



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Tesis

Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en los internos
universitarios del sector salud en un hospital público, 2026

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Navarro Temoche, Estephani Olenka

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3305-9469>

Asesor: Mg. Inocente Camones, Miguel Angel

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0397-4356>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Estephani Olenka Navarro Temoche, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público, 2026” Asesorado por el docente: Miguel Angel Inocente Camones, DNI 42789461 ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0397-4356> tiene un índice de similitud de 17 (diecisiete) % con código 14912:610820847 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

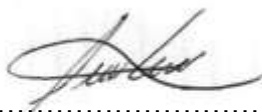
Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Estephani Olenka Navarro Temoche
 DNI:73048608.....

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Miguel Angel Inocente Camones
 DNI: 42789461

Lima, 05 de agosto del 2026

ÍNDICE

	Nº
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Índice de tablas.....	6
Índice de gráficos	6
Resumen	7
Abstract	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	12
III. RESULTADOS	18
IV. DISCUSIÓN	22
V. CONCLUSIONES.....	24
VI. REFERENCIAS	25
VII. ANEXOS	30

DEDICATORIA

A mi familia, por ser mi base y mi impulso en cada etapa de mi formación profesional.

A Minie, mi compañera incondicional en este proceso, por acompañarme en cada avance de este trabajo con su presencia silenciosa pero significativa.

A Babie, que aunque ya no está físicamente, sigue presente en mi vida y en cada logro alcanzado.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por su apoyo constante e incondicional a lo largo de toda mi formación profesional. Gracias por sus palabras de aliento, por su confianza y por acompañarme en cada etapa de este camino, incluso en los momentos de mayor dificultad.

A mi asesor, por su orientación, paciencia y guía durante el desarrollo de esta investigación. Sus valiosos aportes y observaciones contribuyeron a fortalecer este trabajo, y su acompañamiento fue fundamental para su correcta elaboración y culminación.

A la Dra. Cecilia Alfaro, por su orientación, apoyo y disposición durante el desarrollo de esta investigación. Agradezco su colaboración para la realización de este estudio y sus valiosos consejos durante este proceso.

A mis amigas y amigos, por su compañía, por motivarme a seguir adelante y por brindarme apoyo emocional en los momentos en que más lo necesité.

A Minie y Babi, por acompañarme de una forma muy especial durante este proceso. Su presencia, aunque distinta en cada caso, ha sido significativa en mi vida y en este recorrido académico, brindándome compañía, calma y motivación.

A mí misma, por la perseverancia, la disciplina y la fortaleza para continuar este proceso hasta la culminación.

ÍNDICE DE TABLAS

N°

Tabla 1. Características sociodemográficas y antropométricas de los internos universitarios del sector salud en un hospital público. 2026	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2. Estadísticos descriptivos de los MET-min/semana y horas sedentarias por nivel de actividad física. 2026.....	20
Tabla 3. Análisis de correlación entre el nivel de consumo de alimentos ultra procesados y el nivel de actividad física. 2026.....	20

ÍNDICE DE GRÁFICOS

N°

Gráfico N° 1: Nivel de consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público. 2026.....	19
--	----

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS INTERNOS UNIVERSITARIOS DEL SECTOR SALUD EN UN HOSPITAL PÚBLICO, 2026 CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED FOODS AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE HEALTH SECTOR AT A PUBLIC HOSPITAL, 2026

Estephani Olenka Navarro Temoche, Egresada del Programa Académico de Nutrición y Dietética.
Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

El consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física constituyen factores relevantes en los estilos de vida de los internos universitarios del sector salud, especialmente en contextos de alta exigencia académica y asistencial que pueden influir en sus hábitos cotidianos y en su bienestar. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público. Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 internos universitarios de diversas carreras del sector salud. Para la recolección de datos se empleó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, adaptado de Villafranca según la clasificación NOVA y validado mediante juicio de expertos, así como el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta. Los datos fueron procesados mediante el software estadístico Jamovi, aplicándose análisis descriptivos y la prueba de correlación de Spearman. Los resultados evidenciaron un predominio de bajo consumo de alimentos ultraprocesados. Respecto a la actividad física, prevalecieron los niveles bajo y moderado. Asimismo, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. En conclusión, el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física se comportan de manera independiente en los internos universitarios del sector salud, lo que sugiere la necesidad de implementar estrategias específicas que promuevan tanto una alimentación saludable como la práctica regular de actividad física en esta población.

Palabras claves: alimentos ultraprocesados, actividad física, hábitos saludables, enfermedades no transmisibles, salud y bienestar.

ABSTRACT

The consumption of ultra-processed foods and physical activity are significant factors in the lifestyles of health-care field medical students, especially in contexts of high academic and clinical demands that can influence their daily habits and well-being. The objective of the study was to determine the relationship between the consumption of ultra-processed foods and physical activity among university students in the health sector at a public hospital. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational study was conducted. The sample consisted of 100 university interns from various health-related degree programs. Data were collected using a questionnaire on the frequency of ultra-processed food consumption—adapted from Villafranca based on the NOVA classification and validated through expert review—as well as the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The data were processed using the statistical software Jamovi, applying descriptive analyses and Spearman's correlation test. The results showed a predominance of low consumption of ultra-processed foods. With regard to physical activity, low and moderate levels were predominant. Furthermore, no statistically significant relationship was found between the two variables. In conclusion, the consumption of ultra-processed foods and physical activity are independent of one another among university students in the health sector, suggesting the need to implement specific strategies that promote both healthy eating and regular physical activity in this population.

Keywords: Ultra-processed foods, physical activity, healthy habits, noncommunicable diseases, health and well-being.

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los jóvenes universitarios han dado importancia en establecer un estilo de vida saludable debido al estrés de su formación, reconociendo que una ingesta adecuada de alimentos y actividad física regular favorecen el bienestar y previenen enfermedades. En Perú, la Ley N.º 31315 promueve el acceso universal a una alimentación saludable y sostenible, complementada con el Decreto Supremo N.º 012-2018-SA que regula advertencias en productos con alta concentración en azúcares, grasas saturadas y sal para proteger a niños y jóvenes^{1,2}. El incremento de consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) ha desplazado alimentos frescos, aumentando el sobrepeso y obesidad³. En universitarios, esta situación es particularmente preocupante en estudiantes de salud en Chile, gran parte de la ingesta calórica provino de margarinas (78,4%) y embutidos (76,3%), además de encontrarse asociación con el índice de masa corporal⁴. Asimismo, este patrón de consumo refleja una tendencia global, Tanzania, donde el 18.5% de su ingesta proviene de estos productos asociándose a riesgo de enfermedades, prevalencia de obesidad 16,9%⁵.

El sedentarismo es un problema frecuente en la etapa universitaria, durante la pandemia, un estudio en Samarinda reportó inactividad física en el 89,4% de los participantes, evidenciando un aumento de riesgos metabólicos⁶. Asimismo, en periodos de mayor carga académica, como los exámenes, la actividad física disminuye y pierde su efecto protector frente al estrés⁷. En Perú, un estudio en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, el 42,71% de los estudiantes tenía bajos niveles de ejercicio físico y más de seis horas diarias de sedentarismo, mostrando una alta prevalencia incluso en futuros profesionales de la salud⁸.

El Problema general planteado fue ¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público, 2026? y los problemas específicos fueron ¿Cuál es la frecuencia y tipo de alimentos ultraprocesados que consumen los internos universitarios del sector salud?, ¿Qué factores están asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en los internos universitarios del sector salud?, ¿Cuál es la frecuencia, tipo y duración de la actividad física realizada por los internos universitarios del sector salud con su perfil de consumo alimentario? Y ¿Existe una asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en los internos universitarios del sector salud?

En años recientes, el consumo de AUP, definidos como la ingesta de alimentos procesados industrialmente que contiene múltiples ingredientes y aditivos, como colorantes, saborizantes y conservantes, buscan imitar a los alimentos frescos o preparados caseros, ha aumentado significativamente a nivel mundial^{9,10}. Estos se caracterizan por un elevado contenido de azúcares, sodio y grasas no saludables, siendo una fuente predominante de energía en la dieta diaria^{11,12}. Estudios asocian su consumo elevado con mayor incidencia de enfermedades crónicas, especialmente en varones¹³. En Perú, el 75.5% de adolescentes ingiere productos procesados y ultraprocesados entre una a tres veces al mes, apuntando un vínculo con estilos de vida sedentaria desde temprana edad¹⁴.

La actividad física es entendida por la OMS como cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que requieren un gasto energético, dentro de este concepto se incluyen actividades rutinarias como caminar, jugar, desplazarse o realizar tareas domésticas, así mismo, la falta de movimiento físico adecuado se reconoce como un importante factor de riesgo relacionado con la mortalidad global¹⁵. El ejercicio regular previene enfermedades, mejora la salud mental y ayuda al control del peso¹⁶. En universitarios chilenos, quienes realizan actividad física intensa reportan mejor calidad de vida física y mental, evidenciando la necesidad de promoverla en esta población¹⁷.

Valcín S, et al. (2025) realizaron un estudio transversal para la ingesta de alimentos ultraprocesados, y su relación con el sobrepeso en Hondurenses. De los 43 estudiantes el 75,4% reportó consumo de AUP, el 37,2% presentó sobrepeso u obesidad y el 46,5% riesgo cardiometabólico. El 62,7% realizó actividad física alta, pero no se halló una asociación significativa entre el índice de masa corporal y las variables. Concluyeron que los AUP más ingeridos fueron galletas azucaradas, snacks salados, refrescos y pizza, en base a ello, destacan la necesidad de reformular los alimentos en las tiendas universitarias¹⁸.

Yana M, et al. (2025) realizaron un estudio cuantitativo, no experimental y predictivo para determinar si la apreciación corporal y motivación hacia la actividad física predicen hábitos alimentarios en universitarios del Altiplano peruano, de los 866 universitarios, el 53% eran mujeres, 47% hombres. Los resultados mostraron que el 69,6% tenía entre 17 y 22 años y el 64% no trabajaban. Se evidenció correlaciones positivas significativas entre el aprecio corporal, motivación hacia la actividad física y los patrones alimentarios. La regresión múltiple explicó que el 12,9% de la variabilidad en los patrones alimentarios. Concluyeron que factores psicológicos y motivacionales son esenciales para promover buenos hábitos alimentarios¹⁹.

