



**Universidad
Norbert Wiener**

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana

Tesis

Temas nutricionales en semanarios relacionados a la salud
que se expenden en los alrededores de cuatro Hospitales
con categoría III de Lima Centro, 2019

Para optar por el Título Profesional de Licenciada en
Nutrición Humana

DEL CARPIO CARHUAS, THIRZA DANIELA
TORRES NAJAR, MELISSA ELBA

2020
Lima-Perú

Temas nutricionales en semanarios relacionados a la salud que se expenden
en los alrededores de cuatro Hospitales con categoría III de Lima Centro,
2019

Asesora

Mg. Michelle Lozada Urbano

CÓDIGO ORCID

 <https://orcid.org/0000-0001-7522-1500>

Dedicatoria

A mi madre Rosalía y mi hermana Vanessa, por su apoyo incondicional a lo largo de mi formación pre profesional para poder lograr mis objetivos (Thirza Del Carpio).

A cada uno de mis seres queridos en especial a mi mamá por estar tan cerca de mí y ser mi soporte para avanzar en la vida. A mi hijo Aarón que me enseña a convertirme en una mejor persona cada día. A mis hermanas y a mis tías por brindarme parte de su tiempo para darme una mano y siempre ponerme su hombro para descansar (Melissa Torres).

Agradecimiento

A la magister Michelle Lozada Urbano, por compartir sus conocimientos con mucha dedicación y paciencia en las clases que impartía y también por su apoyo en la elaboración de la presente tesis (Thirza Del Carpio).

A mi esposo Carlos Larios, por darme la carrera y su apoyo incondicional durante mi formación profesional, por aconsejarme en cada decisión que tomaba y creer en mí. A la magister Michelle Lozada Urbano por haberme brindado la oportunidad de acudir a sus conocimientos y experiencia para poder encaminar nuestra tesis (Melissa Torres).

Índice

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problemas específicos	3
1.4. Justificación de la investigación	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes	6
2.1.1 Antecedentes internacionales	6
2.1.2 Antecedentes nacionales	12
2.2 Bases teóricas	13
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	15
3.1. Método de investigación	15
3.2. Enfoque investigativo	15
3.3 Tipo y nivel de investigación	15
3.4 Diseño de investigación	15
3.5. Población, muestra y muestreo	17
3.5.1 Criterios de selección	18
3.6. Variables y operacionalización	18
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	22
3.7.1. Técnica e instrumento	22
3.7.2. Descripción del estudio	22
3.8. Procesamiento de datos y análisis estadístico	24
3.9. Aspectos éticos	24
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	25
4.1 Resultados	25
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	26
4.2. Discusión	30
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	33
5.1 Conclusiones	33
5.2 Recomendaciones	34

ANEXOS	42
Anexo 1. Matriz de consistencia	42
Anexo 2. Instrumento	44

Resumen

Objetivo: Valorar el contenido nutricional de la información obtenida en semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro.

Materiales y métodos: La investigación tiene un enfoque mixto (cuantitativa y cualitativa) y corte transversal. Se compraron 37 ejemplares de 4 semanarios dirigidos a la salud (*Mi salud*, *Salud natural*, *Sol, medic y belleza* y *Salud, dinero y amor*) que mantuvieron sus ediciones en venta durante el tiempo de recolección de datos.

Resultados: los semanarios con mayor porcentaje de páginas dedicadas a la nutrición, se encuentran *Mi salud* (41.67%), *Salud natural* (48.6%) y los que tienen menor porcentaje son *Sol, medic y belleza* (19.37%) y *Salud, dinero y amor* (18.34%). De los 185 artículos se clasificaron tres grupos que determinaron la validez de la información. Un 50% de los artículos contenían información correcta, un 46% información incorrecta y un 4% información contraproducente.

Conclusión: Este estudio revela que el 46% de las publicaciones de nutrición contienen información nutricional incorrecta y el 4% es denominado contraproducente. Esto indica que los editores no están aplicando los principios periodísticos y muestra la importancia del trabajo interdisciplinario, entre nutricionistas y periodistas, cuando se trata de la salud de la población.

Palabras clave: información, contenido nutricional, semanarios

Abstract

Objective: To assess the nutritional content of the information obtained in health weeklies published in the surroundings of four category III hospitals in Central Lima.

Materials and methods: The research has a mixed approach (quantitative and qualitative) and cross-sectional. 37 copies of 4 health weeklies were purchased (My health, Natural health, Sun, medic and beauty and Health, money and love) that kept their editions for sale during the time of data collection.

Results: the weeklies with the highest percentage of pages dedicated to nutrition are My health (41.67%), Natural health (48.6%) and those with the lowest percentage are Sun, medicine and beauty (19.37%) and Health, money and love (18.34%). Of the 185 articles, three groups were classified that determined the validity of the information. 50% of the articles contained correct information, 46% incorrect information and 4% counterproductive information.

Conclusion: This study reveals that 46% of nutrition publications contain incorrect nutrition information and 4% are termed counterproductive. This indicates that editors are not applying journalistic principles and shows the importance of interdisciplinary work, between nutritionists and journalists, when it comes to the health of the population.

Key words: Keywords: information, nutritional content, weeklies

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Actualmente la sociedad está muy informada en el ámbito alimentario, en los medios informativos a menudo se mencionan temas relacionados a la alimentación y la población los toma como referencia (1). Esta creciente demanda de la sociedad por saber sobre la nutrición ha incitado que el ámbito informativo como, revistas, periódicos, televisión, radio e Internet incluyan en sus artículos, programas o blogs con un mayor contenido nutricional y de salud (2).

Una encuesta realizada en Austria, que abarcaba la población adulta y adolescente, mostró que la televisión fue el medio que difunde mayor información nutricional. Los adultos no austriacos, eligen la televisión, periódicos y folletos, mientras que, los adultos austriacos, prefieren la radio y las revistas. Sin embargo, los adolescentes escogen los mensajes de nutrición en artículos de revistas y folletos (3).

Es en ese sentido que los medios informativos toman un rol valioso en la entrega de información relacionada a la nutrición, porque influyen de gran manera en las personas (2).

Según la Asociación Dietética Americana, la información nutricional errada que difunden los medios de comunicación, pueden repercutir perjudicialmente sobre la salud y situación económica de los compradores, debido a que puede ocasionar un daño físico, si existe una interacción fármaco - nutriente o algún componente tóxico en los suplementos dietéticos que promocionan. Además, el uso de dichos productos hace que las personas no sientan la necesidad de buscar atención médica e interfiere con la correcta educación nutricional. Asimismo, la situación económica de las personas se ve afectada, porque realizan compras innecesarias de suplementos dietéticos que no brindan los resultados esperados sobre su salud (4).

Un estudio en Estados Unidos, mostró que gran parte de los canales informativos estaban en contra de las nuevas políticas para reducir el consumo de bebidas azucaradas con el propósito de disminuir el porcentaje de obesidad, sin embargo, estas políticas al no recibir el respaldo de los medios de comunicación, no tuvieron una buena acogida por parte de la población, ya que los medios informativos tienen una gran repercusión en los americanos (5).

Otro estudio en España, realizó un análisis descriptivo de los contenidos nutricionales publicados en los periódicos nacionales, los resultados muestran que las publicaciones tienen deficiencias en cuanto a la rigurosidad de la información y al citar sus fuentes (6).

Estudios han evaluado el lenguaje sanitario en los medios de comunicación y se ha mostrado que tiene una variedad de defectos. Se puede comprobar fácilmente los errores en los términos y conceptos de la información que brindan. Existen investigaciones que muestran que las noticias sanitarias contienen en sus notas exageraciones, imprecisiones, errores e incompletitud (7). En el Perú, un estudio demostró que el 75.5% de diarios muy conocidos en Lima Metropolitana, presentan información nutricional imprecisa, que genera confusión en el lector y puede influir negativamente en la salud de ellos (2). Éste estudio evidencia que se transgrede el código de ética del colegio de periodistas en el Perú, que tienen como principio aportar información íntegra, con la finalidad de que las personas puedan guiarse adecuadamente en el acontecimiento científico. Asimismo, el código indica que las publicaciones realizadas deben ser verificadas, sin anular, adulterar, ni agregar hechos que tergiversen la información (8).

En ese sentido, en el Perú no existe una autoridad que regule la información de índole nutricional, menos aún que castigue a los medios de comunicación por brindar información que no está basada en la ciencia (2). Es evidente el incremento del contenido nutricional en los medios de comunicación, sin embargo, esto no determina que dicha información sea veraz (7).

Ante esta circunstancia, se originó la necesidad de desarrollar una investigación que nos muestre la situación de la información nutricional publicada en cuatro semanarios de salud: “*Mi Salud*”, “*Salud Natural*”, “*Sol, medic y salud*” y “*Salud, dinero y amor*”, que son expendidos en los alrededores de cuatro hospitales de categoría III en

Lima Centro: Hospital Nacional Guillermo Almenara Yrigoyen, Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins, Hospital Nacional Dos de Mayo y Hospital Nacional Arzobispo Loayza. Escogimos estos centros de salud, porque atienden a una gran parte de pacientes en Lima Centro y muchos de ellos tienen la necesidad de llevar una terapia coadyuvante a su tratamiento farmacológico, por lo tanto, buscan en los semanarios de salud información nutricional útil, al encontrar muchos tratamientos alimentarios relacionados a patologías.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la valoración de la información nutricional en los semanarios expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro?

1.2.2 Problemas específicos

1. ¿Cómo está agrupada la orientación del contenido nutricional de los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro?
2. ¿Será válida la cantidad recomendada de ingesta de nutrientes y fuente de referencia del contenido nutricional de los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro?
3. ¿Existe información nutricional correcta, incorrecta o contraproducente en los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Valorar el contenido nutricional de la información en semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Agrupar la orientación del contenido nutricional (dirigidos a una enfermedad, recomendación general, propiedades de un alimento o publicitar un producto), en las publicaciones de los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro.
2. Reconocer si la información recomienda la ingesta de nutrientes y tiene una fuente de referencia del contenido nutricional en los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro.
3. Clasificar la validez del contenido nutricional en información correcta, incorrecta o contraproducente, de los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro, según el resultado de la corroboración.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Metodológica

Existe una parte de la población peruana que recibe información nutricional incorrecta por medio de la prensa escrita como semanarios dedicados a la salud, este tipo de información confunde a los lectores y no permite que tomen correctas decisiones en beneficio de su salud.

El presente trabajo está enfocado en dar a conocer el tipo de información nutricional que reciben los lectores de los semanarios de salud difundidos en los alrededores de cuatro hospitales seleccionados de Lima Centro. Con este estudio, se podrá identificar la información correcta, incorrecta y contraproducente que se ofrece en este tipo de medio de comunicación escrita.

La finalidad de este trabajo de investigación, al identificar la validez de la información nutricional presente en los semanarios de salud, es servir como evidencia para las autoridades competentes en el ámbito nutricional, periodistas que informan sobre la salud, directores y editores de este tipo de semanarios, que

la población está siendo mal informada y es menester dar una solución a esta problemática, mejorando el contenido nutricional que existe en los semanarios.

1.5. Limitaciones de la investigación

En ciertas semanas hubo dificultad en conseguir algunos semanarios actualizados a la fecha correspondiente, los que se encontraban pertenecían a la semana anterior. Esto ocurría, porque en algunos centros de venta, los vendedores, no tenían mucho interés en actualizar los semanarios a la fecha correspondiente, sobre todo cuando tenían una cantidad regular de semanarios con fecha de la semana anterior. Por lo tanto, en ciertas ocasiones recurrimos a comprar los semanarios en otros puntos de venta cercanos a los hospitales.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Varela et al. (2020), en su estudio tuvo como objetivo “Examinar la expresión particular de temas alimentarios presentes en los medios de la prensa española online”. El proceso de su análisis fue el siguiente: 1) recopilación de un corpus con noticias de prensa sobre alimentación; 2) anotación y clasificación de los adjetivos relacionados con dieta y alimentos; 3) categorización de los subgéneros discursivos detectados en las noticias de prensa; 4) análisis de la coherencia en la adjetivación entre los distintos artículos; 5) análisis crítico del contenido del corpus. Como resultado del análisis de 610 textos, dirigidos a la alimentación, se obtuvo que, 405 eran positivos (66,4%), 123 eran negativos (20,2%) y 82 eran neutros (13,4%). Los adjetivos más usados fueron: “saludable”, “bueno” y “sano”. Por otro lado, los tres subgéneros de los que se han recogido más noticias son “consejos” (19%), “publicidad” (18%) e “investigación” (16%). En un segundo plano, están los de “falsos mitos” (10%), “consumo” (9%), “difusión” (7%), “salud” (6%), y “educación”. Por último, “eventos” (3%), “medioambiente” (2%), “resumen de libro” (1%), “deporte” (1%), “crónica social” (1%) y “política” (1%). Existen temas que no cuentan con una definición científica y si consideramos que los lectores son personas no especializadas en el tema de alimentación, los convierte más vulnerables a cambiar sus hábitos de vida y consumo de alimentos, según lo que leen. Asimismo, hallaron contradicciones en los temas, dando como resultado incoherencias en las notas periodísticas y falta de claridad (10).

Martínez (2019), realizó una tesis que tuvo por objetivo “Evaluar las informaciones alimentarias en el diario El Confidencial”. La autora analizó los comunicados obtenidos durante 2 semanas del mes de marzo del año 2019 de tres apartados del diario digital “El Confidencial”, que a su vez cuenta con subsecciones sobre la alimentación. Para desarrollar el trabajo de investigación usaron el método de análisis de contenido. En total, obtuvo 130 unidades periodísticas, de las cuales se reunieron, noticias, foto noticias, video noticias, reportajes, crónicas y entrevistas. En cuanto a la extensión de noticias, que sirve como referencia para conocer la profundidad con la que tratan los temas de alimentación, encontró un total de 25 unidades periodísticas con una duración de lectura mayor a cinco minutos, siendo estas unidades las que desarrollan con mayor profundidad los temas. Por otro lado, el tema con mayor predominio en las informaciones publicadas fueron los hábitos y el consumo alimentario (42%), las noticias sobre la alimentación y sus beneficios (22%), los nutrientes y el bienestar (21%). Por último, los temas con menor predominio fueron la seguridad alimentaria (9%) y calidad alimentaria (6%). Otro aspecto importante de las noticias es la cantidad de fuentes que se encuentran en los textos, la autora encontró que 43 unidades periodísticas no mencionan ni una fuente y 35 solo usaron una (11).

Kininmonth et al. (2017), tuvieron como objetivo “Investigar la calidad de los artículos de nutrición en los periódicos más vendidos en el Reino Unido e identificar predictores de la calidad del artículo”. Para el estudio recogieron por 6 días (lunes a sábado) durante 6 semanas en el 2014, 5 periódicos más populares en su país, 4 de ellos eran sensacionalista, luego identificaron los artículos relacionados a la nutrición. Los artículos fueron excluidos en el caso de que hacían mención a la nutrición, sin embargo, no estaban relacionados con la salud, sino con un fin estético. Asimismo, los que hacían mención a un resultado de salud sin incluir la dieta. Los artículos fueron examinados por un nutricionista calificado mediante una herramienta de evaluación de calidad, la cual evaluó, la importancia de los hallazgos, el contenido editorial, la credibilidad de la fuente y la representatividad de investigación utilizada. Los artículos que no cumplían con los requisitos de evaluación mencionados, denominados como mala calidad, tuvieron una puntuación inferior a cero, los artículos que cumplían con algunos de los requisitos,

que hacía referencia a una calidad satisfactoria, estaban puntuados de 0-10 y por último, los artículos que cumplían con todos los requisitos, que mostraban una alta calidad, eran puntuados con más de 10. Como resultado del total de artículos, 44 (31,2%) fueron calificados con una mala calidad (puntuación de menos de cero) y 97 (68,8%) fueron calificados satisfactoria calidad (puntuación de 0-10). No hubo artículos de alta calidad (puntuación de más de 10). Las enfermedades que tenían mayor mención y que estaban relacionadas con la dieta y nutrición fueron: obesidad (n = 35, 24,8%), enfermedad cardíaca (n = 34, 24,1%) y trastornos neurológicos (n = 22, 15,6%) (12).

