es disimulada por el uso de diferentes aditivos en su contenido.

La segunda, es porque son sabrosos y pueden generar adicción, puesto que, están hechos con la finalidad de saciar algunos antojos, las industrias tienen como fin realizarlos de forma sabrosa, por lo que tienden a generar hábitos y adicciones. Muchas de las características de estos productos, a través de la ciencia y tecnología de los alimentos, es que consiguen distorsionar algunos mecanismos del sistema digestivo y del cerebro; ocasionando que envíen señales de saciedad y control del apetito, lo que conlleva a un consumo excesivo. Esto evidencia que, el consumo de los alimentos ultra procesados tiende a interferir en la capacidad de control de los hábitos alimentarios.

La tercera, es porque pueden lograr imitar a los alimentos y simular como un alimento saludable, debido a que, por su misma naturaleza, los alimentos ultra procesados presentan formulas tecnológicas dirigidas a imitar las formas y cualidades sensoriales de los alimentos. Razón por la cual, muchas veces el consumidor puede encontrar

similitudes en las características de estos productos con las de un alimento natural o mínimamente procesado, creándose una falsa impresión en el consumidor de que los productos ultra procesados son saludables, además de percibir en el empaquetado del producto imágenes de alimentos naturales.

La cuarta, es porque acrecientan el consumo de snacks; generalmente los productos ultra procesados son promocionados y vendidos en forma de snacks, bebidas o platos activos para comer o para calentar, ya que la mayoría de estos productos son diseñados y envasados para el consumo inmediato. El alto consumo ha generado que la comercialización sea cada vez mayor, por lo que están disponibles en las tiendas minoristas de comestibles, además de muchos puntos de venta de productos no necesariamente alimentarios, por lo que tienen una fácil forma de adquirir.

La quinta, es porque son anunciados y comercializados de forma enérgica; a menudo los productos ultra procesados son comercializados por empresas internacionales. Por lo que su finalidad también consiste en lucrar. Estas empresas están dispuestas a invertir cantidades exorbitantes, de forma anual, en su publicidad y en su promoción, cuyo modelo es eficaz mayormente en niños y en adolescentes.

La sexta y última, es que son destructivos ambiental y socialmente, debido a que, los productos ultra procesados, presentan como ventaja desplazar a la alimentación rica en productos naturales, todo ello, debido a la intervención de la tecnología, puesto que, está puede modificar la capacidad de adaptación de algunos ingredientes o hacer uso de métodos perjudiciales para el ambiente en su fabricación. Además, puede generar problemas de salud en el consumidor (enfermedades cardiovasculares, hipertensión por el alto consumo de sodio, enfermedades cancerígenas, obesidad).

Debido a las consecuencias altamente perjudiciales para la salud de la población y el cuidado del medio ambiente; los gobiernos y las diferentes instituciones mundiales, que tienen la finalidad de preservar y contribuir al bienestar de la población, han creado herramientas políticas y fiscales para evitar que el consumo de los alimentos ultra procesados. Una de estas herramientas son las advertencias publicitarias en el empaquetado de estos productos, para de esa forma, brindar información del contenido del alimento.

En el Perú, el 17 de mayo del 2013 se aprobó la Ley N°30021 de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes, en esta ley se considera

necesaria la inclusión de las advertencias publicitarias en los productos alimenticios y en las bebidas no alcohólicas que superan los parámetros que establece su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N°017-2017-SA y su Manual de Advertencias Publicitarias aprobado por Decreto Supremo N°012-2018-SA8 en el cual se establecen límites en el nivel de las siguientes sustancias; la primera se denomina sodio, es aquel elemento químico con mucha importancia, debido a que, se encuentra de forma natural en muchos alimentos, pues compone el cloruro de sodio o también conocido como sal de mesa. No obstante, un consumo excesivo de los productos que superen los 5 gramos de sodio a 10 gramos, presenta la probabilidad de ocasionar un aumento en la presión arterial que, consecuentemente provoca alteraciones cardíacas y renales⁹.

Por lo tanto, el excesivo consumo de productos ultra procesados que incluyen un alto nivel de sodio es un problema importante de disminuir. La Organización Mundial de la Salud estima que cerca de 3 millones de personas fallecen cada año por enfermedades producidas por un alto consumo de sodio, que generalmente se almacenan en los productos ultraprocesados¹⁰.

La segunda se denomina azúcares, también considerados como azúcares libres o totales. Siguiendo con la definición, son aquellos monosacáridos o azúcares simples como, la glucosa y también los azúcares compuestos como la sacarosa, entre otros. Sin embargo, el consumo continuo de productos con altos niveles de azúcares puede ocasionar hígado graso, resistencia a la insulina y diabetes⁹.

El tercero se denominan grasas saturadas, en estas sustancias, los ácidos grasos están formados por enlaces de carbono que están saturados por los residuos de hidrógeno. Lo que genera que, logren solidificarse a temperatura ambiente y derretidos en el aumento de la temperatura. Los productos ultra procesados que incluyen porcentajes altos de grasas saturadas, están considerados como una de las causas principales de infarto cerebral y también de infarto al miocardio⁹.

El cuarto se denomina como Grasas Trans (AGT), son aquellos ácidos grasos que proceden de procesos químicos los cuales logran tener impuestos por grasas insaturadas, con la finalidad de obtener productos grasos con texturas menos complejas para su conservación. Por esta razón, su composición química es perjudicial para la salud, dado que, se metabolizan de igual forma que las grasas

saturadas. Estimaciones de la Organización Mundial de la Salud¹¹, mencionan que el consumo de grasas trans de producción industrial ocasiona aproximadamente 500 000 muertes anuales por cardiopatías coronarias. Por ello, recomienda que el consumo de grasas trans sea limitado a porcentajes inferiores del 1% de la ingesta calórica total, lo cual se entiende como un consumo menor de 2,2 g/día en un régimen alimentario de 2000 calorías. Con la finalidad de conseguir para el año 2023 que las grasas trans de producción industrial logren no utilizarse.

Un estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud en el año 2014 a 7 países de América Latina (Argentina, Chile, Brasil, Colombia, México, Perú y Venezuela), se determinó que el mayor consumo de alimentos ultra procesados se observaba en adolescentes²; esto debido a que buscaban obtener energía a través de estos productos.

Ante ello, se realizó una recolección de datos sobre los productos más consumidos y el porcentaje de energía que representaban, obteniendo los siguientes datos; las bebidas azucaradas (gaseosas, jugos y bebidas energéticas) representaron un 68% del aporte de energía de azúcares libres; las galletas, aceites, snacks y dulces representaron el 59% de la grasa total y un 60% de las grasas saturadas; las salsas y aderezos representaron el 49% de sodio.

En la misma línea, se menciona que los alimentos ultra procesados son bajos en fibra alimentaria, proteína y otros micronutrientes. Lo cual, de forma común, contienen cargas glucémicas elevadas y bajos niveles de saciedad que invita a seguir consumiendo el producto, lo que evita una nutrición saludable.

El alto consumo de los alimentos ultra procesados que se desplaza por la ingesta de alimentos naturales; es una transición nutricional (TN)¹², donde se observa que, los países cuyo cambio de alimentación natural se ha transformado en alimentos ultra procesados está conjuntamente acompañado de un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles. En el Perú, el avance de una transición nutricional se observó en los cambios de estilos de vida, compras y consumos diarios. En estos cambios en el consumo influye la oferta y las ventas de los alimentos ultra procesados que presentan un mayor consumo en las zonas urbanas que en las zonas rurales, dado que, en las zonas urbanas los productos ultra procesados se muestran como una manera de ahorrar tiempo de preparación, ya que, se encuentran activos para

calentar o consumir directamente. Tal es así, que, en el 2018, el 37,3% de peruanos mayores de 15 años de edad presentaron sobrepeso y el 22,7% presentaron obesidad.

Vargas D. y Zapata A. mencionan que las ventas de productos ultra procesados se muestran además en los centros educativos, pues las compras por parte de los niños y adolescentes son de forma diaria. Indican también, que uno de los efectos negativos observados en los adolescentes que consumen estos productos, es que frecuentemente prescinden de sus desayunos o sus almuerzos; puesto que, el consumir frituras, bebidas azucaradas, comidas rápidas o algún otro alimento ultra procesado en los recesos entre sus clases, terminan sus labores con un nulo apetito. Generando de esta forma un desequilibrio alimenticio¹⁶.