Melgarejo E, et al. (2023) desarrollaron un estudio cuantitativo, no experimental y transversal para examinar la asociación entre hábitos alimentarios y la práctica de actividad física en internos de nutrición. Los resultados mostraron, de los 32 internos evaluados, el 78% eran mujeres, y el 56,3% tenía hábitos alimentarios adecuados, con un 50% realizando actividad física moderada. A pesar de no haberse identificado una correlación significativa entre ambas variables, se concluyó que la frecuencia y tiempo de comidas se relacionaron con el nivel de actividad física²⁰.

El objetivo general del estudio fue determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público, Lima, 2026. Y los objetivos específicos fueron analizar el consumo de alimentos ultraprocesados en los internos universitarios del sector salud, en función de su frecuencia y tipo, identificar los factores asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en los internos universitarios del sector salud, relacionar la frecuencia, tipo y duración de actividad física realizada por los internos universitarios del sector salud con el perfil de consumo alimentario y evaluar la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en los internos universitarios del sector salud.

II. METODOLOGÍA

I.1. TIPO DE ESTUDIO

Es un estudio de tipo básico de enfoque cuantitativo, ya que tiene como objetivo ofrecer información útil para mejorar el estado integral de salud de los internos del área de salud. Además, es un estudio no experimental, transversal y correlacional, ya que se observarán los datos en un momento específico, sin intervenir en las conductas de los participantes.

I.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación adopta un diseño no experimental, transversal y correlacional, ya que busca analizar el consumo de alimentos ultraprocesados y el desempeño físico en los alumnos del sector salud, con el propósito de establecer posibles relaciones entre ambas variables.

I.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

I.2.1. Población

El grupo poblacional está integrado por los internos universitarios del sector salud del Hospital de Lima Este Vitarte. Se trata de un grupo homogéneo que cursa el mismo nivel académico, lo cual va a permitir obtener información relevante y específica sobre la alimentación habitual y la práctica de ejercicio físico dentro de este contexto formativo.

I.2.1.1. Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- Ser interno universitario del sector salud que se encuentre realizando prácticas en el Hospital de Lima Este Vitarte.
- Los participantes que acepten voluntariamente conformarán el estudio mediante consentimiento informado.
- Internos que asistan regularmente a sus actividades hospitalarias y académicas programadas.

b) Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar en el estudio o que no firmen el consentimiento informado.

- Internos que se encuentren de licencia o que hayan interrumpido sus estudios en el ciclo vigente.
- Participantes que no completen adecuadamente su consentimiento informado.

I.2.2. Muestra y muestreo

I.2.2.1. Muestra

Está conformada por 100 internos universitarios del sector salud que realicen prácticas en el Hospital de Lima Este Vitarte y que acepten participar de manera voluntaria en el estudio. Se incluyó a todos los internos disponibles durante el periodo de recolección de datos, siempre que cumplan con los criterios establecidos para la inclusión establecidos, lo que permitió garantizar la validez de los resultados al mantenerse dentro del contexto específico del estudio.

I.2.2.2. Muestreo

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

I.3. VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	VALORES FINALES	TIPOS DE VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN
Consumo de alimentos ultraprocesados (Variable 1)	La ingesta de alimentos procesados industrialmente que contiene múltiples ingredientes y aditivos, como colorantes, saborizantes y conservantes, que buscan imitar las características sensoriales de los alimentos frescos o preparados caseros.	Se medirá mediante un cuestionario estructurado de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados.	-Bebidas -Snacks -Cereales para el desayuno -Productos para untar -Pastel -Comida instantanea -Derivados de lácteos -Carnes y embutidos	Frecuencia de consumo de bebidas: -Diario -2 a 4 veces a la semana -1 vez a la semana -1 a 3 veces al mes -Nunca	Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados adaptado y validado	-Alto: 74 - 100 -Medio: 47 – 73 -Bajo: 20 - 46	Cuantitativa	Ordinal

			-Dulces adicionales					
Actividad física (Variable 2)	Cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que requieren un gasto energético, dentro de este concepto se incluyen actividades rutinarias como caminar, jugar, desplazarse en distintos contextos o realizar tareas domésticas.	Se medirá mediante la aplicación del cuestionario IPAQ versión corta.	-Número de días por semana con actividad física. -Tiempo promedio de actividad física. -Tipo de actividad física -Nivel de intensidad	-Bajo -Moderado -Vigoroso	Cuestionario IPAQ versión corta validado	-Bajo: <600 MET/semana -Moderado: 600 a 1500 MET/semana -Vigorosa: >1500 MET/semana	Cuantitativa	Ordinal

I.4. PROCEDIMIENTOS

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de dos instrumentos estructurados. El primero correspondió a un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados (adaptado de Villafranca, 2022, según clasificación NOVA)²¹, el cual permitió evaluar la frecuencia y tipo de consumo de diversos grupos de alimentos. El segundo instrumento fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física en su versión corta, utilizado para medir la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física en los últimos siete días. Ambos instrumentos fueron aplicados de manera virtual, previa explicación de los objetivos del estudio y la obtención del consentimiento informado, garantizando la confidencialidad de la información y la participación voluntaria de los estudiantes.

El procesamiento de los datos se realizó mediante el software estadístico Jamovi. Inicialmente, se efectuó un análisis descriptivo de las variables. Posteriormente, se evaluó la normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Al no evidenciarse distribución normal, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre las variables de estudio, permitiendo la interpretación de las tendencias observadas en el entorno hospitalario.

I.5. ASPECTOS ÉTICOS

La presente investigación se desarrolló en concordancia con los principios éticos y de integridad, garantizando el manejo responsable de la información recolectada. Así mismo, el estudio contó con la aprobación del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica, según expediente N° 1756-2025 (Anexo 8). Para ello, se adaptaron las siguientes medidas:

a) Aprobación ética

El proyecto fue revisado y sometido a una evaluación y aprobación por parte del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica antes de iniciar cualquier actividad. Asimismo, se respetaron todas las normativas éticas vigentes establecidas, tanto nacionales como internacionales.

b) Consentimiento informado

Todos los universitarios serán debidamente notificados sobre los objetivos, procedimientos, posibles riesgos y beneficios del estudio, garantizando una comprensión adecuada y completa para evitar dudas. Posteriormente, otorgaron su consentimiento de manera voluntaria a través de un formato virtual de su participación conforme a los lineamientos establecidos.

c) Confidencialidad

La información obtenida por cada participante fue tratada con estricta confidencialidad, utilizando códigos o anónimos para preservar la identidad de cada uno de ellos. Además, los datos obtenidos fueron almacenados en sistemas seguros, garantizando la protección y privacidad.

d) Selección de participantes

La inclusión en el estudio será de manera justa y equitativa, sin discriminar ni explotar a ningún individuo, respetando los derechos y dignidad de cada participante voluntario.

e) Integridad científica

Los datos fueron recolectados y manejados con rigor y objetividad, asegurando la veracidad de los resultados. Se evitó cualquier práctica deshonesto o inadecuada como el plagio, falsificación o la manipulación de información.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Características sociodemográficas y antropométricas en los internos universitarios del sector salud en un hospital público. 2026

Variable	Categoría	N	%
Edad (años)	Media $\pm$ DE	23.9 $\pm$ 2.34	
Peso (kg)	Media $\pm$ DE	66.7 $\pm$ 8.80	
Sexo	Femenino	56	56.0%
	Masculino	42	42.0%
	Prefiero no decirlo	2	2.0%
Carrera profesional	Medicina	25	25.0%
	Enfermería	15	15.0%
	Tecnología médica	10	10.0%
	Obstetricia	9	9.0%
	Nutrición	4	4.0%
	Terapia física y rehabilitación	10	10.0%
	Psicología	10	10.0%
	Odontología	11	11.0%
	Laboratorio clínico	5	5.0%
	Radiología	1	1.0%
Ciclo académico	9° ciclo	51	51.0%
	10° ciclo	24	24.0%
	13° ciclo	23	23.0%
	14° ciclo	2	2.0%
Turno de trabajo	Mañana	57	57.0%
	Rotativo	42	42.0%
	Tarde	1	1.0%

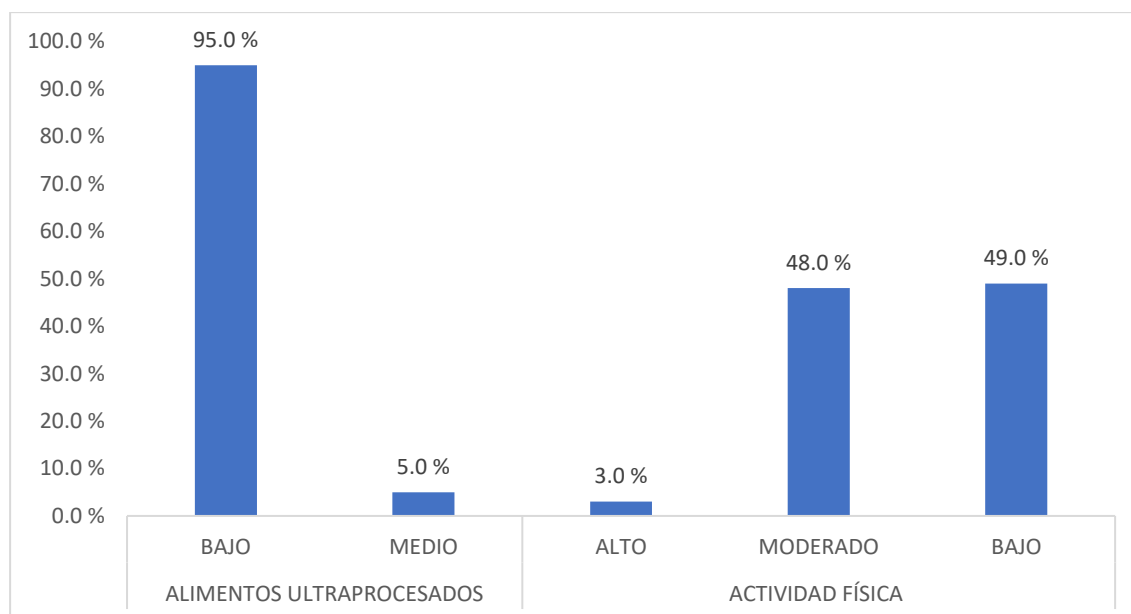
Nota: N total = 100. DE: Desviación estándar. (): No aplica para variables continuas.

Interpretación:

El estudio analizó a 100 internos de salud, mayoritariamente mujeres (56%) de unos 24 años, enfocándose en estudiantes de Medicina (25%), Enfermería y Odontología que inician su

internado en el 9° ciclo. Es clave que, aunque el 57% labora de mañana, un significativo 42% cumple turnos rotativos; esto es fundamental porque dicha variabilidad altera los ritmos biológicos y los horarios de comida, permitiendo evaluar cómo la exigencia hospitalaria repercute esencialmente en sus hábitos alimentarios y físicos.

Gráfico 1. Nivel de consumo de alimentos ultraprocesados y nivel de actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público. 2026



Interpretación:

En el aspecto de los alimentos ultraprocesados, el 95 % de los encuestados mantuvo un consumo en grado bajo y solo el 5% fue clasificado en el nivel medio, sin que se produjeran datos en niveles superiores, por lo que puede concluirse que su patrón de consumo fue relativamente controlado en esta muestra. Con respecto a la actividad física, el 49 % de los encuestados se clasifica en el nivel bajo, el 48% en el nivel moderado y el 3% permanece en el nivel alto, lo que evidencia que la mayoría de la población no cumple con los mínimos de actividad física recomendados por la OMS. En este sentido, los principales hallazgos muestran una población con hábitos de consumo de ultraprocesados moderados, pero con una marcada insuficiencia en el correcto desarrollo de actividad física, el sedentarismo o la actividad limitada se muestran como el modo de comportamiento habitual.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de los MET-min/semana y horas sedentarias por nivel de actividad física. 2026

Nivel de AF	N	%	MET Total Media $\pm$ DE	Hrs Sentado Media $\pm$ DE	Clasificación
ALTO	3	3.0%	4665.7 $\pm$ 1721.1	3.4 $\pm$ 0.7	Cumple rec. OMS
MODERADO	48	48.0%	957.8 $\pm$ 427.2	5.7 $\pm$ 1.5	Parcialmente activo
BAJO	49	49.0%	378.9 $\pm$ 150.5	7.0 $\pm$ 1.4	Inactivo/sedentario
TOTAL	100	100.0%	785.4 $\pm$ 842.6	6.3 $\pm$ 1.6	—

Nota: N = 100. DE: Desviación estándar. MET-min/sem = Equivalente Metabólico por minuto a la semana. Nivel MODERADO: participantes que cumplen al menos uno de los criterios IPAQ de actividad moderada o vigorosa. Nivel BAJO: participantes que no cumplen ningún criterio.

Interpretación:

Casi la mitad de la muestra (49%) se clasifica en actividad física BAJA (MET = 378.9 $\pm$ 150.5 MET-min/sem), siendo el grupo más mayoritario, seguido del grupo de actividad física MODERADA con el 48% (MET = 957.8 $\pm$ 427.2 MET-min/sem), y únicamente un 3% llega a valores dentro del grupo de actividad física ALTA (MET = 4665.7 $\pm$ 1721.1 MET-min/sem). En el sedentarismo se establece una relación inversamente proporcional entre el nivel de actividad física y el tiempo sentado: cuanto menor es el nivel de AF, mayor es el tiempo en sedentario. El grupo BAJO de actividad física es el que se sienta más horas al día (7.0 $\pm$ 1.4 h/día) comparado con el grupo ALTO (3.4 $\pm$ 0.7 h/día). Se refleja que el MET total promedio de la muestra (785.4 $\pm$ 842.6 MET-min/sem) es menor que el umbral mínimo de MODERADO (≥ 600 MET-min/sem combinado), identificándose que la mayor parte de los participantes de la muestra está muy por debajo de los niveles que recomienda la OMS para la actividad física.

Tabla 3. Análisis de correlación entre el nivel de consumo de alimentos ultra procesados y el nivel de actividad física, 2026

Nivel de consumo de alimentos ultraprocesados	Actividad física			N	% del Total	Rho de Spearman	Valor p
	Alta N (%)	Media N (%)	Baja N (%)				
Bajo	2	48	45	95	95,0%	0.446	0.324
Medio	1	0	4	5	5%		
Total	3	48	49	100	100,0%		

Nota: gl = 100. Significancia estadística asumida con $p < .05$.

Interpretación:

El 95% de los participantes tiene un escaso nivel de consumo de alimentos ultraprocesados (el 48% registran un nivel de actividad física moderada y el 45% baja); del 5% con nivel de consumo medio, el 4% presentan actividad física baja (y solo 1 caso con bastante). El coeficiente Rho de Spearman = 0.446 indica que existe una correlación positiva media; sin embargo, el valor $p = 0.324$ se encuentra por encima del umbral de significación ($p > .05$), por lo que el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física no están asociados entre sí en la muestra analizada; esto significa que en el grupo de participantes analizados ambas variables se comportan de manera independiente.

IV. DISCUSIÓN

En lo referente al objetivo general, el cual estipuló determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y la actividad física en los internos de salud de un hospital público de la ciudad de Lima, del análisis de los resultados se concluyó que no se encontró asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($Rho = 0,446$; $p = 0,324$). El hallazgo obtenido hace suponer que, en contextos hospitalarios que exigen una altísima carga académica y asistencial, la alimentación y la actividad física se comportan como variables independientes y que, por consiguiente, están mediadas por determinantes en la que la extensión del horario, la coordinación de turnos y la escasa oferta de opciones alimenticias saludables para las guardias actuaron de forma conjunta.

Los datos fueron coincidentes con los de Valcín et al.¹⁸ que en una evaluación de 43 estudiantes hondureños a pesar de haber detectado que el 75,4% consumían AUP, no encontraron correlación significativa entre las variables. Asimismo Melgarejo et al.²⁰ no encontraron correlación significativa entre hábitos alimentarios y actividad física en internos de nutrición. Con esto Meisel et al.²² advirtieron que incluso en grupos con múltiples limitaciones contextuales, la actividad física y la ingesta de ultraprocesados no siempre evolucionan en la misma dirección y Shen et al.²³ corroborando esto comentaron trayectorias parcialmente independientes entre ambas conductas. Por su parte Sherling et al.²⁴ evidencian que la dieta y la actividad física deben analizarse en relación entre ambos conceptos, mas no de forma dependiente uno de otro.

En lo referente al consumo de los AUP, los resultados evidencian una tendencia clara hacia el nivel bajo: el 95 % ($n = 95$) muestra consumo bajo y solo el 5 % ($n = 5$) alcanza el nivel medio, sin casos en niveles superiores. Dicha distribución puede explicarse por las extensas sesiones clínicas que limitan el acceso habitual a alimentos industrializados. Sin embargo, la evidencia advierte de que incluso los niveles moderados son indicativos de riesgos relevantes: los autores Sgamato et al.²⁵ los relacionaron con presarcopenia; Gu et al.²⁶ los relacionaron con un mayor riesgo neurodegenerativo; Souza et al.²⁷ y su relación con enfermedad hepática grasa metabolismo; Li et al. los relacionan también con una menor fuerza muscular en la vejez, evidenciando que los efectos nocivos de los AUP son más allá de aquellos beneficios metabólicos inmediatos.

Con respecto a los factores asociados al AUP, los resultados apuntan hacia determinantes estructurales, ambientales y psicológicos. Yana et al.¹⁷ dieron cuenta de que la apreciación corporal y la motivación hacia la actividad física explican el 12,9% de la variabilidad de los hábitos alimentarios. Smelt et al.²⁹ indicaron que el elevado consumo de AUP modifica el microbiota intestinal bajo estrés fisiológico constante, algo frecuente en pacientes hospitalizados. Oliveira et al.³⁰ apuntaron que los entornos familiares con hábitos inadecuados corroborarían el consumo de los ultraprocesados, lo que resalta la función del contexto social y conductual.

Respecto a la práctica del ejercicio se obtuvieron resultados que desvelaron un predominio de un nivel de ejercicio bajo, con un 49% clasificado como inactivos, un 48% con un nivel moderado y únicamente un 3% con un nivel alto, con un MET total medio registrado de $785,4 \pm 842,6$ MET-min/semana, inferior al umbral mínimo recomendado. Se observó, igualmente, una relación inversa entre el nivel de AF y el sedentarismo: el grupo BAJO permaneció sentado un promedio de $7,0 \pm 1,4$ horas/día frente a las $3,4 \pm 0,7$ horas/día del grupo ALTO. Esta tendencia pone en evidencia que el dinamismo inherente a las rotaciones clínicas no sustituye la práctica planificada de ejercicio. Macena et al.³¹ corroboraron que reducir el consumo de AUP reporta mayores beneficios sobre el peso por encima de la restricción energética global, reafirmando que el ejercicio solo resulta insuficiente para contrarrestar los efectos del consumo de ultraprocesados.

Finalmente, el coeficiente Rho es de 0,446, con $p = 0,324$, confirma que no hay significación estadística, resultado consistente con Valcín et al.¹⁸, Melgarejo et al.²⁰, Meisel et al.²² y Shen et al.²³ (2021) en población con alta demanda de formación y laboral. Koc Cakmak et al.³² añadieron que los patrones de bajo consumo de AUP con predominio de vegetales se asociaban con un menor riesgo de cáncer colorrectal independientemente de otros comportamientos saludables.

Los resultados sugieren que las intervenciones que vayan dirigidas a internos en un hospital deben incluir, a la vez, factores organizacionales, oferta de alimentos y promoción integral de estilos de vida saludables. Se reconocen como limitaciones el uso de diseño transversal, el tamaño muestral pequeño y el uso de instrumentos en autorreporte. Se recomienda la realización de trabajos con diseños longitudinales que incorporen variables psicológicas, calidad del sueño, características de las condiciones laborales y comprendan de un modo más certero los mecanismos que median esta relación en profesionales de la salud en formación.

V. CONCLUSIONES

No se encontró relación estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física en los internos universitarios del sector salud ($Rho = 0,446$; $p = 0,324 > 0,05$). Se acepta la hipótesis nula (H_0): ambas variables se comportan de manera independiente en la muestra estudiada.

La mayoría de los internos (95%) presenta un consumo bajo de alimentos ultraprocesados, y solo el 5% se ubica en nivel medio, sin casos en nivel alto. Esto refleja hábitos alimentarios relativamente controlados, posiblemente favorecidos por la formación hospitalaria.

Aunque no se evaluó una asociación estadística directa, condiciones como el turno rotativo (42% de los internos) y la alta exigencia asistencial del 9° ciclo (51% de la muestra) se perfilan como factores contextuales que podrían influir en el patrón alimentario.

Casi la mitad de los internos (49%) presenta actividad física baja, con un promedio de 7,0 horas sentados al día, mientras solo el 3% alcanza nivel alto. Existe una relación inversa clara entre actividad física y sedentarismo, pero esta no se traduce en un patrón compensatorio con el consumo alimentario: los internos con bajo consumo de ultraprocesados se distribuyen de forma similar entre actividad moderada y baja.

Asociación entre variables: El análisis de Spearman confirma la independencia estadística entre ambas variables ($Rho = 0,446$; $p = 0,324$), indicando que un consumo alimentario saludable no se relaciona con mejores niveles de actividad física, ni viceversa.

VI. REFERENCIAS

1. Poder Legislativo. Ley N° 31315, Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional. El Peruano. 2021 jul 26. [Internet] Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1976374-1>
2. Presidencia de la República. Decreto Supremo N° 012-2018-SA, que aprueba el Manual de Advertencias Publicitarias en el marco de lo establecido en la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, y su reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 017-2017-SA. El Peruano. 2018 jun 16. [Internet] Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1660606-1>
3. Marti A. Calvo C. Martínez A. Ultra-processed food consumption and obesity—a systematic review. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 feb [citado 2025 Abr 26]; 38(1): 177-185. DOI: 10.20960/nh.03151.
4. Vilugrón F. et tal. Ultra-processed food consumption and its association with overweight and abdominal obesity in young people who begin higher education. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 2022. [citado 30 noviembre 2025]. Disponible en: <https://www.scopus.com/pages/publications/85128843395?origin=resultslist>
5. Khalfan S, Dijo F Li C, et al. Consumo de alimentos ultraprocesados y el aumento del riesgo de obesidad en adultos en Zanzíbar, Tanzania. Nutr hosp [Internet]. 2026;43(2): 361-369. DOI: 10.20960/nh.05874
6. Wisnuwardani R. et al. Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in College students during COVID-19 Pandemic: An Observational Study. Rev. Scopus. 2022. DOI: 10.20473/mgi. v17i3.293-301
7. Rodriguez J. et tal. Association between physical Activity, subjective psychological well-being, and academic performance in university students. Universidad de Antioquía. 2025, 67. DOI: 10.47197/retos.v67.112152
8. Barreros N. Lalupú L. Martínez G. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica durante el segundo periodo académico [Internet].

Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020 [citado el 26 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/entities/publication/fa3f3d02-fd02-4d8f-805f-5154a02317c0>

9. Monteiro C, Astrup A. Does the concept of “ultra-processed foods” help inform dietary guidelines, beyond conventional classification systems? Debate consensus. The American Journal of Clinical Nutrition. 2022; 116:1489-1491 S6. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac230>
10. Torres F, Rojas A. Alimentos ultraprocesados y comida rápida: hacia la configuración de un patrón alimentario híbrido [Internet]. 55(217), 3-28, 2024. <https://doi.org/10.22201/ieec.20078951e.2024.217.70084>
11. Larcom A. et al. Ultra-processed food intake is associated with low diet quality in young adult college students [Internet]. 2024. DOI: 10.1080/07448481.2024.2404945
12. Rios O, Muchotrigo M, Lucich J, et al. Consumption of ultra-processed foods and risk of diabetes mellitus in vulnerable families in Callao Peru. Nutr clín diet hosp [Internet]. 2025 [citado el 12 de abril de 2026];45(4):256–63. DOI: 10.12873/454valderrama
13. Sekyi E. et al. Food consumption by NOVA food classification, metabolic outcomes, and barriers to healthy food consumption among university students. 2024. DOI: 10.1002/fsn3.3894
14. Choque B, Mamani M, Valdivia K, Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, y su relación con la actividad física en adolescentes. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 23(2), 111–117; 2023 [Internet]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682023000200111#:~:text=El%20aumento%20del%20consumo%20de,et%20al.%2C%202020
15. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Internet]. 2024 [citado 2025 mayo 11]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

16. Garzón C, Aragón L. Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. Universidad Costa Rica. 2021. [Internet]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>
17. Saldías M, Dominguez K, Pinto D. et al. Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*. [Internet]. 2022 apr [citado 2025 mayo 25]; 64(2), 157–168. Disponibles: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000894125800005>
18. Valcín S, Hernandez A, Espinal R, Moncada R. Consumo de alimentos ultraprocesados por estudiantes universitarios y su relación con el sobrepeso y obesidad, Honduras. *Nutr clín diet hosp* [Internet]. 2025;45(4); 157-168. DOI: 10.21149/12668
19. Yana M, Estarada E, Turpo Z, et al. Body appreciation and motivation toward physical activity as predictors of eating habits in university students from the Peruvian Altiplano. *Universidad Nacional del Altiplano Perú* [Internet]. 2025, 69: 1463-1475. DOI: 10.47197/retos.v68.116117
20. Melgarejo E. Hábitos alimentarios y actividad física en los internos de nutrición, Lima, 2023 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2023 [citado 2025 mayo 10]. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/7820>
21. Villafranca G. Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de una universidad privada, 2022. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://repositorio.edu.pe/handle/11537/32724>
22. Meisel J, Esguerra V, Giraldo J, Montes F, Stankov I, Meisel C, et al. Understanding the dynamics of the obesity transition associated with physical activity, sedentary lifestyle, and consumption of ultra-processed foods in Colombia. *Prev Med*. 2023; 177:107720. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743523003006>
23. Shen Z, Zhu J, Liu B, Jia C. The joint associations of physical activity and ultra-processed food consumption with depression: a cohort study in the UK Biobank. *J*

Affect Disord. 2024; 367:184-192. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032724014277>

24. Sherling D, Hennekens C, Ferris A. Newest updates to health providers on the hazards of ultra-processed foods and proposed solutions. *Am J Med.* 2024;137(5):395-398. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000293432400069X>
25. Sgamato C, Ambrosio C, Zerella G, Torriero A, Monaco M, Rea C, et al. From gut to muscle: ultra-processed food intake drives pre-sarcopenia in patients with IBD in remission. *Dig Liver Dis.* 2026;58 Suppl 2: S112. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1590865826005943>
26. Gu J, Chen L, Bao Y, Yang X, Chen X, Han Z, et al. Ultra-processed food intake and brain health in middle-aged and older adults. *J Nutr Health Aging.* 2025;29(10):100644. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279770725001691>
27. Souza M, Lima L, Amaral M, Moura F. Higher consumption of ultra-processed foods and long-term risk of metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease and primary liver cancer: a meta-analysis of preliminary evidence. *Clin Nutr ESPEN.* 2026; 72:102819. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405457725031274>
28. Li Y, Chua KY, Pan A, Koh WP. Association between consumption of ultra-processed food at midlife and handgrip strength at late life: the Singapore Chinese Health Study. *J Nutr Health Aging.* 2025; 29(9):100634. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279770725001599>
29. Smelt H, Pouwels S, Stier C, Smulders J. The influence of ultra-processed foods on the gut microbiome and gastrointestinal complaints after bariatric surgery: a narrative review. *Clin Nutr Open Sci.* 2025; 62:208-217. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667268525000695>
30. Oliveira G, Gonçalves V, Nakano E, Toral N. The effect of parents' lifestyle on schoolchildren's consumption of ultra-processed food. *Public Health.* 2024; 237:443-448. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350624004621>

31. Macena M, Pereira M, Silva D, Silva-Júnior A, Oliveira A, Santos J, et al. Effectiveness and metabolic impacts of restricting the consumption of ultra-processed foods in individuals with obesity submitted to energy restriction: a randomized clinical trial. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2026; 36(5):104426. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0939475325005812>
32. Koc Cakmak E, Al Nahas A, Chimera B, Hanley-Cook G, Berden J, Fardet A, et al. The 3V score and joint associations of low ultra-processed food, biodiverse and plant-based diets on colorectal cancer risk: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *eClinicalMedicine.* 2025; 90:103662. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589537025005966>

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título:	Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público, 2026			
Autor:	Estephani Olenka Navarro Temoche			
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	VARIABLES DEL ESTUDIO
Pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física en los internos universitarios del	Objetivo General: - Determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física en los internos universitarios	Hipótesis general: -H0: Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física en	Enfoque de investigación: Cuantitativo Tipo de estudio: Básica	Variables: - Consumo de alimentos ultraprocesados. -Actividad física

sector salud de un hospital público, 2026?	del sector salud de un hospital público, 2026.	los internos universitarios del sector salud de un hospital público, 2026.		
	Objetivos Específicos: - Analizar el consumo de alimentos ultraprocesados en los internos universitarios del sector salud, en función de su frecuencia y tipo. - Identificar los factores asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en los internos universitarios del sector salud.	H1: Existe relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física en los internos universitarios del sector salud de un hospital público, 2026.	Diseño de investigación: No experimental, correlacional y transversal.	
			Población: Internos universitarios del sector salud del Hospital de Lima Este Vitarte.	
			Muestra: 100 internos universitarios del sector salud	
			Técnicas: Encuestas	
	- Relacionar la frecuencia, tipo y duración de actividad	Hipótesis específica - Existe una relación entre la frecuencia, tipo y	Instrumento: -Cuestionarios del consumo de alimentos ultrapocesados y actividad física validados.	

	física realizada por los internos universitarios del sector salud con el perfil de consumo alimentario. - Evaluar la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en los internos universitarios del sector salud.	duración de la actividad física y el perfil de consumo alimentario de los internos universitarios del sector salud. - El nivel de consumo de alimentos ultraprocesados se relaciona con el nivel de actividad física en los internos universitarios del sector salud.		
--	---	---	--	--

ANEXO 2: INFORME DE TURNITIN



Página 1 de 44 - Portada

Identificador de la entrega: trn:oid::14912:610820847

Estephani Navarro

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS INTERNOS UNIVERSITARIOS DEL SECTOR SA...

 Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::14912:610820847

Fecha de entrega

28 jul 2026, 1:10 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

28 jul 2026, 1:13 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

INFORME TESIS NUTRICIÓN PREGRADO.docx

Tamaño del archivo

10.4 MB

39 páginas

5068 palabras

29.008 caracteres



Página 1 de 44 - Portada

Identificador de la entrega: trn:oid::14912:610820847

17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitan distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

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

BEBIDAS

1. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa personal (Inka, Coca, Coca Cola, Fanta, Sprite, Pepsi, entre otros)?

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

2. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella o cajita de néctar de fruta o refrescos (Frugos, Pulp, Cifrut, entre otros)?

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

3. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas energizantes (Red Bull, Monster, Volt, entre otros)?

- a) Diario
- b) 2 a 4 veces a la semana

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

4. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas alcohólicas (cerveza, vino, vodka, ron, tequila, entre otros)?

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

SNACKS DULCES

5. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta dulce (Picaras, Chomp, Glacitas, entre otros)?

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

6. ¿Con qué frecuencia consumes un paquete de chocolate (Princesa, Triangulo, Sublime, Milky, entre otros)?

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

SNACKS SALADOS

7. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de piqueos o botana (Papitas ~~Lays~~, Cuates, Doritos, Chizito entre otros)?

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

8. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta salada (Ritz, Club social, entre otros)?

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

CEREALES PARA EL DESAYUNO

9. ¿Con qué frecuencia consumes cereal en hojuelas (Cereal Ángel, Zucaritas, Chocapic, entre otros)?

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

10. ¿Con qué frecuencia consumes granola en el desayuno?

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

11. ¿Con qué frecuencia consumes cereal en barra (cereal bar, cereal Ángel entre otros)?

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

PRODUCTOS PARA UNTAR

12. ¿Con qué frecuencia usas mantequilla o margarina (para untar el pan y preparaciones)?

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

13. ¿Con qué frecuencia consumes queso crema (para untar el pan y otras preparaciones)?

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

PASTEL

14. ¿Con qué frecuencia consumes 1 tajada de pastel (de chocolate, vainilla, cubierto en chantillí, entre otros)?

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

COMIDA INSTANTÁNEA

15. ¿Con qué frecuencia consumes sopas instantáneas (Ajinomen, Ramen)?

- a) Diario
- b) 2 a 4 veces a la semana

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

DERIVADOS DE LÁCTEOS

16. ¿Con qué frecuencia consumes yogurt bebible (Laive, Gloria, Yo Fresh, Danlac, entre otros)?

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

17. ¿Con qué frecuencia consumes yogurt griego (presentación personal o en pote)?

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

CARNES Y EMBUTIDOS

18. ¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas (carne)?

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

e) Nunca

19. ¿Con qué frecuencia consumes embutidos (jamón, hot dog, salchicha, entre otros)?

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

DULCES ADICIONALES

20. ¿Con qué frecuencia consumes caramelos (de limón, chicha morada, yogurt, peritas)?

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

Respuestas	Puntaje	Valoración
a)Diario	5	74 – 100 = Alto
b)De 2 a 4 veces a la semana	4	
c)De 1 vez a la semana	3	47 – 73 = Medio
d)De 1 a 3 veces al mes	2	20 – 46 = Bajo
e)Nunca	1	

Fuente: Adaptado de Villafranca G, 2022¹⁹.

ENCUESTA IPAQ VERSIÓN CORTA

Piense en todas las actividades intensas que usted **realizó en los últimos 7 días**. Las actividades intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Por ejemplo:

Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos**.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
 - ____Días por semana
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?
 - ____Horas por día
 - ____Minutos por día

Piense en todas las actividades moderadas que usted **realizó en los últimos 7 días**. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que le hace respirar algo más intensamente de lo normal.

Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos**.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No incluya caminar**.
 - ____Días por semana
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?
 - ____Horas por día
 - ____Minutos por día

Piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar **en los últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, deporte, el ejercicio u ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó **por lo menos 10 minutos seguidos**?

- ____Días por semana

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

- ____Horas por día

- ____Minutos por día

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días.

Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un día hábil?

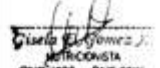
- ____Horas por día

- ____Minutos por día

ANEXO 4: FICHAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (CUESTIONARIO o FICHA DE OBSERVACIÓN)

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X) TOTAL 92 PUNTOS No ()
OBSERVACIONES	NINGUNO	
VALIDADO POR:	MG. LIDIA JOSEFINA MANCILLA QUEZADA	
PROFESIONAL EN:	NUTRICION CLINICA	
FIRMA	 Mg. LIDIA MANCILLA QUEZADA NUTRICIONISTA CLINICA RNE N° 5578 RNE N° 0592	
TELÉFONO	928262921	
EMAIL	lmancillaq@gmail.com	

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X) No ()
OBSERVACIONES		
VALIDADO POR:	Mg. Miguel Angel Flores Flores	
PROFESIONAL EN:	Lic. En Nutrición	
FIRMA	 M.Sc. Miguel Angel Flores Flores NUTRICIONISTA CNP 6855	
TELÉFONO	987282346	
EMAIL	miguel.flores@uwlener.edu.pe	

VALIDEZ	¿El cuestionario es válido para su aplicación?	Sí (X) No ()
OBSERVACIONES		
VALIDADO POR:	Mg. Gisela Elizabeth Gomez Avellaneda	
PROFESIONAL EN:	Nutrición CNP 4636	
FIRMA	 Gisela Elizabeth Gomez Avellaneda NUTRICIONISTA CNP 4636 RNE 0506	
TELÉFONO	997845081	
EMAIL	giselanutricionista@gmail.com	

ANEXO 5: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

BASE DE DATOS

InicioInsertarDibujarDisposición de páginaFórmulasDatosRevisarVista														
A1														
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	
BASE DE DATOS INDIVIDUAL — CLASIFICACIÓN IPAQ POR PARTICIPANTE														
Participante	VIGOROSA				MODERADA				CAMINATA		MET TOTAL	SEDENTARIO	NIVEL AF	
#	Días Vig	Min/día Vig	MET Vig	Días Mod	Min/día Mod	MET Mod	Días Cam	Min/día Cam	MET Cam	MET Total	Hrs SedL	Nivel AF		
1	8	60	2880	3	35	420	5	25	412	3712	3	ALTO		
2	0	0	0	0	0	0	4	20	264	264	5.9	BAJO		
3	0	0	0	0	0	0	8	30	594	594	6.6	MODERADO		
4	0	0	0	1	35	140	4	15	198	338	6.4	BAJO		
5	0	0	0	1	35	140	5	15	247	387	6.4	BAJO		
6	0	0	0	1	40	160	6	30	594	754	7	MODERADO		
7	0	0	0	0	0	0	8	20	336	366	7.2	BAJO		
8	0	0	0	0	0	0	5	15	247	247	7.8	BAJO		
9	0	0	0	0	0	0	5	35	577	577	6.9	MODERADO		
10	0	0	0	1	35	140	4	15	198	338	6.3	BAJO		
11	0	0	0	0	0	0	6	15	297	297	7.3	BAJO		
12	0	0	0	0	0	0	8	20	336	366	6.2	BAJO		
13	0	0	0	0	0	0	8	15	297	297	6.5	BAJO		
14	0	0	0	1	35	140	4	35	462	602	6.6	MODERADO		
15	0	0	0	0	0	0	4	45	594	594	6.8	BAJO		
16	0	0	0	0	0	0	4	15	198	198	5.5	BAJO		
17	0	0	0	0	0	0	6	20	336	366	6.5	BAJO		
18	0	0	0	0	0	0	5	20	336	330	5.3	BAJO		
19	0	0	0	3	40	480	6	35	693	1173	5.1	MODERADO		
20	0	0	0	0	0	0	4	30	396	366	6.6	BAJO		
21	0	0	0	0	0	0	8	15	297	297	6.4	BAJO		
22	0	0	0	0	0	0	5	20	336	330	4.7	BAJO		
23	0	0	0	0	0	0	6	60	1188	1188	4.2	MODERADO		
24	0	0	0	0	0	0	5	20	336	330	5.5	BAJO		
25	0	0	0	0	0	0	8	45	891	891	4.1	MODERADO		
26	0	0	0	0	0	0	5	35	577	577	5.8	MODERADO		
27	0	0	0	0	0	0	5	20	336	330	6.5	BAJO		
28	0	0	0	0	0	0	3	20	336	330	6.8	BAJO		
29	0	0	0	0	0	0	5	15	247	247	6.5	BAJO		
30	0	0	0	0	0	0	4	60	792	792	4.5	BAJO		
31	0	0	0	0	0	0	4	15	198	198	6.2	BAJO		
32	0	0	0	0	0	0	8	45	891	891	5.5	MODERADO		
33	0	0	0	0	0	0	5	25	412	412	6.8	BAJO		
34	0	0	0	0	0	0	8	15	297	297	6.2	BAJO		
35	0	0	0	1	35	420	5	15	247	667	6.2	MODERADO		
36	0	0	0	0	0	0	8	60	1188	1188	6.1	MODERADO		
37	0	0	0	0	0	0	4	25	336	330	7.2	BAJO		
38	0	0	0	0	0	0	6	15	297	297	7.3	BAJO		
39	0	0	0	0	0	0	5	20	336	330	7	BAJO		
40	0	0	0	0	0	0	6	20	396	366	6.6	BAJO		
41	0	0	0	2	35	280	4	15	198	478	6.4	BAJO		
42	0	0	0	0	0	0	6	60	1188	1188	6.5	MODERADO		
43	0	0	0	0	0	0	4	60	792	792	5.4	BAJO		
44	7	45	2520	2	40	320	4	60	792	3632	4.2	ALTO		
45	0	0	0	3	35	420	6	45	891	1211	6	MODERADO		
46	0	0	0	0	0	0	6	20	396	366	6.2	BAJO		
47	0	0	0	1	40	160	3	35	577	737	6.2	MODERADO		
48	0	0	0	3	40	480	6	30	594	1074	4.8	MODERADO		
49	0	0	0	2	35	280	8	20	336	610	6.3	MODERADO		
Resumen GeneralEstadísticos METAF x SedentarismoDías y Minutos AF														

JAMOVİ

Jamovi - Untitled

Variables Datos Analisis Editar

Exploración Pruebas t ANOVA Regresión Recuento Factor

Descriptivas

Tamaño de Muestra

☒ N ☒ Perdidos

Valores del Percentil

☐ Puntos de corte para: 4 (grupos iguales)

☐ Percentiles: 25,50,75

Dispersión

☒ Desv. Estándar ☒ Mínimo

☐ Varianza ☒ Máximo

☐ Recorrido ☐ R/C

Dispersión de Medias

☐ Error est. de la Media

☐ Intervalo de confianza para la Media: 95 %

Tendencia Central

☒ Media

☒ Mediana

☐ Moda

☐ Suma

Distribución

☐ Asimetría

☐ Curtosis

Normalidad

☐ Shapiro-Wilk

Valores atípicos

☐ Más extremo: 5

Gráficos

Histogramas

☒ Histograma

☐ Densidad

Gráficas Q-Q

☐ Q-Q

Diagramas de Cajas

☒ Diagrama de caja

☒ Etiquetar valores atípicos

☐ Violín

☐ Datos

☐ Otros

Gráficos de Barras

☐ Gráfico de barras

Resultados

Descriptivas

Descriptivas

	"Días Vig"	"MET Vig"	"Min/día Vig"
N	100	100	100
Perdidos	0	0	0
Media	0.290	155	3.90
Mediana	0.00	0.00	0.00
Desviación estándar	1.25	735	16.7
Mínimo	0	0	0
Máximo	7	5760	120

Recuento

Frecuencias de "Días Vig"

"Días Vig"	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
7	1	1.0 %	1.0 %
6	2	2.0 %	3.0 %
5	1	1.0 %	4.0 %
4	1	1.0 %	5.0 %
1	1	1.0 %	6.0 %
0	94	94.0 %	100.0 %

Jamovi - Untitled

Variables Datos Analisis Editar

Regresión Pruebas t ANOVA Regresión Recuento Factor

Configuración Calcular Transformar Ponderaciones Agregar Eliminar

Filtros

"MET Vig" "Días Vig" "Min/día Vig" "MET Mod" "Días Cam" "Min/día Vig"

1	2580	3	35	420	5
2	0	0	0	0	4
3	0	0	0	0	6
4	0	1	35	140	4
5	0	1	35	140	5
6	0	1	40	160	6
7	0	0	0	0	6
8	0	0	0	0	5
9	0	0	0	0	5
10	0	1	35	140	4
11	0	0	0	0	6
12	0	0	0	0	6
13	0	0	0	0	6
14	0	1	35	140	4
15	0	0	0	0	4
16	0	0	0	0	4
17	0	0	0	0	6
18	0	0	0	0	5
19	0	3	40	480	6
20	0	0	0	0	4
21	0	0	0	0	6
22	0	0	0	0	5
23	0	0	0	0	6
24	0	0	0	0	5
25	0	0	0	0	6
26	0	0	0	0	5
27	0	0	0	0	5
28	0	0	0	0	5

Frecuencias de "MET Vig"

"MET Vig"	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
5760	1	1.0 %	1.0 %
2580	1	1.0 %	2.0 %
2520	1	1.0 %	3.0 %
2400	1	1.0 %	4.0 %
1440	1	1.0 %	5.0 %
480	1	1.0 %	6.0 %
0	94	94.0 %	100.0 %

Frecuencias de "Min/día Vig"

"Min/día Vig"	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
120	1	1.0 %	1.0 %
60	3	3.0 %	4.0 %
45	2	2.0 %	6.0 %
0	94	94.0 %	100.0 %

Gráficos

"Días Vig"

PRUEBA DE HIPOTESIS

Tabla 1. Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Variable	Media	Valor p (Kolmogorov-Smirnov)	Distribución
Nivel de consumo de alimentos ultra procesados	2.34	< .024	No normal
Actividad física	1.56	< .017	No normal

Nota: Se asume distribución no normal cuando $p < .05$.

Interpretación:

La prueba de Kolmogorov-Smirnov aplicada a ambas variables evidenció que ninguna sigue una distribución normal, al obtenerse valores $p < .05$ en los dos casos, por debajo del nivel de significancia establecido ($p < .05$). El incumplimiento del supuesto de normalidad en ambas variables justifica el empleo de pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis de su asociación en el presente estudio.

GRÁFICOS

Gráfico 1. Sexo de los internos universitarios del sector salud en un hospital público. 2026.

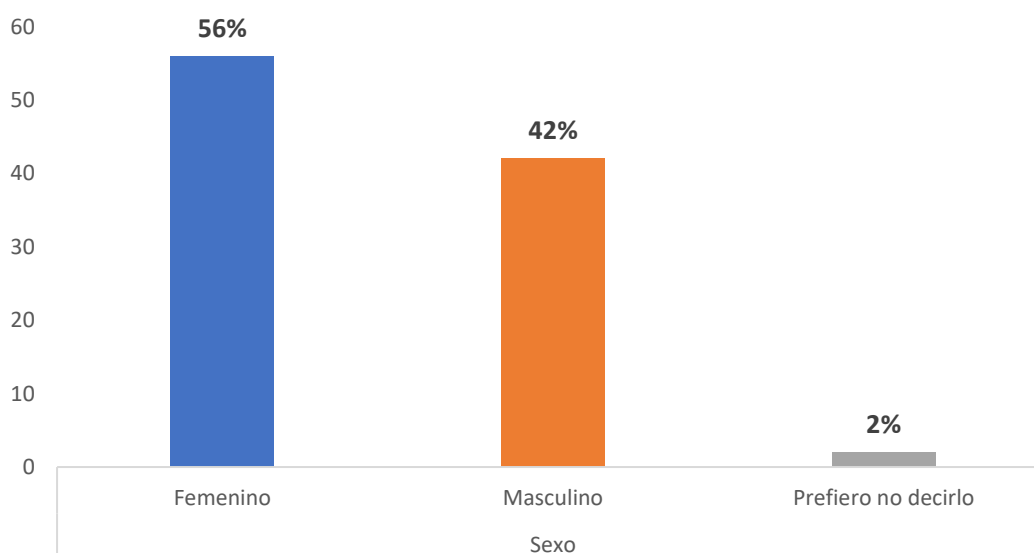


Gráfico 2. Carrera profesional de los internos universitarios del sector salud en un hospital público. 2026.

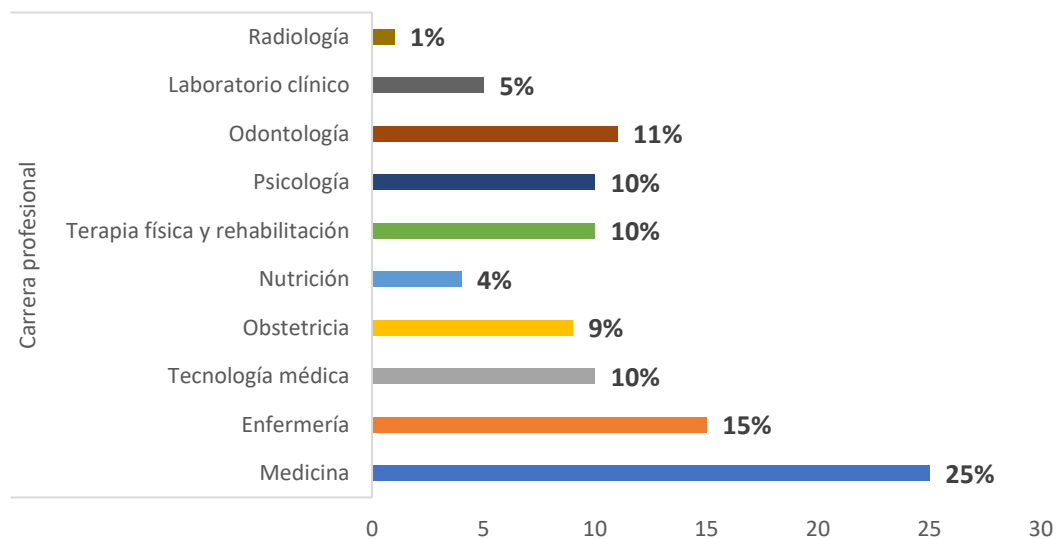


Gráfico 3. Ciclo académico de los internos universitarios del sector salud en un hospital público. 2026.

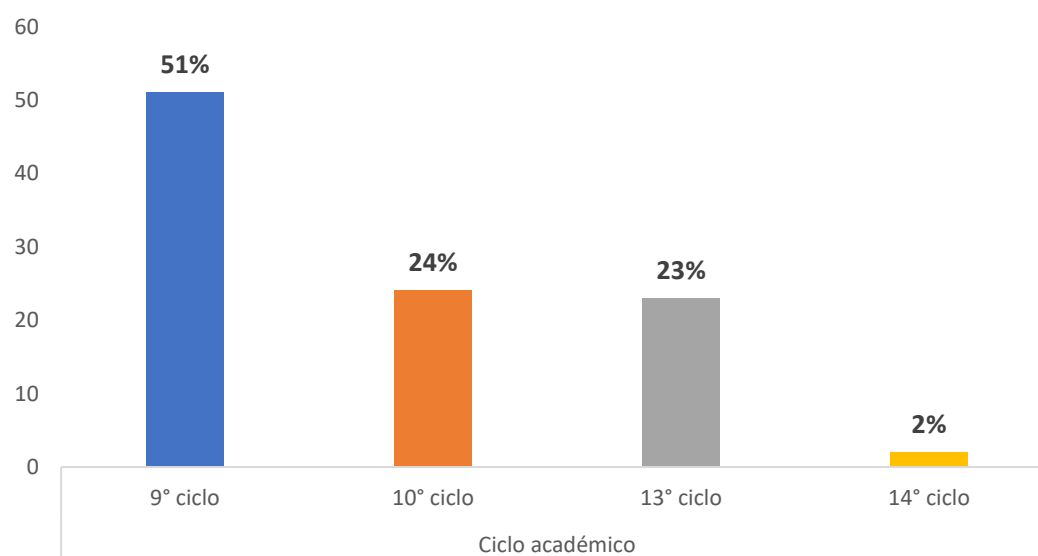


Gráfico 4. Turno de trabajo de los internos universitarios del sector salud en un hospital público. 2026.

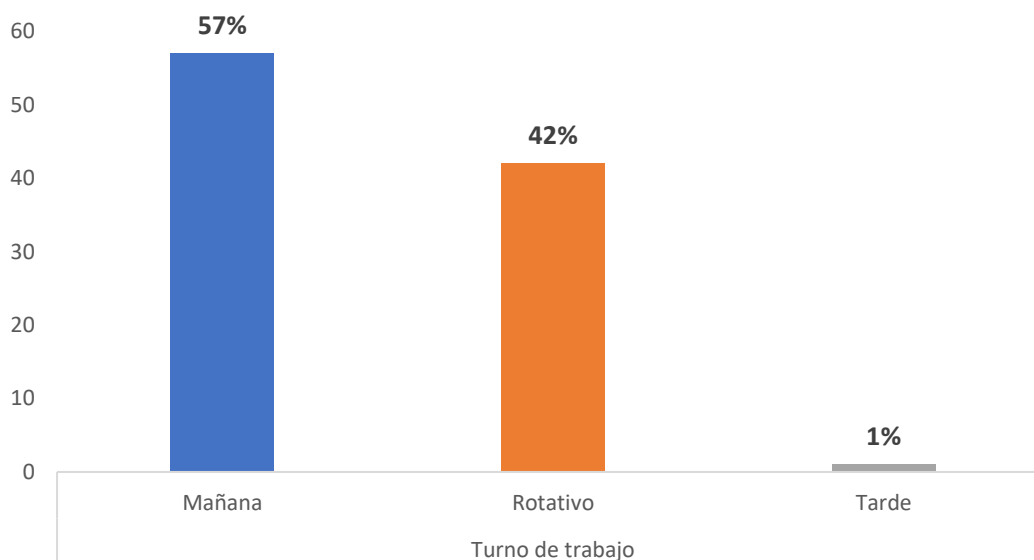


Gráfico 5. Distribución de la actividad física de los internos universitarios, METS de caminata min/ semana

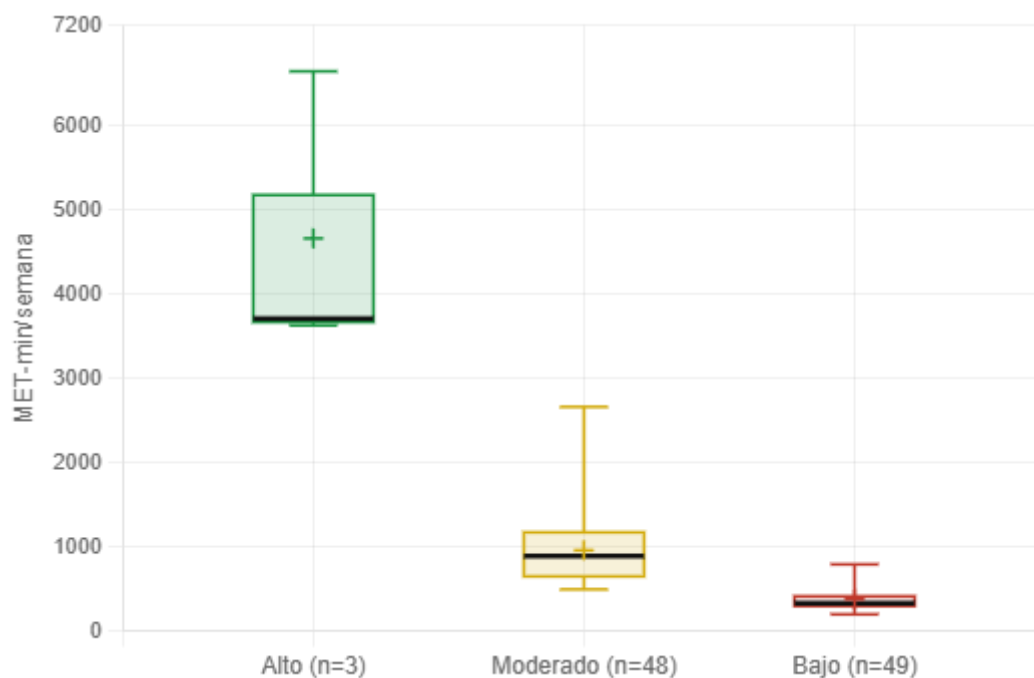
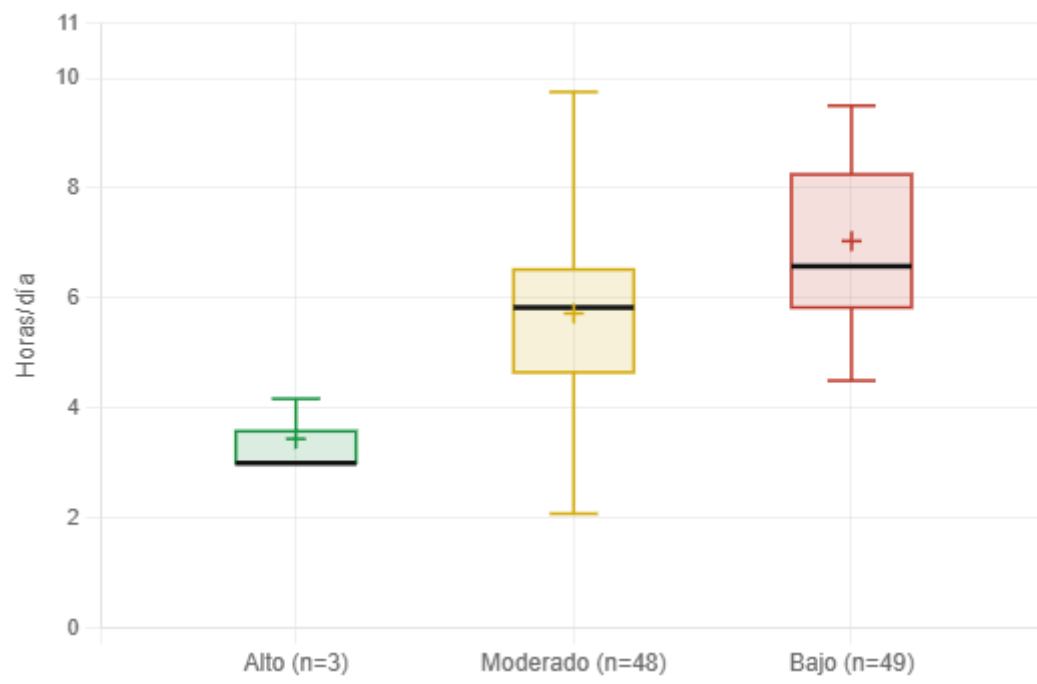


Gráfico 6. Distribución de la actividad física de los internos universitarios, METS de caminata Horas/ día



ANEXO 6: CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE EJECUTÓ EL ESTUDIO

	PERÚ	Ministerio de Salud	Hospital de Lima Este - Vitarte	DIRECCIÓN GENERAL	OFICINA DE APOYO A LA DOCENCIA E INVESTIGACIÓN	"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"
---	-------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------	--	---

Lima, 05 de marzo del 2026

CÓDIGO DE APROBACIÓN: N°01-2026-CIEI/HLEV

Investigador(es)
Navarro Temoche Estephani Olenka

Asunto: DICTAMEN DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

APROBADO

TÍTULO DEL PROYECTO:

"CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS INTERNOS UNIVERSITARIOS DEL SECTOR SALUD EN UN HOSPITAL PÚBLICO, 2026".

Le informamos que su proyecto de referencia ha sido evaluado por el Comité y las opiniones acerca de los documentos presentados se encuentran a continuación:

	Nº y/o Fecha Versión	Decisión
PROTOCOLO	Versión 1	Aprobado
CONSENTIMIENTO INFORMADO	Si Aplica	Aprobado

Este proyecto tiene vigencia de marzo 2026 a febrero del 2027.
En caso de requerir una ampliación, le rogamos tenga en cuenta que deberá enviar al Comité un reporte de progreso al menos 30 días antes de la fecha de término de su vigencia. Lo anterior forma parte de las obligaciones del Investigador las cuales vienen descritas al reverso de esta hoja.

Atentamente,



M.C. SERGIO IVAN ENDO RAMOS
PRESIDENTE DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DEL HOSPITAL DE LIMA ESTE - VITARTE






Av. José Carlos Mariátegui N° 364
Ate, Teléfono 01 – 417-2923
www.hlev.gob.pe

ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO <i>(Para trabajos de investigación cuyo objeto de estudio involucren personas)</i>	
Título del Proyecto de Investigación: "Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público, 2026"	
Autor Responsable: <i>Estephani Olenka Navarro Temoche</i>	
Autor 2 (Opcional para casos de estudiantes/bachilleres/egresados): -----	
Universidad /Institución: UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER	
I. INVITACIÓN	
Estimado(a) participante: Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público, 2026", desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.	
II. INFORMACIÓN	
2.1	Propósito del estudio: <i>El presente estudio tiene como propósito determinar la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la actividad física en los internos universitarios del sector salud de un hospital público durante el año 2026. Asimismo, se busca analizar la frecuencia y el tipo de consumo de alimentos ultraprocesados, identificar los factores asociados a dicho consumo y relacionarlos con la frecuencia, tipo y duración de la actividad física realizada, con la finalidad de evaluar la asociación entre ambas variables y generar conocimiento sobre los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes de los últimos ciclos de formación profesional.</i>
2.2	Duración del estudio: 8 meses
2.3	Número esperado de participantes: Aproximadamente 100 internos universitarios del sector salud de un Hospital público.
2.4	Criterios de Inclusión y exclusión: <i>Inclusión: Se incluirá a los internos universitarios del sector salud que se encuentren realizando prácticas en el Hospital de Lima Este Vitarte, sean mayores de edad y acepten participar voluntariamente en el estudio, cumpliendo con todos los requisitos establecidos en el consentimiento informado.</i> <i>Exclusión: Se excluirá a los estudiantes que no deseen participar en el estudio o no firmen el consentimiento informado, a aquellos que se encuentren de licencia o hayan interrumpido sus estudios en el ciclo vigente, así como a quienes no completen adecuadamente los instrumentos de recolección de datos o presenten respuestas inconsistentes que puedan afectar la validez del estudio.</i>
2.5	Procedimientos del estudio: <i>Para la recolección de datos, se aplicarán dos cuestionarios. El primero está orientado a evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados mediante un instrumento adaptado de la clasificación NOVA; el segundo corresponde al cuestionario IPAQ en su versión corta, utilizado para medir el nivel de actividad física. Ambos cuestionarios serán aplicados en un solo momento, con una duración estimada de entre 15 a 20 minutos por participante. Antes de su aplicación, se brindará una breve explicación sobre los objetivos del estudio y se solicitará la firma del consentimiento informado. La información recolectada será tratada con estricta confidencialidad, almacenada de manera segura y empleada únicamente con fines académicos y de investigación.</i>
2.6	Riesgos: <i>El estudio no implica riesgos físicos ni psicológicos significativos para los participantes. No obstante, es posible que algunos individuos experimenten una leve incomodidad al reflexionar sobre sus propios hábitos de alimentación o niveles de actividad física. Dicha incomodidad será transitoria y no generará consecuencias a largo plazo. En todo momento se respetarán los derechos y el bienestar del participante.</i>