Carretero (2016), en su tesis doctoral tuvo como objetivo “Hallar la terminología ideal para tratar los temas relacionados con la comunicación, la información, el marketing y la publicidad de la alimentación y nutrición”. Para lograr los objetivos de la investigación desarrollaron una planificación de estrategias, en el cual, en la primera fase, realizaron un análisis de la nutrición y la comunicación, como segunda fase hicieron una revisión de teoría de las manifestaciones de nutrición y comunicación, como tercera fase hicieron un estudio de la afinidad entre nutrición y comunicación, en la cuarta fase llevaron a cabo un análisis cuantitativo de temas nutricionales difundidos por los periodistas españoles y por último, hicieron una introspección sobre cómo se desarrolla los medios informativos en la educación nutricional como táctica de fomentación de la salud pública. Como resultado de la tesis, comprobaron que los medios de comunicación son los primeros en compartir información referente a la nutrición y necesitan la creación de un área específica en nutrición en los periódicos de información amplia, asimismo, los periodistas encargados de este trabajo deben ser especialistas en nutrición y salud y debe existir un orden en cuanto a la planificación de información (13).

Aranceta (2015), elaboró una tesis doctoral, que tuvo como objetivo “Percibir el impacto de los medios informativos sobre el grado de conocimiento de la población en temas primarios enlazados a la alimentación”. El estudio utilizó las técnicas cualitativas y cuantitativas y tuvo un corte transversal, el autor aplicó un cuestionario de 28 preguntas, entre abiertas y cerradas a 6800 personas, mayores de 3 años que incluían preguntas relacionadas con los datos sociodemográficos,

alimentos conocidos mediante los medios de comunicación, fuentes de información y consulta sobre la nutrición. La pregunta: “¿Qué fue lo que captó su interés respecto a los alimentos?”, la cual hacía referencia a los alimentos o ingredientes conocidos por medio de los canales informativos, mostró que al 28,7% le llamó la atención poder mejorar su salud; al 25,5% las propiedades de los alimentos para prevenir patologías. La relación con el envejecimiento captó la atención del 3,1% y el posible efecto sobre la estética al 2,8%. Ante la pregunta: “¿Cuáles le merecen más confianza?”, la cual hace referencia a los productos o asuntos de alimentación que promocionan los medios informativos, el resultado fue: un 29,8% de la población masculina y un 32,1% de la población femenina nombran en primer lugar a la televisión; un 11,6 % a las revistas; un 9% a la web, los diarios o suplementos (8,3%). Por último, la radio con un 6%. Pese a que el internet es un medio de información nutricional con mucha influencia en la población, la mayoría de personas menciona que no le genera mucha confianza y en ciertas ocasiones no logran comprender los temas desarrollados. Por el contrario, los profesionales de la salud son los que generan mayor confianza en cuanto a la información nutricional que brindan a todos los grupos de edad y sexo (14).

Nothwehr et al., (2015), desarrollaron una investigación cuyo objetivo fue “Examinar el contenido nutricional en los periódicos difundidos en las zonas rurales de EE. UU”. Para ello, recolectaron por 1 año los periódicos de la comunidad de 10 condados de EE.UU., donde habitan por lo menos el 17 % de la población estadounidense, como criterio de selección de los condados, tenían que ser lo suficientemente poblados para brindar apoyo a un periódico o una industria. Encontraron 1494 contenidos nutricionales. A cada periódico se le realizó una muestra de probabilidad de cuestiones. Como resultados de los periódicos de la comunidad el 44,4% de n = 68, genera contenido nutricional. El 53.6 % de los periódicos promocionan alimentos y el 51.6 % promociona la alimentación sana. La dieta y la promoción de alimentos saludables estaban incluidos en mayor proporción en la mejora de salud (15).

Bonfiglioli (2011), llevó a cabo un estudio que tuvo por objetivo “Examinar la forma en que los periódicos de Australia describen las bebidas dulces, no alcohólicas en sus ejemplares”. La muestra del estudio fue extraída de central de información de prensa “Factiva”. Los periódicos de la muestra fueron: el periódico de gran formato más vendido en Nueva Gales del Sur, el periódico de formato pequeño con mayor venta en Nueva Gales del Sur, el documento nacional de mayor venta, el periódico más vendido los domingos en Australia y otro periódico de gran formato que es muy leído por las personas. Como resultados obtuvieron que el jugo de fruta era la bebida que tenía mayor cobertura en los periódicos y en segundo lugar las gaseosas azucaradas carbonatadas. Describían de manera positiva a los jugos de fruta, resaltando sus beneficios a la salud, mientras que, por las gaseosas, mencionaban que su consumo traía riesgos para la salud como obesidad, caries, síndrome metabólico y problemas cardíacos (16).

Hellyer y Eglefino-Fraser (2011), realizaron un estudio el cual tuvo como objetivo “Identificar la medida en que los periódicos comunican a sus lectores los factores de estilo de vida que están asociados con enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus tipo 2 y la descripción de los determinantes sociales que afectan la aparición de la enfermedad”. Hicieron un análisis de contenido a los cinco periódicos más leídos del Reino Unido y sus equivalentes dominicales, siendo una muestra de 382 periódicos, durante un período de 3 meses entre enero y marzo del 2008. Para obtener una muestra representativa durante el período de estudio, se realizó una búsqueda en los medios escritos de palabras clave de "enfermedad cardiovascular", "salud cardíaca", "enfermedad cardíaca" y "diabetes Mellitus tipo 2" utilizando el motor de búsqueda LexisNexis. Durante el período de tres meses, no se lanzaron iniciativas de salud importantes. Todos los artículos fueron analizados utilizando el paquete de software cualitativo Nvivo 8. Las estadísticas de Chi-cuadrado se calcularon utilizando SPSS versión 16. De los 382 artículos, sólo ocho artículos (2%) mencionaron que la diabetes tipo 2 era un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular y un total de 40 artículos (18%) sobre diabetes tipo 2 mencionaron que existe un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular por tener diabetes. Los artículos que contaban con base científica tuvieron un porcentaje bajo

(31%). Las variables de prevención informadas con más frecuencia de enfermedad cardiovascular fueron la alimentación sana y una vida activa (18%) (17).

Goodman et al. (2011), en su investigación tuvieron como objetivo “Examinar las tendencias a lo largo del tiempo en el uso de la información nutricional entre los canadienses”. Para desarrollar el estudio aplicaron encuestas a los participantes, mediante teléfono e internet. La muestra incluye adultos canadienses elegidos aleatoriamente. El muestreo en el 2004, incluye a 2405 personas, en el 2006, incluyen 2014 personas y en el 2008 a 2001 personas. Para la encuesta utilizaron los datos sociodemográficos de los participantes, preguntas sobre el uso de etiquetas nutricionales, preguntas sobre las fuentes de información nutricional más usadas y preguntas acerca de la información del contenido de nutrientes de los alimentos que consumen. En cuanto al análisis usaron modelos de regresión lineal y logística para examinar predictores y cambios en el tiempo. Los resultados muestran que las etiquetas de los productos alimentarios fue la fuente de información nutricional más común que recibían, siendo representada con el 67%. Seguido de internet con un 51%, revistas y periódicos que corresponden al 43%. El internet era la única fuente que mostraba un aumento significativo durante todo el estudio, sin embargo, las regularidades de lectura de las etiquetas nutricionales incrementaron desde el 2004. Por otro lado, encontraron un aumento en el consumo de grasas trans, posterior a que se inicie con el etiquetado obligatorio de grasas trans en los alimentos envasados (18).

Ruth Kava et al. (2002), desarrollaron un estudio con el objetivo de “Examinar la información de los suplementos dietéticos en artículos publicados en las diez revistas más populares de EE. UU entre los lectores adultos y adultos mayores”. La investigación tuvo los siguientes criterios de selección, en cuanto a la revista: edad promedio de los lectores mayor o igual a 42 años y para los artículos: el texto debía contener una página o más, el suplemento dietético tenía que ser por lo menos mencionado en un marco que incentive su uso al lector. La evaluación de los artículos fue realizada por dos jueces, los cuales calificaron los textos de la siguiente manera: excelente (mencionan posible toxicidad, interacción fármaco nutriente y falta de base científica que respalde la seguridad del suplemento), buena (menciona sólo toxicidad) y pobre (contiene afirmaciones engañosas e inexactas). En cuanto a

los resultados de los 204 artículos evaluados, se obtuvo que el 52% fue calificado como bueno, el 32% tuvo una calificación pobre y el 16% fue calificado excelente. Los resultados del análisis dieron a conocer que las revistas más leídas entre los adultos mayores, contienen una gran cantidad de información dedicada a suplementos dietarios. No obstante, no es seguro para la salud de los lectores el consumo de todos los suplementos que mencionan en las publicaciones (19).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Friedman (2013), realizó una tesis que tuvo como objetivo “Hallar inexactitudes en las informaciones relacionadas a la nutrición en ocho periódicos más leídos de Lima metropolitana”. El estudio fue no experimental, transversal, descriptivo y cualitativo. Para el trabajo de investigación la autora recolectó 248 ejemplares de 8 diarios (Trome, Ojo, El Comercio, Perú 21, Depor, Correo, El Popular y Ajá) durante un mes, luego identificó los artículos relacionados a la nutrición que no pertenecían al campo de opinión. Como resultados, el 50% de los diarios tienen un espacio dirigido a la nutrición, de los cuales se identificaron 144 informaciones nutricionales, 109 (75.7%) de ellos, presentaron inexactitudes de carácter nutricional, 87 pertenecían a los diarios populares y 22 a diarios serios, mientras que, 35 (24.3%) no presentaban inexactitudes. Entre los que presentaban inexactitudes, el 62% no especificaba la cantidad del alimento, el 39% no contaba con información nutricional relevante, el 22% contenía información incorrecta, el 20% no indicaba fuente de información, el 12% no indicaba forma de consumo de los alimentos y el 9% contenía información confusa. Ante el porcentaje elevado de inexactitudes de índole nutricional (75.7%) la autora corrobora que gran parte de los periódicos más leídos en Lima metropolitana, no cumplen con las normas periodísticas de validación, rigor y prudencia cuando se trata de desarrollar un tema referente a nutrición (2).

Román y Quintana (2010), realizaron una investigación, cuyo objetivo fue “Encontrar el nivel de influencia que aportan los medios informativos en los alumnos pertenecientes y no pertenecientes a escuelas promotoras para el desarrollo

sostenible (EPDS) y cuáles son los más influyentes”. El trabajo fue observacional, descriptivo y transversal. Se eligió por conveniencia a 330 adolescentes, distribuidos entre pertenecientes y no pertenecientes a EPDS. Cada participante contestó un cuestionario acerca de la influencia de los medios informativos sobre la nutrición. Se usó Chi cuadrado para relacionar niveles y Man–Whitney para cotejar puntajes. Se midió el grado de influencia de los medios informativos, con la siguiente puntuación: 0 a 8 (bajo), 9 a 16 (medio), 17 a 24 (alto). El mayor porcentaje en ambos grupos fue el nivel de influencia media. La media de la puntuación fue 10,9 para los pertenecientes y 10,6 para los no pertenecientes a EPDS. El medio informativo que tuvo mayor influencia en la selección de los alimentos para los dos grupos fue la TV. El que menos influencia tuvo para los alumnos pertenecientes fue el periódico y para los alumnos no pertenecientes, la radio (20).

2.2 Bases teóricas

- 1) Medios informativos escritos: Son los que desde muchos años atrás, han respondido a la necesidad de la población de conocer acerca de lo que acontece en su ámbito cercano y lejano. Su principal rol es informar, sin embargo, también pueden recrear y brindar opinión. La idea de tipos de periodismo hace referencia a las múltiples maneras en que los medios de comunicación escritos brindan la información. Anteriormente, se diferenciaban dos estilos básicos: información de sucesos y comentarios. En el periodismo moderno, encontramos, además, la categoría interpretativa, la cual se encarga de evaluar y manifestar la noticia (21).
- 2) Temas nutricionales: Son los asuntos relacionados a la ingesta de nutrientes de acuerdo a las exigencias dietarias del organismo. La nutrición promueve una alimentación sana y equilibrada, lo cual es un requisito básico para gozar de bienestar. De lo contrario, una alimentación insana puede afectar el sistema inmune e incrementar el riesgo de contagio de enfermedades, perturbar el crecimiento físico y cerebral, además disminuir la productividad. (22).

- 3) Correcto: Es un adjetivo que se emplea para calificar a aquello que no tiene fallas o errores y cuenta con respaldo. Lo correcto se desenvuelve en base a las guías establecidas (23).
- 4) Incorrecto: Este término se utiliza para referirse a aquello que es inadecuado, contrario a lo indicado, sugerido y conveniente (24).
- 5) Contraproducente: Se denomina al adjetivo que se utiliza para referirnos aquello que produce una consecuencia contraria a la pretendida. Cuando una persona desarrolla una acción con el propósito de ocasionar un efecto particular, sin embargo, obtiene un efecto distinto al esperado y que en ciertas ocasiones resulta dañino, se considera la acción como contraproducente (25).
- 6) Efecto de la información nutricional de los periódicos en la población: Los medios informativos sirven como instrumentos que intervienen en la salud de la población (26). En los últimos años se han convertido en una gran referencia al momento de expresar mensajes y sugerencias relacionadas con la alimentación. En la actualidad, las personas pueden encontrar una variedad de temas nutricionales en los medios de información, entre ellos se encuentran los periódicos. Esto ha ocasionado que la población se encuentre muy informada respecto a temas nutricionales (1). En ciertas ocasiones no sienten la necesidad de buscar la atención de un profesional calificado, como un nutricionista, porque creen que la información adquirida en los periódicos, es todo lo que necesitan para mejorar su salud y esto interfiere con la adecuada educación nutricional, que la población debe recibir, sobre todo si la información brindada en los medios escritos no es correcta (4).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

El método es analítico, dado que, sustrajimos todas nuestras variables de los semanarios de salud, con el fin examinarlas por separado, para conocer los resultados de cada una y de esa manera tener un panorama amplio sobre los artículos con carácter nutricional (25).

3.2. Enfoque investigativo

El enfoque de la investigación es mixto porque, se realizó la recolección, el análisis y la integración de los datos cuantitativos y cualitativos para poder tener una perspectiva más amplia y profunda del tema que tratamos, además, con datos más variados, mayor solidez, mejor exploración y utilización de los datos (26).