Una nutrición enfocada en comidas saludables y escaso consumo de alimentos y bebidas ultra procesadas, también forma parte de una eficiente nutrición escolar¹³, las cuales están destinadas a brindar una educación saludable para el bienestar de las mentes y los cuerpos de los estudiantes. Las instituciones educativas presentan la oportunidad de incentivar una alimentación saludable dentro y fuera del ambiente escolar, donde las restricciones a la publicidad de los alimentos ultra procesados presentan a cargo un papel importante, ya que, su promoción con nulo control o advertencias, alienta a los estudiantes a un mayor consumo para posteriormente, convertirse en consumidores constantes de estos alimentos poco saludables.

Un estudio realizado en España, en adolescentes hasta los 18 años de edad; considerando estudiantes de nivel secundario, preuniversitario y universitario, se evidenció que presentaban un consumo frecuente de bebidas energizantes¹⁴. Los estudiantes manifestaban que consumían estas bebidas ultra procesadas por actividades deportivas, por tener un sabor muy agradable y, mayormente, con la finalidad de mantenerse despiertos para poder estudiar más, no presentando consciencia del contenido y las consecuencias de las bebidas energéticas.

Las bebidas energéticas o también llamadas energizantes son bebidas ultra procesadas compuestas por carbohidratos (azúcares con distintas velocidades de absorción), cafeína y otros ingredientes como proteínas, minerales, aminoácidos, extractos vegetales (guaraná, ginseng), todo esto acompañado de colorantes, saborizantes y otros aditivos, mismos que a menudo son publicitadas como bebidas

que aportan energía en situaciones de la vida diaria, permitiendo mantenerse despierto para poder estudiar, rendir más en ejercicios físicos, etc.

Las bebidas energizantes no están orientadas a bebidas deportistas, cuyo fin es la reposición de electrolitos y la rehidratación, esto se debe a que, las bebidas para deportistas, se componen de agua, electrolitos y carbohidratos, mientras que, las bebidas energizantes de colorantes y saborizantes¹⁵.

La característica fundamental de las bebidas energizantes, es su alto nivel de cafeína que contienen, lo que genera más preocupación en los diferentes estudios es que 1 gramo de guaraná, que contienen las diferentes bebidas energizantes, equivale a 40 miligramos de cafeína. La cafeína realiza un efecto de bloqueo sobre los receptores de adenosina cerebrales, lo que produce una reducción en el sueño, aumentando los niveles de adrenalina en la sangre, razón por la cual motiva a los estudiantes a consumir estas bebidas. El consumo de las bebidas energizantes ha obtenido un papel social en los ambientes adolescentes, los mismos que aceptan verse influenciados también por la publicidad y el marketing que ejercen las empresas industriales a través de los diferentes medios de comunicación.

En este marco, existen diversos efectos secundarios que generan el consumir bebidas energizantes para organismo, entre ellas están primero, los efectos directos que realiza la cafeína produciendo un aumento de la presión arterial y en consecuencia problemas cardiacos. Los síntomas presentados, generalmente, en el aspecto cardiovascular son el dolor torácico y las taquicardias recurrentes.

En segundo nivel está el neurológico, el cual se presenta a través de nerviosismo y ansiedad, lo que en casos extremos puede llegar a generar ataque de pánico. Asimismo, otro punto a mencionar es que, si las bebidas energéticas son bebidas con frecuencia en la noche, se presenta insomnio o falta de sueño. También, se presentan en adolescentes, continuos dolores de cabeza y dolores de estómago.

Considerando que el mayor consumo de alimentos y bebidas ultra procesadas se observa en los adolescentes, es relevante mencionar que el consumo de estas bebidas genera un bajo rendimiento académico, como también, en conflictos sociales y escolares, además estar más susceptibles al consumo de alcohol o drogas¹⁵.

En el mismo contexto, al igual que los alimentos ultra procesados, el conocimiento que tienen los adolescentes a cerca de las bebidas ultra procesadas, como lo son las bebidas energizantes, es poco o nulo. No conocen los componentes, los efectos secundarios y menos, el verdadero uso de las bebidas.

Un estudio realizado en un colegio de nivel secundaria en la ciudad de Chiclayo en Perú, mostró que; si bien algunos adolescentes no desconocen que las bebidas y alimentos ultra procesados contienen sustancias que presentan uso directamente natural, si desconocen las propiedades que contienen y las consecuencias dañinas que estas pueden ocasionar¹⁶. Además, mencionan que los adolescentes, generalmente, no escogen los productos por su valor nutricional, todo lo contrario, lo escogen por la practicidad y facilidad de conseguir dichas bebidas y su accesible valor económico. También determinaron que, la frecuencia de consumo de los adolescentes estudiados, muestra que la ingesta de productos ultra procesados es de más de tres veces por semana, cantidad que aumenta en época de verano, ya que, al aumentar el índice de calor, son incentivados a tomar bebidas gasificadas que contienen colorantes, azúcares, etc.

Diversos países en desarrollo, incluyendo al Perú, atraviesan una transición nutricional, esto por la prevalencia de malnutrición y la poca información que se encuentra al alcance de todos los ciudadanos de forma clara y específica.

En la misma línea, Tarqui y Barría, sostienen que, en el Perú, ha ido cambiando el estado nutricional de forma gradual, ya que, existen diferentes formas de malnutrición como el sobrepeso, obesidad y desnutrición crónica en niños y adolescentes, producto del desarrollo económico y social del país.

Esta situación de transición alimentaria, coloca en evidencia la importancia de una alimentación saludable no solo es necesaria para la salud de los adolescentes sino también para la salud de la población en general. Frente a esto, el Ministerio de Salud (MINSU)¹⁶ recomienda poner límites en el nivel de consumo de dulces, snacks, gaseosas, postres, bebidas energizantes, debido a que, contienen altos niveles de azúcares y grasas saturadas.

Entonces, para gozar de una población que tenga conocimiento de una alimentación saludable, es necesario que, los profesionales de las diferentes universidades fomenten consciencia de las consecuencias adversas y perjudiciales para la salud de

toda la población. Puesto que, para tener un futuro libre de enfermedades cardiovasculares, enfermedades de desórdenes alimenticios, enfermedades cancerígenas y diferentes enfermedades no transmisibles, es necesario que la educación escolar, preuniversitaria y universitaria refleje en los estudiantes una alimentación saludable y correctamente equilibrada. Sin embargo, para poder brindar la información adecuada y que contribuya al desarrollo personal de los estudiantes adolescentes, es necesario estudiar y determinar la frecuencia del consumo de los alimentos ultra procesados en su vida habitual. Ya que, la adolescencia es una etapa que es caracterizada por la sensibilidad y susceptibilidad, debido a los cambios cognitivos, psicológicos y biológicos, además de la velocidad del crecimiento y del desarrollo que presentan.

2.2 Antecedentes

Internacional

Amaguaña J y Viveros M¹⁷, en el año 2021, en Ecuador llevaron a cabo una investigación titulada “Consumo de alimentos ultra procesados y estado nutricional de los pacientes que acuden a consulta de nutrición del centro de salud N° 1 – IBARRA”. El tipo de estudio fue no experimental, bajo enfoque cuantitativo, descriptivo y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 personas, a quienes se les aplicó una encuesta. Los resultados identificaron que, el 65.33% prefieren consumir alimentos ultra procesados, de los cuales en preferencia se enlistan las galletas saladas, papas empaquetadas o fritas, gaseosas, helados, jamón, salchicha, pan empaquetado y comida rápida, existiendo un 70.8% de sobrepeso. Se concluye que el consumo elevado de AU guarda relación con el sobrepeso y obesidad.

Vásquez C, et al¹⁸. en el 2021, en México, llevaron a cabo un estudio denominado “Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México”. El estudio fue no experimental de corte transversal. La muestra se conformó por 150 personas, a quienes se les aplicó un cuestionario y se obtuvieron datos antropométricos. Los resultados permitieron determinar que el 47% consume azúcares simples con frecuencia, además de que el 80% presentó obesidad y sobrepeso. Asimismo, existe una conexión negativa significativa entre la edad y el consumo en cuatro de cinco grupos de alimentos ultra procesados. Se concluye que, existen grandes riesgos de salud que puede afectar la calidad de vida y productividad,

siendo necesario que en dichos casos se implementen estrategias a corto plazo de mejora de hábitos de alimentación y estilo de vida saludable.

