

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



Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023.

Tesis
para optar el título profesional de licenciada en Nutrición y Dietética.

Autor:

Br. Jazbeth Bianey Davis Saldarriaga

Tumbes, 2023

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



Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes –
2023

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Marcos Gerónimo Román Lizarzaburu



(Presidente)

Dr. Jorge Oswaldo Echevarría Flores



(Secretario)

Mg. Miguel Francisco Barrueto Gallegos



(Vocal)

Tumbes, 2023

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



Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023.


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

Br. Jazbeth Bianey Davis Saldarriaga



Autor

Mg. José Miguel Silva Rodríguez



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 19 días del mes octubre del dos mil veintitres, siendo las 18 horas 00 minutos, en la modalidad virtual, a través de la plataforma: Zoom cuyo link es: <https://meet.google.com/foh-nuxh-knc>, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 0570- 2022/ UNTUMBES – FCS, Dr. Marcos Gerónimo Román Lizarzaburu (presidente), Dr. Jorge Oswaldo Echevarría Flores (secretario), Mg. Miguel Francisco Barrueto Gallegos (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: “CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “PERÚ - CANADÁ”, TUMBES –2023”. para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, presentado por la:

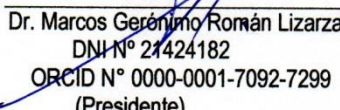
Br: Davis Saldarriaga, Jazbeth Bianey.


Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la 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 a la **Br: Davis Saldarriaga, Jazbeth Bianey, APROBADA**, con calificativo: **MUY BUENO**.

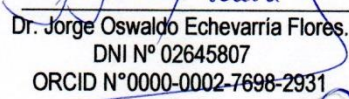
En consecuencia, queda **APTA** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las 18 horas 50 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma virtual, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 19 de octubre del 2023.


Dr. Marcos Gerónimo Román Lizarzaburu.
DNI N° 24424182
ORCID N° 0000-0001-7092-7299
(Presidente)


Mg. Miguel Francisco Barrueto Gallegos.
DNI N° 44031631
ORCID N° 0009-0003-5755-9358
(Vocal)


Dr. Jorge Oswaldo Echevarría Flores.
DNI N° 02645807
ORCID N° 0000-0002-7698-2931
(Secretario)


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

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

Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023

por Jazbeth Bianey Davis Saldarriaga

Fecha de entrega: 01-dic-2023 11:17a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2244324657

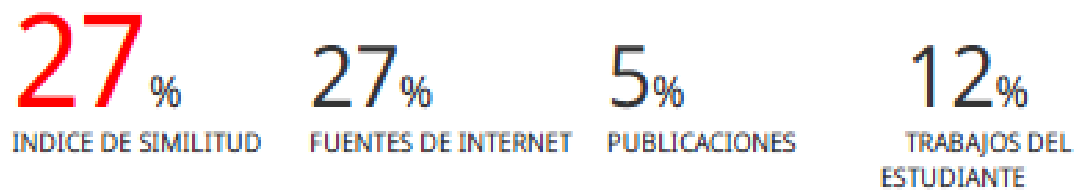
Nombre del archivo: Informe_final_-_Davis_Saldarriaga.docx (2.1M)

Total de palabras: 8669

Total de caracteres: 48323

Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes - 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	16%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
4	www.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1%

9	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
10	www.nutricionhospitalaria.org Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1 %
12	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.barcelo.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Instituto de Altos Estudios Nacionales Trabajo del estudiante	<1 %
15	Submitted to Universidad Peruana Union Trabajo del estudiante	<1 %
16	Submitted to Instituto Politecnico Nacional Trabajo del estudiante	<1 %
17	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	<1 %
18	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	moam.info Fuente de Internet	<1 %

20 Submitted to Universidad Autónoma de Ciudad Juárez <1 %
Trabajo del estudiante

21 repositorio.uandina.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



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

CERTIFICACIÓN DE ASESORIA

Yo, Mg. José Miguel Silva Rodríguez, docente adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud perteneciente a la Universidad Nacional de Tumbes

CERTIFICO:

Que el informe de tesis titulada “Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023” presentado por la egresada en Nutrición y Dietética, Jazbeth Bianey Davis Saldarriaga, fue asesorada por mi persona. En ese sentido, otorgo mi autorización para que la tesis sea presentada al jurado correspondiente a fin de revisar y aprobar el estudio según corresponda.

Tumbes, agosto del 2023.



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

DECLARACION DE ORIGINALIDAD

Yo, Jazbeth Bianey Davis Saldarriaga, identificada con DNI 73303040, bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada “Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023” es de mi autoría.
2. Se respetaron plenamente diversas normas y leyes internacionales, correspondientes a referencias o citas de fuentes relevantes; por lo tanto, no se utiliza el plagio en la información utilizada.
3. La tesis no ha sido sustentada o utilizada previamente para una licenciatura o título profesional, por lo que se puede determinar que no es resultado de plagio.
4. La información correspondiente a los datos y resultados obtenidos en la investigación no se ha alterado, copiado o reproducido con la finalidad de que los aportes sean acordes a la realidad social de la investigación.

En caso de fraude o plagio tomaré las sanciones correspondientes de acuerdo a las normas de la Universidad Nacional de Tumbes y las leyes aplicables.

Tumbes, agosto del 2023



Jazbeth Bianey Davis Saldarriaga
Autor

DEDICATORIA

A mis maravillosas abuela y mamá, por ser el mejor ejemplo de que las mujeres somos capaces de cosas grandes, ellas son clave en cada logro, son mi brújula y mi centro, me brindaron el mejor regalo que se le podría dar a una persona, la libertad para escoger su propio camino y la seguridad para afrontarlo. Su crianza estuvo llena de apoyo, fortaleza y perseverancia en cada etapa de mi vida, lo que hace de mí una mujer que agradece el hoy, pero que siempre está en búsqueda de más.

AGRADECIMIENTO

Al finalizar esta tesis que sin duda estuvo llena de dificultades y algunos tropiezos, es inevitable sentir humildad y expresar mis agradecimientos a Dios, por dirigir cada una de mis decisiones, a mi casa de estudios, por aceptarme y permitirme ser parte de ella, a mis maestros por darme las herramientas para desarrollarme como estudiante y explotar mi potencial, a los docentes de la Institución Educativa “Perú – Canadá” por toda la disposición y tiempo que me brindaron para ejecutar mi proyecto, a mis compañeros de clase que siempre estuvieron prestos a compartir sus aportes y ayuda cada vez que lo necesité, a las personas que estuvieron en el proceso y me enseñaron la importancia de amar lo que haces y que el apoyo también está en los pequeños actos y finalmente a Rasec, por ser mi mejor amigo y estar a mi lado en uno de los momentos más difíciles de mi vida y acompañarme fielmente en todo este importante y muy definitivo camino.