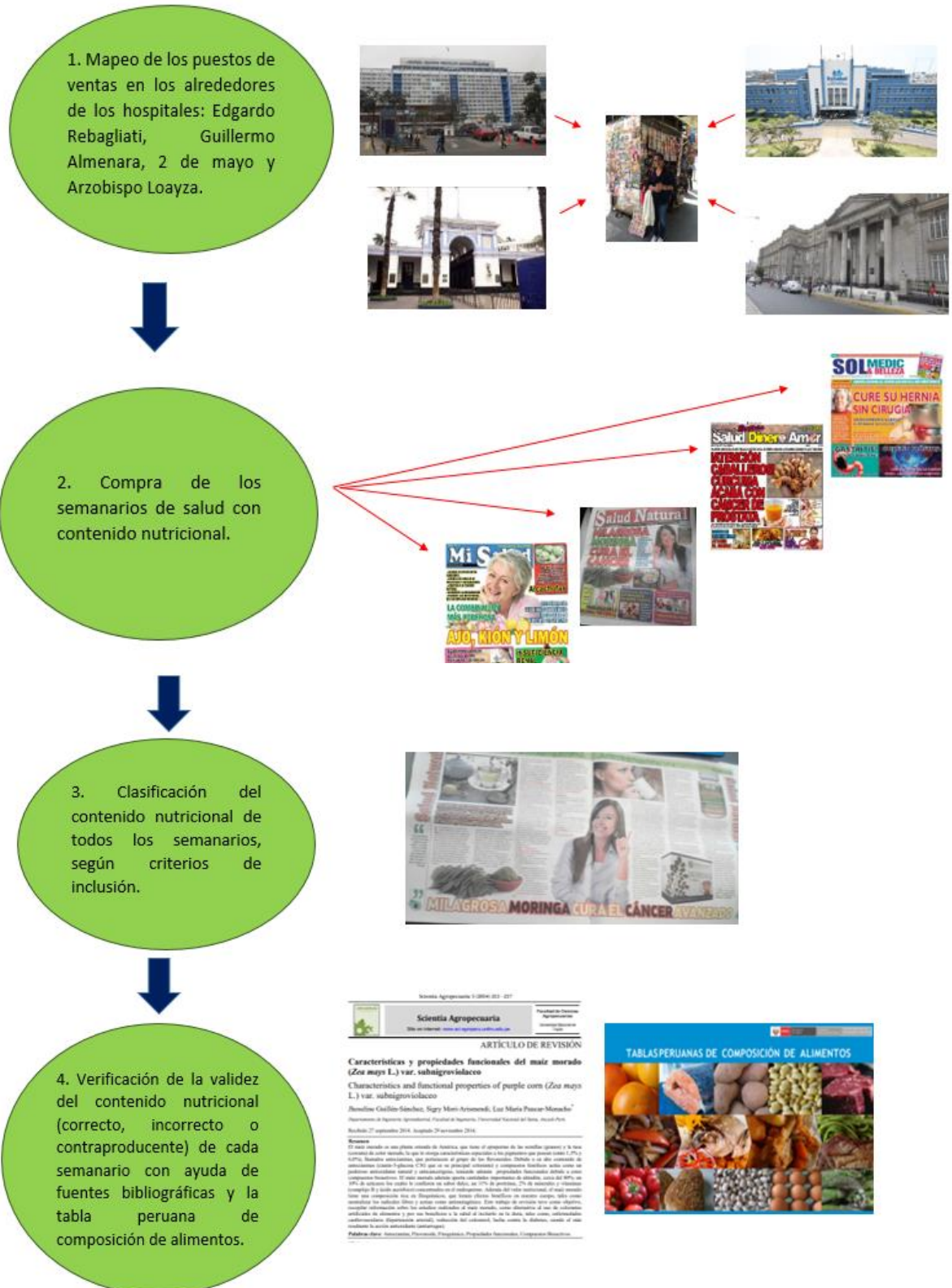
3.3 Tipo y nivel de investigación

El tipo de investigación es aplicada y el nivel del estudio es descriptivo, debido a que se recolectó información sobre los artículos de nutrición en los semanarios de salud para conocer el estado de nuestras variables, nuestro objetivo sólo es mencionar lo que observamos sobre nuestras variables más no relacionarlas entre ellas (27).

3.4 Diseño de investigación

Se consideró un trabajo no experimental, debido a que se realizó sin manejar deliberadamente variables y transversal, porque se recolectó los semanarios para analizar el contenido nutricional en un único período de tiempo (28).

DIAGRAMA DEL DISEÑO



3.5. Población, muestra y muestreo

Semanarios dirigidos a la salud que se venden simultáneamente alrededor de cuatro hospitales de categoría III de Lima Centro. Se consideraron hospitales categoría III donde se realizan la mayoría de atenciones de los asegurados en Lima Centro, según cifras del Seguro Integral de Salud (SIS) y EsSalud. Dos de ellos del Ministerio de Salud (MINSA), Hospital Nacional Arzobispo Loayza que atendió en marzo del 2019 a 55.396 pacientes y el Hospital Dos de Mayo con 77.254 atenciones en marzo del 2019. Los otros dos hospitales pertenecientes al EsSalud Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen con 68.766 atenciones en el mes de marzo del 2019 y el Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins con 117.108 atenciones en marzo del 2019 (28) (29).

Se realizó la visita a los exteriores de los cuatro hospitales para identificar los semanarios dirigidos a la salud, que se venden en los alrededores. Identificando 4 semanarios diferentes (“*Mi salud*”, “*Salud, dinero y amor*”, “*Salud natural*” y “*Sol medic y salud*”). Cada uno con 16 páginas respectivamente.

Luego se procedió a recolectar los cuatro semanarios de la última semana de enero hasta la segunda semana de febrero, última semana de mayo hasta la tercera semana de junio y tres semanas de setiembre del año 2019.

Posteriormente se identificó las características de los semanarios como porcentaje de páginas dedicadas a la nutrición, director o redactor, cantidad recomendada de ingesta de nutrientes, orientación del tema, fuentes y validez de la información.

Por último, se hizo uso de artículos, libros y tabla peruana de composición de alimentos para poder encontrar sustento científico que respalden la información nutricional mencionada en las publicaciones de los semanarios de salud. Con el resultado de la búsqueda se pudo determinar si la información es correcta, incorrecta o contraproducente (ver anexo 14).

3.5.1 Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- Los semanarios que se venden en los alrededores de los cuatro hospitales seleccionados.
- Periódicos que se venden una vez por semana.
- Semanarios dirigidos a la salud.
- Semanarios con información nutricional.

Criterios de exclusión:

- Periódicos que se venden a diario, a pesar de que contengan en sus notas periodísticas información nutricional.
- Revistas de salud, a pesar de que contengan en sus notas periodísticas información nutricional.
- Semanarios relacionados a la política, deportes, cultura, arte y decoración.
- Semanarios de salud que se vendían solo en uno o dos hospitales seleccionados para la investigación.
- Semanarios que dejaron de publicarse durante el proceso de recolección.
- Artículos relacionados a la nutrición que tenían como fin, sólo la estética y no la salud.

3.6. Variables y operacionalización

3.6.1. Variables

- 1) Semanarios: Referimos al medio de comunicación escrito donde publican semanalmente información de salud y nutrición. Estos semanarios son cuatro: “*Sol, medic y salud*”, “*Salud natural*”, “*Salud, dinero y amor*” y “*Mi salud*”.
- 2) Validez de información nutricional: El contenido de los artículos con carácter nutricional en los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales de Lima Centro, se clasificaron en tres grupos:
 - Correcta: Se considera una información correcta, cuando el mensaje tiene coherencia y está respaldado científicamente.
 - Incorrecta: Se considera una información incorrecta, cuando el mensaje no cuenta con respaldo científico, es impreciso y confuso.

- **Contraproducente:** Se valora una información contraproducente, cuando el mensaje que brindan pone en peligro el bienestar de las personas.

El proceso de validación se verificó mediante la búsqueda de artículos de investigación y bibliografía, encontrados en Pubmed, Medline, Chocrane, Scielo y libros como el de Krause dietoterapia, entre otros. También se utilizó la Tabla Peruana de Composición de alimentos.

- 3) **Porcentaje de páginas dedicadas a la nutrición:** Número que representa la proporcionalidad de páginas que desarrollan temas relacionados a la nutrición en los semanarios.
- 4) **Orientación del tema:** Texto nutricional dirigido específicamente a dar a conocer sobre una enfermedad, propiedad de un alimento o una recomendación general.
- 5) **Fuente de referencia:** Relación de textos, procedentes de diversos soportes, utilizados como fuentes documentales.
- 6) **Cantidad recomendada de ingesta de nutrientes:** La ingesta diaria recomendada de un nutriente, es la cantidad mínima que debe consumir una persona según su edad y sexo para mantenerse sano.

3.6.2. Operacionalización de variables

Semnario					
Definición conceptual	Definición funcional		Escala de medición	Indicador	instrumento
Medio de comunicación que es publicado por ejemplares y son emitidos a la población una vez por semana.	Nombre propio del semanario		Nominal	Sol, medic y belleza Salud natural Salud, dinero y amor Mi salud	Compra de semanarios
Variables	Definición conceptual	Definición funcional	Escala de medición	Indicador	Instrumento
Validez de información	Es la capacidad de identificar algo según criterios de referencia.	La validez de información de los semanarios medida en correcto, incorrecto y contraproducente	Nominal	Información correcta: Aquella que no tiene errores y cuenta con respaldo científico.	Pubmed, Scielo, Chocrane, Tabla Peruana de composición de alimentos, libros.
			Nominal	Información incorrecta: Aquella que es inadecuada y no cuenta con respaldo científico.	
			Nominal	Información contraproducente: Aquella que produce una consecuencia contraria a la pretendida.	

Páginas dedicadas a la nutrición	Número que representa la proporcionalidad de páginas que desarrollan temas relacionados a la nutrición en los semanarios.	Equivalente porcentual de temas nutricionales en los semanarios.	Razón	Porcentaje	$X = \frac{\text{N.º de pág. dedicadas a la nutrición}}{\text{N.º de pág. totales}} \times 100\%$ Fórmula de regla de 3 simples
Orientación del tema	Textos nutricionales dirigidos específicamente a dar a conocer sobre una enfermedad, propiedad de un alimento o una recomendación general.	Información nutricional	Nominal	Dirigido a una enfermedad (Si / No)	Semanarios
			Nominal	Propiedades de un alimento (Si / No)	
			Nominal	Recomendación general (Si / No)	
			Nominal	Publicitar un producto (Si/ No)	
Fuente de referencia	Relación de textos, procedentes de diversos soportes, utilizados como fuentes documentales.	Fuentes de origen de la información	Nominal	Artículos de investigación, OMS, FAO, RDI, RDA, etc.	Semanarios
Cantidad recomendada de ingesta de nutrientes	La ingesta diaria recomendada es la dosis mínima de un cierto nutriente que se debe ingerir para que una persona se mantenga con bienestar.	Cantidad de consumo recomendado de un nutriente	Nominal	Kg, mg, g, L, mEq, UI (Si / No)	Semanarios

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica e instrumento

La técnica usada es el análisis de contenido, porque indagamos sobre las publicaciones realizadas en los cuatro semanarios y clasificamos su validez, según el resultado de las búsquedas. Esta técnica fue usada para obtener una descripción objetiva de las publicaciones (29). El instrumento fue una hoja de cálculo en el programa Microsoft Excel con los datos de los semanarios.

3.7.2. Descripción del estudio

Mapeo de la zona de compra

El 21 de noviembre del 2018 se realizó un recorrido por los alrededores del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen y el Hospital Nacional Dos De Mayo. En los alrededores de ambos nosocomios, se procedió a adquirir los semanarios dirigidos a la salud, que se expenden en los centros de venta de periódicos. La mayoría tenía un costo promedio de 1 sol. Se recolectaron 6 semanarios ("*Sol, medic y belleza*", "*Fito salud*"; "*Salud, dinero y amor*", "*Salud natural*"; "*Bien natural*" y "*Mi Salud*"). El 4 de diciembre del 2018 se efectuó el recorrido por el hospital Edgardo Rebagliati Martins y el Hospital Nacional Arzobispo Loayza, donde se realizó el mismo procedimiento y se recolectó 5 semanarios ("*Sol, medic y belleza*", "*Fito salud*"; "*Salud, dinero y amor*", "*Salud natural*", "*Bien natural*" y "*Mi Salud*"). Esta recolección, tuvo el fin de darnos a conocer los tipos de semanarios dedicados a la salud que se expenden simultáneamente en los alrededores de los cuatro hospitales mencionados.

Compra del semanario

Después del mapeo, se decidió comprar los semanarios desde el 21 de enero hasta el 17 de febrero del 2019. Luego, se volvió a realizar la compra de los semanarios

del 27 de mayo al 23 de junio. La última compra fue desde el 7 hasta el 17 de setiembre del mismo año, las fechas de compra fueron elegidas por conveniencia. En el año 2019 se dejaron de publicar los semanarios “*Fito Salud*” y “*Bien natural*”.

Revisión de la información

Posterior a la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión se recolectaron en total 37 ejemplares “*Sol, medic y belleza*”; “*Salud Natural*”; “*Salud, dinero y amor*” y “*Mi Salud*”.

En el caso del semanario “*Salud, dinero y amor*” no se encontraron publicaciones con temas nutricionales en cuatro semanas. Tampoco se encontraron temas relacionados a la nutrición en la sexta semana del semanario “*Mi Salud*” y “*Salud Natural*”. En la décima semana no se halló información nutricional en el semanario “*Sol medic y salud*”.

Fechas de compra de los semanarios

Sem	Fecha	Sol medic y belleza	Salud Natural	Salud dinero y amor	Mi salud
1	21-27 enero 2019	X	X	X	X
2	28-03 febrero 2019	X	X	X	X
3	04-10 febrero 2020	X	X		X
4	11-17 febrero 2019	X	X	X	X
5	27- 02 junio 2019	X	X		X
6	03-09 junio 2019	X		X	
7	10-16 junio 2019	X	X		X
8	17-23 junio 2019	X	X	X	X
9	07-13 setiembre 2019	X	X	X	X
10	14-20 setiembre 2019		X		X
11	21-27 setiembre 2019	X	X	X	X

Análisis de los semanarios

Con los semanarios recolectados, se procedió a identificar en cada uno, artículos con temas nutricionales. Posterior a ello, se realizó una búsqueda en Journals, libros, guías o revistas, sobre investigaciones, revisiones sistemáticas o Meta análisis, que avalen la información nutricional hallada en los semanarios. A partir

de ese análisis, finalmente, se pudieron clasificar los artículos como información correcta, incorrecta y contraproducente.

3.8. Procesamiento de datos y análisis estadístico

Se desarrolló una hoja de cálculo en el programa Microsoft Excel (Anexo 2). En las filas fueron colocados los cuatro semanarios con los temas nutricionales tratados. En las columnas fueron colocados datos como la cantidad de páginas del semanario, el porcentaje de páginas dedicadas a la nutrición, la fecha de publicación, temas o títulos de los artículos, director o redactor, la orientación del tema, la fuente del contenido nutricional y por último la recomendación de ingesta de nutrientes.

Se llevaron los datos a cifras numéricas en otra hoja Excel. La cual nos permitió realizar el cruce de la información y obtener los resultados más adelante mencionados.

3.9. Aspectos éticos

El trabajo de investigación no experimentó con las personas. Debido a que, se trabajó directamente con semanarios de salud. Por tal motivo, el trabajo de investigación no necesitó permiso ni aprobación del comité de ética.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

Estos resultados comprenden cuatro semanarios (ANEXO 3): “*Mi salud*”, “*Salud, dinero*” y *Amor*”, *Salud natural*” y “*Sol, medic y belleza*”, en total se compraron 44 semanarios, en tres periodos, el primer periodo de recolección fue del 21 de enero al 17 de febrero, la segunda recolección fue del 27 de mayo al 23 de junio y por último del 07 de septiembre al 27 de septiembre todo este periodo en el año 2019. Posterior a la aplicación de los criterios de exclusión se eliminaron 7 semanarios debido a que no tenían contenido nutricional.

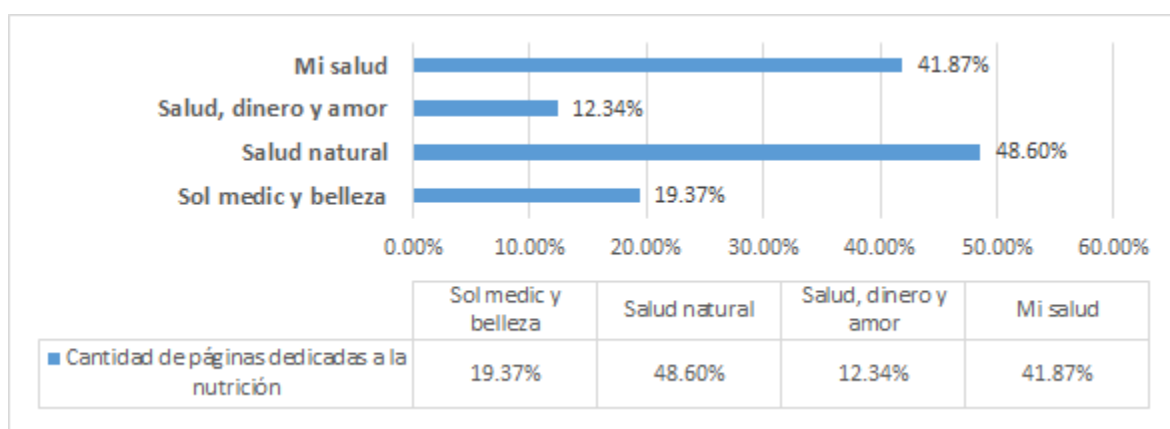
Quedaron en el estudio 37 semanarios de los cuales; “*Sol, medic y belleza*” (10 semanarios); “*Salud Natural*” (10 semanarios); “*Salud, dinero y amor*” (7 semanarios) y “*Mi Salud*” (10 semanarios). De los 37 semanarios se valoraron 185 artículos, que tuvieron información dirigida a la nutrición; “*Sol, medic y belleza*” (32 artículos); “*Salud Natural*” (72 artículos); “*Salud, dinero y amor*” (9 artículos) y “*Mi Salud*” (72 artículos).