2.7	Beneficios: Los participantes obtendrán una retroalimentación general sobre sus estilos de vida actuales, lo que podría motivarlos a realizar cambios positivos en su alimentación y actividad física. Además, estarán contribuyendo activamente a la generación de evidencia científica útil para diseñar futuras estrategias de intervención en salud desde el ámbito universitario, con impacto potencial en su desarrollo profesional y personal.
2.8	Costos e incentivos: La participación en el estudio no implicará ningún costo económico para los participantes, ni requerirá desplazamientos fuera de su rutina habitual. Asimismo, no se otorgarán incentivos económicos ni materiales, ya que el estudio se orienta únicamente a fines académicos y formativos.
2.9	Confidencialidad: Toda la información proporcionada será tratada con estricta confidencialidad. Los datos serán codificados y almacenados en una base segura, accesible únicamente para el equipo investigador. En caso de publicación de los resultados, no se incluirá ningún dato personal que permita la identificación individual. Se garantizará el anonimato y la privacidad de los participantes conforme a los principios éticos de la investigación en salud.
2.10	Derechos del participante: Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.
2.11	Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor: Estephani Olenka Navarro Temoche, 921044112, a2022200576@uwiener.edu.pe. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr. Raúl Antonio Rojas Ortega, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe
2.12	Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr. Raúl Antonio Rojas Ortega, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.

		____/____/20____ FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	
		____/____/20____ FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE Nombre del Autor Responsable: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	

		<u> </u> / <u> </u> / <u>202</u> FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	
		<u> </u> / <u> </u> / <u>202</u> FECHA (dd/mm/aaaa)
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	
NOTA: - La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir. - Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento. - Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.		

ANEXO 8: APROBACIÓN DE COMITÉ DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

APROBACIÓN DE ENMIENDA

Lima, 24 de febrero del 2026.

Autor Responsable:

ESTEPHANI OLENKA NAVARRO TEMOCHE

Exp. N°: 1756-2025.

De mi consideración:

El Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener, tras evaluar la solicitud presentada, **APRUEBA LA ENMIENDA** del proyecto, originalmente titulado "Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público, 2025" y aprobado por el CIEIC el 22/07/2025, Versión N.º 1. El detalle de la enmienda se consigna en la sección "Cambios aprobados"; de ser el caso, se incorpora el nuevo título.

Autor(es):

ESTEPHANI OLENKA NAVARRO TEMOCHE

Cambios aprobados:

Se aprueba la modificación del título el cual ahora será "Consumo de alimentos ultraprocesados y actividad física en los internos universitarios del sector salud en un hospital público, 2026". Dicha información también estará contemplada en cada fragmento del proyecto.

Alcance de la aprobación:

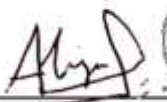
La aprobación de enmienda confirma que las modificaciones cumplen con las buenas prácticas éticas y no alteran el balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación ni la confidencialidad de los datos previamente evaluados.

Obligaciones del investigador

- Esta aprobación no amplía ni modifica la vigencia otorgada en la constancia de aprobación inicial del proyecto; esta se mantiene en todo lo no modificado por la enmienda. Asimismo, los cambios rigen desde la fecha de emisión.
- Para fines administrativos o académicos, debe presentar ambos documentos: la constancia de aprobación del proyecto y la constancia de aprobación de enmienda. Cualquier cambio adicional requiere nueva evaluación del CIEIC.

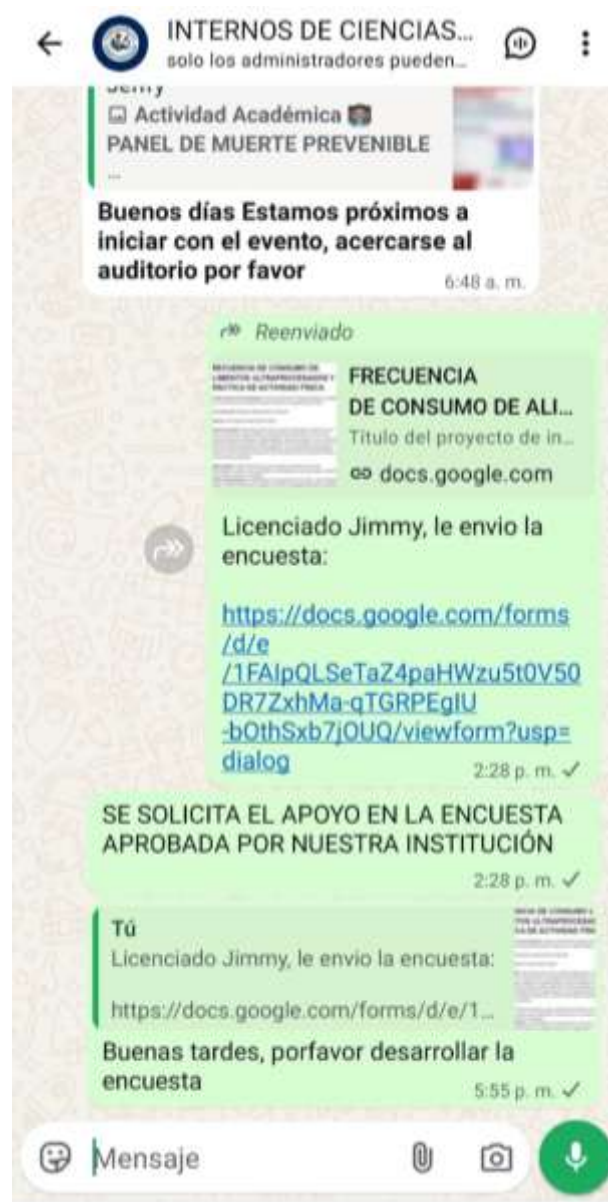
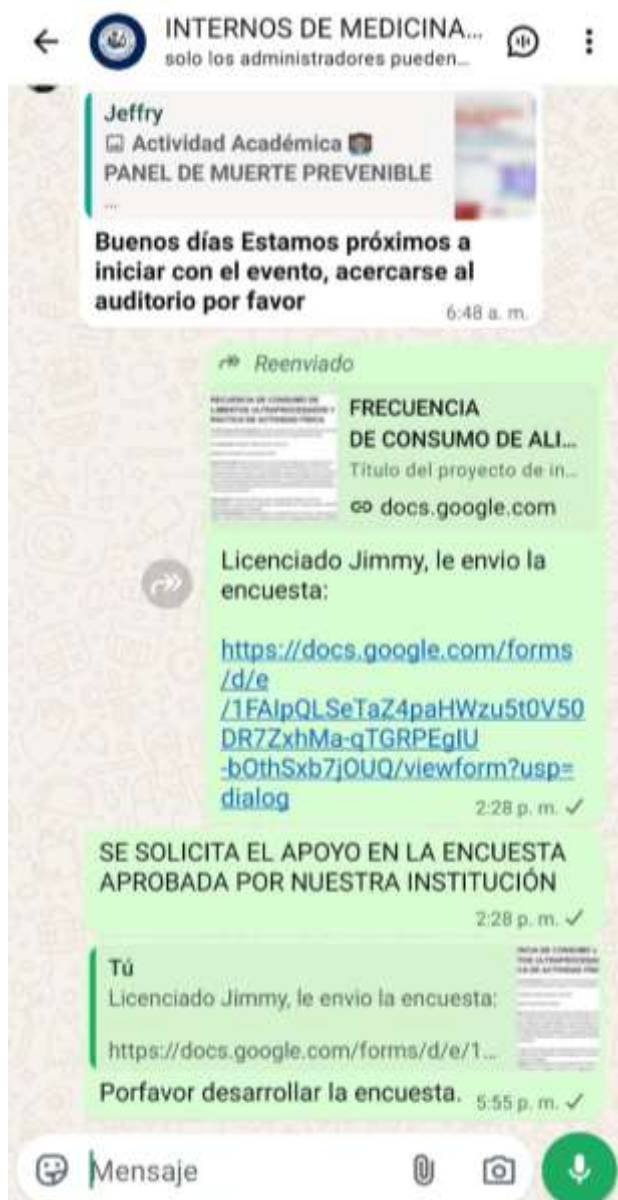
Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galerreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

ANEXO 9: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO/ TRABAJOS DE LABORATORIO Y OTROS



17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	3%
2	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	2%
3	Internet	hdl.handle.net	1%
4	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	1%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Catolica de Oriente on 2023-05-30	<1%
7	Trabajos entregados	UNIV DE LAS AMERICAS on 2024-10-30	<1%
8	Publicación	Marisol Yana-Salluca, Edwin Gustavo Estrada-Araoz, Nancy Yana-Salluca, Reynald...	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-08-05	<1%
10	Internet	revistaold.nutricion.org	<1%
11	Internet	csociales.uchile.cl	<1%