INDICE

	Pág.
RESUMEN	xv
ABSTRACT	xvi
I. INTRODUCCIÓN	17
II. ESTADO DEL ARTE	21
2.1 Bases teóricas – científicas	21
2.2 Antecedentes	28
III. MATERIALES Y MÉTODOS	31
3.1 Tipo de estudio	31
3.2 Diseño de investigación	31
3.3 Identificación de variables	31
3.4 Población, muestra y muestreo	31
3.5 Criterios de selección	32
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
IV. RESULTADOS	35
V. DISCUSIÓN	40
VI. CONCLUSIONES	43
VII. RECOMENDACIONES	44
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
IX. ANEXOS	48

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1: Instrumento de estudio	48
ANEXO 2: Validación del instrumento	52
ANEXO 3: Confiabilidad del instrumento	55
ANEXO 4: Operacionalización de la variable	56

RESUMEN

El presente estudio se llevó a cabo con la finalidad de determinar el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023. El tipo de estudio fue cuantitativo de tipo descriptivo y el diseño fue no experimental-transversal. La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes del nivel secundario, a quienes se les aplicó un cuestionario de 29 preguntas. Los resultados permitieron determinar que, el 62.6% tiene un consumo bajo de galletas, el 53% tiene un consumo bajo de snacks, el 49.6% tiene un consumo bajo de bebidas azucaradas, el 52.2% tiene un consumo de nivel medio de otros alimentos ultraprocesados. Se concluye que, el 56.5% de estudiantes tienen un consumo a nivel medio de alimentos ultraprocesados.

Palabras claves: alimentos ultraprocesados, snacks, bebidas azucaradas.

ABSTRAC

The present study was carried out with the purpose of determining the consumption of ultra-processed foods in secondary level students of the Educational Institution "Perú - Canada", Tumbes - 2023. The type of study was quantitative of descriptive type and the design was not experimental-transversal. The sample consisted of 115 secondary level students, to whom a questionnaire of 29 questions was applied. The results allowed us to determine that 62.6% have a low consumption of cookies, 53% have a low consumption of snacks, 49.6% have a low consumption of sugary drinks, 52.2% have a medium level consumption of other ultra-processed foods. . It is concluded that 56.5% of students have a medium level consumption of ultra-processed foods.

Keywords: ultra-processed foods, snacks, sugary drinks.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el mundo ha evidenciado en su población un cambio muy radical en la dieta, siendo los alimentos ultra procesados la forma más rápida o práctica de alimentarse en su día a día sin tener en cuenta la calidad de nutrientes que estos alimentos le aporta a su organismo. En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que el comercio y consumo de los alimentos ultraprocesados, incluyendo la comida rápida y bebidas azucaradas, se han incrementado constantemente en América Latina.

Asimismo, dicho aumento viene perjudicando la gran prevalencia de obesidad en América, donde se evidencia que 1 de cada 2 personas sufren de sobrepeso u obesidad y, la proporción logra alcanzar el 75% o más en algunas naciones; además, entre niños y adolescentes en edad escolar, se manifiesta que el 20% y 30% padecen de sobrepeso u obesidad, por lo que se denota el aumento continuo en las cifras evaluadas¹.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), también se ha manifestado frente a esta gran problemática del comercio descontrolado de los alimentos ultraprocesados, evidenciado en 0. sus estudios que las ventas de bebidas y alimentos ultraprocesados aumentaron en un 8.3% de 2009 a 2014, por lo que alcanzó un incremento del 9.2% en el año 2019; en ese sentido, se resalta que el aumento de las ventas de los productos ultraprocesados se asocia directamente con el incremento del peso ocasionando sobrepeso y obesidad, tal es así que el 60% de los habitantes, aproximadamente 360 millones de personas padecen de sobrepeso².

A nivel nacional, se ha podido conocer que la prevalencia del consumo de alimentos ultraprocesados aumentó en el Perú, en un 10.7%, siendo las bebidas azucaradas las que representaron un porcentaje mayor. En ese sentido, a través de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2021), se señaló que el 25.8% de personas mayores de 15 años sufren de obesidad, siendo el porcentaje mayor en mujeres con 30% que en los hombres con 21.4%³.

Estos resultados se obtuvieron teniendo en cuenta también el lugar en el que residían, pues el área urbana tiene un 28.4% de casos de obesidad en comparación al área rural con un 15.0%. Los lugares en que se obtuvo grandes porcentajes de obesidad en edades de 15 años a más, son Tacna con el 37.4%, Ica con 35.0%, Moquegua con 34.8%, Madre de Dios con el 31.9%, Dpto. de Lima con 31.1% y Tumbes con el 30.0%³.

La preocupación por el sobrepeso y la obesidad se hace cada vez más latente, especialmente en los adolescentes, pues la adolescencia es una etapa en la que se viven diversos cambios biológicos que se caracterizan por el crecimiento de la talla y de la masa corporal junto a los diversos cambios físicos del adolescente que incluyen cambios hormonales, emocionales, psicológicos y sociales. Es por ello que la alimentación toma una importancia crucial ya que las exigencias nutritivas, para enfrentar dichos cambios, son muy elevadas y es sustancial para evitar déficit nutritivo que genere alteraciones o trastornos en la salud del adolescente⁴.

A nivel regional, en la población tumbesina adolescente, según la Dirección Regional de Salud de Tumbes (DIRESA) hasta el año 2019, el 1.87% de las causas más graves de morbilidad entre los 12 y 17 años de edad eran ocasionadas por la obesidad, por lo que resulta de suma conveniencia mantener un cuidado adecuado de la salud a través de la concientización de alimentos favorables para una adecuada salud, por lo que incluso la tasa de consultas por sobrepeso en los centros de salud se encuentra incrementando con el tiempo, teniendo así un porcentaje total de 41.1% de consultas respecto a sobrepeso y 38.5% por consultas de obesidad para una mejor guía nutricional⁵.

Por ello, en el presente estudio se ve necesario conocer el consumo de alimentos ultraprocesados en los adolescentes pertenecientes a la Institución Educativa “Perú – Canadá” con la finalidad de poder tomar acciones conjuntas entre los maestros, directivos y personal educativo erradicando problemas de malnutrición debido a obesidad, sobrepeso, desnutrición y diferentes

enfermedades no transmisibles, por causa de un alto consumo de alimentos ultraprocesados. Planteando así la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023?.

El informe se justifica desde diversos ámbitos, tal es así que desde el campo metodológico demuestra un gran aporte, ya que presenta un cuestionario con un diseño innovador y práctico con datos claros que garantizan transparencia en los resultados, esperando que facilite futuras investigaciones con el mismo tema que busquen disminuir y erradicar la ingesta excesiva de los alimentos ultraprocesados.