Tabla 1. Resultado de los semanarios y artículos encontrados en el estudio

Nombre de semanarios	Número de semanarios recolectados	Cantidad de artículos encontrados
Sol, medic y belleza	10	32
Salud natural	10	72
Salud, dinero y amor	7	9
Mi salud	10	72
Total	37	185

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Los cuatro semanarios seleccionados presentaron gran información dedicada a la nutrición, cada semanario tuvo 16 páginas. En la figura 1 se visualiza el porcentaje de páginas dedicadas a la nutrición de cada semanario. Los semanarios “*Mi Salud*” y “*Salud Natural*” son quienes más porcentaje de páginas le dedican a la nutrición. Y los semanarios “*Salud, dinero y amor*” y “*Sol medic y belleza*” fueron los que menos páginas tuvieron dedicadas a la nutrición. (Figura 1)



Fuente: Elaboración propia.

Figura 1. Semanarios y porcentajes de páginas dedicadas a temas relacionadas a la nutrición

También se realizó la clasificación de la orientación del tema de los artículos. La figura 2 muestra como 27 artículos publicitan un producto (anexo 4), 61 artículos estaban dirigidos a una enfermedad (anexo 5), 47 artículos describen las propiedades de un alimento (anexo 6) y 50 artículos daban recomendaciones generales nutricionales (anexo 7).

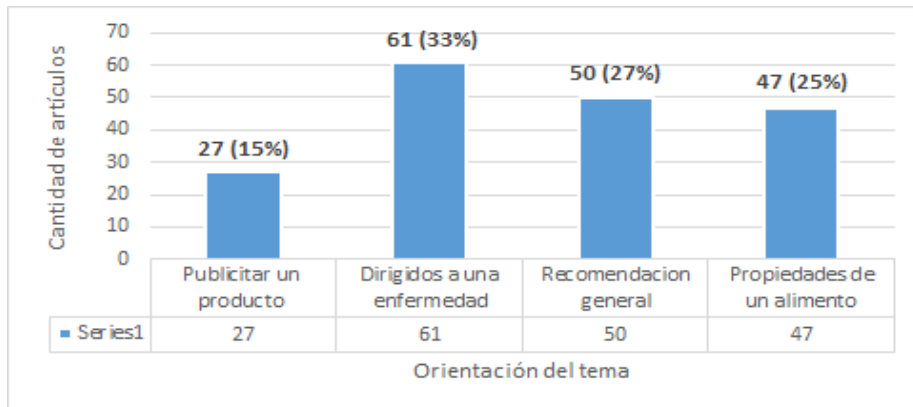


Figura 2. Orientación del tema de los artículos relacionados a la nutrición.

Fuente: Elaboración propia.

La figura 3 muestra cuántos artículos, según su orientación del tema, son óptimos, incorrectos o contraproducentes. De los cuales la mayoría de artículos que contenían información correcta (anexo 8) estaban dirigidos a una recomendación general. Mientras que la mayor cantidad de artículos incorrectos (anexo 9) estaban dirigidos a la descripción de las propiedades de un alimento, seguido por los artículos que estaban dirigidos a una enfermedad (anexo 10). Entre los 8 artículos que contenían información contraproducente se encontró que 3 estaban dirigidos a una enfermedad, 3 describían las propiedades de un alimento y 2 brindaban una recomendación general (anexo 11).

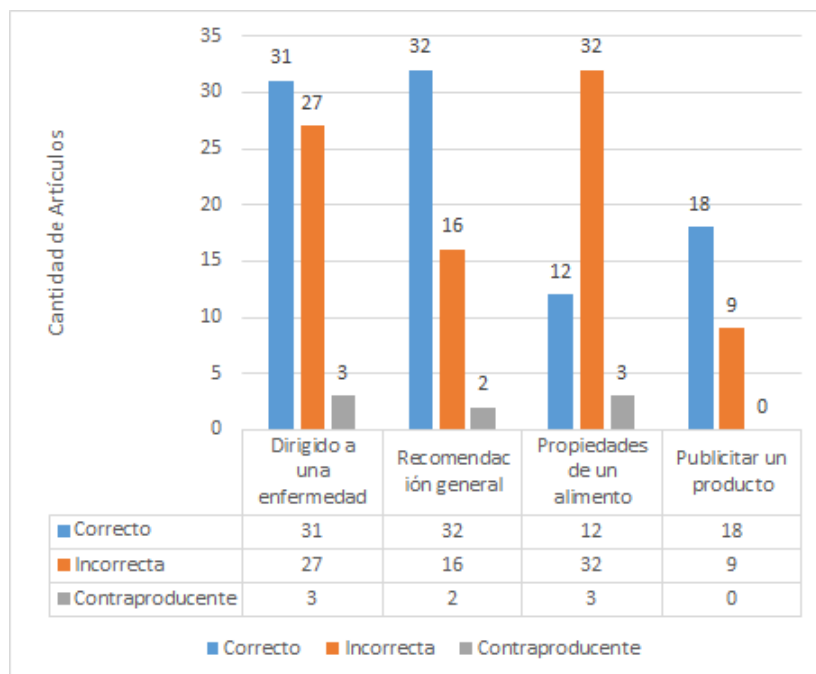


Figura 3. Orientación de los temas relacionados a la nutrición según su validez

Fuente: Elaboración propia.

Correcto (cuando el mensaje tiene coherencia y está respaldado científicamente).

Incorrecta (cuando el mensaje no cuenta con respaldo científico, es impreciso y confuso).

Contraproducente (cuando el mensaje que brindan pone en riesgo a la salud de las personas).

En la figura 4 se muestra el total de artículos que menciona la recomendación de ingesta de los nutrientes en la redacción del artículo. Se excluyeron 27 artículos porque trataban de alguna recomendación general. Como resultado se obtuvo que 90 artículos no mencionan la recomendación de ingesta de nutrientes y 68 artículos sí lo mencionan (anexo 12). Por tanto, casi un 50% de los artículos no hacen mención a la ingesta de nutrientes que se debe consumir.

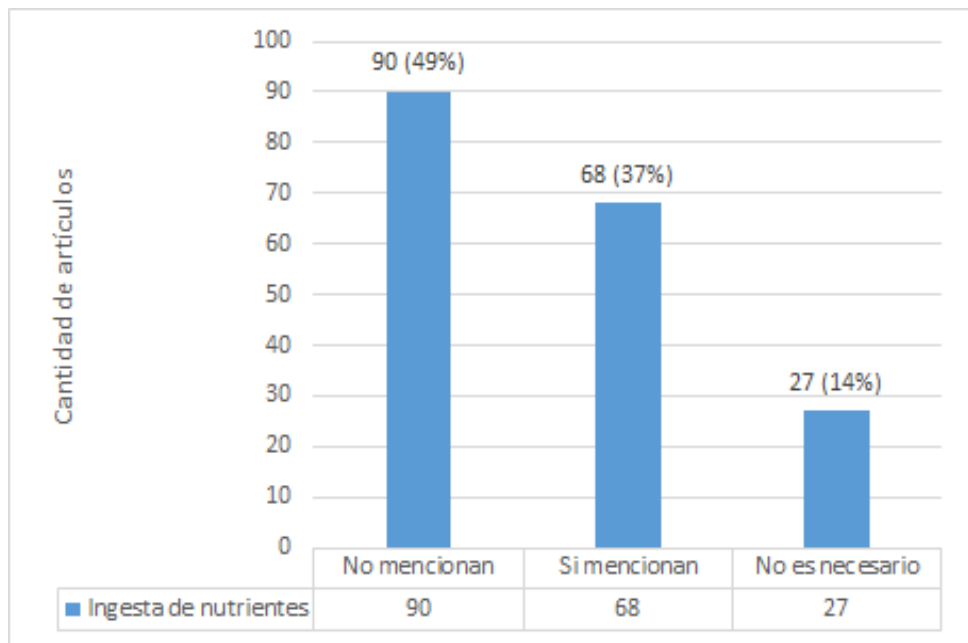


Figura 4. Porcentaje de artículos que mencionan la recomendación de ingesta de nutrientes (n=185)

Fuente: Elaboración propia

La investigación también determinó la cantidad de artículos que mencionaban algún tipo de fuente de referencia del contenido nutricional. Donde se encontró que de los 185 artículos publicados sólo 13 de ellos mencionan una fuente y cita de donde se obtuvo la información nutricional y 172 no mencionaba ningún tipo fuente (anexo 13) que podría respaldar la información nutricional (Figura 5).

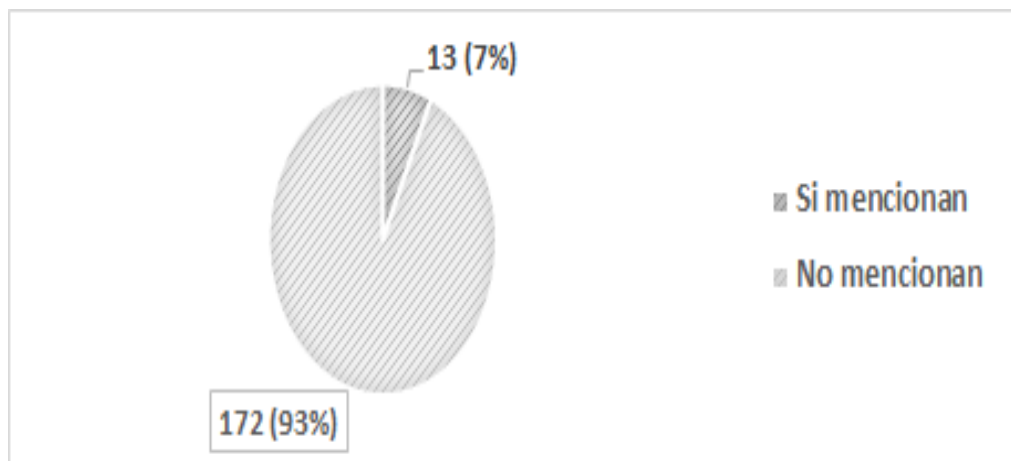


Figura 5. Cantidad de artículos nutricionales que mencionan algún tipo de fuente de referencia del contenido nutricional (n=185)

Fuente: Elaboración propia

De la clasificación de los 185 artículos se obtuvo tres grupos que determinaron la validez de la información. Un 50% de los artículos contenían información correcta, un 46% información incorrecta y un 4% información contraproducente (Figura 6).

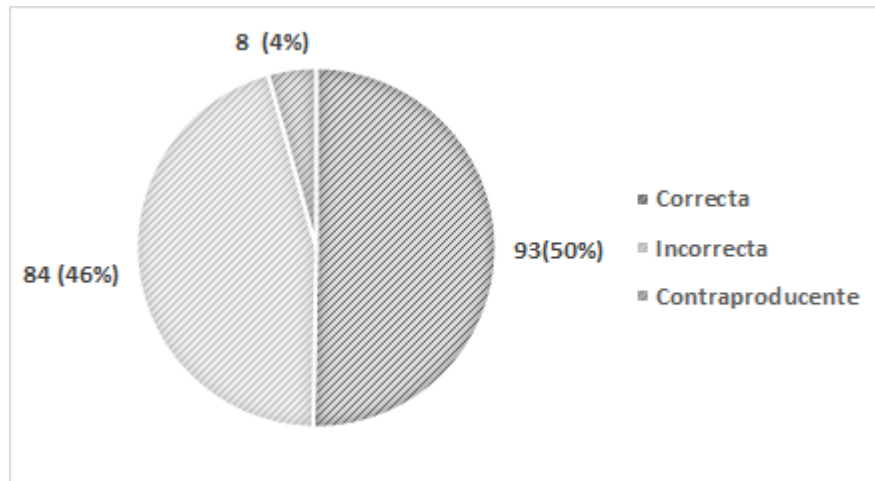


Figura 6. Clasificación de la validez de los artículos (n=185)

Fuente: Elaboración propia.

Correcto (cuando el mensaje tiene coherencia y está respaldado científicamente), Incorrecta (cuando el mensaje no cuenta con respaldo científico, es impreciso y confuso) y Contraproducente (cuando el mensaje que brindan pone en riesgo a la salud de las personas).

4.2. Discusión

Los semanarios analizados están dirigidos a la salud por lo tanto le dedican gran parte de sus publicaciones a la nutrición. Además, aborda información sobre enfermedades y cómo curarlas, por lo tanto, también podemos apreciar temas relacionados a la rehabilitación física, promoción de equipos médicos como cámaras hiperbáricas, resonancias, temas de cuidado bucal, odontología, terapia del habla, astrología, psicología, tratamientos de belleza, entre otros. Cabe mencionar que uno de los semanarios; *Sol, Medic y Belleza*, es un semanario que está dirigido a promocionar un centro clínico particular.

La información recopilada ha mostrado que existe un alto porcentaje de información denominada como incoherente, con poca veracidad, o insatisfactoria,

entre ellos mostramos a los resultados de la autora Varela y colaboradores, que valoraron información en nutrición. Trabajaron con 144 textos españoles, analizaron el tipo de los adjetivos que usaban en los artículos y encontraron que el 66,4% eran positivos, mientras que los definidos como negativos (20,2%), el alto porcentaje de la empleabilidad de los adjetivos positivos se relacionó con la cantidad de categorías dirigidas a consejos (19%) y publicidad (18%), por lo que, se deduce que el propósito de utilizar adjetivos positivos en los textos es para que los lectores continúen consumiendo los productos que publicitan, sin tener en cuenta que la información que brindan puede ser correcta o incorrecta (10). En nuestro estudio hallamos que el 15% de los artículos dedicados a la nutrición se encargan de publicitar un producto, dentro de este grupo se encontró información incorrecta.

Asimismo, otro estudio en Reino Unido del autor Kininmonth y colaboradores, valoraron artículos de nutrición y encontraron que el 31,2% fueron de mala calidad y un 68,8% con una calificación satisfactoria. Entre los artículos que aportaban información de mala calidad, se encontraban temas relacionados a obesidad, elevado contenido de grasas y alimentos procesados, este resultado sin duda fue alarmante, debido a que la obesidad perjudica a un cuarto de las personas adultas de dicho país (12).

Ruth Kava en EE. UU., valoró 204 artículos que estaban dirigidos a suplementos dietéticos, el grupo más grande de lectores fueron los adultos mayores, cabe resaltar que el 40% de los adultos estadounidenses consumen suplementos dietéticos, de los artículos valorados el 32% tuvo una calificación pobre de información y el 52% tuvo buena calificación (12). En nuestro estudio encontramos que el 46% fue definido como información incorrecta y un 4% contenía información contraproducente.

Algunas características de los artículos valoraron la presencia de la fuente bibliográfica, el autor Martínez encontró que el 33,07% (43) no mencionan una fuente bibliográfica, o base científica después de evaluar 130 unidades periodísticas (10). Los autores Hellyer y Eglefino-Fraser tuvieron una muestra de 382 periódicos en Reino Unido y en esa misma categoría hallaron un 31% que mostró una base científica. A diferencia de nuestro estudio el porcentaje de artículos que se

respaldan en una fuente bibliográfica alcanzan el 7% de los 185 artículos evaluados. Esto podría indicar que el contenido brindado no tiene un respaldo científico.

Carretero valoró la terminología ideal para tratar los temas relacionados con la comunicación, la información, el marketing y la publicidad de la alimentación y nutrición. El estudio comprobó que los medios de comunicación, son los primeros en compartir información referente a la nutrición y necesitan la creación de un área específica en nutrición en los periódicos de información amplia, asimismo, los periodistas encargados de este trabajo deben ser especialistas en nutrición y debe existir un orden en cuanto a la planificación de información. En nuestro estudio encontramos que, casi la mitad de los artículos estudiados tienen información incorrecta lo cual se concluye que los editores deben especializarse en temas de salud y nutrición.