Khandpur N, et al¹⁹. en el año 2020, llevaron a cabo un estudio denominado Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultra procesados en Colombia. El estudio fue de diseño estratificado y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 38 643 individuos, en quienes se usó la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia (ENSIN, 2005) y la Encuesta Nacional de Demografía y Salud de Colombia (ENDS, 2005), además de analizar el consumo de alimentos cada 24 horas. El resultado permitió analizar que el mayor incremento se dio en pan industrializado, snack salado o dulce, bebidas azucaradas, confitería y carnes procesadas; además, se determinaron diferencias considerables con respecto a la edad, el nivel socioeconómico, el área de residencia y la región geográfica, por lo que el consumo de AU fue mayor entre los niños y adolescentes, casi el doble que entre los participantes mayores de 50 años, tal es así que en residentes urbanos de Bogotá, consumían 1.5 y 1.7 más calorías provenientes de AU, en comparación de quienes tenían nivel socioeconómico bajo. Se concluye que, el consumo de alimentos ultra procesados se relaciona significativamente con los factores sociodemográficos.

Nacional

Mara, en el año 2021, realizó un estudio titulado “Asociación entre el estado nutricional y el consumo de alimentos ultra procesados en estudiantes del Colegio Nuevo Horizonte de Juliaca”. Se trabajó con una metodología descriptiva, correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal. Se planteó una muestra de 119 estudiantes los que participaron del estudio y como instrumento se usó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y el estado nutricional se calculó a través de la medición del peso, talla y perímetro abdominal. Los resultados alcanzados fueron que, el 80.7% tenía un consumo alto de alimentos ultra procesados y el 19,3% tenía un consumo bajo. Se llegó a concluir que el estado nutricional de los estudiantes de secundaria está relacionado con el consumo de alimentos altamente procesados²⁰.

Baños, en el año 2018, realizó un estudio titulado “Ingesta de sodio del consumo de productos alimenticios ultra procesados de los adolescentes en el entorno escolar en adolescentes del callao, 2017”. La investigación fue de enfoque cuantitativo, mediante

un diseño no experimental descriptivo de corte transversal con 32 niños en edad escolar de 11 a 17 años se concluyó que los adolescentes consumen más sodio que la OMS al ingerir alimentos altamente procesados y debido a que estos alimentos tienen la característica de consumir muy uno de los alimentos más importantes razones²¹.

Cahuapaza, en el año 2018, realizó un estudio titulado “Relación de la ingesta de alimentos ultra procesados y el IMC en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N°70801”. La investigación presentó un enfoque descriptivo, correlacional, usando un diseño transversal no experimental, se examinaron a 49 participantes entre hombres y mujeres. Se concluyó que existe una asociación estadística significativa entre la ingesta de alimentos altamente procesados y el IMC entre los estudiantes universitarios²².

Velasquez Castillo V. en su estudio: Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima - 2020. Con el objetivo principal de evaluar el consumo de alimentos y bebidas ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID 19, Lima - 2020. La metodología empleada tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal, con un tamaño de muestra de 438 adultos encuestados, a quienes se aplicó un cuestionario validado de consumo de alimentos y bebidas ultra procesados. Los resultados fueron que el 57.3% tuvo un consumo alto de alimentos y bebidas ultra procesados, el 36.5% tuvo un consumo de riesgo y el 6.2% un consumo bajo, respectivamente, asimismo, el 99.3% consumió solo alimentos ultra procesados; el consumo fue alto en 48.3%, consumo de riesgo en 41.4% y consumo bajo 10.3%; el 93.8% consumió bebidas ultra procesadas, el 0.7% presentó un consumo alto, el 10.5% un consumo de riesgo y el 88.8% fue bajo. Los alimentos ultra procesados de mayor consumo fueron, la mantequilla y los chocolates, y en las bebidas ultra procesadas, el mayor consumo fue el yogurt azucarado y las bebidas gasificadas. La autora conclusión: Se evidenció un alto consumo de alimentos ultra procesados durante el periodo de confinamiento obligatorio por COVID – 19²³.

Lozano Aguilar et al. en su estudio: Relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y parámetros antropométricos en escolares. Tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados y los

parámetros antropométricos en escolares de una institución educativa de El Agustino, Lima. La metodología aplicada fue un estudio descriptivo, transversal y observacional, con la aplicación de una encuesta sobre frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados además de la evaluación de parámetros antropométricos en alumnos de entre 9 y 17 años de una institución educativa en Lima durante el mes de noviembre del 2017. Se consideró alta ingesta (≥ 5 puntos) y baja ingesta (< 5 puntos). Se incluyeron datos sociodemográficos (edad en años y sexo), peso, talla, índice de masa corporal, índice de masa corporal para la edad, talla para la edad y perímetro abdominal. Resultados: Se encontró una mayor frecuencia en bajo consumo de alimentos ultra procesados (58,18% en primaria y 60,5% en secundaria). En estudiantes de primaria, está relacionada la ingesta de alimentos ultra procesados con el peso ($p= 0,009$), IMC ($p= 0,017$), IMC/Edad ($p= 0,031$) y perímetro abdominal ($p= 0,033$). En estudiantes de secundaria se encontró relación entre edad e ingesta baja de consumo de alimentos ultra procesados ($p=0,008$). Conclusiones: En los escolares de primaria se observa una relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados con peso, IMC, IMC/ Edad y perímetro abdominal. Mientras que en los escolares de secundaria se presenta en edad²⁴.

Valderrama Bustamante en su estudio: Consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el estado nutricional en adolescentes del Centro Educativo Parroquial María Auxiliadora – Huánuco 2022. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional de las adolescentes del Centro Educativo Parroquial (C.E.P.) María Auxiliadora. El estudio tuvo un enfoque prospectiva, analítica, observacional en una población muestral de 140 adolescentes, evaluadas con una escala de consumo de alimentos ultraprocesados previamente fiabilizada y una ficha de estado nutricional. En sus resultados en la valoración del consumo de alimentos ultraprocesados, 66.4% de adolescentes tuvieron un consumo bajo, el 27.2% presentaron un consumo medio y 6.4% presentaron un consumo alto de productos alimenticios ultraprocesados. En cuanto a la evaluación del estado nutricional, el 72.9% presentaron estado nutricional normal, el 24.3% tuvo sobrepeso y 2.8% fueron diagnosticados con obesidad. El autor concluye que el consumo de alimentos ultraprocesados tiene relación significativa con el estado nutricional de las adolescentes del C.E.P Maria Auxiliadora, aceptándose la hipótesis formulada en el estudio²⁵.

Sernaque Dominguez en su estudio: Consumo de productos ultraprocesados y calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021. Tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021. Metodología: Tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal, con un tamaño de muestra de 185 escolares encuestados, a quienes se aplicó un cuestionario validado de consumo de productos ultraprocesados y un cuestionario sobre el índice de la calidad de sueño. Resultados: Los escolares evaluados respecto al consumo de productos ultraprocesados, el 13% presenta un consumo de riesgo bajo, el 64.9 % presenta un consumo de riesgo moderado y el 22.1 % presenta un consumo de riesgo alto; respecto a la calidad del sueño, el 37.8 % presenta buena calidad del sueño y el 62.2 % presenta mala calidad del sueño. Conclusión: Existe una relación significativa entre el consumo de productos ultraprocesados y la calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021²⁶.

Local.