Desde el enfoque práctico se denota relevancia puesto que cuenta con hallazgos reales que sirven para que las autoridades educativas puedan comprender los problemas alimenticios a los que se enfrentan los estudiantes y pueda impartir una educación que promueva hábitos alimentarios adecuados que busquen la salud pública, económica y mental de los estudiantes y de sus familias. Asimismo, en la presente investigación también se identifica un aporte social, dado que busca generar un cambio de conducta positivo en el consumo de alimentos saludables en los adolescentes y sus entornos sociales.

La investigación también presenta un valor teórico, pues el análisis del Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia ha servido de herramienta para obtener información sobre el comportamiento en adolescentes en el consumo de alimentos ultraprocesados, lo que sirve como herramienta para contribuir a la creación y el desarrollo de estrategias que generen reflexión en la población a cerca de los hábitos alimentarios que llevan y puedan ampliar su conocimiento acerca del procesamiento de los productos que consumen y lo que podría ocasionarles.

Referente al contexto anterior, se planteó como objetivo general: Determinar el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023. Asimismo, los

objetivos específicos fueron: Identificar la frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. "Perú-Canadá"; conocer la frecuencia de consumo de snacks en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. "Perú-Canadá"; identificar la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. "Perú-Canadá" y; conocer la frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. "Perú-Canadá".

II. ESTADO DEL ARTE

2.1 Base teórico – científicas

El consumo forma parte de nuestra vida cotidiana, es una función necesaria para la supervivencia del hombre ya que abastece y satisface las diversas necesidades humanas. Bauman⁶ menciona que nos encontramos en una sociedad de consumidores, en la que consumimos productos para ingerir o incluso para vestir; además, considera al consumo como una actividad de tipo circular en el proceso económico, puesto que se produce para consumir y posteriormente el consumo genera la producción.

Según la Real Academia Española⁷, consumo se define como “acción o efecto de consumir comestibles u otros bienes, para satisfacer necesidades o deseos”. Bauman⁷ habla sobre el consumo de comestibles u otros bienes para abastecer las necesidades; sin embargo, también aborda el consumo como satisfacción de deseos, como aspectos que originan conflictos en una comunidad donde se observa con frecuencia el principio de escasez. Camacho⁸ señala que el sector publicitario es una industria de consumidores, puesto que la publicidad toma el control de la gestión activa del consumo, considerándolo como una economía productiva, desarrollando de forma constante técnicas de marketing que logren la atención del consumidor.

Para Mendiola⁹, el consumismo, además de contaminar el medio ambiente, también cambia a las personas dado que construyen su identidad en base de lo que consumen, cuanto consumen y en cuánto tiempo lo hacen. Entonces, el consumismo refleja un consumo desigual, ya que pocas personas consumen en exceso y muchas personas no están en la posibilidad de hacerlo. En ese sentido, desde el año 1950 los países con más industrialización requieren un consumo mucho mayor a la mitad de los recursos, ya sea por su elevado ingreso o por su nivel de consumo.

Respecto a los alimentos ultraprocesados, la Organización Panamericana de la Salud conceptualiza dicho alimento como aquella formulación industrial hecho mayormente con extractos o derivaciones de algunos alimentos, siendo totalmente aditivos y ubican en este amplio grupo de alimentos a las bebidas gasificadas, jugos, snacks salados y dulces, bebidas energizantes y azucaradas, galletas y cereales endulzados. Los aditivos usados en el procesamiento son empleados con la finalidad de imitar y obtener cualidades sensoriales de alimentos naturales, o también con el fin de ocultar alguna cualidad no atractiva del producto¹⁰.

El término de “alimento ultraprocesado” se utilizó inicialmente en el año 2009 por Talens¹¹, quien manifestó que existía una relación entre la transición de una dieta a base de alimentos con escaso proceso a una dieta a base de alimentos procesados, sumado al aumento de obesidad en Brasil. Su argumento sostenía que la categorización tradicional de alimentos de acuerdo a nutrientes no posibilitaba abordar el estudio de las enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que propuso clasificar a los alimentos en base al grado de proceso, naciendo así la clasificación NOVA.

Existe una clasificación de alimentos denominada NOVA, misma que los divide en grandes grupos de alimentos según su procesamiento, estos son los sin procesar o mínimamente procesados, culinarios procesados, alimentos procesados y alimentos ultraprocesados¹⁰.

Alimentos sin procesar o mínimamente procesados, hacen referencia a las partes que pueden ser ingeridas de las plantas como las semillas, frutos, hojas y las raíces o las partes que pueden ser ingeridas de los animales como músculo, huevos o leche. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos que no han sido procesados pero que han sido modificados mediante procesos como la eliminación de partes no comestibles o indeseables y el secado, la molienda, el picado, el tamizado, el horneado, la pasteurización, el enfriamiento, la congelación

o la fermentación sin utilizar alcohol; esto es porque ninguno de los procesos anteriores añade sustancias como sal, azúcar, aceite o grasa a los alimentos naturales¹¹.

La finalidad de los mecanismos utilizados en la producción de estos alimentos es extender la posibilidad de consumo en aquellos que no son procesados, para facilitar su conservación a largo plazo, permitiendo o creando variedad en la cocina. Este grupo de alimentos incluye frutas, hortalizas de hoja y raíces frescas, refrigeradas, congeladas o secas; arroz, maíz y trigo; varias legumbres; raíces y tubérculos feculentos como la papas; carnes, aves, pescados y mariscos refrigerados o congelados; huevos; leche; frutas o verduras frescas sin azúcar añadida; harina de maíz, trigo, avena o tapioca; pasta; sémola y agua; maní y otros aceites; yogurt natural sin azúcar añadido; sémola o harina de maíz, trigo, avena o tapioca; pasta; maní y otros aceites; yogurt natural sin azúcar añadido ni edulcorantes artificiales; té, café y agua potable¹¹.

También se incluyen alimentos que consisten en dos o más alimentos del mismo grupo de alimentos, como mezclas de frutas secas o granola para el desayuno con granos, nueces y frutas sin azúcar, así como alimentos que contienen vitaminas y minerales, generalmente con el fin de reponer las nutrientes perdidas duran el procesamiento, además, no suele llevar aditivos para conservar sus propiedades originales¹⁰.

Ingredientes culinarios procesados, hacen referencia a las sustancias que se han obtenido de forma directa de los alimentos sin procesar o mínimamente procesados a través de la compactación, el refinado o la molienda. Generalmente, más que consumirse solas, sirven para condimentar o para ser parte de un plato de cocina, siendo reconfortantes complementos de platos, sopas, ensaladas, bebidas y otras preparaciones caseras. sabor y variedad¹².

Como ejemplos se tienen a la sal marina, el azúcar obtenido a partir de la caña o la remolacha, la miel extraída del panal, los aceites vegetales de las aceitunas o semillas, la mantequilla y la grasa obtenidas a partir de la leche, los almidones extraídos del maíz; mantequilla salada; aceites vegetales con antioxidantes, la sal común con agentes anti humectantes y también el vinagre con agentes conservadores¹¹.

Alimentos procesados, representa a aquellos productos que han sido hechos con añadidos de azúcar, sal, aceites u otro ingrediente que forme parte de los culinarios procesados; tal es así que, dicho proceso al que es sometido incluye diferentes métodos de conservación o de hervor, tal como el queso o el pan que son hechos a través de la fermentación no alcohólica¹².

El propósito de fabricar productos procesados es ampliar el tiempo de consumo del alimento crudo y modificar o mejorar sus propiedades sensoriales. Los ejemplos de este grupo incluyen verduras y frutas enlatadas y embotelladas, nueces y semillas endulzadas o saladas, carnes curadas y ahumadas, pescado enlatado, frutas en almíbar, queso y pan; en ese sentido, se puede hacer uso de aditivos con el fin de mantener sus propiedades iniciales o como prevención del contagio bacteriano¹¹.

Alimentos y bebidas ultraprocesadas, caracterizada por el incremento del sabor, el proceso de envasado atractivo al consumidor, una publicidad que generalmente está dirigida a los niños y adolescentes que usualmente contienen unas muestras de contenido saludable, una gran renta o imágenes de marcas transnacionales¹².

Este grupo de alimentos altamente procesados incluye bebidas carbonatadas, snacks dulces o salados preenvasados, helado, chocolate, dulces, pan de caja producido en masa, margarina y mantequilla, queso procesado, galletas, pasteles, pasteles, cereal, granola y barras de

energía, bebida energizante, yogur o extractos de frutas o cacao. Además, están las salsas instantáneas para carnes o aves, las fórmulas infantiles y otros productos infantiles. Productos de "salud" y "pérdida de peso" como sustitutos de comidas "fortificados" o en polvo¹⁰.

Pertenecen a este grupo también aquellos alimentos que han sido elaborados con alimentos sin procesar y alimentos que han surgido de un proceso con aditivos o potenciadores de sensibilidad, tal es el caso del yogurt natural que contienen endulzantes artificiales; además, se encuentran aquellos alimentos listos para ser calentados como fideos, pizzas o postres envasados; aquellos trozos de pescado o pollo como hamburguesas o hot dog¹¹.

El consumo y venta de los alimentos ultraprocesados se determina en base a estudios como el de la Organización Panamericana de la Salud realizado a siete países de América Latina: Argentina, Venezuela, Brasil, México, Perú, Colombia y Chile, mostraron que las ventas per cápita de los alimentos y las bebidas ultraprocesadas tuvieron un crecimiento considerable entre el año 2009 al 2014. La variación de alimentos ultraprocesados tuvo un aumento desde 3,4% en Venezuela hasta 22% en Perú, donde los productos de mayor consumo fueron los jugos y bebidas endulzadas (40.9%), barras energéticas (41.7%), yogurt endulzado (27.9%). Las ventas de gaseosas crecieron de manera marginal (1.6%), así también las galletas (4.5%). Para el periodo del 2015 al 2019, se estimó que las ventas de los productos ultraprocesados aumentarían en otro 7.8% per cápita/día¹³.

Entonces los productos ultraprocesados más consumidos fueron: las bebidas endulzadas, las galletas, los snacks dulces y salados, jugos y bebidas de todo tipo; asimismo, las salsas y los aderezos aportaron la mitad de todo el sodio y los otros principales contribuyentes fueron las galletas, los panes industriales, los aceites, la margarina y las grasas para untar¹³.

La Mercadotecnia, la mayoría de las empresas en la industria de los alimentos ultraprocesados, son empresas multinacionales, con ventas tan grandes que pueden llegarse a comparar con el producto nacional bruto de algunos países medianos. Estas empresas designan una inversión con grandes sumas en publicidad y mercadotecnia en sus productos. Las estrategias que utilizan se basan en las técnicas de comportamiento basadas en el psicoanálisis, a través de estudios de imágenes cerebrales y la ciencia del consumidor. De modo que, sus campañas de publicidad pueden llegar a crear ideas irracionales, deseos e ilusiones que pueden llevar al descontrol en niños y adolescentes¹².

Respecto a las razones de la ingesta de comidas ultraprocesadas en la adolescencia se ha determinado que, un estudio realizado a estudiantes adolescentes en el Perú demostró los alimentos que los estudiantes prefieren comprar identificando que prefieren galletas, hamburguesas y snacks salados o dulces, mientras que solo una minoría prefiere comprar caramelos, chupetines, chicles, argumentando que son productos baratos y tienen un sabor muy agradable¹³.

Con respecto a las bebidas ultraprocesadas, con mayor preferencia se mencionan las gaseosas, bebidas con sabor y las bebidas energizantes, asociando su alto consumo por el sabor a frutas que presentan y por la sensación de frescura que provocan. Esto se debe a que las empresas multinacionales de los productos alimenticios ultraprocesados, invierten grandes cantidades de dinero en mercadotecnia y publicidad donde señalan e invitan a que el público adquiera su producto por los sabores frescos, frutales, agradables e incluso “naturales” que les atribuyen, convenciendo al público y dejándose llevar por las publicidades engañosas, sin saber que su nivel de procesamiento está inclinado a imitar las sensaciones de los productos sin procesar¹⁰.

Asimismo, se determinó que el entorno social es otro factor que tiene gran influencia en los hábitos alimenticios de los adolescentes, pues muchos

de los estudiantes mencionaron que fueron sus amigos quienes les invitaron por primera vez el producto, tal es el caso de un tipo de snack llamado “grash” y que no cuenta con un etiquetado nutricional en su envoltura. Comentan también que esta influencia se ve con más frecuencia en los centros educativos, ya que dentro de las instituciones cuentan con unos puestos de venta llamados quioscos, donde también se venden los productos ultraprocesados y la “comida rápida”¹³.

Con respecto a la influencia de la publicidad y la promoción de los productos ultraprocesados, se ha determinado que menos de la mitad de los adolescentes se ven influidos en su decisión de compra. Sin embargo, mencionaron que cuando ven en las publicidades a personajes conocidos o de nuevos productos sienten curiosidad por comprar y consumir los productos que observan, así también señalaron que si observan publicidades graciosas sienten el deseo de ir a comprar el producto¹⁴.

En cuanto al entorno familiar, la mitad de los adolescentes señalaron que son sus hermanos quienes los invitan e incentivan a consumir los productos ultraprocesados, otro porcentaje minoritario señaló que sus mamás también influyen en las decisiones de comprar los productos; ya sea por el precio o por querer darles gusto a sus hijos, influenciados a su vez por los tíos, abuelos, primos y amigos¹⁴.

De esta manera, se determina con dicho estudio que uno de los lugares con mayor recurrencia y alcance para comprar alimentos ultraprocesados son los centros educativos, razón por la cual se debe brindar una capacitación permanente y apropiada para que toda la comunidad educativa de los diferentes centros educativos a fin de que puedan repartir una educación alimentaria adecuada y evitar que los estudiantes tengan un consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, mientras se evita con ello futuras complicaciones de salud como diabetes, cánceres, enfermedades cardiovasculares o diferentes trastornos alimenticios, resultando importante motivarlos a llevar una alimentación basada en

proteínas obtenidas de alimentos sin procesar o con bajo nivel de procesamiento, para así poder lograr un rendimiento académico adecuado¹³.

2.2 Antecedentes

A nivel internacional, Podostroiec, en el año 2022 en Argentina, realizó un estudio para con el objetivo de determinar el consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes y su relación con el estado nutricional. El estudio presentó una metodología con un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo correlacional con un diseño observacional, transversal y prospectivo. La muestra se conformó por 385 adolescentes, a quienes se les aplicó un cuestionario elaborado por el autor. Los resultados alcanzados fueron: el 27% de participantes tenían obesidad y el 1.9% sobrepeso; el 8.1% y el 6.8% consumían alimentos de muy buena calidad; el 40% presentaba una alimentación regular; el 35.1% una alimentación de buena calidad y el 15.3% una alimentación de mala calidad. Se concluyó que, el nivel socioeconómico es directamente proporcional a la calidad de alimentación¹⁴.

Gupta, Hawk, Aggarwal y Drewnowski, en el año 2019 en EE.UU. realizaron un estudio con el objetivo de caracterizar los alimentos ultraprocesados según su densidad de energía, densidad nutricional y costo. Se analizaron 384 alimentos de consumo frecuente en Estados Unidos. Los resultados demostraron que, el 73% fueron grasas y dulces, el 71% lácteos, el 70% semillas y frijoles, mientras que solo el 36% fueron aves, carnes o pescado, el 26% verduras y 20% fruta. Los autores concluyeron que los alimentos ultraprocesados no poseen una adecuada densidad de nutrientes y tienden a ser más calóricos, baratos y tienen una menor calidad nutricional¹⁵.

Koiwai, et al., en el año 2019 en Japón, realizó un estudio destinado a estimar la ingesta de productos altamente procesados y determinar su asociación con la calidad de la dieta en adultos de mediana edad en

Japón. Este estudio fue un estudio transversal de adultos de 30 a 59 años de edad que se agregaron a la población utilizando herramientas como registros de alimentos de 1 o 2 días y cuestionarios autoadministrados. Encontraron que la tasa de consumo de alimentos altamente procesados fue del 38,2%. Por su parte, los alimentos procesados representan el 11,3%, los alimentos sin procesar o mínimamente procesados el 44,9% y los procesados el 5,5%. Con base en este resultado, se concluyó que una mayor ingesta de AUP se asoció con una menor calidad de la dieta en adultos japoneses¹⁶.

A nivel nacional, Mara, en el año 2021 en Puno, ejecutó una investigación dirigida a determinar la asociación entre el estado nutricional y el consumo de alimentos altamente procesados en estudiantes del Colegio Nuevo Horizonte de Juliaca. El tipo de estudio fue descriptivo, relacional, diseño no experimental, transversal. La muestra se conformó por 119 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario de “Frecuencia alimentaria” como medio para calcular el estado nutricional midiendo peso, talla y circunferencia de cintura. Los resultados mostraron que el 80.7% tenía una alta ingesta de alimentos sumamente procesados y el 19.3% tenía un bajo consumo. La conclusión del estudio fue que existe una asociación entre el estado nutricional y la ingesta de alimentos altamente procesados¹⁷.

Baños, durante el 2018 en Lima, llevó a cabo una investigación con el objetivo de determinar la ingesta de sodio del consumo de productos alimenticios ultraprocesados de los adolescentes dentro de una Institución Educativa. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo, transversal. La muestra estuvo conformada por 32 niños con edades entre los 11 a 17 años. El resultado permitió identificar que la ingesta de sodio es de 2154.5 al día, teniendo mayor ingesta los piqueos snack y galletas morochas, mientras que en los líquidos la gaseosa guaraná es más consumida; además, se determinó que las mamás intervienen en la decisión de consumir y comprar los

alimentos con el fin de engreír a los hijos. Así, se concluyó que los adolescentes consumen más sodio que lo indicado por la OMS, debiéndose a las características tan llamativas de los alimentos ¹³.

Cahuapaza, en el año 2018 en Puno, ejecutó una investigación con la finalidad de identificar la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el IMC en estudiantes. El estudio fue de diseño no experimental, de corte transversal, enfoque descriptivo correlacional. La muestra se constituyó por 49 estudiantes. El resultado de estudio demostró que un 65% de estudiantes poseen alto consumo de alimentos ultraprocesados y un 35% bajo consumo; además, el 73% tiene un nivel nutricional normal, mientras que el 14% desarrolló sobrepeso. Se concluyó que existe una asociación estadística significativa entre la ingesta de alimentos altamente procesados y el IMC entre los estudiantes universitarios¹⁸.

A nivel local, Marchan y Mendoza, en el año 2020 en Tumbes, realizaron un estudio con el objetivo de determinar las asociaciones entre la ingesta de alimentos altamente procesados, el estado nutricional y el riesgo cardiovascular en estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria. República de Perú. En este estudio se presentó un enfoque cuantitativo de tipo correlación descriptivo con un diseño no experimental de corte transversal y se realizó en una muestra de 82 estudiantes. El estudio encontró que 51,2 estudiantes tenían un bajo consumo de alimentos altamente procesados, seguidos por un 45,1% de consumos moderados y un 3,7% de consumos elevados. También encontraron que el 43,9% estaban bien alimentados, el 35,6% tenían sobrepeso y el 8,5% eran obesos¹⁹.

III. MATERIALES Y METODOS

3.1 Tipo de estudio

Se trabajó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, basado en la obtención de datos característicos de las variables analizadas.

3.2 Diseño de estudio

La tesis presentó un diseño no experimental, mediante un estudio transversal.

El diseño se representó de la siguiente forma:



Donde:

M = Muestra.

• = Observación de la muestra.

3.3 Identificación de variables.

Variable: Consumo de alimentos ultraprocesados.

3.4 Población

La población estuvo conformada por 238 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”.

3.4.1 Muestra

La muestra se determinó 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

Donde:

$$n = \frac{238 * (1.96)^2 * 0.6 * 0.96}{(0.1)^2 * (238 - 1) + (1.96)^2 * 0.6 * 0.96}$$
$$n = \frac{526.637261}{4.5827616}$$
$$n = 114.91701$$
$$n = 115$$

De esa manera, la muestra fue constituida por 115 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá” del departamento de Tumbes.

3.4.2 Muestreo

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, no aleatorio, lo que permitió contar con la aplicación de encuesta a alumnos mediante su disponibilidad de tiempo.

3.5 Criterios del estudio

Criterios de inclusión

- Estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”.
- Estudiantes que aceptaron el consentimiento informado.
- Estudiantes que no presentaron ninguna discapacidad a nivel mental.
- Criterios de exclusión
- Estudiante que no se encontraron matriculado en el año 2023.
- Estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado.
- Estudiante con alguna deficiencia a nivel neurológico.

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

3.6.1 Técnica: Encuesta

La encuesta, es la técnica que permitió utilizar un cuestionario con el fin de obtener información precisa y fiable de los jóvenes que participaron en el presente estudio.

3.6.2 Instrumento: Cuestionario.

La presente tesis utilizó como herramienta de recolección de datos un cuestionario sobre la Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, adaptado y modificado por Marchan A y Mendoza D, así mismo fue validado por medio de Juicio de expertos para verificar su fin y objetivo en el departamento de Tumbes, encuestando a 15 estudiantes de educación secundaria quienes han sido elegidos dentro de una institución pública, con características similares a la de la población en estudio con el objetivo de llevar a cabo la prueba piloto. Posterior a la recolección de datos mediante un análisis en Microsoft Excel y SPSS, se comprobó la confiabilidad con alfa de Cronbach, obteniendo 87% de confiabilidad, resultando ser un instrumento confiable¹⁹.

El cuestionario estuvo compuesto por 29 preguntas separadas en 4 partes, utilizando las siguientes escalas: Diario, 2 a 4 veces a la semana, 1 vez a la semana, 1 a 3 veces al mes y Nunca, otorgándole 5 puntos, 4 puntos, 3 puntos, 2 puntos y 1 punto, respectivamente. De esta manera, los puntajes de la escala general fueron: 88 a 145 para Muy Alto, de 59 a 87 puntos significa medio y de 29 a 58 puntos es bajo consumo de alimentos ultraprocesados.

3.6.3 Plan de procesamiento y análisis de datos

Se solicitó a la Dirección de la Institución Educativa "Perú - Canadá" se otorgue el acceso a la institución con la finalidad de recolectar los datos según el total de la muestra determinada;

posterior a ello, con la respuesta afirmativa, se llevó a cabo la obtención de la información mediante el uso de la participación libre y voluntaria, misma que se llevó a cabo cumpliendo los criterios del estudio.

Ya obtenida la información total previamente verificada, se crea una base en la herramienta Microsoft Excel con el objetivo de crear tablas o gráficos que permitan un mejor análisis y lectura de los porcentajes del consumo de alimentos ultraprocesados en la I.E “Perú-Canadá”. Asimismo, se utilizó el programa SPSS V23 para analizar la validez de la información obtenida, presentando finalmente los resultados del estudio en base los objetivos previstos.

3.6.4 Aspectos éticos

Esta investigación se aplicó de acuerdo con los siguientes principios éticos:

Autonomía: Los participantes han conocido sobre la finalidad del estudio, accediendo a formar parte mediante la firma del consentimiento informado, donde también se consideró la confidencialidad frente a la identidad o respuestas brindadas.

Beneficencia: El estudio permitió obtener datos verídicos respecto al consumo de alimentos ultra procesados en la I.E “Perú-Canadá”, lo que conlleva a la creación de estrategias como beneficio de la salud integral de los adolescentes.

No maleficencia: Los datos que se han obtenido por parte de los evaluados no se han publicado o mostrado a terceras personas, con la finalidad de evitar daños a la integridad y salud de las personas.

Justicia: Todas las personas que participaron del estudio fueron tratados por igual, se respetaron siempre sus derechos, dándoles un trato adecuado mientras se realizaba la entrevista.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023.

Nivel	f(x)	%
Muy alto	15	13.0%
Medio	65	56.5%
Bajo	35	30.4%
Total	115	100%

Interpretación: En la tabla 1, se observan los niveles de consumo de alimentos ultraprocesados en los estudiantes del nivel secundario de la I.E “Perú-Canadá”, donde se evidencia que el 56.5% de estudiantes tienen un consumo a nivel medio, el 30.4% mostró un consumo a nivel bajo y el 13% un consumo a nivel muy alto.

Tabla 2. Frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. "Perú-Canadá".

Nivel	f(x)	%
Muy alto	5	4.3%
Medio	38	33.0%
Bajo	72	62.6%
Total	115	100%

Interpretación: En la tabla 2, se evidencian los niveles de consumo de galletas de los estudiantes del nivel secundario de la I.E "Perú-Canadá", donde se muestra que el 62.6% de estudiantes evaluados tiene un consumo de nivel bajo, el 33% un consumo a nivel medio y solo un 4.3% evidenció un consumo de nivel muy alto.

Tabla 3. Frecuencia de consumo de Snacks en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. "Perú-Canadá".

Nivel	f(x)	%
Muy alto	9	7.8%
Medio	45	39.1%
Bajo	61	53%
Total	115	100%

Interpretación: En la tabla 3, se muestran los niveles de consumo de Snacks de los estudiantes del nivel secundario de la I.E "Perú-Canadá", donde el 53% de estudiantes evaluados tiene un consumo de nivel bajo, el 39.1% un consumo a nivel medio y un 7.8% evidenció un consumo de nivel muy alto.

Tabla 4. Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. "Perú-Canadá".

Nivel	f(x)	%
Muy alto	14	12.2%
Medio	44	38.3%
Bajo	57	49.6%
Total	115	100%

Interpretación: En la tabla 4, se visualizan los niveles de consumo de bebidas azucaradas de los estudiantes del nivel secundario de la I.E "Perú-Canadá", identificando un 49.6% de estudiantes con un consumo bajo de dichas bebidas, el 38.3% un consumo a nivel medio y un 12.2% evidenció un consumo de nivel muy alto.

Tabla 5. Frecuencia de consumo de otros alimentos ultra procesados en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. "Perú-Canadá".

Nivel	f(x)	%
Muy alto	6	5.2%
Medio	60	52.2%
Bajo	49	42.6%
Total	115	100%

Interpretación: En la tabla 5, se evidencian los niveles de consumo de otros alimentos ultraprocesados de los estudiantes del nivel secundario de la I.E "Perú-Canadá", observándose que el 52.2% de estudiantes evaluados tienen un consumo de nivel medio, el 42.6% un consumo a nivel bajo y solo un 5.2% mostró un consumo a nivel muy alto.

V. DISCUSIÓN

En la presente investigación se estableció como objeto de estudio los niveles de consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú – Canadá”, Tumbes – 2023 para que los diversos actores sociales evidencien dicho consumo y se permitan direccionar un plan de acción que permita lograr una juventud saludable y sin enfermedades crónicas.

En ese sentido, la tabla 1 pone en evidencia que el 56.5% de estudiantes evaluados cuentan con un nivel medio de consumo de alimentos ultraprocesados, seguido de un 30.4% de estudios con un nivel de consumo bajo y un 13% con nivel muy alto. Por su parte, Podostroiec¹⁴ realizó un estudio con resultados semejantes en Argentina, con el objetivo de determinar su consumo de alimentos ultraprocesados y su estado nutricional, concluyendo que el 40% presentó una alimentación regular en base al consumo de alimentos ultraprocesados, seguido de una alimentación de muy buena calidad en el 35.1% de sus evaluados y 15.3% presento una alimentación de mala calidad.

En el mismo sentido, Marchan y Mendoza¹⁹ en su estudio realizado en Tumbes, con el objetivo de determinar la relación del consumo de alimentos ultraprocesados con el estado nutricional y riesgo cardiovascular en los alumnos de 3ero, 4to y 5to grado de secundaria de la I.E. Republica de Perú, determinó que el 51.2% de estudiantes demostró un nivel bajo de consumo de alimentos ultraprocesados, el 45.1% tenía un nivel moderado de consumo y solo un 3.7% un nivel alto de consumo.

Sin embargo, Mara¹⁷ encontró resultados diferentes en la región de Puno, en donde realizo un estudio enfocado en determinar la asociación entre el estado nutricional y el consumo de alimentos ultraprocesados, estableció en sus conclusiones que el 80.7% de los estudiantes evaluados tenían un nivel alto de consumo de alimentos ultraprocesados y un 19,3% presentó un consumo bajo.

Sin embargo, se puede debatir el hecho de que los resultados de este último estudio puedan diferir a los anteriores por solo contar con dos niveles de calificación para el consumo de alimentos ultraprocesados; además, se podría entender que los lugares de intervención difieren grandemente en cultura, accesibilidad de alimentos o costos.

A pesar de ello, se puede constatar que los estudiantes en los diferentes estudios tienen una preferencia preocupante por los alimentos ultraprocesados a pesar de no tener resultados tan semejantes, permitiendo intuir que los estudiantes evaluados que presentan niveles moderados y altos de consumo, pueden padecer de sobrepeso y obesidad, según lo establecido por la OPS², quien determinó que el incremento de ventas de alimentos ultraprocesados se asocian directamente con el aumento de los problemas de mal nutrición mencionados.

En la tabla 2, se mostraron los resultados frente a la frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes del nivel secundario de la I.E “Perú – Canadá” donde se observó que el 62% de evaluados tenía un bajo nivel de consumo, el 33% un nivel de consumo medio y solo un 4.3% un nivel muy alto. Asimismo, en la tabla 3, se establecieron los resultados frente a la frecuencia de consumo de snacks de los estudiantes en donde se observó que el 53% de estudiantes tenían un nivel bajo de consumo, el 39.1% un nivel medio y un 7.8% un nivel muy alto. Además, en la tabla 4, se establecieron los resultados frente a la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en donde se evidencia un 49.6% de estudiantes con nivel bajo de consumo, seguido de un 38.3% con consumo a nivel medio y solo un 12.2% un consumo de nivel muy alto.

Ante estos resultados, Baños¹³ en su estudio realizado en Lima con el objetivo de determinar la ingesta de sodio del consumo de productos alimenticios ultraprocesados de los adolescentes en entorno escolar en el Callao, evidenció que la mayor prevalencia de ingesta de estos alimentos se centró en galletas, snacks y en bebidas azucaradas; además, de manifestar que las madres influían en el consumo de estos alimentos. Resaltante, es observar el estudio

de Gupta, Hawk, Aggarwal y Drewnowski¹⁵ realizado en EE. UU en donde se determinó que los alimentos ultraprocesados tienden a ser muy calóricos, de menor precio y con un aporte nutricional muy bajo.

En base al contexto anterior, la OPS¹² en el año 2019 determinó que las ventas de galletas crecieron en un 4.5% y las bebidas azucaradas aumentaron en un 40% desde el año 2015, permitiendo así intuir que el acceso económico a estos alimentos ultraprocesados es uno de los factores que favorece al incremento del consumo por parte de los adolescentes que cursan el nivel secundario en las diferentes instituciones educativas.

Finalmente, en la tabla 5 se observó el nivel de consumo de otros alimentos ultraprocesados en donde se evidenció que el 52% tiene un nivel medio de consumo, seguido de un nivel bajo en un 42.6% y un 5.2% presentó un nivel muy alto. En el estudio de Amaguaña y Viveros¹⁵ coincide con nuestros resultados que, dentro del grupo de los otros productos ultra procesados. El pan de paquete forma parte de la dieta del 61,3% de los principales encuestados, y el 37,3% lo consume a diario. Le siguieron comidas rápidas como hot dogs, hamburguesas, pizza y salchipapa, con un 46% de los sujetos de estudio de los cuales un 26.6% indicó que comía al menos una de las comidas preparadas mencionadas al menos una vez a la semana. El producto menos favorito de los pacientes fue la mermelada, con un 82,7% que no informó mermelada y el resto de los pacientes no consumieron mermelada diariamente.

Es así, que se puede entrever que el consumo de alimentos ultraprocesados se debe a la mayor disponibilidad y comercialización actual de estos productos. Como concluyó el estudio, la proporción de estudiantes que consumían estos productos ultraprocesados era baja debido a su rapidez, disponibilidad y facilidad de preparación. Esta preferencia por comer alimentos ultraprocesados es motivo de gran preocupación por su asociación con el aumento de peso, la obesidad vinculada al consumo de alimentos poco saludables, el sedentarismo y los antecedentes familiares.

VI. CONCLUSIONES.

Se determinó que el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá” es de nivel medio con un 56.5%.

La frecuencia de consumo de galletas en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Perú-Canadá” es de nivel bajo con un 62.6%, mientras que solo un 4.3% de estudiantes evaluados evidenció un nivel de consumo muy alto.

La frecuencia de consumo de Snacks en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Perú-Canadá” es de nivel bajo con un 53%, mientras que solo el 7.8% restante presentó un nivel muy alto.

La frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Perú-Canadá” es de nivel bajo con un 49.6%, mientras que el 12.2% evidenció nivel de consumo muy alto.

Finalmente, la frecuencia de consumo de otros alimentos ultraprocesados en los estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Perú-Canadá” es de nivel medio con un 52.2%, mientras que el 5.2% de estudiantes demostraron tener un nivel muy alto.

VII. RECOMENDACIONES.

Se recomienda a la dirección de la Institución Educativa “Perú-Canadá”, brindar atención a los resultados del presente estudio con la finalidad de promover con el personal docente actividades que mejoren la educación nutricional de los estudiantes, dado que se ha evidenciado un consumo considerable de alimentos ultraprocesados.

Se le recomienda a la Dirección Regional de Salud que, por medio de sus estrategias de atención como lo es la Estrategia Nacional de Promoción de la Salud y la Estrategia de Alimentación y Nutrición Saludable, desarrollen actividades en las diferentes instituciones educativas de la región con el propósito de mejorar la educación y formación nutricional de los estudiantes. Asimismo, promover mediante actividades como charlas educativas o cursos talleres, la importancia de no consumir estos alimentos ultraprocesados que traerán consigo a un futuro no muy lejano, enfermedades muy perjudiciales para la salud de la población tumbesina.

Se le recomienda a la Universidad Nacional de Tumbes que, por medio de su programa académico de Nutrición y Dietética, se desarrolle una mayor participación de sus estudiantes en la comunidad tumbesina mediante la implementación de conocimientos y desarrollo de actividades comunitarias para mantener una alimentación y nutrición saludable en la región de Tumbes. Además, se recomienda incentivar a los estudiantes a continuar con el desarrollo de diferentes investigaciones relacionadas a la variable de estudio, para conocer a detalle la problemática que representa el consumo de los alimentos ultraprocesados en una población joven como son los estudiantes de las diferentes instituciones educativas de la región.

Finalmente, se les recomienda a los nutricionistas de la región de Tumbes, buscar estrategias que permitan solucionar la problemática de consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes, puesto que conllevaría una sociedad con problemas de salud públicas como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes, entre otros.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina, señala un nuevo reporte de la OMS [Internet] 2017. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1
2. Organización Panamericana de Salud/OMS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. [Internet] Washington: 2015 [consultado 25 de marzo del 2023]. http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf
3. Instituto Nacional de Salud. Venta de alimentos ultraprocesados en el Perú aumentó 107% [Internet] 2019. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/149-venta-delimentosultraprocesados-en-el-peru-aumento-107>
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: enfermedades transmisibles y no transmisibles [Internet] 2021. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2021/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2021.pdf
5. Dirección De Salud Regional De Tumbes. Análisis De Salud Institucional Tumbes. 2019. Perú [Internet] 2019. Disponible en: <https://www.diresatumbes.gob.pe/index.php/boletinesepidemiologicos/asis?download=390:asis-2019-tumbes>
6. Zygmunt B. Vida de consumo. México: Fondo de Cultura Económica; 2007. Disponible en: <https://cuaticocom.files.wordpress.com/2019/01/275.-vida-de-consumo-1.pdf>
7. Real Academia Española. Definición de consumo. Actualización 2021. Disponible en: <https://dle.rae.es/consumo>
8. Camacho C. Del consumismo al consumo sostenible [Publicación periódica en línea]. 3 de septiembre de 2013 [citado 11 de noviembre de 2022]; 4(6). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4776903.pdf>

9. Mendiola C. Consumo Responsable y Cambio Climático. Instituto de Consumo. Lima; 2015. Disponible en: https://www.administracion.usmp.edu.pe/institutoconsumo/wp-content/uploads/2015/12/CONSUMO_RESPONSABLE.pdf
10. Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesadas en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington, DC, 2019. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Talens P. Alimentos ultraprocesados: Impacto sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. *Nutrición Hospitalaria* [Internet] 2021; 38(1): 3-4. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v38n1/0212-1611-nh-38-1-3.pdf>
12. 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
13. 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
14. Podostroiec M. Consumo de alimentos ultraprocesados en adolescentes y su relación con el estado nutricional. [Tesis para obtener el título profesional de licenciado en nutrición]. Argentina: Universidad de Belgrano; 2022. Disponible en: http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/10014/Tesis%20Podostroiec_merged.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Gupta S, Hawk T, Aggarwal A, Drewnowski A. Characterizing UltraProcessed Foods by Energy Density, Nutrient Density, and Cost. *Front Nutr* [Internet]. 2019 [citado 25 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6558394/>

16. Koiwai K, et al. Consumption of ultra-processed foods decreases the quality of the overall diet of middle-aged Japanese adults. *Salud Pública Nutr.* [Internet] 2019; 22 (16): 2999-3008. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31218993>
17. 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.
18. 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.
19. Marchan, A y Mendoza D. Relación del consumo de alimentos ultraprocesados con el estado nutricional y riesgo cardiovascular en los alumnos de la Institución Educativa Secundaria “Republica del Perú”, Tumbes-2020”. [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2020.

IX. ANEXOS.

Anexo 1

INSTRUMENTO DE ESTUDIO CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Nombre y Apellidos:.....

Grado y Sección:.....

Fecha de Nacimiento:.....

- I. Datos generales: El presente cuestionario tiene aspecto anónimo y de carácter académico para el estudio de la investigación titulada “Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023. Asimismo, se les solicita objetividad y sinceridad al marcar sus respuestas.
- II. Objetivo: Determinar el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023.
- 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.

INSTRUCCIONES:

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

		Diario	2 a 4 veces a la semana	1 vez a la semana	1 a 3 veces al mes	Nunca
N°	Preguntas					
	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 1 paquete de galleta Club Social?					
	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 tamaño pequeño?					
25	¿Con qué frecuencia consumes 1 chocolate Princesa tamaño pequeño?					

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
Validación de instrumento

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:

1. **Apellidos y nombres del experto:** Richard Córdova Gómez.
2. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa "Perú - Canadá", Tumbes – 2023.
3. **Autor del instrumento:** Jazbeth Bianey Davis Saldarriaga.

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:


 Dr. Richard M. Cordova Gomez
 NUTRIONISTA 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:** Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa "Perú - Canadá", Tumbes – 2023.
3. **Autor del instrumento:** Jazbeth Bianey Davis Saldarriaga.

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
COORDINADORA TÉCNICA
CNP N° 7717

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

DATOS GENERALES:


1. **Apellidos y nombres del experto:** Luis Miguel Buendía Cruz.
2. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa "Perú - Canadá", Tumbes – 2023.
3. **Autor del instrumento:** Jazbeth Bianey Davis Saldarriaga.

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 MIGUEL BUENDÍA CRUZ
 LICENCIADO EN PEDAGOGÍA
 CNP N° 7319

Anexo 3.

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,766	,894	28

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	20	100,0
Excluido	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
,766	11

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 0,766.

Anexo 4
Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	DIMENSIONES	Escala de valoración	Escala de medición	Instrumento
Consumo de alimentos ultraprocesados	Son preparados de sustancias obtenidas a partir de alimentos u otras fuentes orgánicas listas para su consumo o bebidas que contienen azúcar, sal y grasas y aditivos diversos ¹¹ .	El consumo de alimentos ultraprocesados permitió conocer la frecuencia de consumo de alimentos que presentan los adolescentes, mismos que son considerados como bajo, medio y alto.	<ul style="list-style-type: none"> a) Consumo de galletas. b) Consumo de snacks. c) Bebidas azucaradas. d) Otros alimentos ultraprocesados 	<p>Alto: 88 – 145 puntos.</p> <p>Medio: 59 – 87 puntos.</p> <p>Bajo: 29 – 58 puntos.</p>	Ordinal	Cuestionario

Fuente: elaboración propia 2023