La ausencia en las publicaciones sobre las recomendaciones referente a la ingesta de nutrientes, corresponden a un 49%, este porcentaje elevado, nos muestra que los semanarios de salud no brindan información nutricional completa, quedando a elección de los lectores la cantidad de consumo de los alimentos indicados en los artículos, por tal motivo, existe un riesgo de sobredosis de nutrientes en el caso de que los lectores excedan el consumo necesario para su organismo indicado por la RDA o IDR.

Los dos últimos datos indican que los editores no están aplicando los principios periodísticos, en el cual es importante que aporten a la población información completa, que les permita orientarse adecuadamente conforme el avance científico que ha sido vastamente verificado. Por lo tanto, el contenido nutricional validado como incorrecto y contraproducente puede influir de manera negativa en la alimentación de los lectores e incluso generar daño en su salud.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

El estudio de los artículos nutricionales en los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales de Lima Centro, mostró que existe información nutricional en los semanarios de salud seleccionados para nuestro trabajo. Entre los que contienen mayor porcentaje de páginas dedicadas a la nutrición, se encuentran *Mi salud* (41.67%), *Salud natural* (48.6%) y los que tienen menor porcentaje son *Sol, medic y belleza* (19.37%) y *Salud, dinero y amor* (18.34%).

Los artículos de temas nutricionales estaban orientados preferentemente a tratar sobre una enfermedad (33%), seguido de brindar una recomendación general de nutrición (27%), en tercer lugar, describir las propiedades de un alimento (25%) y por último promocionar un producto nutricional (15%).

Se corroboró que, de 61 artículos dirigidos a una enfermedad, 31 de ellos eran correctos, 27 eran incorrectos y 3 contraproducentes. De los 50 artículos que daban una recomendación general de nutrición, 32 eran correctos, 16 eran incorrectos y 2 contraproducentes. Mientras que, de los 47 artículos que se dedicaban a describir las propiedades de un alimento, 12 de ellos eran correctos, 32 eran incorrectos y 3 contraproducentes. Por último, de las 27 publicaciones que se encargaban de publicitar un producto nutricional, 18 eran correctas, 9 eran incorrectas y ninguna fue contraproducente.

El 93% omitió la fuente de dónde obtuvieron la información nutricional. El estudio nos permitió constatar que el 50% brinda información correcta, mientras que el 46% de las publicaciones contienen información nutricional incorrecta y el 4% es denominado

contraproducente. Este estudio pone en duda el contenido nutricional de los semanarios dirigidos a la salud.

5.2 Recomendaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos en este estudio, el presente trabajo de investigación contribuye a evidenciar la situación actual sobre la información nutricional que existe en medios de comunicación. Por lo tanto, es importante que se continúen sumando estudios que analicen el contenido nutricional en todos los medios de comunicación, para conocer la realidad sobre el tipo de información que está recibiendo la población por medio de la prensa peruana y se puedan poner en marcha acciones para la mejora de esta problemática.

Es necesario que haya un trabajo conjunto entre nutricionistas y periodistas que se dedican a informar sobre la salud, debido a que es importante que estén capacitados sobre temas relacionados a la nutrición. En el caso de los semanarios de salud, sería de gran utilidad que los nutricionistas sean los encargados de brindar la información nutricional, a los editores responsables de este tipo de prensa escrita. De esa manera, se haría un buen uso del canal informativo y mejoraría la calidad del contenido nutricional para el bien de los lectores.

El colegio de nutricionistas del Perú, el cual se encarga de incentivar la educación alimentaria y nutricional, promoción de la salud y prevención de patologías en las personas, debería dirigir su atención al contenido nutricional que se difunde en la prensa escrita para dar a conocer que existe información incorrecta y advertir a la población peruana sobre los efectos que podrían causar en su salud.

Es importante que los nutricionistas aprovechen el alcance, la acogida e influencia de los medios de comunicación por parte de la población peruana para que a través de ellos puedan brindar educación alimentaria, así las personas espectadoras de estos medios, incluidos los lectores de los semanarios de salud, sabrían identificar cuando la información es falsa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Demonte F. Comer para vivir ¿mejor? Análisis de las representaciones sociales sobre la alimentación y su vinculación con la salud/enfermedad en la prensa gráfica argentina (2009-2014). *Estud. Mensaje Period.* 2017; 23(2) 1071-1087.
2. Friedman J. Impresiones de índole nutricional en el contenido de informaciones relativas a la nutrición publicadas en los diarios de mayor lectoría de Lima metropolitana [pregrado]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2012.
3. Freisling H, Hass K, Elmadfa I. Mass media nutrition information sources and associations with fruit and vegetable consumption among adolescents. *Public Health Nutr.* 2010; 13(2):269-275.
4. Wansink B. Position of the American Dietetic Association: Food and Nutrition Misinformation. *Journal of the American Dietetic Association.* 2006;106(4): 601.
5. Donalson A, Cohen I, Truant P, Rutkow L, Kanatek N and Barry C. News media framing of New York City`s sugar- sweetened beverage portion - size cap. *American Journal of Public Health.* 2015; 105(11): 2202-2205.
6. Alzate-Narváez T. Consejos dietéticos y nutricionales en la prensa española. *Asociación Española de Comunicación Sanitaria. Rev Esp Comun Salud.* 2013;4(1): 17-26.
7. Casino G. El lenguaje médico y los medios de comunicación: entre el principio de claridad y la sombra de los tecnicismos. [Internet] 2014 [Consultado 4 junio 2020] Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/273137817>.
8. Código de ética del Colegio de Periodistas del Perú. Lima. Consejo Directivo Nacional. 2015.
9. Medina P. Comunicar y curar. Un desafío para pacientes y profesionales sanitarios. Barcelona: UOC; 2012.
10. Varela A, Barcia S, Rifón A. Expresión en la subjetividad y la contradicción en el discurso de la alimentación en la prensa escrita española. España. 2020.
11. Martínez Esther. Nutrición y salud en la prensa digital. El caso de El Confidencial [Pregrado]. Universidad de Valladolid; 2019.
12. Kininmonth, A., Jamil, N., Almatrouk, N., & Evans, C. Quality assessment of nutrition coverage in the media: a 6-week survey of five popular UK newspapers. *BMJ Open*, 2017; 7(12), e014633.

13. Carretero M. La comunicación de la nutrición en España [Doctorado] Universidad Complutense de Madrid; 2016.
14. Aranceta J. Influencia de los medios de comunicación en la elección de los alimentos y en los hábitos de consumo alimentario [Doctorado] Universidad del País Vasco; 2015.
15. Nothwehr F, Chrisman M, Andsager J, Improving rural newspaper coverage of nutrition stories: and educational assessment of editors' attitudes and learning. *Health Promot Pract.* 2015; 15(6): 849–856.
16. Bonfiglioli C, Hattersley L, King L. Australian print news media coverage of sweet, non-alcoholic drinks sends mixed health messages. *Australian and New Zealand Journal of Public Health.* 2011; 35(4): 325–330.
17. Hellyer N and Eglefino-Raser J. Coverage of health issues related to diet through newspapers: representation of cardiovascular diseases and Diabetes Mellitus 2. *Health Education Research.* 2011; 26(1): 13-25.
18. Goodman S, Hammond D, Pillo-Blocka F, Glanville T, and Jenkins R. (2011). Use of Nutritional Information in Canada: National Trends between 2004 and 2008. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(5), 356–365.
19. Ruth Kava, Meister K, Whelan E, Lukachko A and Mirabile C. Dietary Supplement Safety Information in Magazines Popular among Older Readers. *Journal of Health Communication*, 2002; 7(1): 13–23.
20. Román V, Quintana M. Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en los colegios públicos del distrito de un distrito de Lima. *Anales de la facultad de medicina.* 2010, 71(3): 185-9.
21. Jara V. Preuniversitario Popular Víctor Jara Área de lenguaje y comunicación [Internet] [Citado 03 de agosto 2020]. Disponible en: <https://laverdaderamagnitud.files.wordpress.com/2009/06/medios-de-comunicacin.pdf>.
22. OMS. Nutrición. [Internet] OMS. 2020. [citado 03 de agosto del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>.
23. Pérez J y Merino M. Definición de correcto. [Internet]. Definición de. 2016. [citado 03 de agosto del 2020]. Disponible en: <https://definicion.de/correcto/>.
24. Pérez J y Merino M. Definición de inadecuado. [Internet]. Definición de. 2016. [citado 03 de agosto del 2020]. Disponible en: <https://definicion.de/inadecuado/>.

25. Pérez J y Merino M. Definición de contraproducente. [Internet]. Definición de. 2016. [citado 03 de agosto del 2020]. Disponible en: <https://definicion.de/contraproducente/>.
26. Polino C. La ciencia de las noticias en América Latina. Una aproximación empírica para el caso de la salud. Apropriación social de la ciencia. Madrid: Biblioteca nueva. 2008. 169-90.
27. Gómez S. Metodología de la investigación. 1 edición. México. Red tercer milenio S.C. 2012.
28. Hernández R, Fernández C y Baptista Pilar. Metodología de la investigación. 6 ed. México. McGraw Hill Education. 2014.
29. Ñaupes H, Mejía E, Novoa E, Villa Gómez A. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. 4 th. ed. Bogotá. Ediciones de la U; 2014.
30. Unidad de estadística. Boletín estadístico mensual del seguro integral de salud. Perú [7setiembre 2019]. Disponible en: <http://www.sis.gob.pe/Portal/estadisticas/BoletinesEstadisticos-mensuales.html>.
31. Sistema estadístico de Salud. EsSalud en Cifras: Cifras preliminares en el mes de septiembre. EsSalud. Preliminar al mes de Setiembre 2019.
32. En Perú la Norma Técnica 2017 del Ministerio de salud. Manejo terapéutico y preventivo de la anemia. En niños, adolescentes, mujeres gestantes y puérperas. Perú.
33. Rodota L. Nutrición Clínica y Dietoterapia. 2da ed. Argentina: Panamericana; 2019.
34. Bujanda L, Cosme A, Muro N, De Los Ángeles M. Influencia del estilo de vida en la enfermedad por reflujo gastroesofágico. Med Clín. 2017; 128(14): 550-554.
35. Alvis A, Arrazola G, Martinez W. Evaluación de la Actividad y el Potencial Antioxidante de Extractos Hidro-Alcohólicos de Cúrcuma (*Cúrcuma longa*). Inf Tecnol. 2012; 23(2): 11-18.
36. Mahan K, Escott-Stump S, Raymond J. Krause Dietoterapia. 13 th ed. España. Elseiver. 2013.
37. Pérez A, García M. Efectos del té verde en el estado nutricional del ejercicio físico: revisión sistemática. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Oct [citado 2020 Oct 15]; 32 (4): 1417-1431. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015001000003&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9306>.

38. Vázquez L, López P, López A, Navarro M, Espinoza A, Guzmán M. Efectos del té verde y su contenido de galato de epigallocatequina (EGCG) sobre el peso corporal y la masa grasa en humanos. Una revisión sistemática. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2017 Jun [citado 2020 Oct 15]; 34 (3): 731-737. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000300731&lng=es. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.753>
39. Instituto Nacional de Salud. Tabla de composición de alimentos. INS. Lima; 2017.
40. Martín V, González R, Mendoza J, García L, Moreno R. Etiopatogenia, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad del hígado graso no alcohólica. *Rev Esp Enfer Dig.* 2013; 105 (7):409-420.
41. Brooks G. “Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its applications”. 4 ed. Editorial Mc Graw Hill. New York. 2005.
42. Gaitán D, Olivares M, Arredondo M, Pizarro F. Biodisponibilidad de hierro en humanos. *Rev. Chil Nutr* [Internet]. 2006 Ago [citado 2020 Oct 16]; 33 (2): 142-148. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182006000200003&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S071775182006000200003>
43. Aloisi P, Ruppel S. Propiedades bioactivas y nutricionales del polen apícola de la provincia del Chubut, Argentina. *RIA.* 2014; 40(3): 296-302.
44. Cos A, Gutiérrez S, Bogdana L, Galdón A, Chacín J, Mingo M et al. Recomendaciones para la práctica clínica en diabetes y obesidad. Los acuerdos de Madrid. Documento consensado por los grupos de trabajo de las sociedades científicas: SENDIMAD, SOMAMFYC, SEMG Madrid, SEMERGEN Madrid y RedGDPS. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2018 Ago [citado 2020 Oct 15]; 35 (4): 971-978. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000800032&lng=es. Epub 18-Nov-2019. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.1646>.
45. Molina C, Cifuentes G, Martínez C, Mancilla R, Díaz E. Disminución de la grasa corporal mediante ejercicio físico intermitente de alta intensidad y consejería nutricional en sujetos con sobrepeso u obesidad. *Rev Med Chi* [Internet]. 2016 Oct [citado 2020 Oct15]; 144 (10):1254-1259. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872016001000003&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016001000003>.

46. Jurgens T, Whelan A, Killian L, Doucette S, Kirk S, Foy E. Green tea for weight loss and weight maintenance in overweight or obese adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2012.
47. Orozco R, Camaggi C. Evaluación metabólica y nutricional en litiasis renal. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2010; 21(4): 567–577.
48. Martínez E. El calcio, esencial para la salud. *Nutr Hosp* [Internet]. 2016 [citado 2020 Oct 15]; 33(Suppl 4): 26-31. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112016001000007&lng=es. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.3>.
49. Feliciano J, Sierra I. Elevando el colesterol HDL: ¿Cuál es la mejor estrategia? *Rev. Assoc. Med. Bras.* [Internet]. 2008 Aug [cited 2020 Oct 15]; 54(4): 369-376. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302008000400025&lng=en.<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302008000400025>.
50. Ortega R, González L, Villalobos T, Perea J, Aparicio A, López A. Fuentes alimentarias y adecuación de la ingesta de ácidos grasos omega-3 y omega-6 en una muestra representativa de adultos españoles. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013 Dic [citado 2020 Oct 22]; 28(6): 2236-2245. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000600058&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6905>.
51. Calderón E, Casanova G, Galindo A, Gutiérrez P, Landa S, Moreno S, et al. Diagnóstico y tratamiento de las infecciones en vías urinarias: un enfoque multidisciplinario para casos no complicados. *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex.* [revista en Internet]. 2013 Feb [citado 2020 Oct 15]; 70(1):03-10. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166511462013000100003&lng=es.
52. Hanley D, Whiting, S. Does a High Dietary Acid Content Cause Bone Loss, and Can Bone Loss Be Prevented With an Alkaline Diet? *J Clin Densitom.* 2013; 16(4): 420–425.
53. Durán S, Carrasco E, Ayara M. Alimentación y diabetes. *Nutr Hosp.* 2012; 27(4):1031-1036.
54. Aparicio A, Ortega R. Efectos del consumo del beta-glucano de la avena sobre el colesterol sanguíneo: una revisión. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2016; 20(2): 127 - 139.