Marchan y Mendoza en su estudio: Relación del consumo de alimentos ultraprocesados con el estado nutricional y riesgo cardiovascular en los alumnos de la Institución Educativa Secundaria "República del Perú", Tumbes 2020. Tuvo como objetivo determinar la relación del consumo de alimentos ultraprocesados con el estado nutricional y riesgo cardiovascular los alumnos de 3ero, 4to y 5to grado de secundaria de la I.E. República del Perú. La metodología empleada tuvo un diseño no experimental, transversal de enfoque cuantitativo correlacional. La muestra fue de 82 estudiantes, para evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados se empleó un cuestionario el cual constaba de 29 interrogantes. Los principales resultados indican que la gran parte de los alumnos presentaron un bajo consumo de alimentos ultraprocesados representado en un 51.2%, seguido de un 45.1% con un moderado y solo un 3.7% con un alto consumo de los mismos. Por otro lado, al determinar el estado nutricional de los alumnos se obtuvo el 43.9% con un estado nutricional normal, sin embargo, el 36.6% presentaba sobrepeso seguido de un 8.5% que padece obesidad, se concluye que no existe una relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el estado nutricional de los alumnos con un nivel significativo de $p = 0.462^{27}$.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

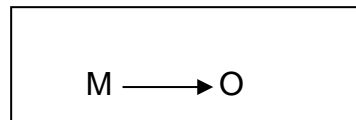
3.1 Tipo de estudio

La presente investigación tendrá un enfoque de estudio cuantitativo, considerado por Hernández, Fernández y Baptista²⁸, estudios para la obtención de datos característicos de las variables que serán analizadas posteriormente.

3.2 Diseño de investigación

La investigación es de diseño no experimental, transversal, prospectivo²⁸.

La representación del diseño de la investigación es la siguiente:



Donde:

M = Muestra.

O = Observación de la muestra.

3.3 Población/ Muestra

Población

Según la oficina administrativa del Centro Académico Preuniversitario de la Universidad Nacional de Tumbes, existen 548 estudiantes matriculados en el último trimestre del año 2022.

Muestra

Se conformará según la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

N: Total de la población

Z_α: Nivel de confianza

p: Proporción esperada

q: Probabilidad de fracaso

d: Precisión

Entonces:

$$n = \frac{548 * (1.96)^2 * 0.4 * 0.96}{(0.1)^2 * (548 - 1) + (1.96)^2 * 0.4 * 0.96}$$

$$n = \frac{808.395571}{6.9451744}$$

$$n = 116.396727$$

$$n = 116$$

Muestreo: Probabilístico (aleatorio), por lo cual, los sujetos de toda la población sostienen una posibilidad de lograr integrar el muestreo. Asimismo, son de carácter científico.

3.4 Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el primer trimestre del año 2023.
- Estudiantes con lucidez mental.
- Estudiantes que asistan a clases de manera presencial.

Criterios de exclusión:

- Estudiante que no se encuentre matriculado en el año 2023.
- Estudiante con algún tipo de alteración mental.
- Estudiantes que no se encuentren asistiendo a clases de manera regular.

Variable dependiente: Frecuencia de consumo.

Definición conceptual: El consumo frecuente de alimentos ultra procesados podría contribuir de forma negativa sobre el Estado Nutricional favoreciendo al desarrollo de sobrepeso y obesidad.

3.5 Operacionalización de variables e indicadores.

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	ESCALA DE VALORACION	ESCALA DE MEDICION	INSTRUMENTO
Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados	Son preparados de sustancias obtenidas a partir de alimentos u otras fuentes orgánicas listas para su consumo o bebibles que contienen azúcar, sal y grasas y aditivos diversos ² .	Consumo de galletas.	Alto: 88 – 145 puntos. Medio: 59 – 87 puntos. Bajo: 29 – 58 puntos	Ordinal	Cuestionario
		Consumo de snacks.			
		Bebidas azucaradas.			
		Otros alimentos ultra procesados			

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Se empleará la encuesta, dado que es “un recurso que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y de forma eficiente, asimismo, este procedimiento de investigación posee, entre otras ventajas, la posibilidad de aplicaciones masivas y la obtención de información sobre un amplio abanico de cuestiones a la vez²⁸.”

Instrumentos

Se utilizara como instrumentos de recolección de información para la variable consumo de alimentos ultra procesados, un cuestionario de frecuencia el cual está compuesto por 29 interrogantes agrupadas en 4 secciones (Anexo N°1), para evaluar el consumo de los mismos, este cuestionario referenciado del estudio de Marchan Silva, Alyzon Patricia y Mendoza Huansi, Diandra Liset, titulado “Relación del consumo de alimentos ultra procesados con el estado nutricional y riesgo cardiovascular en los alumnos de la Institución Educativa Secundaria “República del Perú”, Tumbes 2020”. Asimismo, para fines objetivos del presente estudio, el instrumento fue validado mediante juicio de expertos y además, la encuesta se administró a 15 estudiantes de secundaria, seleccionados aleatoriamente en una institución pública y con una población similar a la del estudio para realizar la prueba piloto. Luego de recolectar los datos mediante un cuestionario de frecuencia, se probó la confiabilidad de los resultados mediante el coeficiente alfa de Cronbach y se obtuvo un nivel de confiabilidad del 87% y se concluyó que el instrumento es confiable¹⁹.

Para la valoración de la encuesta se utilizó la siguiente escala: Diario (5 puntos), 2 a 4 veces a la semana (4 puntos), 1 vez a la semana (3 puntos), 1 a 3 veces al mes (2 puntos) y Nunca (1 punto), en donde se evaluó con los siguientes puntajes: 88 a 145 era Muy Alto, de 59 a 87 puntos significaba medio y de 29 a 58 puntos terminaba siendo bajo consumo de alimentos ultra procesados.

Recolección, Procesamiento y análisis de datos

Inicialmente, se solicitará al director del CAEPU, el permiso correspondiente para acceder a la toma de datos de los estudiantes del centro preuniversitario”.

Luego de haber obtenido respuesta afirmativa para la obtención de los datos, se procederá a realizar la encuesta a cada estudiante de forma voluntaria y que cumpla con los criterios de inclusión del estudio.

Después de recabar toda la información que se describe en el instrumento, se procederá a analizar los datos obtenidos mediante materiales estadísticos de apoyo tal como Microsoft Excel para obtener los porcentajes de la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en el CAEPU"; así como también, SPSS V.23 a fin de verificar la validez y confiabilidad de los datos recabados.

En este sentido, los datos se presentarán en forma de porcentajes y gráficos estadísticos, que permitirán concluir los resultados de la investigación de acuerdo a las metas y conclusiones planteadas.

Consideraciones éticas

Esta investigación se aplicará con los siguientes principios éticos:

Autonomía: Se informará a los participantes del propósito de la investigación y quienes deseen participar lo harán libremente, además de considerar la reserva de identidad y respuestas obtenidas.

Beneficencia: Los resultados de la investigación, permitirán obtener datos reales sobre la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en el CAEPU, lo que conllevará a la planificación e ideas de medidas o estrategias que logren beneficiar la calidad de dichas personas.

No maleficencia: La información obtenida o datos recabados no serán mostrados ni divulgados para evitar cualquier daño a la integridad de los evaluados.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Niveles	n	%
ALTO	2	2
MEDIO	28	24
BAJO	86	74
Total	116	100

Se evidencia que del 100% de la muestra, el 74% presentó un nivel Bajo de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados, el 24% nivel medio y 2% nivel alto.

Figura 1. Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes.

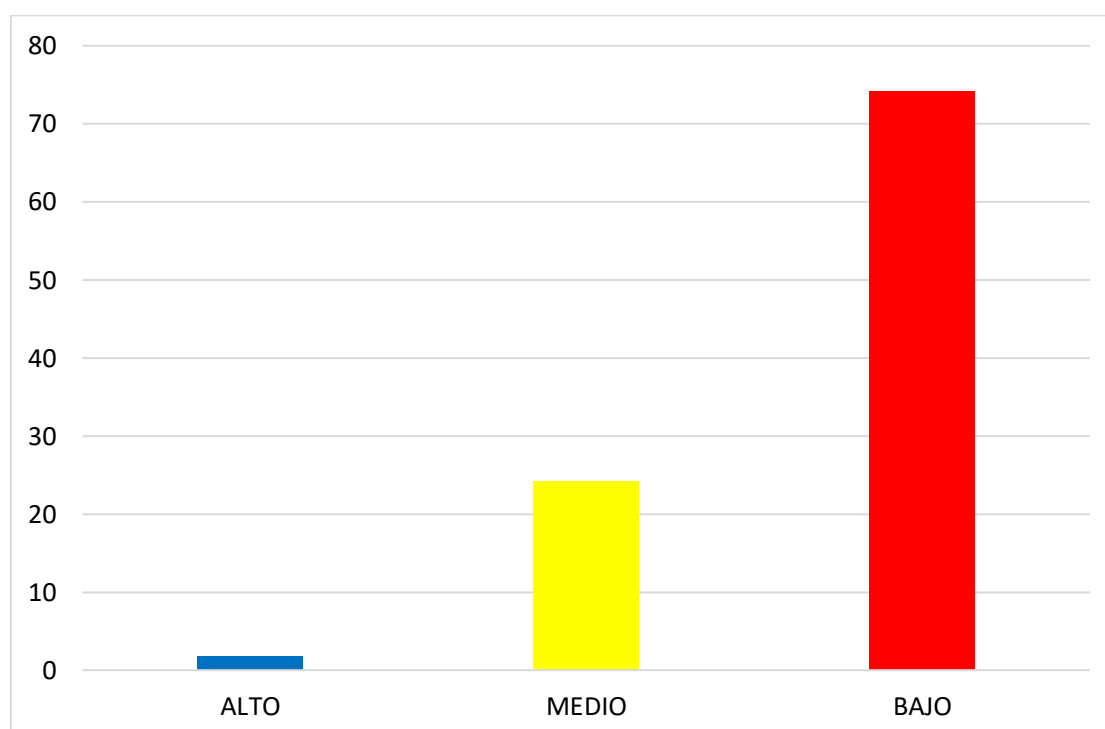


Tabla 2. Frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Niveles	n	%
ALTO	2	2
MEDIO	26	22
BAJO	88	76
Total	116	100

Se evidencia que el 76% de los estudiantes presentan un nivel bajo de consumo de galletas, el 22% nivel mediod y 2% nivel alto.

Figura 2. Frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes

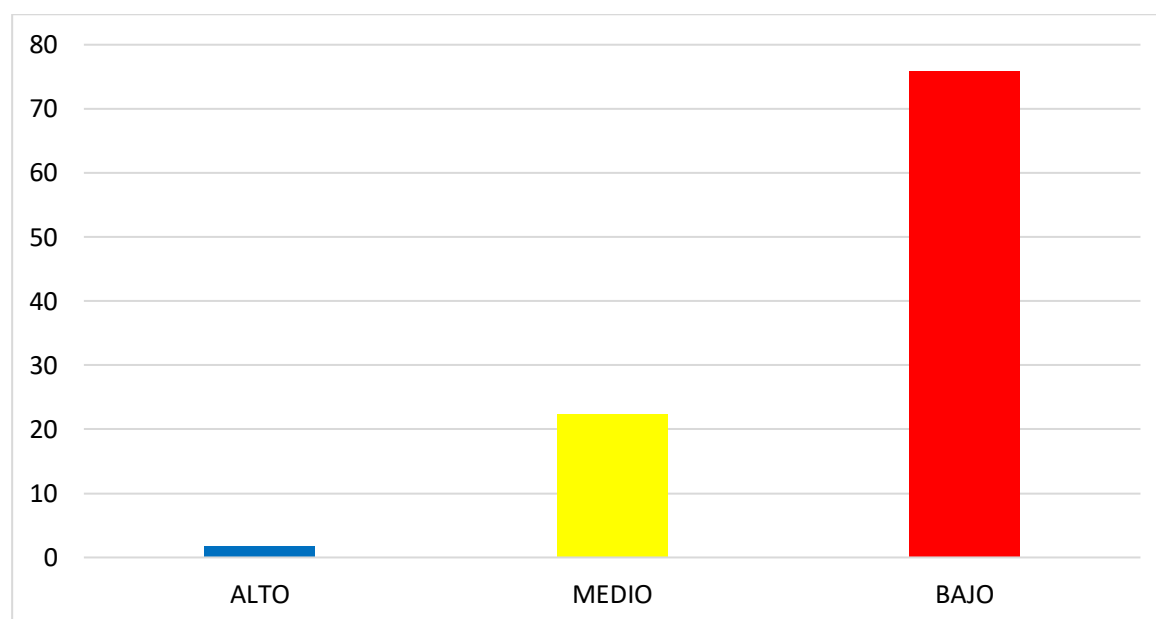


Tabla 3. Frecuencia de consumo de Snacks en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	4	3
MEDIO	26	22
BAJO	86	74
Total	116	100

Se evidencia que el 74% presentaron un nivel bajo de consumo de snacks. Y solo el 3% un nivel alto.

Figura 3. Frecuencia de consumo de Snacks en los estudiantes

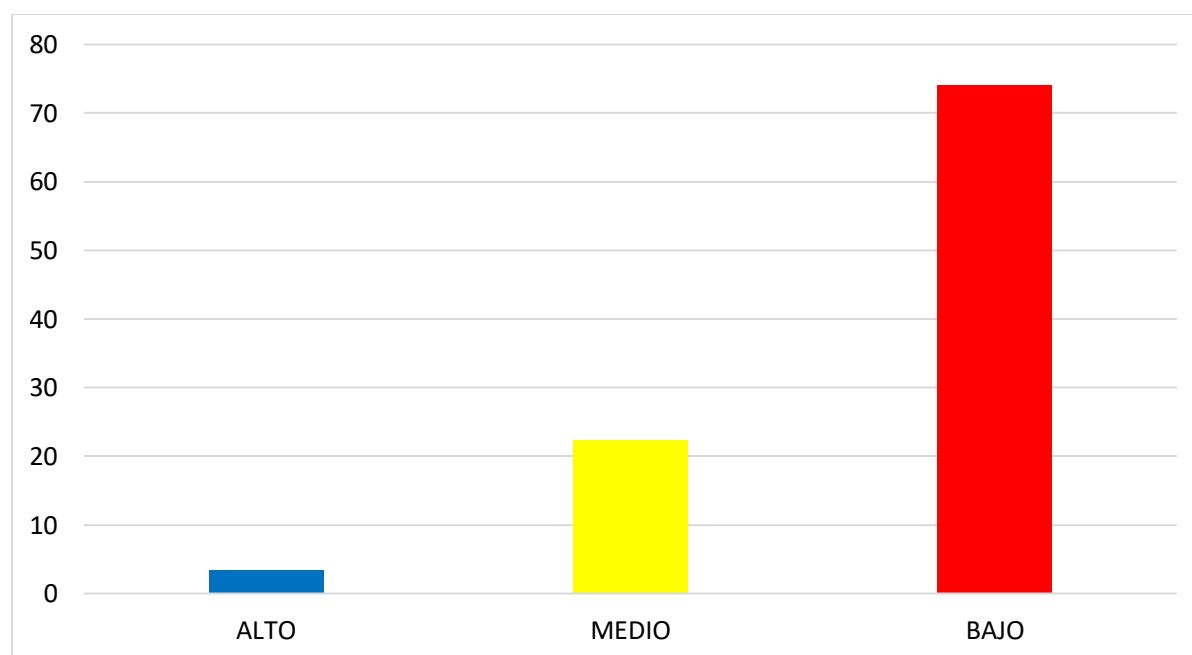


Tabla 4. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	4	3
MEDIO	30	26
BAJO	82	71
Total	116	100

Se evidencia que el 71% de estudiantes presentaron un nivel bajo de consumo de bebidas azucaradas, el 26% nivel medio y solo el 3% un nivel alto.

Figura 4. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes

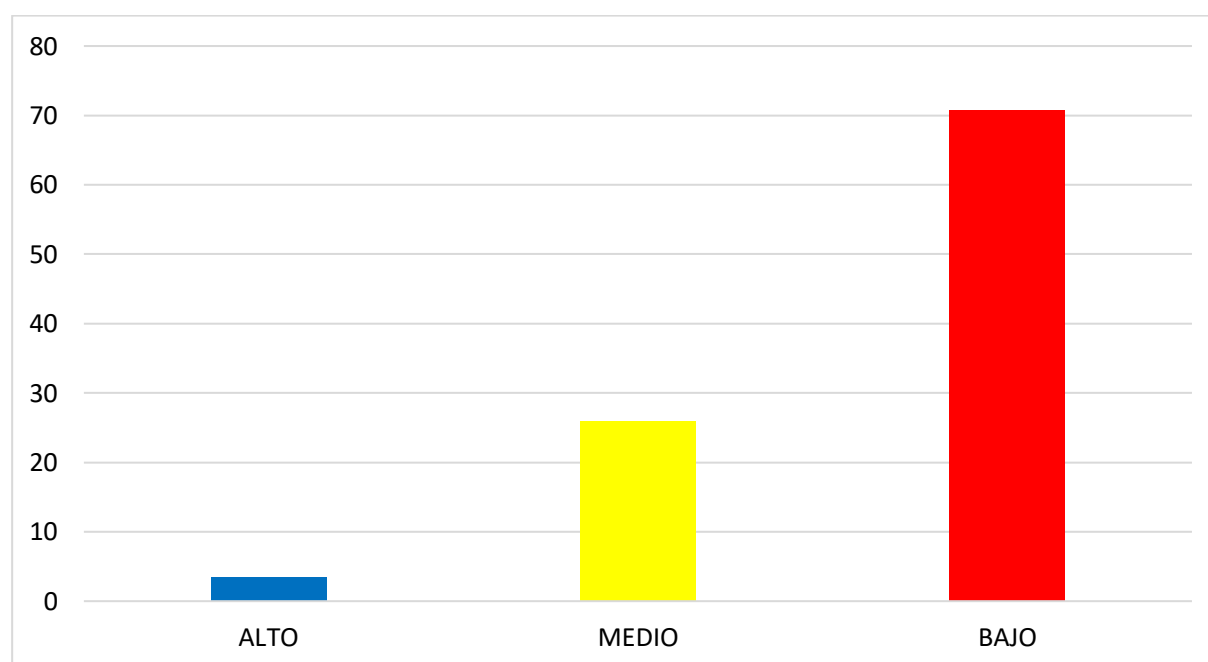
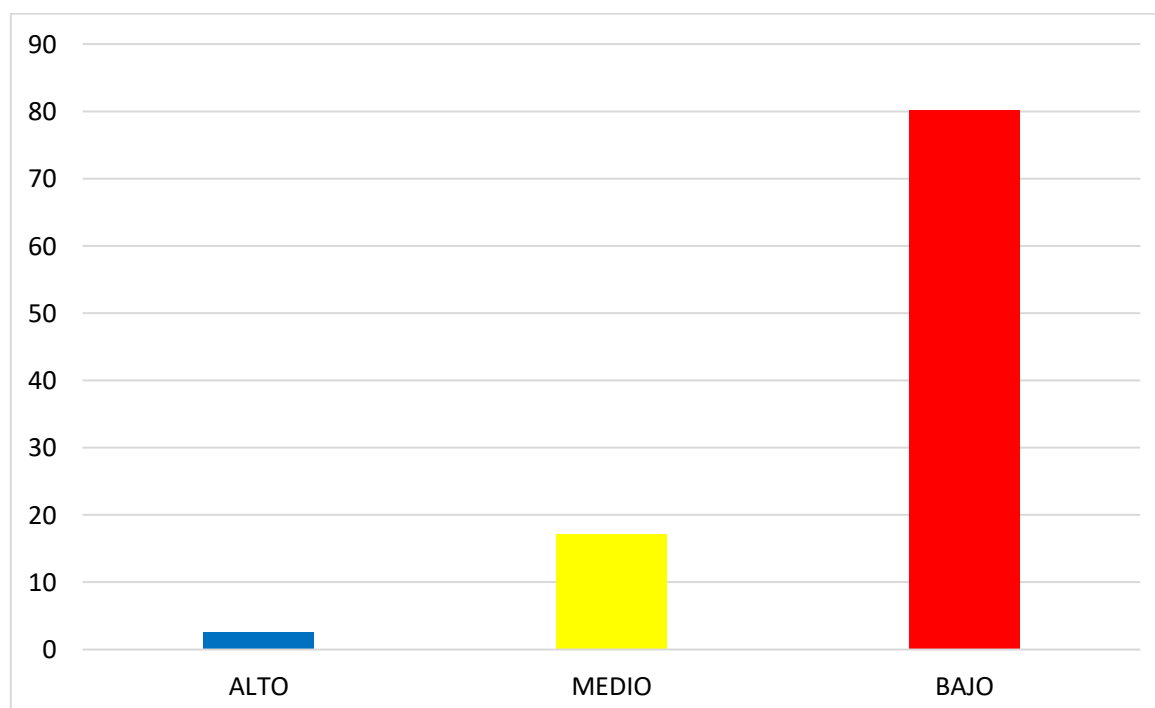


Tabla 5. Frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	3	3
MEDIO	20	17
BAJO	93	80
Total	116	100

Se evidencia que el 80% de los estudiantes presentan un nivel bajo de consumo de otros alimentos ultra procesados. Y sólo el 3% un nivel alto.

Figura 5. Frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en los estudiantes



V. DISCUSION.

En la tabla 1 como objetivo general se consideró determinar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados de los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. En base a ello está aumentando de manera vertiginosa en la población universitaria, poniendo en riesgo a si la salud. En los resultados encontrados se observó que el 74% presentaron un nivel bajo, seguido del 24% nivel medio y sólo el 2% presentaron un nivel alto. El estudio **Amaguaña y Viveros** sus principales resultados se contraponen con los nuestros donde se demostró que el 65.33% de los participantes tuvo un elevado consumo de alimentos ultra procesados y el 34.67% un nivel bajo. En el estudio de **Lozano et al.** se encontró una mayor frecuencia en bajo consumo de alimentos ultra procesados (60,5%). Asimismo, el estudio de **Marchan y Mendoza** se encontró que el 51,2% de alumnos presentaron un bajo consumo de alimentos ultra procesados, mientras que un 45,1% de estudiantes mostró un nivel medio de consumo de alimentos ultra procesados y el 3,7% un alto consumo. **Sernaque** mediante su estudio coincide con nuestros resultados donde manifiesta que el consumo de alimentos ultra procesados, el 21.6 % presentó un consumo de riesgo bajo, el 63.2 % presenta un consumo de riesgo moderado y el 15.2 % presenta un consumo de riesgo alto. Los estudios antes mencionados coinciden con el presente estudio, dado que, se evidenció un bajo consumo se alimentos ultra procesados. Por lo tanto, esta preferencia de consumo de alimentos procesados y ultraprocesados causa una gran preocupación ya que se asocia a un incremento de peso corporal, lo que está asociado a un mayor riesgo de padecer de diabetes mellitus tipo 2, hipertensión y niveles elevados de LDL.

En la tabla 2 como objetivo específico se consideró Identificar la frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. En base a ello las diferentes marcas de galletas de mayor consumo reportan alto contenido en grasa y azúcar, elementos que de ser consumidos regularmente contribuyen al aumento de grasa en el organismo. En los resultados encontrados se observó que el 76% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de consumo de galletas, el 22% nivel medio y 2% nivel alto. El estudio **Amaguaña y Viveros** se contraponen a nuestros resultados en la frecuencia de consumo de las galletas, el 46.4% de los pacientes consumió

galletas de sal de diferentes marcas, el 13.2% lo hizo por lo menos dos veces por semana. Seguidas por las galletas rellenas de crema que fueron ingeridas por el 45.2% de la población. Asimismo, el estudio de **Valderrama B.** en sus resultados coincide con nuestro estudio donde el 80.7% presentaron un nivel bajo de consumo de galletas, el 18.6% nivel medio y 0.7% nivel alto. Por lo tanto, un aumento de la grasa corporal, y la energía que no se utiliza se guarda como grasa, conduciendo en la edad adulta al aumento de peso y a enfermedades como resistencia a la insulina y diabetes, lo que a largo plazo producirá fallas en el sistema cardiovascular, riñones y ojos, y puede desencadenar neuropatías y amputaciones de algunas partes del cuerpo.

En la tabla 3 como objetivo específico se consideró conocer la frecuencia de consumo de Snacks en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Cabe mencionar que la definición de snack hace referencia a alimentos que se ingieren entre comidas principales (desayuno, comida y cena) y no como sustitutos de estas. En los resultados encontrados se observó que el 74% de estudiantes presentaron un nivel bajo de consumo de snacks, el 22% nivel medio y 3% nivel alto. En el estudio de **Velásquez** coincide con sus resultados donde se encontró que, en el grupo de los snacks, el 43.3% no los consume, 37.7% consume de 1 a 3 veces al mes, 13.6% 1 vez a la semana, 4.6% de 2 a 3 veces por semana y 0.8% diario. Asimismo, coincide con el estudio de **Valderrama B.** en su estudio manifiesta que el 76.4% presentaron un nivel bajo de consumo de alimentos ultra procesados, el 21.5% nivel medio y el 2.1% nivel alto.

En la tabla 4 como objetivo específico se consideró identificar la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. A pesar de conocer que las bebidas azucaradas contribuyen en aumentar el riesgo para enfermedades como diabetes o la obesidad se observa que el 71% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de consumo de bebidas azucaradas, el 26% nivel medio y el 3% nivel alto. En el estudio de **Amaguaña y Viveros** coinciden con los resultados del presente estudio donde el 64% de los participantes prefiere bebidas gaseosas, de estos, el 22,6% las consumió por lo menos dos veces por semana, mientras la bebida que menos consumen son las bebidas azucaradas a base de leche, con un 84% de respuestas en la opción nunca. Asimismo, Velásquez afirma en su investigación que

de las 411 personas que solo consumen bebidas ultra procesadas donde el 88% representan a la categoría de bajo consumo, seguido por un consumo de riesgo (10.46%) y consumo alto (0.76%). **Valderrama B.** en su estudio coincide con nuestros resultados manifestando que el 58.6% presentaron un nivel bajo de consumo de bebidas ultra procesadas, el 30% nivel medio y 11.4% nivel alto. Asimismo, **Sernaque** en sus resultados manifiesta que el 93% presenta un consumo de bebidas azucaradas de riesgo bajo y el 7% presenta un consumo de riesgo moderado. Encontramos que la frecuencia del consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes es baja. Destacándose que los estudiantes conocen determinadas características de estas bebidas como cuál es su principal ingrediente, cual es la bebida que contiene más azúcar. Esto señala que debe haber una mayor promoción de la ingesta adecuada de líquidos en cuanto a cantidad y calidad de los mismos, informando especialmente a este grupo etario sobre las calorías presentes en las bebidas azucaradas, sus ingredientes y las consecuencias en la salud.

En la tabla 5 como objetivo específico se consideró conocer la frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. En los resultados el 80% de los estudiantes presentaron un nivel bajo, el 17% nivel medio y 3% nivel alto. En el estudio de **Amaguaña y Viveros** coincide con nuestros resultados que, dentro del grupo de los otros productos ultra procesados, el pan empaquetado fue incluido en la dieta de los pacientes con mayor frecuencia por el 61,3% (n=92), en donde, el 37,3% (n=56) lo consumió diariamente. Seguido por la comida rápida donde se incluye preparaciones como los hot dogs, hamburguesas, pizzas o salchipapas, que fueron consumidas por el 46% (n=69) de los sujetos de estudio, de estos, el 26,6% afirmó que ingirieron al menos una vez a la semana alguna de las preparaciones mencionadas. El producto menos preferido por los pacientes fue la mermelada, ya que, el 82,7% (n=124) mencionó que no consumen y del resto ninguno la consumió a diario. El consumo de alimentos procesados y ultraprocesados se debe al mayor acceso y comercialización actual de estos productos. Ya que tal y como concluye dicho estudio, Existe un bajo porcentaje de estudiantes que consumían estos productos industrializados debido a su rapidez, practicidad y facilidad de preparación. Esta preferencia de consumo de alimentos ultraprocesados causa una gran preocupación ya que se ha asociado a un incremento de peso corporal, la obesidad

se asociaba con el consumo de alimentos poco saludables, al sedentarismo y antecedentes familiares.

VI. CONCLUSIONES

En la tabla 1 se observa que el 74% presentan un nivel bajo de frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados seguido del 24% nivel medio y sólo el 2% presentaron un nivel alto.

En la tabla 2 se observa que el 76% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de consumo de galletas, el 22% nivel medio y 2% nivel alto.

En la tabla 3 se observa que el 74% de estudiantes presentaron un nivel bajo de consumo de snacks, el 22% nivel medio y 3% nivel alto.

En la tabla 4 se observa que el 71% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de consumo de bebidas azucaradas, el 26% nivel medio y el 3% nivel alto.

En la tabla 5 se observó que el 80% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de consumo de otros alimentos ultra procesados, el 17% nivel medio y 3% nivel alto.

VII. RECOMENDACIONES

A la Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Nutrición y Dietética, fomentar investigaciones considerando la variable de estudio con el fin de reducir el consumo de alimentos ultra procesados y prevenir enfermedades crónicas.

A la dirección de salud de Tumbes promover la difusión de spots publicitarios en las redes sociales y medios de comunicación donde se informe sobre los riesgos de la ingesta de productos alimentarios ultra procesados y promueva la alimentación saludable en la población universitaria.

A las autoridades del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes socializar los resultados de esta investigación con los docentes y padres de familia para se implementen las estrategias más idóneas para prevenir el sobrepeso y obesidad en las adolescentes de este centro educativo

A los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes evitar el consumo desmedido de los alimentos y bebidas ultraprocesados por sus efectos negativos en su salud pues incrementan el riesgo de presentar problemas de sobrepeso y obesidad.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Más de un tercio de los países de ingresos bajos y medianos se enfrentan a los dos extremos de la malnutrición. 16 de diciembre de 2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/16-12-2019-more-than-one-in-three-low--and-middle-income-countries-face-both-extremes-of-malnutrition>
2. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington. 2015. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf
3. Instituto Nacional De Estadística e Informática. Enfermedades No Transmisibles y transmisibles, 2020. Perú. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2020.pdf
4. Dirección De Salud Regional De Tumbes. Análisis De Salud Institucional Tumbes. 2014. Perú. Disponible en: <https://www.diresatumbes.gob.pe/index.php/boletines-epidemiologicos/asis?download=390:asis-2014-tumbes>
5. Castro M y Garcés-Rimón M. La obesidad juvenil y sus consecuencias. Revista de estudios de juventud [en línea]. España, 2016 [citado: 26 de setiembre de 2022]; 112: (85-94). Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_6.pdf
6. Organización Panamericana De La Salud [Internet]. Washington, D.C. Citado [23 de octubre del 2022]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10556:2015-glosario&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
7. Babio N., Casas-Agustench P y Salas-Salvadó J. Alimentos Ultraprocesados: Revisión crítica, limitaciones del concepto y posible uso en salud pública. Tarragona: Unidad de Nutrición Humana. Universitat Rovira i Virgili; 2020. Disponible en: https://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/imatges/lIbres/ULTRAPROCESADOS%2021-06.pdf
8. Decreto Supremo N°012-2018-SA que aprueba el Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de lo establecido en la Ley N°30021, Ley de promoción de la alimentación saludables para niños, niñas y adolescentes y su Reglamento

- aprobado por Decreto Supremo N°017-2017-SA. Publicado en el diario oficial El Peruano. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/download/url/aprueban-manual-de-advertencias-publicitarias-en-el-marco-de-decreto-supremo-n-012-2018-sa-1660606-1>
9. Schwlab M & Pécastaing N. Transición nutricional en el Perú: el caso de los ultraprocesados. Perú. 2022. Disponible en: https://fondoeditorial.up.edu.pe/wpcontent/uploads/2022/03/Transici%C3%B3n_nutricional_en_el_Per%C3%BA.pdf
 10. World. Los nuevos parámetros de referencia de la OMS ayudan a los países a reducir el consumo de sal y salvar vidas [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2021 [citado 2023 abril 15]. disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/05-05-2021-new-who-benchmarks-help-countries-reduce-salt-intake-and-save-lives>
 11. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Mas de 3000 millones de personas protegidas de las grasas trans nocivas en su alimentación. Ginebra; 09 de septiembre, 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/09-09-2020-more-than-3-billion-people-protected-from-harmful-trans-fat-in-their-food>
 12. Schwlab M & Pécastaing N. Transición nutricional en el Perú: el caso de los ultraprocesados. Perú. 2022. Disponible en: https://fondoeditorial.up.edu.pe/wpcontent/uploads/2022/03/Transici%C3%B3n_nutricional_en_el_Per%C3%BA.pdf
 13. El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Santiago de Chile, 2020. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf>
 14. Pintor E, Rubio M, Grille C, *et al.* Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en alumnos de Medicina: estudio transversal. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [en línea] 2020. Mar [citado 2022 Oct 24]; 24(1): 61-67. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452020000100007&lng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452020000100007&lng=es)
 15. Pernía J. Bebidas Energéticas y Adolescentes. [Trabajo de fin de grado del sexto ciclo de Medicina]. Valladolid, ESP.: Universidad de Valladolid; 2021. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/222807321.pdf>

16. Vargas D & Zapata A. Práctica del consumo de alimentos procesados referidas por adolescentes de una institución educativa. Chiclayo, 2015. ACC Cietna [en línea]. 4 de julio de 2018 [citado: 26 de octubre de 2022]; 5(1):63-73. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/download/11/614/>
17. Amaguaña J y Viveros M. Consumo de alimentos ultraprocesados y estado nutricional de los pacientes que acuden a consulta de nutrición del centro de salud N° 1 – IBARRA [tesis de licenciatura]. Ecuador: Universidad Técnica del Norte. 83 pág. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11616/2/06%20NUT%20401%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
18. Vásquez C, et al. Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. Rev. chil. nutrición vol.48 no.6 Santiago dic. 2021. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000600852&script=sci_arttext
19. Khandpur N, et al. Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Colombia. Rev Saude Publica. 2020; 54:19. 13pág. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rsp/2020.v54/19/es>.
20. Mara B. Consumo de alimentos ultra procesados en relación al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario del Colegio particular Nuevo Horizonte, Juliaca – 2020. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2021.
21. Baños J. Ingesta de sodio y razones del consumo de productos alimenticios ultraprocesados en el entorno escolar en adolescentes, Callao – 2017. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2018. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10099/Banos_cj.pdf?sequence=3&isAllowed=y
22. Cahuaipaza C. Relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados y el IMC en estudiantes de la institución educativa primaria N° 70801 Nuestra señora de Guadalupe de la ciudad de Puno. [Tesis de pre grado]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano. 2018.
23. Velasquez Castillo V. Consumo de Alimentos y Bebidas Ultra procesados en adultos durante el periodo de cuarentena por la Pandemia de COVID - 19, Lima -

2020. [Internet]. Lima; 2020. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46364/Velasquez_CV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Lozano Aguilar Verónica Mirian, Hermoza-Moquillaza Rocío Victoria, Arellano-Sacramento César, Hermoza-Moquillaza Víctor Hugo. Relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y parámetros antropométricos en escolares. Rev Med Hered [Internet]. abril de 2019 [citado el 25 de mayo de 2023]; 30(2): 68-75. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2019000200002
25. Valderrama Bustamante. Consumo de alimentos ultra procesados y su relación con el estado nutricional en adolescentes del Centro Educativo Parroquial María Auxiliadora – Huánuco 2022. [Tesis pregrado]. Universidad de Huánuco. Facultad de Ciencias de la Salud. Programa Académico de Enfermería. Huánuco, 2022. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3878/VALDERRAMA%20BUSTAMANTE%2C%20MASSIEL%20HELEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. Sernaque Dominguez. Consumo de productos ultraprocesados y calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021. [Tesis pregrado]. Universidad Cesar Vallejo. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Nutrición. Lima, 2021. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83740/Sernaque_D DA.pdf?sequence=2&isAllowed=y
27. Marchan y Mendoza. Relación del consumo de alimentos ultraprocesados con el estado nutricional y riesgo cardiovascular en los alumnos de la Institución Educativa Secundaria “República del Perú”, Tumbes 2020. [Tesis pregrado]. Universidad Nacional de Tumbes, Facultad ciencias de la salud. Escuela Profesional de Nutrición y Dietética. Tumbes, 2020. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2229/TESIS%20-%20MENDOZA%20Y%20MARCHAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. Mexico: Editorial McGRAW-HILL; 2010.

IX. ANEXOS

Anexo 1. CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Grado: _____ Sección: _____

INSTRUCCIONES:

I. Datos generales:

El presente cuestionario tiene aspecto anónimo y de carácter académico para el estudio de la investigación titulada “Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.

Asimismo, se les solicita objetividad y sinceridad al marcar sus respuestas.

II. Objetivo:

Determinar la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados de los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.

III. Indicaciones:

Este cuestionario consta de 29 preguntas las cuales están divididas por grupos de alimentos ultraprocesados con la siguiente consigna:

- A. diario.
- B. 2 a 4 veces por semana.
- C. 1 vez a la semana.
- D. 1 a 3 veces por semana.
- E. nunca.

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

N°	Preguntas	Diario	2 a 4 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca
Galletas						
1	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Tentación?					
2	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Margarita?					
3	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Morocha?					
4	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Oreo?					
5	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Vainilla?					
6	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Soda?					
7	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Glacitas?					
8	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Ritz?					
9	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Kraps?					
10	¿Con qué frecuencia consumes					
Snacks						
11	¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Chizito?					
12	¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Papitas?					
13	¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Cuates?					
14	¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Piqueos?					
15	¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Cheese tris?					
16	¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de Doritos?					

Bebidas azucaradas						
17	¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa Guaraná?					
18	¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa Pepsi?					
19	¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa Inca kola?					
20	¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de Cifrut?					
21	¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de Aquarius?					
22	¿Con qué frecuencia consumes 1 cajita de Pulp?					
23	¿Con qué frecuencia consumes 1 cajita de Frugos?					
Otros						
24	¿Con qué frecuencia consumes 1 chocolate sublime?					
25	¿Con qué frecuencia consumes 1 chocolate princesa?					
26	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de keke Bimbo?					
27	¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de cereal Ángel?					
28	¿Con qué frecuencia consumes 1 barra de cereal Bar?					
29	¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de Wafer?					

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	

Anexo 2: Asentimiento informado

FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Te estamos invitando a participar en el proyecto de investigación: "Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023". Lo que te proponemos hacer es diligenciar un cuestionario de manera anónima y confidencial, cuya contestación dura aproximadamente cuarenta y cinco minutos. Te solicitamos responder sinceramente la información para que la investigación arroje resultados válidos. La administración se realizará en el colegio donde estudias actualmente.

La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. Se mantendrán los cuestionarios y en general cualquier registro en un sitio seguro. En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno.

Así mismo, declaro que fui informado suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que tenga sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; que tengo el derecho de solicitar los resultados de los cuestionarios y pruebas que conteste durante la misma. Considerando que los derechos que tengo en calidad de participante de dicho estudio, a los cuales he hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permitimos informar que asiento, de forma libre y espontánea, mi participación en el mismo.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de _____, el día _____, del mes _____ de _____.

Firma _____
Nombre _____
Documento de identificación No. _____

Anexo 3: Validación del instrumento.

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

1. **Apellidos y nombres del experto:** Richard Córdova Gómez.
2. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.
3. **Autor del instrumento:** ~~John Bercañas~~ Farias.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 -80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:


Ej. Richard M. Cordova Gomez
NUTRICIONISTA DIETISTA
C.N.P. 7839

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

1. **Apellidos y nombres del experto:** Tania Pérez Lavalle.
2. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.
3. **Autor del instrumento:** ~~Jhon Berceles Farias~~.

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

V. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:


TANIA L. PÉREZ LAVALLE

 JOCOSIA NACIONAL DE TUMBES
 CNP N° 7947

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

1. **Apellidos y nombres del experto:** Luis Miguel Buendía Cruz.
2. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.
3. **Autor del instrumento:** ~~Jhon Berrocas~~ Farias.

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

VII. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Firma del experto informante:



LUIS M. BUENDIA CRUZ
 LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNP. N° 73113

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,866	,884	29

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válidos	20	100,0
Excluidos ^a	0	,0
Total	20	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,866	29

Se establece que, mediante la aplicación de la prueba piloto, se realizó la prueba estadística alfa de Cronbach, teniendo como resultado un nivel aceptable de fiabilidad representado con un coeficiente alfa de 0,866.

Anexo 5: Reporte de Turnitin

Frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los estudiantes del Centro Académico de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Tumbes, 2022.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	11%
2	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	dspaceapi.uai.edu.ar Fuente de Internet	1%
7	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
8	www.scielo.cl Fuente de Internet	1%