55. Ferrís J, Berbel O, García J, Ortega J, López J. Factores dietéticos asociados al cáncer de próstata. Beneficios de la dieta mediterránea. *Actas Urológicas Españolas*. 2012; 36(4): 239–245.
56. Patel V. Nutrition and prostate cancer: an overview. *Expert Review of Anticancer Therapy*. 2012; 14(11): 1295–1304.
57. Sagrario M. Anemias nutricionales. Correcciones de la dieta. 5 ed. España; Elseiver. 2009.
58. Conzatti A, Fróes F, Perry D, Souza C. Clinical and molecular evidence of the consumption of broccoli, glucoraphanin and sulforaphane in humans. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 Feb [citado 2020 Oct 16]; 31(2): 559-569. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000200005&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.7685>.
59. Final Report on the Safety Assessment of Ricinus Communis (Castor) Seed Oil, Hydrogenated Castor Oil, Glyceryl Ricinoleate, Glkraudyceryl Ricinoleate SE, Ricinoleic Acid, Potassium Ricinoleate, Sodium Ricinoleate, Zinc Ricinoleate, Cetyl Ricinoleate, Ethyl Ricinoleate, Glycol Ricinoleate, Isopropyl Ricinoleate, Methyl Ricinoleate, and Octyldodecyl Ricinoleate¹. *International Journal of Toxicology*. 2007; 26(3): 31–77.
60. Otten J, Pitz J, Meyers L. Dietary Reference Intakes. Washington D.C: 2006.
61. Yi-yu L, Xin-huan W, Feng-jv N, Shi-min X. Hao G, Ying-ying Y, Ling-yan G, Chang-zheng Z. *Salvia plebeian R. Br.*: an overview about its traditional uses, chemical constituents, pharmacology and modern applications. *Biomedicine & Pharmacotherapy*. 2020; 121.
62. Youssef F, Labib R, Eldahshan O, Singab A. Efecto sinérgico hepatoprotector y antioxidante de la alcachofa, higo, mezcla de hierbas de mora en las células HepG2 y su perfil metabólico mediante RMN acoplada con quimiometría. *Chem. Biodiversidad*. 2017; 14.
63. López M. Campo farmacêutico da fitoterapia. 1 ed. Rio do Janeiro: Elsevier; 2006 páginas 74-77. Vol. 25. Propriedades farmacológicas do tomilho e indicações terapêuticas
64. Martínez N, Rodríguez Y, Pérez-Ybarra L, Espino C. Comparación del efecto hipoglucemiante de las plantas *Azadirachta indica* y *Eucalyptus camaldulensis* en células sanguíneas humanas. *Saber* [Internet]. 2016 Jun [citado 2020 Oct 21]; 28 (2

-): 238-244. Disponible en:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01622016000200006&lng=es.
65. Szajewska H, Albrecht, P, Topczewska-Cabanek A. Randomized, double-blind, placebo-controlled trial: effect of lactobacillus GG supplementation on Helicobacter pylori eradication rates and side effects during treatment in children. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*. 2009; 48(4): 431–436.
 66. Miranda M. Efecto del Extracto Acuoso de Aleurites moluccana “Nuez de la India” sobre niveles de TGP y Alteraciones Histológica de Hígado Rattus norvegicus var. Sprague Dawley Arequipa 2016 [citado 2020 Oct 21] Disponible en <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2351>
 67. Pedreros N. Beneficios del consumo de crucíferas en la salud humana. [pregrado]. Universidad Nacional de Colombia; 2016.
 68. Latham M. Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Roma. 2002. FAO.
 69. Prieto J. Evaluación del perfil de compuestos volátiles de guanábana (*Annona Muricata* L.) para el desarrollo de bases aromáticas con aplicación en la industria de alimentos [trabajo final de magister en Internet]. [Colombia]. Universidad Nacional de Colombia, 2018 [citado 20 de octubre de 2020]. Recuperado a partir <http://bdigital.unal.edu.co/70705/108/JeniferPrieto.2018.pdf>
 70. Espín S, Villacrés E, Brito B. Raíces y Tubérculos andinos: Alternativas para para la conservación y uso sostenible en el Ecuador. Ecuador. INIAP; 2003 pág. 3-25. Caracterización Físico - Química, Nutricional y Funcional de Raíces y Tubérculos Andinos.
 71. Negri A, Spivacow R, Del Valle E. La dieta en el tratamiento de la litiasis renal: Bases fisiopatológicas. *Medicina*. Buenos Aires. 2013; 73: 267-271.
 72. Begoña A, Córdoba C, Deulofeu R, Granado F, Lara E, Ruiz J. Evaluación del estatus nutricional de vitamina E. *Rev Lab Clin*. 2018; 11(1): 28-38.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general ¿Cuál es la valoración de la información nutricional en los semanarios expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la orientación del contenido nutricional de los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro?</p> <p>¿Mencionan la cantidad recomendada de ingesta de nutrientes y fuente de referencia del contenido nutricional de los semanarios de salud</p>	<p>Objetivo general Valorar el contenido nutricional de la información obtenida en semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro.</p> <p>Objetivos específicos Agrupar la orientación del contenido nutricional (dirigidos a una enfermedad, recomendación general, propiedades de un alimento o publicitar un producto), en las publicaciones de los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro</p>	<p>Hipótesis del estudio En los semanarios de salud se encuentran mayor información nutricional incorrecta.</p>	<p>Semanarios</p> <p>Validez de información nutricional</p> <p>Cantidad de páginas totales</p> <p>Porcentaje de páginas dedicadas a la nutrición</p> <p>Fecha de publicación</p> <p>Orientación del tema</p> <p>Fuente de referencia</p> <p>Cantidad recomendada de ingesta de nutrientes</p>	<p>La investigación es de método analítica, tiene un enfoque mixto (cuantitativa y cualitativa), es de tipo básica y de nivel transversal.</p>

<p>expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro?</p> <p>¿Existe información nutricional correcta, incorrecta o contraproducente en los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro?</p>	<p>hospitales con categoría III de Lima Centro.</p> <p>Reconocer si la información cuenta con recomendación de ingesta de nutrientes y una fuente de referencia del contenido nutricional en los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro.</p> <p>Clasificar la validez del contenido nutricional en información correcta, incorrecta o contraproducente, de los semanarios de salud expendidos en los alrededores de cuatro hospitales con categoría III de Lima Centro, según el resultado de la corroboración.</p>			
--	--	--	--	--

Anexo 2. Instrumento

Hoja de cálculo del programa Microsoft Excel

Periodicos ☆ 📄 🔄

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Complementos Ayuda Última modificación hace 54 minutos

50% € % .0 .00 123 Calibri 14 B I S A

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T		
	Nº	Fuente de semanario	Cantidad de págs. totales	Porcentaje de páginas dedicadas a la nutrición	Fecha de publicación	Temas: referentes a la nutrición	Director o redactor	Dirigido a una enfermedad	Recomendación general	Propiedades de un alimento	Informar del tema	Publicar un producto	Nombre del producto	Fuente del contenido (nutricionan)	Correcto	Incorrecto	Contraproducente	Sí o No mencionan	Cantidad recomendada			
13	1	Sol medicina y belleza	16	18.75%	4-10 de febrero 2019	Mis Dolores han calmado gracias a la cúrcuma	Direc. Daniela Martínez			Sí		1	Herbal forte de la India	No	1			-				
14							Blinda tu cuerpo con Vitamina C	Direc. Daniela Martínez			1	Sí			No	1			No menciona			
15								Es posible prevenir la Diabetes	Direc. Daniela Martínez	1			Sí			No	1			-		
16						18.75%	11-17 de febrero 2019	Nutrición infantil	Direc. Daniela Martínez			1	Sí			No	1			No menciona		
17								Cúrcuma contra todos los dolores	Direc. Daniela Martínez				Sí		1	Herbal forte de la India	No	1			-	
18								El riesgo de padecer una litiasis renal	Redac. Rosa María Loyola	1				Sí			Sí (mencionan al Dr. Alexander Ibarra)	1			-	
19							31.25%	27 mayo -2 junio 2019	Es vital prevenir el hígado graso	Redac. Rosa María Loyola	1			Sí			Sí (mencionan al Dr. Pascual Medina)	1			No menciona	
20								Consejos para tener unos riñones sanos	Redac. Rosa María Loyola	1				Sí			No	1			-	
21								Hipertensión arterial : es Asesino silencioso	Redac. Rosa María Loyola	1				Sí			No	1			-	
22								Cúrcuma de la India regeneró mi rodilla	Redac. Rosa María Loyola				Sí		1	Herbal Forte de la India	No	1			-	
23							12.5%	3-9 de junio 2019	Prevenga el cáncer de mama con vitamina C	Redac. Rosa María Loyola	1			Sí			Sí (Dra. Dulce Diaz)	1			No menciona	22.5 g de vit. C
24								Superé mis males con la cúrcuma	Redac. Rosa María Loyola				Sí		1	Herbal Forte de la India	No	1			-	
25					No Sufré por el reflujo gástrico	Redac. Rosa María Loyola	1				Sí			No	1			-				

+ ☰ Data Base Cuadros de Resultados Hoja 2

Anexo 3. Semanarios recolectados



Anexo 4. Artículo que publicitan un producto

Sol medic y Belleza

Fecha: 21-27 de enero 2019

NUEVO TESTIMONIO CONFIRMA: LA CÚRCUMA HERBAL ES UN MARAVILLOSO REGENERADOR NATURAL

MIS DOLORES DE RODILLA Y ESPALDA SON DEL PASADO

BENEFICIOS DE CÚRCUMA CONTRA LAS ARTICULACIONES

Cúrcuma es un poderoso antioxidante y previene el envejecimiento celular, apoya la respuesta del cuerpo como antiinflamatorio natural que promueve la salud de las articulaciones es decir en algunos países lo califican como un regenerador de las articulaciones siendo un gran avance para tratar la artritis, artrosis y osteoporosis, si tiene dolores de rodilla, cadera, hombros o en alguna otra parte pruebe la cúrcuma y comience a tratar sus problemas de salud a tiempo con esta poderosa medicina natural que no tiene comparación. Ya cientos de personas vienen acudiendo para no quedarse sin adquirir esta medicina.

LA CÚRCUMA Y LOS MALES DEGENERATIVOS

Un estudio realizado por investigadores japoneses realizó un ensayo clínico con mil personas voluntarias que padecían distintos tipos de enfermedades reumáticas (artritis, artrosis, osteoporosis), las cuales tomaron la raíz de cúrcuma de la India por un promedio de tres meses y se pudo corroborar

lo que antes ya se hablaba de esta magnífica raíz el 86% de las personas que se sometieron a esta investigación pudieron conseguir una recuperación más favorable de lo que antes podían lograr con el tratamiento convencional que generalmente una persona afectada con estas dolencias lo realiza. Es por eso que hoy en día ya en distintas partes del mundo esta raíz viene siendo utilizada como la gran esperanza para estos males que muchas veces acortan la movilidad de una persona que lo padece.

PORQUE LA RAÍZ DE CÚRCUMA ORIGINARIA DE LA INDIA

La raíz de la cúrcuma de la India tiene distintas variantes a nivel mundial e inclusive en nuestro país. Pero el detalle es que la cúrcuma traída de la India es la que tiene las propiedades que han sido investigadas y corroboradas por revistas especializadas en medicina natural la cual la pone como raíz regenerativa solo a la de la India y no a sus variantes


LA CÚRCUMA DE LA INDIA Y OTRAS DOLENCIAS

Cúrcuma de la India, apoya las células del cerebro causando un beneficio para las personas que sufren males que le provocan insomnio o un estrés pos-tensión.

JUAN CABALLERO CRUZ

Estoy realmente agradecido de la CÚRCUMA HERBAL FORTE, y como gracias a esta medicina natural pude recobrar las esperanzas en tener una salud más duradera. Hace años atrás los dolores de rodilla y cintura no me dejaban dormir ahora todo quedó al pasado gracias a este maravilloso regenerador natural. Se las recomiendo a todos los que padecen dolores que hasta ahora no le encuentran la solución.

Es muy recomendable para aliviar el dolor ya que tiene un buen poder antiinflamatorio, las personas encuentran en la cúrcuma un gran aliado para la eliminación de toxinas



de nuestro organismo. Favorece el buen funcionamiento del hígado ya que lo protege de toxinas y de exceso de grasa en la sangre como es el colesterol y triglicéridos al controlar estos excesos evita la formación del peligroso y silencioso hígado graso, a su vez es un gran desintoxicante de nuestro hígado, los diabéticos también han encontrado una gran esperanza en la cúrcuma herbal, debido a que ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Es conocido también como un digestivo natural, ya que facilita el tránsito intestinal en nuestro organismo. La cúrcuma ayuda a digerir las grasas, estimulando el flujo de la bilis en la vesícula biliar y por lo tanto es muy eficaz como ayuda digestiva. Los estudios también muestran que es altamente eficaz para reducir la inflamación del síndrome de intestino irritable, colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn.

HERBAL FORTE CURCUMA REGENERADOR NATURAL 90 CAPSULAS HERBA EN EXTRACTO CONCENTRADO

Facebook CURCUMA HERBAL FORTE

YouTube CURCUMA HERBAL FORTE DE LA INDIA

WhatsApp PUEDE ESCRIBIRNOS AL 939 279 480

Anexo 5. Artículo dirigido a una enfermedad

Salud, dinero y amor

Portada 7 - 13 de septiembre del 2019

salud dinero amor

PRECIO S/ 1.00

DIAGRAMA II

salud Dinero Amor

DIRECTORA: PATRICIA MEDINA M. AÑO 4 N° 179

CONCENTRADO DE PODEROSAS PLANTAS CONTIENEN NUTRIENTES CAPACES DE REGENERAR TU ORGANISMO

JUGO DE 5 HIERBAS ELIMINA LOS TUMORES MALIGNOS

PREPARA TODAS LAS MAÑANAS TU RECETA MILAGROSA CON:

- ✓ 1 RAMITO DE MATRICARIA
- ✓ 2 CUCHARADITAS DE ALOE VERA
- ✓ HOJAS DE MORINGA
- ✓ HOJAS DE KALANCHOE
- ✓ 1 ATADITO DE ROMERO

Y TU CUERPO COMENZARÁ A RENOVARSE.

PÁGINAS 8-9

CÓMO DESHACER LA MAGIA NEGRA Y EL DAÑO

TERAPIA DEL PERDÓN TE LIBERA DE TODOS LO NEGATIVO

4 HECHIZOS QUE TE HARÁN VOLVER CON TU AMOR


3 AMULETOS QUE NUNCA DEBEN FALTARTE PARA TENER DINERO

Anexo 6. Artículo describe las propiedades de un alimento

Mi Salud

11- 17 de febrero del 2019

9 BENEFICIOS QUE APORTA EL EUCALIPTO



- **Afecciones respiratorias:** Cura tos, resfrío, congestión nasal, bronquitis, etc. Las hojas se pueden hervir para aspirar el vapor o consumir como infusión.
- **Dolor de garganta:** hervir hojas de eucalipto en agua y hacerse gárgaras cuando entibia una vez colado. Reducen el dolor y desinfectan la zona.
- **Reumatismo:** algunas personas se sumergen en una tina con agua tibia y hojas de eucalipto para aliviar de manera temporal los síntomas de esta enfermedad.
- **Cicatrices:** el aceite de eucalipto se utiliza de forma efectiva para poder acelerar la cicatrización de heridas leves y las marcas que deja el acné en el rostro.
- **Parásitos:** consumir eucalipto en forma de té sirve para purgar parásitos.
- **Infecciones urinarias:** inhibe, al igual que los arándanos, la reproducción de bacterias en el aparato urinario, aliviando los síntomas de las infecciones.
- **Fatiga mental y emocional:** esto se debe a que el eucalipto es energizante y estimulante, ideal para subir el ánimo y aliviar, temporalmente, la depresión. Estimula los sentidos y brinda una sensación de relajación.
- **Cabello seco:** colocar té de eucalipto en el champú o acondicionador habitual para devolver el brillo y la suavidad al pelo, así como también aliviar la picazón del cuero cabelludo.
- **Diabetes:** las hojas de eucalipto en infusión sirven para reducir los niveles de azúcar en sangre. No hay que consumir más de una taza por día.



Anexo 7. Artículo brinda recomendaciones generales nutricionales

Sol Medic y Belleza

21 - 27 de enero del 2019



MEGADOSIS DE VITAMINA C TE DEVUELVE LA FUERZA QUE NECESITAS

Lléname de energía este verano

Daniela Martínez
notadamegale@gmail.com

La vitamina C, también conocida como vitamina antiescorbútica o ácido ascórbico, es una vitamina necesaria para el desarrollo y crecimiento.

Sus beneficios son casi innumerables. Ayuda a la reparación de tejidos de cualquier parte del cuerpo y a curar resfriados comunes. También funciona como antioxidante, contribuyendo a prevenir el daño de los radicales libres causantes del envejecimiento. En algunos casos, cuando una persona se siente muy cansada, lo único que necesita es una buena dosis de vitamina C para recuperar la fuerza, ya que este elemento es ideal para aumentar las defensas del cuerpo.

POTENTE ALIADO
Esta sustancia natural

Disfrute de la vida plenamente feliz, sano y con mucha energía

no se produce en el organismo, pero puede ser extraída naturalmente de limones, mangos, fresas y otros frutos, además de vegetales de hojas verdes. También puede ser infiltrada en el cuerpo por vía endovenosa, permitiendo el mayor aprovechamiento de su poder y llegando directo al torrente sanguíneo para tocar y fortalecer cada célula de su cuerpo.

Si usted desea mantenerse sano o buscar curarse de los males causados por la debilidad de su sistema inmune, acuda hoy mismo al Policlínico Lima Sol y llénesse de energía con la megadosis de Vitamina C que los médicos cubanos tienen a su disposición.

Anexo 8. Información correcta que brinda una recomendación general

Sol Medic y Belleza

4 - 10 de febrero del 2019

Daniela Martínez
neladamg@gmail.com

Prevenir enfermedades es posible gracias a los buenos hábitos

Prevenir enfermedades es posible, todo dependerá del estilo de vida que una persona lleve. Los hábitos saludables no son sinónimo de una rutina muy estricta. A continuación, le dejamos una lista de consejos que usted puede seguir si desea mantenerse sano:

EMPIEZA UNA RUTINA SALUDABLE

Consejos para vivir MÁS SANO



- 1) ALIMENTOS SALUDABLES:** Elimine la comida basura de su vida. Lea atentamente las etiquetas antes de comprar los productos y manténgase alejado de los alimentos con alto contenido en azúcar.
- 2) COMER DESPACIO:** Está comprobado científicamente que apreciar las texturas y sabores mejora el funcionamiento del aparato digestivo.
- 3) MÁS ACTIVIDAD FÍSICA:** La actividad física no solo equilibra lo que come, también disminuye el estrés mediante el aumento de endorfinas, también conocidas como la "hormona de la felicidad".
- 4) DESCONECTARSE UN RATO:** Pasar mucho tiempo pegados a aparatos electrónicos, los días agitados del trabajo y las responsabilidades hacen que el estrés aumente. Nunca está de más descansar un día de esa angustia. Siéntese en su jardín o debajo de
- 5) HOGAR SANO:** Tener una casa ordenada y también influye positivamente en la salud y el bienestar. Reparar algo cuando se rompe, poner aceite a una puerta que chirría, deshacerse de las cosas que no necesita son cosas que contribuyen a sentirse mejor. Recuerde que sentirse bien empieza desde el interior. No permita que el estrés y los malos hábitos acaben con su vida.



un árbol en un parque cercano. Escuche los sonidos, sienta el viento en su piel, los olores que le rodean.

Anexo 9. Artículo incorrecto dirigido a la descripción de las propiedades de un alimento

Mi Salud

10 - 16 de junio del 2019

Beneficios del consumo de crucíferas en la salud humana

Pedrerros Nicolás (2016)

Alimentación Mi Salud y nutrición

SU CONSUMO AYUDA LIBERARLAS DE TOXINAS Y DESECHOS PARA UN ÓPTIMO DESEMPEÑO DEL HÍGADO Y RIÑONES

HIERBAS Y ALIMENTOS PARA LIMPIAR LA SANGRE

Su sangre es responsable de transportar todo tipo de materiales a través de su cuerpo, desde oxígeno hasta hormonas, factores de coagulación, azúcar, grasas y las células de su sistema inmunológico. Realmente no hay necesidad de invertir en una costosa dieta de limpieza o comprar toneladas de suplementos de desintoxicación para ayudar a mantener su sangre limpia y libre de toxinas y desechos. Su hígado y sus riñones ya hacen un gran trabajo de purificación de la sangre

al eliminar y descomponer los desechos. Entonces, su mejor apuesta para purificar su sangre de forma natural sería encontrar maneras de ayudar a que estos órganos esenciales funcionen de la manera más eficiente.

LA SANGRE CUMPLE TRES FUNCIONES PRINCIPALES:

- **Transporte.** La sangre transporta gases como el oxígeno y el dióxido de carbono hacia y desde los pulmones y el resto del cuerpo. La sangre también transfiere nutrientes del tracto digestivo al resto
- del cuerpo y transporta productos de desecho, hormonas y otras células.
- **Protección.** La sangre contiene glóbulos blancos que destruyen los microorganismos invasores, así como factores plaquetarios para coagular la sangre y minimizar la pérdida de sangre de una lesión.
- **Regulación.** La sangre ayuda a regular el pH, el equilibrio del agua y la temperatura del cuerpo. Su sangre tiene muchas responsabilidades importantes, por lo que no es de extrañar que las personas estén buscando

formas de mantener su sangre libre de desechos y toxinas. Afortunadamente, su cuerpo ya tiene un sistema para encargarse del proceso de desintoxicación y eliminar los desechos de la sangre, es decir, el hígado y los riñones.

"DETOX" NATURAL
No hay un solo alimento milagroso que ayude a sus órganos a desintoxicar su sangre. Una buena dieta en general que incluya muchas frutas y verduras es un buen comienzo. En particular, se ha demostrado que los siguientes alimentos afectan positivamente la capacidad del hígado y los riñones para limpiar y filtrar los desechos y toxinas de la sangre:

- **Agua**
El agua ayuda a mantener los vasos sanguíneos abiertos para que la sangre pueda moverse libremente. La deshidratación severa puede causar daño renal. Una ingesta adecuada de agua será diferente para cada uno. Una regla general es ocho vasos de agua por día, pero es posible que necesite más si participa en un ejercicio intenso o si pesa más. Los hombres generalmente necesitan más agua que las mujeres.
- **Verduras crucíferas (brócoli, col, coliflor, coles de Bruselas)**
Además, son increíblemente versátiles. Puede comerlas crudas, al vapor, al horno, a la parrilla, o como parte de una sopa o cazuela.
- **Arándanos**
Los arándanos son a menudo promocionados por sus beneficios del tracto urinario. Se ha

demonstrado que evitan que las bacterias se adhieran al tracto urinario, lo que a su vez mantiene los riñones libres de infecciones.

- **Ajo**
Tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a reducir el colesterol y la presión arterial. La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos en el riñón, por lo que es una buena idea mantenerla bajo control.
- **Tormenta**
La toronja es alta en antioxidantes y puede ayudar a controlar la inflamación en el cuerpo.
- **Las manzanas**
Las manzanas contienen una alta cantidad de una fibra soluble conocida como pectina. La fibra soluble ayuda a regular sus niveles de azúcar en la sangre. Debido a que un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar sus riñones, cualquier cosa que ayude a mantenerlo bajo control tendrá un efecto indirecto y positivo en la salud del riñón.
- **Kión**
El kión puede ayudar a mejorar el control de azúcar en la sangre de

su cuerpo. Los estudios también han demostrado que el jengibre puede ayudar a tratar la enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD). El kión fresco o en polvo puede agregar sabor a ciertos platos o puedes tomarlo como té.

- **Diente de león**
El diente de león actúa como un diurético, lo que significa que aumenta la cantidad de agua que se mueve a través de los riñones. Esto a su vez ayuda a filtrar los desechos de la sangre. Al menos un estudio reciente también ha encontrado que el diente de león podría ser beneficioso para la función hepática.

Se ha demostrado que los ácidos grasos omega-3 disminuyen los niveles de triglicéridos en la sangre y disminuyen la presión arterial, los cuales pueden ayudar a su hígado y riñones.

¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?

Anexo 10. Artículos incorrectos dirigidos a una enfermedad

Salud Natural

10 - 16 de junio del 2019

La conciencia

Salud Natural

Especial



Descubre los jugos que regula tus niveles de glucosa en la sangre sin tomar pastillas ni inyectarte insulina.

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el cuerpo no es capaz de regular los niveles de azúcar en la sangre. Este jugo combina las propiedades de las espinacas, la zanahoria y el apio para ayudar a las personas que sufren de diabetes tipo 2.

5 JUGOS QUE CONTROLAN LA DIABETES

1- ALOE VERA

Una de las propiedades que más puede llamar la atención de esta planta es la de hipoglucemiante, es decir, que ayuda a bajar el nivel de glucosa en sangre.

Ingredientes

- 1 hoja de sábila
- 1 vaso de agua natural

Preparación y tratamiento

- Corta una hoja y extrae el gel o la pulpa de esta con la ayuda de un cuchillo.
- Añade el gel en la licuadora o batidora y añade un vaso de agua natural.
- Licua hasta que quede bien mezclado, si sigue siendo muy espeso para tu

gusto puedes añadir medio vaso más de agua.

- Guarda el licuado en la nevera para tomarlo más frío, ya que así estará más bueno y se mantendrá mejor.
- Consume este licuado 2 veces al día, preferiblemente en ayunas y antes de comer, si solo lo tomas una vez al día que sea en ayunas por la mañana.
- Tómallo por 1 mes y verás que cada vez tus niveles de azúcar o glucosa en sangre están más regulados.

2- JUGO DE CEBOLLA

Destaca su capacidad para ayudar en el tratamiento de la diabetes, reduciendo la concentración de glucosa en sangre, ya que contiene un componente llamado disulfuro propio de ajo, que se halla especialmente en el bulbo.

Ingredientes

- 1/2 cebolla blanca, roja o morada
- El jugo de 1 limón

Preparación

- Pela la cantidad de cebolla mencionada y trócala.
- Extrae le jugo de un limón.
- Añádelos a la batidora o licuadora y mezcla bien hasta que queden bien integrados.
- Si el sabor es demasiado fuerte puedes añadir medio vaso de agua y dejarlo enfriar en la nevera para tomarlo frío, así se notará menos el sabor.
- Tómallo 1 vez al día, mejor en ayunas por la mañana.
- Puedes tomarlo por 15 días seguidos y ya notarás su efecto. Si vas a tomar más porque necesitas reducir más la glucosa, se aconseja que descanses una semana de tomar este jugo antes de volver a empezar.

3- NOPAL Y KIWÍ

Tanto el nopal como el kiwi tienen un IG bajo y tiene muchas fibras que ayudan a retrasar la absorción de azúcar en sangre, por lo que son dos frutos ideales para hacer licuados y jugos para la diabetes.

Ingredientes

- 1 nopal
- 2 kiwis

Preparación

- Lava, pela y trocea los ingredientes.
- Licúalos o bátelos bien hasta que queden integrados y añade un vaso de agua, si lo prefieres algo más líquido en vez de espeso.
- Bébelo 1 vez al día, en ayunas, durante 2 o 3 semanas.

4- JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA

Están repletos de antioxidantes son buenas para tratar la diabetes si se consumen de forma adecuada y no excesiva.

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 naranja

Preparación

- Lava, pela y trocea la zanahoria.
- Haz jugo de naranja.
- Añade los dos ingredientes en la licuadora y mezcla hasta que queden bien integrados.
- No es necesario que cuesles la mezcla, mejor si no lo haces y así aprovecharás más sus propiedades.
- Toma este jugo 1 vez al día, a ser posible en ayunas o bien para almorzar.
- Tómallo por 1 o 2 semanas máximo y luego descansa 1 semana antes de volver a tomarlo.

5- JUGO DE ESPINACAS Y APIO

Estos dos alimentos de IG (índice glucémico) reducido son muy beneficiosos para distintos aspectos de nuestro cuerpo y destacan por la gran cantidad de antioxidantes, otras vitaminas, fibras y minerales que contienen.

Ingredientes

- 2 puñados de hojas espinacas
- 1 rama de apio
- 1 vaso de agua

Preparación

- Lavar los ingredientes y trocearlos.
- Añádelos a la licuadora y mézclalos hasta que queden homogéneos y no colar.
- Se puede añadir pepino, limón o zanahoria.
- Tomarlo 2 veces al día, en ayunas por la mañana y para merendar.
- Tomarlo durante 1 mes.

Esta enfermedad se puede desencadenar por múltiples causas, entre las que se incluyen el factor genético, la obesidad, el estrés, la mala alimentación, enfermedades, cirugías, medicamentos o virus.



CONTROLA LA DIABETES EN UNA SEMANA

4

Anexo 11. Artículos contraproducentes dirigidos a una enfermedad

Mi Salud

21 - 27 de enero del 2019: Que hacer cuando baja la presión arterial

Cúrate las artritis de manos

10 - 16 de junio del 2019: Como evitar los quistes de mama, naturalmente

QUE HACER CUANDO BAJA LA PRESIÓN ARTERIAL

PRESTA ATENCIÓN SI EXPERIMENTAS VISIÓN BORROSA, DEBILIDAD, CONFUSIÓN, PERDIDA DE CONCIENCIA, NAUSEAS Y MAREOS



La presión arterial baja, también conocida como hipotensión, puede ser una condición que causa síntomas como mareos, debilidad, visión borrosa y pérdida de conciencia. Esto puede ser peligroso si ocurre con frecuencia o si causa lesiones por caídas.

1. ANÁLISIS DE COCINERÍA
Una dieta rica en alimentos saludables puede ayudar a mantener una presión arterial estable. Evita alimentos que contengan mucha sal y azúcar.

2. JUGO DE ZANAHORIA Y NARANJA
Este jugo es rico en vitaminas y minerales que pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea.

3. AGUA CON LIMÓN
Beber agua con limón puede ayudar a mantener la hidratación y mejorar la salud del corazón.

4. SAL Y AZÚCAR
Evita el exceso de sal y azúcar en tu dieta, ya que pueden contribuir a la hipertensión.

ESTA ENFERMEDAD ES UNA DOLENCIA INFLAMATORIA DEBIDO AL INTENSO DOLOR QUE PRODUCE EN LAS ARTICULACIONES. TE ENSEÑAMOS A PREPARAR REMEDIOS CASEROS PARA ALIVIARLA



CÚRATE LAS ARTRITIS DE MANOS

La artritis de manos es una enfermedad inflamatoria que causa dolor y hinchazón en las articulaciones de las manos. Esto puede dificultar actividades cotidianas como escribir o sujetar objetos.

1. COMIDAS ANTIDOLOR
Algunos alimentos como los frutos secos y los pescados azules tienen propiedades antiinflamatorias.

2. EJERCICIO
El ejercicio regular puede ayudar a mantener las articulaciones flexibles y fuertes.

3. CALOR Y FRÍO
El calor puede aliviar el dolor, mientras que el frío puede reducir la hinchazón.

CÓMO EVITAR LOS QUISTES DE MAMA, NATURALMENTE



Los quistes de mama son bultos benignos que se forman en el tejido mamario. Aunque a menudo no causan problemas, algunos pueden ser molestos o afectar la apariencia.

EN REALIDAD, SON BENIGNOS, POR LO QUE TENERLOS NO SIGNIFICA QUE TENGA CÁNCER

1. DIETA SALUDABLE
Evita el exceso de grasas saturadas y azúcares. Consume más frutas y verduras.

2. EJERCICIO
El ejercicio regular puede ayudar a mantener un peso saludable.

3. MANEJO DEL ESTRÉS
El estrés puede afectar el sistema inmunológico y contribuir a problemas de salud.

4. AUTOCHEQUEO
Realiza un autoexamen de seno regular para detectar cualquier cambio en tu cuerpo.



Artículos contraproducentes dirigidos a informar las propiedades de un alimento


Mi Salud

28 - 03 de febrero del 2019: Cúrate con tomillo

04 - 10 de febrero del 2019: Tomar mate de coca

27 de mayo - 02 de junio del 2019: Nuez de la India


A TOMAR MATE DE COCA



Esta bebida se toma, en primer lugar, para combatir el mal de montaña o mal de altura, para ya que no comporta ningún efecto secundario para la salud.

BENEFICIOS DE ESTA INFUSIÓN

- «Por un lado, regula la presión arterial y mejora la oxigenación de la sangre y el cerebro.»
- «Estimula el sistema respiratorio.»
- «Facilita la digestión y la expulsión de gases.»
- «Combate la anemia.»
- «Tiene propiedades analgésicas, por lo que calma todo tipo de dolores como la artritis o el reuma.»
- «Mejora la función del hígado y limpia la sangre de toxinas. El consumo de hoja de coca contribuye a eliminar la grasa que se acumula en el hígado y a convertirla en energía.»
- «Combate la retención de líquidos gracias a sus propiedades diuréticas.»
- «Mejora la atención, la concentración y la memoria y aumenta la resistencia física.»
- «Limpia las vías urinarias y previene las infecciones.»
- «Reduce los niveles altos de colesterol y triglicéridos.»
- «Previene el envejecimiento prematuro.»
- «Por último, refuerza la flora bacteriana intestinal y, como consecuencia, el sistema inmunitario.»



CÚRATE CON EL TOMILLO



El tomillo es frecuentemente utilizado en tratamientos contra procesos digestivos lentos, como dolores estomacales, náuseas abdominales, flatulencias y otros trastornos digestivos. También regulará funciones del aparato respiratorio. Los usos del tomillo son muy variados. Puede utilizarse para:

- «Favorecer la digestión, evitar los espasmos gástricos e intestinales y la formación de gases y retenciones putridas en los intestinos.»
- «Combatir la ansiedad dado que la esencia de la planta abre el apetito.»
- «Al ser una planta muy rica en hierro puede ayudar a suplir la deficiencia del mismo en el organismo y combatir la anemia.»
- «Como antiséptico, elimina los gérmenes y reduce los síntomas de las infecciones que estos producen, entre ellos la fiebre o el malestar.»
- «Alivia los dolores de la menstruación y facilita el vaciado, evitando los problemas colaterales que ésta origina, como los dolores de cabeza, estómago, retención de líquidos e inestabilidad general.»
- «Su riqueza en timol le hace muy adecuada para el tratamiento de las enfermedades reumáticas.»
- «Como en la conservación de los vasos sanguíneos, hacen que sea una sustancia muy interesante en el tratamiento de anomalías relacionadas con una falta de riego sanguíneo cerebral (falta de memoria).»
- «En situaciones de cansancio o pesadez general se puede aplicar un baño relajante añadiendo en el agua de la bañera una buena porción de infusión de flores de tomillo. Asimismo, una infusión muy ligera ayuda a dormir mejor.»



Mi Salud

Bacterias amigas saludables

Chátrate de agotadores ejercicios y LUCE YA UNA SILUETA ENVIDIABLE

Baja de peso con Nuez de la India



1) **Prepara la infusión.** Se añaden 100 gramos de nueces de la India a un litro de agua y se hierve a fuego lento durante 15 minutos. Se cuela y se toma tres veces al día.

2) **Evita los alimentos procesados.** Los alimentos procesados son ricos en grasas saturadas y azúcares, lo que puede aumentar el peso. Intenta comer alimentos frescos y naturales.

3) **Bebe agua suficiente.** El agua ayuda a quemar calorías y a mantener el cuerpo hidratado. Intenta beber al menos 8 vasos de agua al día.

4) **Realiza ejercicio regularmente.** El ejercicio ayuda a quemar calorías y a fortalecer los músculos. Intenta hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día.

Artículos contraproducentes dirigidos una recomendación general

Mi Salud

21 - 27 de enero del 2019: A comer una pera al día

10 - 16 de junio del 2019: Cómo perder peso sin pasar hambre

CÓMO PERDER PESO SIN PASAR HAMBRE

SABER DISTRIBUIR LA COMIDA EN 5 PARTES TE AYUDARÁ A PERDER ESOS KILOS EXTRAS SIN MUCHO ESFUERZO

COMO PERDER PESO SIN PASAR HAMBRE

El primer paso es saber que perder peso no es cuestión de hacer dietas restrictivas, sino de comer bien. La clave está en la distribución de la comida en cinco partes: proteínas, carbohidratos, grasas, fibra y agua. Esto ayuda a mantener el metabolismo activo y evita el hambre. Además, es importante hacer ejercicio regularmente y dormir bien para lograr resultados duraderos.

COMO PERDER PESO SIN PASAR HAMBRE

El primer paso es saber que perder peso no es cuestión de hacer dietas restrictivas, sino de comer bien. La clave está en la distribución de la comida en cinco partes: proteínas, carbohidratos, grasas, fibra y agua. Esto ayuda a mantener el metabolismo activo y evita el hambre. Además, es importante hacer ejercicio regularmente y dormir bien para lograr resultados duraderos.

A COMER UNA PERA AL DÍA

NOS AYUDA A REGULAR LA PRESIÓN ARTERIAL Y REDUCE LAS PROBABILIDADES DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

La pera es un fruto que, por su alto contenido en fibra y potasio, ayuda a regular la presión arterial y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, es una excelente fuente de antioxidantes que protegen el corazón. Comer una pera al día puede ayudarte a mantener tu salud y bienestar.

MEJORA TU CONDICIÓN Y EL ESTADO DE BIENESTAR

Para personas que sufren de hipertensión, la fibra y el potasio de la pera ayudan a reducir la presión arterial. Además, la pera es rica en antioxidantes que protegen el corazón y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Anexo 12. Artículos que mencionan la recomendación de ingesta de nutrientes

Mi Salud

14 - 20 de septiembre del 2019



VITAMINA E: FUNCIONES Y SÍNTOMAS DE SU CARENCIA

La vitamina E es una vitamina liposoluble con cualidades antioxidantes que ayuda a mantener fuerte su sistema inmunológico. Ocurre naturalmente en una amplia gama de alimentos e incluso se agrega a ciertos productos alimenticios para ayudarlo a aumentar su ingesta. Debido a esto, desarrollar una deficiencia de vitamina E es raro a menos que tenga una afección de salud subyacente. Las dosis altas de vitamina E pueden aumentar el riesgo de sangrado.

Síntomas de deficiencia de vitamina E:

- Dificultad para caminar o coordinación
- Dolor muscular o debilidad
- Alteraciones visuales
- Malestar general

CÓMO CORREGIR SU DEFICIENCIA

Solo debe intentar corregir una sospecha de deficiencia de vitamina E después de consultar a su médico. Los suplementos pueden causar complicaciones, por lo que es mejor llevar una dieta saludable que incluya muchos alimentos ricos

ENTÉRESE PORQUE LA MEJOR MANERA DE CONSUMIR ESTA VITAMINA ES A TRAVÉS DE UNA DIETA SALUDABLE

de agregar vitaminas y minerales a su dieta, debe tener cuidado al tomar vitamina E en forma de suplemento.

Algunos de los medicamentos que pueden verse afectados incluyen:

- Anticoagulantes
- Antiplaquetarios
- Niacina
- Medicamentos de quimioterapia
- Medicamentos de radioterapia

Debido a que no están regulados, puede no estar claro qué vitamina E está obteniendo. Por ejemplo, algunos suplementos solo contienen un tipo de vitamina E. Su cuerpo necesita otros tipos que se encuentran en varias fuentes de alimentos. Siempre es mejor obtener los nutrientes de los alimentos integrales, en lugar de los suplementos. Los suplementos concentrados, no multivitamínicos, pueden contener más vitamina E de la que necesita. Esto puede causar efectos secundarios y provocar complicaciones adicionales.

CUANTA VITAMINA E NECESITAS

Los adultos y los niños mayores de 14 años necesitan 15 miligramos (mg) de vitamina E por día.

Los niños menores de esta edad necesitan una dosis menor diariamente:

- Edades 1 a 3: 6 mg / día
- Edades 4 a 8: 7 mg / día
- Edades 9 a 13: 11 mg / día

Las mujeres que están amamantando deben recibir 19 mg por día. La combinación de unos pocos alimentos por día lo ayudará a cumplir con su ingesta de vitamina E. Por ejemplo:

- Una onza de semillas de girasol contiene 7,4 mg de vitamina E.
- Dos cucharadas de mantequilla de maní contienen 2.9 mg de vitamina E.
- Una media taza de espinacas contiene 1.9 mg de vitamina E.

¿QUÉ CAUSA LA DEFICIENCIA DE VITAMINA E Y QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

La deficiencia de vitamina E puede ser el resultado de una afección subyacente. Muchas afecciones evitan que su cuerpo pueda absorber adecuadamente las grasas, incluidos los nutrientes liposolubles como la vitamina E.

Esto incluye:

- Pancreatitis crónica
- Colestasis
- Fibrosis quística
- Cirrosis biliar primaria
- Enfermedad de Crohn
- Síndrome del intestino corto

En algunos casos, la deficiencia de vitamina E resulta de una rara condición genética conocida como ataxia. Esta condición tiene una base neurológica y afecta el control y la coordinación muscular.

VITAMINA E CONTRA LAS CATARATAS

Esta vitamina también ayuda a proteger la vista. Un estudio de 2015 realizado determinó que la ingesta de vitamina E y los altos niveles de tocoferol en suero estaban relacionados con una disminución del riesgo de cataratas relacionadas con la edad. La vitamina E juega un papel importante en la producción de sustancias similares a las hormonas llamadas prostaglandinas, que son responsables de regular una variedad de procesos corporales, como la presión arterial y la contracción muscular. Además, un estudio de 2015 publicado por la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. Encontró que la vitamina E ayuda en la reparación muscular después del ejercicio.

La vitamina también es un anticoagulante leve, por lo que se desaconsejan altas dosis antes de la cirugía.



Anexo 13. Artículos que mencionan alguna fuente de información

Sol, Medicina y Belleza

9 - 15 septiembre del 2019

CONFIRMAN QUE ES UN EFECTIVO ANTIOXIDANTE

Maíz morado ayuda a prevenir cáncer de colon

Una de las enfermedades más temidas y que cobra la vida de muchas personas es el cáncer. Por ello, y como modo de prevención los médicos recomiendan realizarse chequeos periódicos.

Sin embargo, hay una buena noticia: el maíz morado se ha constituido en un alimento ideal para prevenirlo.

De acuerdo a una investigación realizada por Mario Carhuapoma, Doctor en farmacia y bioquímica, consumir maíz morado a través de la popular chicha y mazamorra contribuye a prevenir la formación

de cáncer de colon, gracias al efecto antioxidante del pigmento contenido en su corazón o "coronta" y granos.

Carhuapoma explicó que las antocianinas contenidas en dicho pigmento actúan como antioxidantes en el colon, contrarrestando los efectos nocivos de los radicales libres, principal causa del cáncer.

Señaló que el maíz morado posee unas siete variedades, pero el mejor pigmento de antocianinas se desarrolla en el maíz mejorado que se cultiva en Caraz y Callejón de Huaylas, Áncash. Así que ha consumirlo.

Anexo 14. Evidencia científica de temas incorrectos y contraproducentes

Tema	Validez	Cita en bibliografía
Anemia Infantil: Conozca sus efectos	incorrecto	32
Consejos para tener unos riñones sanos	incorrecto	33
No Sufra por el reflujo gástrico	incorrecto	34
Para evitar el acné ¡Megadosis de vitamina C!	incorrecto	No tiene evidencia científica
Me vengo recuperando gracias a la cúrcuma de la India	incorrecto	35-36
El Hígado es el gran depurador del organismo	incorrecto	No tiene evidencia científica
Infusiones poderosas que no deben faltar en tu hogar	incorrecto	37-38
Consumir mandarina te trae grandes beneficios	incorrecto	39
Bondades de consumir colágeno hidrolizado	incorrecto	No tiene evidencia científica
¿Cómo tener uñas, sanas, fuertes y hermosas	incorrecto	39
Los alimentos más saludables del mundo	incorrecto	39
Agua de cebada, bebida naturista	incorrecto	39
Jugos para limpiar el hígado graso	incorrecto	40
Sandía una fruta llena de grandes beneficios	incorrecto	39
Infusión de ajo, kiwi y limón	incorrecto	41
Los mejores cereales andinos para mejorar la salud	incorrecto	42
Los propóleos y sus grandes beneficios curativos	incorrecto	43
Apio poderoso vegetal para bajar de peso	incorrecto	41
¿Qué es la diabetes, síntomas y tratamientos?	incorrecto	44
¿Cómo eliminar los cálculos en la vesícula biliar?	incorrecto	36
Bondades de la beterraga en la salud	incorrecto	42
A comer huevo sin riesgo de colesterol	incorrecto	39-42
¿Cuáles son los aportes del jugo de limón para la salud?	incorrecto	45
Bajar de peso bebiendo infusiones	incorrecto	45
A tomar té de níspero	incorrecto	No tiene evidencia científica
Controla la diabetes en una semana	incorrecto	44
Las mejores infusiones para eliminar toxinas	incorrecto	37-38- 46

Adelgazar con la dieta de la piña	incorrecto	44 - 45
Elimina los cálculos renales sin cirugía	incorrecto	47
Tomar yogurt todos los días	incorrecto	48
Cuida tu hígado comiendo alcachofa	incorrecto	39
A comer melocotones	incorrecto	49
A comer frutos secos	incorrecto	39
Higo es ideal para la diabetes	incorrecto	50
Vientre plano en una semana	incorrecto	41 - 45
Soluciones para aliviar la cistitis	incorrecto	51
Sácale el jugo a los cítricos	incorrecto	44
A seguir la dieta alcalina	incorrecto	52
A beber té de canela	incorrecto	53
A comer avena todos días	incorrecto	54
Jugos para eliminar piedras de los riñones	incorrecto	47
A comer fresas en ayunas	incorrecto	39
Té concentrado de 5 hierbas cura el cáncer	incorrecto	No tiene evidencia científica
8 Plantas medicinales que desinflan la próstata	incorrecto	55 - 56
El poder curativo de los jugos de frutas	incorrecto	57
Brócoli: aseguran previene y mata el cáncer	incorrecto	58
Leche milagrosa de la planta de la vida (Phorbol)	incorrecto	No tiene evidencia científica
Cúrate las artritis de manos	contraproducente	59
Qué hacer cuando baja la presión arterial	contraproducente	39
Ponte esbelta con la avena	incorrecto	No tiene evidencia científica
A consumir carbohidratos	incorrecto	60
Depura tu hígado con infusiones	incorrecto	61 - 62
Incluye el poro en tu dieta	incorrecto	60
A comer una pera al día	contraproducente	39
A comer palta todos los días	incorrecto	39
A comer coliflor	incorrecto	No tiene evidencia científica
Aprende a cuidar tu páncreas	incorrecto	39
Cúrate con tomillo	contraproducente	63

Elimina los cálculos biliares	incorrecto	No tiene evidencia científica
Baja rápido los triglicéridos y el colesterol	incorrecto	33
Dieta para la retención de líquidos	incorrecto	39
Tomar mate de coca	contraproducente	32
Libérate del cáncer comiendo mango	incorrecto	No tiene evidencia científica
Come Pera y vive saludable	incorrecto	39
9 beneficios que aporta el eucalipto	incorrecto	64
Evita el cáncer hepático	incorrecto	No tiene evidencia científica
Limpia tus riñones naturalmente	incorrecto	No tiene evidencia científica
10 plantas contra el colesterol malo	incorrecto	No tiene evidencia científica
7 beneficios del yogurt	incorrecto	65
remedios caseros para la incontinencia	incorrecto	No tiene evidencia científica
Nuez de la India	contraproducente	66
maravillosos beneficios del orégano	incorrecto	No tiene evidencia científica
Hierbas y alimentos para limpiar la sangre	incorrecto	67
Cómo evitar los quistes de mama, naturalmente	contraproducente	32
8 pasos para llevar el síndrome premenstrual	incorrecto	No tiene evidencia científica
Cómo perder peso sin pasar hambre	contraproducente	36
Remedios naturales para la artritis en las manos	incorrecto	No tiene evidencia científica
5 señales que tu cuerpo necesita vitaminas	incorrecto	36-68
Guanábana remedio milagroso	incorrecto	69
Acaba con la menopausia	incorrecto	No tiene evidencia científica
Beneficios para la salud de las granadillas	incorrecto	39
La Oca fuente de fibra y antioxidantes	incorrecto	70
Limpia tus riñones de manera natural	incorrecto	71
Cúrcuma te cura de todo	incorrecto	No tiene evidencia científica
El Tomillo, una hierba saludable	incorrecto	63

Vitamina E: funciones y síntomas de su carencia	incorrecto	72
Jugos para bajar el colesterol y triglicéridos	incorrecto	No tiene evidencia científica
Los 7 mejores ingredientes naturales para la piel	incorrecto	No tiene evidencia científica
La granada y sus múltiples beneficios	incorrecto	No tiene evidencia científica
Hercampuri la planta que te hace bajar de peso	incorrecto	41-45
4 alimentos para mejorar la salud de la próstata	incorrecto	No tiene evidencia científica
Las leguminosas "Más que un alimento"	incorrecto	39

Anexo 15. Informe de asesor de Turnitin

Semanarios y nutrición

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

7%

FUENTES DE
INTERNET

1%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

3%

★ **es.scribd.com**

Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo