



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera Cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Nutrición y Dietética

Presentado por:

Autora: Valdiviezo Honores, Mónica Magdalena

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9743-8866>

Asesora: Mg. Lozada Urbina, Michelle Fátima

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

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Monica Magdalena Valdiviezo Honores egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“Relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera Cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025”** , Asesorado por el docente: Mg. Michelle Fátima Lozada Urbina, DNI: 15855087, ORCID 0000-0001-7522-1500 tiene un índice de similitud de (10) (diez) % con código **14912:549736290** 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
 Monica Magdalena Valdiviezo Honores

DNI: 47956244



.....
 Firma del asesor
 Mg. Michelle Fátima Lozada Urbina
 DNI: 15855087

Lima, 18 de marzo del 2026

Relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025.

Aprobación de jurado

Mg. Rosa Elena Cruz Maldonado

Presidente del Jurado

Mg. Aurora Esther Tufiño Blas

Secretario del Jurado

Mg. Pricila Eneida Pairazaman Murrugarra

Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi hija y mi esposo que son el amor y la fuerza más grande que me dan para poder seguir adelante y perseguir mis sueños, a mis padres por su amor incondicional, su apoyo presente y su ejemplo de perseverancia. A mis maestros, por compartir sus conocimientos y ayudarme en mi camino académico.

A mis hermanos por ser mi fuerza en los momentos difíciles y mi inspiración para seguir adelante, este logro también les pertenece. Y a mis amigas que, de una forma u otra, contribuyeron a que este logro se hiciera realidad.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi sincera gratitud a Dios por darme la fuerza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para lograr este objetivo.

A mi esposo mi amor incondicional, por el apoyo constante, a mis padres por el ejemplo continuo que me inspiraron a seguir adelante e incluso en los momentos más difíciles.

A mis maestros, por compartir sus conocimientos y guiarme con paciencia y compromiso a lo largo de mi formación académica.

Por último, quiero agradecer a mis hermanos por su apoyo, comprensión y compañía durante todo este proceso.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTOS	5
ÍNDICE	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
I. INTRODUCCIÓN	10
II. METODOLOGÍA	24
III. RESULTADOS.....	31
IV. DISCUSIÓN	35
V. CONCLUSIONES	38
VI. REFERENCIAS.....	39
VII. ANEXOS.....	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima	31
Tabla 2. Nivel de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados de estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima	31
Tabla 3. Porcentaje de grasa corporal de estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima	32
Tabla 4. Nivel de sedentarismo de estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima	32
Tabla 5. Prueba de normalidad.....	33
Tabla 6. Relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y el nivel de sedentarismo	34

**RELACIÓN DEL CONSUMO DE COMIDA
ULTRAPROCESADA, EL PORCENTAJE DE GRASA
CORPORAL, Y NIVEL DE SEDENTARISMO EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA COSMIATRÍA DEL
INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA - 2025.**

**RELATIONSHIP BETWEEN ULTRA-PROCESSED FOOD
CONSUMPTION, BODY FAT PERCENTAGE, AND
SEDENTARY LIFESTYLE LEVEL IN STUDENTS OF THE
COSMETIC DEGREE AT THE DANIEL ALCIDES
CARRIÓN INSTITUTE, LIMA - 2025.**

Mónica Magdalena Valdiviezo Honores, Estudiante/Bachiller/Egresada del Programa Académico de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025. Es de enfoque mixto de diseño descriptivo, observacional, no experimental, prospectivo, transversal y correlacional. Se utilizó una muestra de 60 estudiantes del primer y tercer ciclo de la carrera de cosmiatría, del Instituto Daniel Alcides Carrión. Los datos se recolectaron mediante dos cuestionarios validados que abordaron el consumo de alimentos ultraprocesados, el nivel de sedentarismo, y una ficha de recolección de datos para las medidas del porcentaje de grasa corporal. Se evidenció que la mayoría de las estudiantes (86,7%) presentaron un nivel alto de frecuencia en el consumo de alimentos ultraprocesados, el 43,3% de las estudiantes presenta un nivel muy elevado de grasa corporal,

mientras que el 38,3% mantiene un nivel normal, y el 70,0 % presentó un nivel medio de sedentarismo, mientras que el 30,0 % tiene un nivel bajo, se concluyó que existe relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmetología del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025 ($p < 0,001$).

Palabras claves: Alimentos Ultraprocesados, Comida Rápida, Porcentaje de Grasa Corporal, Sobrepeso, Obesidad, Jóvenes Universitarios, Nivel de Sedentarismo, Percepción de la realidad.

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between ultra-processed food consumption, body fat percentage, and sedentary lifestyle among students of the Cosmetology program at the Daniel Alcides Carrión Institute, Lima, Peru, 2025. It used a mixed approach: descriptive, observational, non-experimental, prospective, cross-sectional, and correlational. A sample of 60 students from the first and third cycles of the Cosmetology program at the Daniel Alcides Carrión Institute was used. Data were collected using two validated questionnaires that addressed ultra-processed food consumption and sedentary lifestyle levels, and a data collection form for measuring body fat percentage. It was shown that the majority of the students (86.7%) had a high level of frequency in the consumption of ultra-processed foods, 43.3% of the students had a very high level of body fat, while 38.3% maintained a normal level, and 70.0% had a medium level of sedentary lifestyle, while 30.0% had a low level, it was concluded that there is a relationship between the consumption of ultra-processed foods, the percentage of body fat, and the level of sedentary lifestyle in students of the Cosmetology career of the Daniel Alcides Carrión Institute, Lima - 2025 ($p < 0.001$).

Keywords: Ultra-processed foods, fast food, body fat percentage, overweight, obesity, university students.

I. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, a nivel global, se ha observado un aumento significativo en el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) entre 1990 y 2020, el consumo se ha duplicado en muchas regiones del mundo, especialmente en países de ingresos medios y altos. En Estados Unidos, los AUP representan más del 57% de las calorías consumidas diariamente (1), mientras que en el Reino Unido esta cifra supera el 60% (2). El incremento está asociado a factores como la urbanización, la globalización de la industria alimentaria, el cambio en los estilos de vida y la disponibilidad masiva de productos industrializados con alto contenido de azúcares, grasas saturadas y aditivos (3). Estos productos son deficientes en nutrientes y suelen contener mucho sodio, grasas saturadas, azúcares y otros aditivos, la obesidad y la diabetes tipo 2 son dos trastornos crónicos asociados a este patrón alimentario (4).

En América Latina, se ha documentado un aumento sostenido, pasando de representar el 15% del total calórico en los años 2000 a más del 30% en la década de 2020 (5), y en particular en Perú para el 2022 se evidenció que el mayor consumo de AUP entre estudiantes de nivel escolar y universitario, en una semana se registró las galletas en 56.0%, yogures y bebidas lácteas azucaradas en 54.3%, y snacks 52.5% por parte de estudiantes (6). Por otro lado, en Juliaca, se reportó que el 80.7% de los estudiantes consumía regularmente este tipo de productos, lo que estuvo relacionado con su estado nutricional, siendo que el 55,5% de su población estudiantil presentaron como diagnóstico normal, el 34,5% sobrepeso y el 10% obesidad ($p=0,001$) (7). De manera similar, en San Juan de Lurigancho, el 33.7% de los jóvenes presentaba sobrepeso y un 9% obesidad, con una alta ingesta de AUP, aunque sin una relación estadísticamente significativa con el índice de masa corporal (8). Por otro lado, en Cajamarca se encontró un fuerte vínculo entre la ingesta de estos alimentos y el estado nutricional (9).

En Lima, un estudio con estudiantes universitarios de Nutrición identificó que el consumo de AUP fue bajo en el 75.65% de la muestra y que el 74.78% presentó un IMC normal (10).

Para combatir este problema, en Perú se implementó el etiquetado frontal en forma de octógonos en los productos ultraprocesados, con el objetivo de advertir al consumidor sobre altos contenidos de azúcar, sodio, grasas saturadas y trans, así como calorías. Sin embargo, la gran exposición a medios digitales y publicidad sigue impulsando el consumo de estos productos (11).

Otro estudio con estudiantes de nutrición en Lima reveló que el 47.1% presentaba un porcentaje de grasa corporal inadecuado, aunque no se encontró una relación directa con la calidad del sueño, esto sugiere que factores como la alimentación podrían influir en la composición corporal de estos estudiantes (12).

Diversos factores sociales y culturales, como la urbanización, el crecimiento económico, el sedentarismo y la publicidad constante, han favorecido el aumento en la compra y consumo de AUP, especialmente en áreas urbanas donde estos productos son más accesibles y visibles en supermercados y bodegas (13).

Por otro lado, otro estudio en Lima, evidenció que, en los snacks de cereales, contienen azúcar en el 70% de ellos sobrepasa los 10 g de azúcar por cada 100 g. Por otro lado, los snacks de tubérculos un 60% supera el límite máximo de sodio establecido en la normativa peruana (400 mg/100 g) (14).

Además, un estudio en Puno reveló que el 75.5 % de estudiantes tiene un consumo mensual de 1-3 veces de AUP; asimismo, el 48 % tiene actividad física entre baja y muy baja, concluyendo que existe una relación inversa entre el consumo de AUP y la actividad física (AF), ya que los adolescentes que consumen más AUP también presentan menores niveles de AF (15).

Aunque a pesar de la evidencia de su impacto en el estado nutricional de los estudiantes en escuelas y universidades, se sabe poco sobre el vínculo entre el consumo de AUP y el estado nutricional de los estudiantes en instituciones técnicas, en especial aquellos dedicados a carreras vinculadas con el cuidado personal y estético, como cosmetología.

Esta información es crucial ya que, dependiendo de sus hábitos y entorno, estos niños pueden correr el riesgo de ingerir alimentos poco saludables que influyan en su porcentaje de grasa corporal, lo que podría perjudicar su salud y su rendimiento académico.

Por otra parte, el sedentarismo es una pandemia global reconocida por la OMS como cuarto elemento del riesgo de mortalidad global (16). Más del 80% de los adolescentes realizan ejercicio físico inadecuado y una de cada cuatro personas en todo el mundo no alcanza los niveles mínimos recomendados de AF, además menciona que las personas que no son lo suficientemente activas tienen entre el 20 y 30% de riesgo de muerte comparado con personas que son activas (17). Diversos estudios reportan que los estudiantes universitarios pasan en

promedio 7 horas diarias sentados (18), sin embargo, muchos no realizan los 150 minutos necesarios de ejercicio moderado cada semana. (17).

En América Latina, la proporción de personas con inactividad física o actividad insuficiente aumentó del 33 % al 39 % entre los años 2011 y 2016 (17), en países como Brasil, Argentina, Colombia, Costa Rica y varias naciones del Caribe se encuentran entre los más afectados por este problema a nivel global (19). Además, se estima que casi dos tercios de los adolescentes latinoamericanos no son suficientemente activos, más del 40 % se considera sedentario y más del 20 % se clasifica como físicamente inactivo, siendo esta conducta más prevalente en mujeres que en varones (20).

En Perú, diversos estudios han evidenciado que el sedentarismo representa una problemática significativa en la población estudiantil; por ejemplo, una investigación realizada en estudiantes de Medicina Humana en Lima reveló que el 60,9 % de los jóvenes menores de 20 años presentaban conductas sedentarias, entendidas como permanecer sentados más de ocho horas al día (21). De forma similar, un estudio indicó que el 79,24 % de sus estudiantes de Medicina mostraba niveles de sedentarismo entre moderados y altos (22). El Ministerio de Salud del Perú ha advertido que la prevalencia de sedentarismo, combinada con inadecuados hábitos alimentarios, es un factor determinante en el incremento del sobrepeso y la aparición temprana de enfermedades crónicas en la población joven, además, cabe mencionar que solo el 26% de los adultos peruanos realiza actividad física de forma rutinaria y que el porcentaje ha disminuido en el caso de los niños desde la epidemia como consecuencia de la falta de espacios seguros y de seguridad pública (23). En síntesis, la situación en el país se alinea con la tendencia observada a nivel regional y global, ya que los estudiantes universitarios mantienen estilos de vida predominantemente sedentarios, lo que plantea un desafío importante para la salud pública actual y futura.

El Problema general planteado es:

- ¿Cuál es la relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025?

Los problemas específicos son:

- ¿Cuál es el nivel de consumo de comida ultraprocesada en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú?
- ¿Cuál es la distribución de porcentaje de grasa corporal en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú?
- ¿Cuál es el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú?

Bases Teóricas y definiciones

Productos ultraprocesados

Compuestas por aditivos y cosméticos que confieren a los alimentos un color, sabor o textura similares, estas formulaciones industriales se componen principalmente de componentes alimenticios separados o adquiridos que no son nutritivos (24).

Los productos ultraprocesados clasificados en el sistema Nova

Lo que significa que el latín es "nuevo", clasificó todos los productos y bebidas de acuerdo con la naturaleza, el nivel y el propósito del procesamiento, presentado antes de comprar. Se dividen en los siguientes grupos: Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que han sido sometidos a fermentación o refrigeración. Además, algunas partes se han dejado sin alimento. Ingredientes culinarios: son sustancias extraídas de los alimentos, como el azúcar, las harinas, los aceites y las grasas, que se extraen de la naturaleza. Los AP: son aquellos que han sido sometidos a un procesamiento mínimo con el fin de realzar su sabor y durabilidad mediante la adición de ingredientes culinarios con mayor durabilidad. Los AUP: apenas contienen alimentos naturales en su composición. Son listas preparadas para el consumo a base de sustancias orgánicas extraídas o derivadas (25).

Aportan muchas calorías y muy pocos o ningún nutriente. Además de tener un alto contenido de grasas saturadas, azúcar o proteínas, también tienen bajos niveles de fibra, proteínas y oligoelementos. La industria utiliza diversos aditivos para enmascarar algunos de los efectos negativos de los alimentos. Además de tener un alto contenido de grasas saturadas, azúcar o proteínas, también tienen bajos niveles de fibra, proteínas y oligoelementos. La industria utiliza diversos aditivos para cubrir algunas deficiencias nutricionales, pero no todas estas sustancias son óptimas para el organismo (26).

Relación entre el consumo de alimentos altamente procesados y un mayor riesgo de obesidad. Estos alimentos, por su alto contenido calórico y su forma de preparación pensada para hacerlos muy atractivos, pueden romper el equilibrio que necesita el cuerpo y llevar, poco a poco, al aumento de peso. Debido al alarmante aumento de la obesidad a nivel mundial en los últimos años, ha aumentado la preocupación. Este no es un problema exclusivo de un solo país o región; la obesidad está presente en todos los rincones del mundo y representa un reto importante tanto para la salud de las personas como para la economía global (27).

El comportamiento del consumidor

Se enfoca en comprender cómo las personas, en sus roles como consumidores y dentro de sus familias y hogares, deciden cómo usar sus recursos como: el tiempo, el dinero y la energía, al momento de elegir productos y servicios que forman parte de su vida diaria. Esto incluye qué compran, por qué lo compran, cuánto gastan, dónde lo compran, con qué frecuencia lo compran, cómo lo usan y cómo lo evalúan después de comprarlo, cómo estas evaluaciones afectan sus compras futuras y cómo lo diseñan. La complejidad del comportamiento del consumidor no puede abordarse desde la perspectiva del marketing transaccional, donde las ventas son el objetivo, porque las respuestas del consumidor a su comportamiento están en su mente y, a veces, desconocen los factores que influyen en sus compras. Esta es la pregunta con la que las empresas intentan comprender por qué la gente compra sus productos, responden que se encuentran en la "caja negra" del consumidor y explican que "las cuatro P del marketing son producto, precio, plaza y promoción". Otros estímulos incluyen las principales fuerzas y eventos económicos, tecnológicos, sociales y culturales del entorno del comprador (28).

Los hábitos alimentarios poco saludables

El desarrollo de diversos problemas de salud, como la obesidad y otras enfermedades crónicas, se ve facilitado por los malos hábitos alimenticios. El consumo continuo de alimentos ricos en grasas, sal y azúcar tendrá un impacto negativo en la economía mundial y el sistema de salud, ya que las personas con enfermedades y discapacidades incurren en mayores costos de atención médica.

Los estudiantes universitarios establecen sus hábitos alimenticios y a veces cada día deciden que comer es una necesidad básica, fijan sus horarios y frecuencia de comidas, eligen alimentos que están fácilmente disponibles en la zona, preparan sus comidas y las almacenan; estas

acciones dependen del gusto, la cultura, la economía y otros factores sociales que influyen en las decisiones, como los mensajes enviados a través de aplicaciones móviles, internet, redes sociales y otras fuentes (29).

La composición corporal

Es una rama de la biología humana relacionada con la evaluación cuantitativa de los componentes del cuerpo in vivo, así como de las relaciones cuantitativas entre ellos. Existen numerosos modelos de análisis en humanos. Su explicación se considera el componente fundamental de la evaluación nutricional, permitiendo que problemas como el exceso de grasa existan independientemente del IMC. El análisis de bioimpedancia o resistencia bioeléctrica es una técnica sencilla y no invasiva, hasta el punto de que el método utilizado para evaluar la resistencia que ofrece el tejido corporal cuando pasa una corriente eléctrica a través de él ya que la grasa del cuerpo contiene altos niveles de agua y electricidad, lo que resulta ser aislante eléctrico. A partir de esta diferencia, es posible evaluar comparaciones, como la masa magra y el uso de herramientas especializadas y estándar para determinar la masa grasa corporal total. Complementariamente, resulta importante analizar los patrones alimentarios, ya que estos influyen directamente en la distribución de masa grasa y magra del individuo.

La frecuencia de consumo de alimentos es una herramienta importante en la nutrición humana, ya que permite medir la frecuencia del número total de calorías y porciones consumidas por cada grupo de nutrientes, independientemente de la hora del día, la semana, el mes o el año. Es crucial creer que la forma en que las personas consumen alimentos ha cambiado para reflejar el ritmo de vida actual. Dado que la década de 1980 experimentó un aumento significativo en la producción, comercialización y accesibilidad de alimentos, el programa de consumo contribuyó al aumento de los indicadores de obesidad que favorecieron la presencia del entorno patógeno (30).

Alimentación saludable

Según la OMS se define como "consumir una gran cantidad de productos que contienen excelentes nutrientes para mantener la salud, el buen humor y la energía propia". Estos productos, que incluyen proteínas, carbohidratos, lípidos, agua, vitaminas y minerales, garantizan una buena calidad geográfica y diversidad. Cada vez que se consumen alimentos, la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre aumenta. El páncreas logra esto segregando la

hormona esencial, la insulina, que deja que la glucosa entre en las células y se convierta en energía. Sin embargo, se ha demostrado que consumir grandes cantidades de azúcar durante un período prolongado provoca una producción excesiva de insulina, lo que a su vez provoca resistencia a la insulina, lo que impide que el azúcar se metabolice. El páncreas produce más insulina, pero debido a la resistencia de las células, la glucosa no se absorbe completamente, lo que dificulta su correcta gestión. Esto provoca la acumulación de glucosa en cantidades limitadas (hiperglucemia), lo que afecta a los vasos sanguíneos (31).

Sedentarismo

También llamado comportamiento sedentario, se refiere a todas aquellas actividades que implican un gasto energético inferior a 1.5 METs (valor equivalente metabólico) (32). Estudios, trabajo, viajes, actividades al aire libre y cualquier otra actividad que consuma tiempo durante los periodos de vigilia, pero que no genere un gasto energético adecuado, son ejemplos de comportamientos que requieren poco gasto energético (lo cual es diferente de la inactividad), estos comportamientos incluyen sentarse, estar de pie o caminar, pero no moverse (33).

Los estilos de vida sedentarios aumentan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes, el síndrome metabólico y consecuencias cardiovasculares, según numerosas investigaciones. Este riesgo se mantiene incluso en individuos físicamente activos que cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física (34).

Para estimar el sedentarismo, se utilizan métodos tanto subjetivos como objetivos. Entre los primeros se encuentran los cuestionarios impresos y las entrevistas, las cuales permiten identificar no solo la cantidad de tiempo en comportamiento sedentario, sino también los contextos en que este ocurre, lo cual no es posible con los métodos objetivos (35).

Un instrumento subjetivo es el Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) desarrollado por Rosenberg et al. (36), que evalúa el tiempo destinado a nueve actividades sedentarias durante la semana y el fin de semana. Esta información puede ser utilizada para diseñar intervenciones específicas y personalizadas que promuevan la reducción del tiempo sedentario (37). Por otro lado, los métodos objetivos como la acelerometría ofrecen estimaciones más precisas del tiempo sedentario total en contextos cotidianos, sin embargo, el uso de acelerómetros presenta

desafíos metodológicos, como la variabilidad en los protocolos de monitoreo, lo cual puede llevar a subestimar o sobrestimar el comportamiento sedentario (37).

De acuerdo al cuestionario de comportamiento sedentario (SBQ) existen dos dimensiones (38): a) Actividades de días de semana y b) Actividades de los fines de semana. Para la primera son actividades que se desarrollan entre lunes y viernes, periodo en el que las personas suelen involucrarse en actividades formales como el estudio, el trabajo y otras rutinas cotidianas que forman parte de su vida diaria (39). Y para la parte b son actividades que se efectúan durante el sábado y el domingo, y que suelen orientarse hacia el esparcimiento, la interacción social o el descanso personal, aprovechando el tiempo libre del que se dispone fuera de las obligaciones laborales o académicas (39).

Además, cada dimensión tiene como indicadores: mirar televisión, comer, dormir, jugar videojuegos o en una computadora, escuchar música, comunicarse con otros por teléfono, tableta o teléfono celular, trabajar en una universidad, conducir, usar un autobús, metro o vehículo, etc. (38).

Antecedentes Nacionales

Chumbes F, et al. (40), realizaron una investigación con el fin de “determinar la relación entre la frecuencia de consumo de AUP y la valoración nutricional antropométrica en adolescentes que acuden a un centro de salud en San Martín de Porres, Lima-2024”. Metodológicamente se trata sobre un estudio descriptivo, correlacional y de enfoque cuantitativo en 73 adolescentes, los cuales fueron encuestados sobre el tema de consumo de AUP, además se les midió el peso, talla y perímetro abdominal. El análisis se realizó con R Pearson, dando como resultados que la mayoría presentaron talla normal, asimismo se identificó que el pocos de ellos tuvieron una ingesta elevada de alimentos ultraprocesados. De igual manera, para el indicador perímetro abdominal, se encontró que 13,7% y 12,3%, respectivamente, presentaron riesgo alto y muy alto de desarrollar algún tipo de enfermedad crónica no transmisible, siendo más frecuente el consumo bajo, con 12,3%. Concluyendo que no se determinó asociación entre las variables (Pearson =0,103).

Huillca M, et al. (41), evidenciaron la relación del consumo de AUP con el estado nutricional de los estudiantes en dos ciudades diferentes. Fue un estudio cuantitativo, transversal

correlacional, se examinaron seis universidades públicas de Lima y una de Puno, y se calculó el porcentaje de grasa corporal mediante bioimpedancia, utilizando un instrumento modificado y previamente validado, Se emplearon encuestas para determinar la frecuencia de consumo de AUP y el acceso a JMAF. Además, se estimaron factores de intervención como el nivel de actividad física (IPAQ) y la dieta habitual (registro de 24 horas). De acuerdo a los resultados, en Lima, se observó un mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad en el departamento donde se encuentra la universidad, lo cual se correlacionó significativamente con el estado nutricional. Además, se observaron diferencias notables en el consumo de AUP entre ambos grupos; Puno reportó la mayor frecuencia de consumo, lo que indica que algunos alimentos, como "Bebida con jugo de fruta", se asocian con un aumento de grasa, debido a un mayor nivel de AF, los estudiantes de Puno tienen menos oportunidades de mejorar su estado nutricional. Concluyendo que es restringir el gasto en AUP con JAMF dentro de las universidades como medio para hacer frente al aumento de los casos de estudiantes que pesan demasiado.

Bázan J. (42), evaluó el consumo de AUP y nivel de actividad física en las adolescentes, para ello, se adoptó un enfoque metodológico de diseño no experimental, transversal y correlacional. Utilizando como instrumentos el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de AUP y el Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A), se utilizaron dos encuestas como técnica de recolección de datos. La muestra, seleccionada por conveniencia, estuvo compuesta por 36 alumnas. En cuanto a los hallazgos, se encontró que el 75 % de los participantes tenía un consumo bajo de AUP, el 25 % un consumo moderado y ninguno reportó un consumo alto, el 72 % tenía un nivel bajo de AF, el 19,4 % un nivel moderado y el 8,3 % un nivel muy bajo. Concluyendo que existe una relación directa entre las variables ($Rho=0.002$).

Choque-Quispe, et al. (43), evaluaron el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, y su vínculo con la actividad física en adolescentes. Fue de tipo básico, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 102 estudiantes, para evaluar las variables se emplearon el Cuestionario de Frecuencia de Ingesta de Alimentos y el PAQ-A. Los resultados mostraron que, entre una y tres veces al mes, el 75,5 % de los adolescentes consume AUP a, además, el 48 % presenta niveles de AF que fluctúan entre bajos y muy bajos. Concluyendo la existencia de una correlación inversa entre las variables ($Rho=-0.356$).

García A., et al. (44), evaluaron los comportamientos saludables y conductas de riesgo en estudiantes, fue un estudio transversal, descriptivo que incluyó a 110 estudiantes. Para recolectar los datos se utilizó el cuestionario Global School-based Student Health Survey (GSHS), complementado con información sobre características sociodemográficas y el estado nutricional de los participantes. Los resultados revelaron que el 22,7 % de los escolares presentaba sobrepeso, mientras que el 17,3 % padecía obesidad. En cuanto a la AF, el 42,9 % realizaba ejercicio entre dos y tres veces por semana, pero el 33,9 % reportó estar inactivo entre siete y ocho horas al día. Asimismo, el 73,2 % consumía comida rápida una o dos veces por semana. Concluyendo que la mayoría de los estudiantes presentaron estilos de vida poco saludables, tanto en su alimentación como en sus niveles de actividad física, reflejándose en una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Antecedentes Internacionales

Iglesias Y, et al. (45), mostraron cómo afectaba el consumo de AUP y bebidas alcohólicas a la composición corporal de jóvenes futbolistas de la AFA. En la sección de materiales y métodos se aplicaron mediciones antropométricas desarrolladas por los autores, siguiendo los lineamientos del protocolo ISAK, el cual incluye cinco componentes. Además, se utilizó un cuestionario diseñado específicamente para el estudio, aplicado a una muestra de cincuenta futbolistas juveniles pertenecientes a la AFA. Los resultados indicaron que los deportistas con mayor peso corporal tienden a consumir alimentos ultraprocesados a diario, e incluso en más de una ocasión por día. En contraste, aquellos con menor peso corporal reportaron un consumo ocasional de estos productos. Respecto al consumo de alcohol, se observó que los futbolistas con bajo peso corporal no consumen bebidas alcohólicas o lo hacen de forma muy esporádica, aproximadamente una vez al mes. Por otro lado, los deportistas con mayor peso corporal presentan un consumo semanal de alcohol. Estos hallazgos permiten identificar una relación directa entre el exceso de grasa corporal y ciertos hábitos poco saludables, como la ingesta frecuente de AUP, el consumo regular de alcohol y una baja ingesta de agua. Finalmente, se destaca que la percepción que tienen los deportistas con altos niveles de grasa corporal sobre su propia composición corporal no es adecuada en función de las exigencias de su disciplina deportiva, lo que resalta la necesidad de fomentar hábitos más saludables que contribuyan a mejorar su rendimiento físico.

Alberco, et al. (46), establecieron el vínculo entre el estado nutricional de los adolescentes y su consumo de AUP altos en azúcar. Para ello, se tuvo en cuenta un abordaje cuantitativo con enfoque básico, no experimental, transectivo, descriptivo-correlacional. Un total de 160 adolescentes de ambos sexos conformaron la muestra. Se utilizó el instrumento de desarrollo denominado «frecuencia de consumo de AUP con alto contenido de azúcar». Fue sometido a estimaciones de validez por jueces expertos y de confiabilidad. Para conocer su estado nutricional, se tomaron medidas antropométricas. De acuerdo con los resultados, el nivel medio presentó la mayor prevalencia de consumo de AUP con alto contenido de azúcar (37,5%), mientras que el nivel eutrófico predominó para el estado nutricional (59,4%). Con $p=0,010$, se concluye que existe una relación significativa entre las variables en estudio.

Machado-Rodrigues, et al. (47), tuvieron como objetivo comparar el consumo de AUP, (UPF, por sus siglas en inglés), los comportamientos sedentarios y la percepción del bienestar entre adolescentes varones y mujeres; y analizar la asociación entre el consumo de UPF y el riesgo de sobrepeso, los comportamientos sedentarios y el bienestar en esta población. Fue de tipo transversal con 245 adolescentes. Para calcular el IMC, se tomaron medidas de peso y talla, y se evaluó el porcentaje de grasa corporal mediante bioimpedancia eléctrica. El consumo diario de AUP se midió utilizando el cuestionario NOVA, mientras que el tiempo dedicado a actividades sedentarias se evaluó con el cuestionario Midlands Behavior Health 2024. No se encontraron diferencias significativas entre varones y féminas en las subescalas del cuestionario NOVA sobre el consumo de UPF. Sin embargo, los varones reportaron un mayor uso de computadoras durante los fines de semana ($p = 0.025$), así como un mayor tiempo dedicado a videojuegos tanto entre semana ($p = 0.005$) como durante el fin de semana ($p < 0.001$), en comparación con las mujeres. Concluyendo que, al controlar por sexo, tiempo sedentario y conductas activas, se observó una tendencia a que el consumo de alimentos ultra procesados el día anterior se asocie con un mayor riesgo de sobrepeso, destacaron además que los adolescentes, tanto varones como mujeres, cuyas madres tenían un nivel educativo alto, presentaban menos probabilidades de clasificarse con sobrepeso u obesidad.

Barreto, et al. (48) tuvieron como objetivo evaluar de forma prospectiva la asociación entre la duración del sueño y el consumo de AUP en adolescentes. Conformada por 1431 estudiantes de entre 10 y 14 años. El consumo de AUP se expresó como porcentaje del total de calorías diarias y fue analizado mediante la prueba de Friedman. Para evaluar la asociación prospectiva

entre la duración del sueño y dicho consumo, se utilizaron modelos de Ecuaciones de Estimación Generalizadas (GEE) con parámetros robustos. Los resultados mostraron que el porcentaje de consumo de AUP aumentó en los varones de 15 a 17 años, pasando del 31.8% en 2015 al 35.8% en 2017, mientras que en las mujeres mayores se mantuvo relativamente estable (del 36.7% al 37.7% en el mismo periodo). Esta tendencia podría explicarse por factores como el entorno social, la menor capacidad crítica y el escaso interés por la nutrición, lo cual podría afectar negativamente la salud y la composición corporal. A lo largo del tiempo, se observó que los adolescentes ubicados en el cuarto cuartil de duración del sueño experimentaron una reducción del 1.4% en el porcentaje calórico procedente de AUP. Al ajustar el modelo GEE por variables sociodemográficas (como ingreso familiar, educación materna y edad) y factores de estilo de vida, esta disminución fue más pronunciada en los varones, alcanzando un 2.1%. Concluyendo que el tiempo de sueño influye en el consumo de AUP en adolescentes. A medida que aumenta la duración del sueño, disminuye el consumo de este tipo de productos, especialmente entre los varones, subrayando la importancia del descanso adecuado como parte de los hábitos saludables en la adolescencia.

Aguilar, et al. (49) tuvieron como objetivo determinar el estado nutricional y los comportamientos alimentarios de adolescentes. Fue de enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, utilizando muestreo aleatorio simple, la muestra estuvo conformada por 154 adolescentes, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Comportamiento Alimentario y se les realizó la medición de peso y talla para calcular el IMC. Evidenciando que el 53.2 % de los adolescentes seleccionaba sus alimentos principalmente por el sabor, siendo el arroz, la pasta y los frijoles los más consumidos (93.5 %). En cuanto a los métodos de cocción, la preparación guisada o salteada fue la más frecuente (58.4 %). Además, se observó que el 55.2 % de los participantes omitía alguna comida durante el día. Respecto al estado nutricional, el 40.9 % de los adolescentes presentaba sobrepeso u obesidad. En términos de comportamiento alimentario, se identificaron varias tendencias preocupantes, un tercio de los adolescentes dedicaba cerca de ocho horas a actividades laborales, lo que conducía a patrones alimentarios apresurados enfocados en satisfacer el hambre momentánea, era frecuente la omisión de alguna de las comidas diarias.

El objetivo general del estudio:

- Determinar la relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025.

Los objetivos específicos:

- Determinar el nivel de consumo de comida ultraprocesada en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú.
- Identificar la distribución de porcentaje de grasa corporal en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú.
- Definir el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú.

Justificación teórica

Esta investigación buscó entender cómo el consumo de AUP está vinculado con el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de cosmiatría. Es importante conocer si existe relación entre estas variables para mejorar la calidad de vida de los jóvenes adultos que estudian en Institutos o universidades, debido a que últimamente se aprecia un incremento exponencial de sobrepeso, obesidad, entre otras enfermedades crónicas no transmisibles; es por ello que fue importante realizar un estudio preciso que nos sirvió para identificar e implementar estrategias eficaces y óptimas en los adultos jóvenes, en los cuales se puede aplicar la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, generando conciencia sobre el consumo de estos alimentos.

Justificación metodológica

Desde el punto de vista metodológico, el estudio sigue un enfoque cuantitativo, lo que nos permitió medir de forma precisa y objetiva las variables involucradas. Para ello, se utilizaron herramientas validadas que permitieron registrar los datos de manera confiable, garantizando que los datos obtenidos sean confiables. Este enfoque aseguró que los resultados sean consistentes y fáciles de interpretar, y que el estudio pueda replicarse en otros contextos similares. Además, los resultados proporcionaron la base para futuras investigaciones en las áreas de estudio de salud y nutrición de la población.

Justificación práctica

Los estudiantes y profesionales de la salud se beneficiaron de las conclusiones del estudio a medida que adquirieron una mayor comprensión de cómo la nutrición influye en la composición corporal. Asimismo, los hallazgos podrían convertirse en una herramienta para crear programas que promuevan hábitos alimenticios más saludables en el entorno académico, además de ser una referencia para futuras acciones que busquen reducir los riesgos asociados con el aumento de la grasa corporal.

II. METODOLOGÍA

2.1. ENFOQUE METODOLÓGICO

Es cuantitativo, dado a que está basado en la medición numérica de variables para probar hipótesis o responder preguntas de investigación (50).

2.2. TIPO DE ESTUDIO

Este estudio es de tipo aplicado porque, si bien busca generar nuevos conocimientos científicos sobre la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados, el porcentaje de grasa corporal y el sedentarismo, su principal objetivo es contribuir a la solución de problemas prácticos de salud (50). En este caso, los resultados permitieron orientar estrategias de prevención, promover estilos de vida saludables y la educación nutricional entre los estudiantes.

2.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Corresponde a una investigación correlacional, ya que se evaluó la relación de dos variables, prospectivo, porque se realizó en la actualidad, de corte transversal, porque se recolectaron datos de un tiempo específico en una sola recolección de datos (50).

Descriptivo, observacional: Se observó y describió el consumo de alimentos ultraprocesados y el porcentaje de grasa corporal en estudiantes de cosmiatría de primer y tercer ciclo del Instituto Daniel Alcides Carrión (50).

2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

2.4.1. Población

70 estudiantes del primer y tercer ciclo de la carrera de cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión.

2.4.1.1. Criterios de selección

a) Criterios de inclusión

- Estudiantes mayores de edad de ambos sexos.
- Estudiantes del I al III ciclo de la carrera de cosmiatría.

- Que aceptaron ser partícipes de manera voluntaria y que firmen el consentimiento informado.
- Que no presentaron enfermedades que pudieron alterar los resultados de la medición corporal.

b) Criterios de exclusión

- Estudiantes con antecedentes de trastornos alimentarios.
- Quienes no desearon participar o no firmaron el consentimiento.
- Estudiantes con condiciones médicas que interfirieron con la bioimpedancia, como el uso de marcapasos.

2.4.2. MUESTRA Y MUESTREO

2.4.2.1. Muestra

Para determinar el tamaño muestral se aplicó la fórmula para poblaciones finitas.

Población total (N): 70

Margen de error (e): 5% o 0.05

Nivel de confianza: 95% ($Z_{1-\alpha} = 1.96$)

Proporción esperada (p): 0.5

Complemento (q): 0.5

Fórmula para poblaciones finitas:

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

$$n = \frac{70 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{(0.05^2 \cdot (70 - 1)) + (1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5)} = 60$$

La muestra fue de 60 estudiantes del primer al tercer ciclo de la carrera de cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión.

2.4.2.2. Muestreo

Se aplicó el Muestreo aleatorio simple, el cual garantizó que todos los integrantes de la población tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados.

2.5. VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA DE VALORACIÓN
Alimentos ultraprocesados	Se midió mediante una encuesta de frecuencia alimentaria que registró cuántas veces y en qué cantidad se consumen.	Frecuencia semanal y cantidad de consumo	Encuesta Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados	Ordinal y Cuantitativa discreta	Bajo (1–2 veces/semana), Moderado (3–4 veces), Alto (5 o más veces/semana)
Grasa Corporal	Se evaluó con un dispositivo de bioimpedancia, que estimó el porcentaje de grasa en relación con el peso total del cuerpo.	Porcentaje de grasa corporal	Observación Ficha de recolección de datos – porcentaje de grasa corporal	Cuantitativa continua	Normal (mujeres: 18–28%), Elevado (29–35%), Muy elevado (>35%) según parámetros OMS
Sedentarismo	Se midió mediante el instrumento SBQ, es un cuestionario que se estructura en dos dimensiones (Actividades de días de semana y Actividades de fin de semana) y sumó las horas de conductas sedentarias en los diferentes dominios, incluidos.	Viendo televisión, comer sentado, descansar acostado, jugar en el computador o con videojuegos sentado, escuchar música sentado, hablar con otras personas por teléfono, tablet o celular sentado, haciendo trabajo universitario sentado, leyendo sentado, conduciendo o viajando en carro, bus o metro.	Encuesta Cuestionario de comportamiento sedentario	Cuantitativa continua	Bajo (0-1 hora) Medio (2-3 horas) Alto (4 a más)

2.6. PROCEDIMIENTOS

2.6.1. Procedimientos

En primer lugar, se gestionó la autorización institucional ante la Dirección del Instituto Daniel Alcides Carrión, presentando los objetivos y el alcance del estudio. Una vez obtenida la aprobación, se coordinó con los docentes responsables de los cursos para programar las fechas y horarios de recolección de datos, asegurando que no interfirieran con las actividades académicas regulares.

La selección de los participantes fue equitativa, realizándose mediante criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, garantizando representatividad de la población estudiantil de la carrera de cosmiatría. Antes de la participación, cada estudiante recibió un documento de consentimiento informado, el cual fue leído y firmado voluntariamente. Solo quienes entreguen el consentimiento firmado fueron incluidos en el estudio.

Por lo que cuando se recibió dicho documento firmado, se aplicaron los instrumentos: un cuestionario de Consumo de AUP, un cuestionario sobre nivel de sedentarismo y la medición del porcentaje de grasa corporal con herramientas antropométricas. Todo el proceso fue llevado a cabo con acompañamiento del equipo investigador, garantizando confidencialidad y respeto hacia los participantes.

Los instrumentos fueron aplicados en una única sesión individual por estudiante, con una duración aproximada de 10 a 15 minutos por participante.

La aplicación de los cuestionarios y la medición de la grasa corporal se realizaron en un ambiente tranquilo y privado dentro del Instituto, previo consentimiento informado.

Posteriormente los datos fueron tabulados en Microsoft Excel 2019 para luego ser transportado al paquete estadístico SPSS 27.0 para la obtención de los resultados.

2.6.2. Técnicas

Instrumento para medir el consumo de comida ultraprocesada:

Se aplicó un cuestionario de frecuencia alimentaria basado de fuentes fidedignas en estudios previos y adaptado al contexto estudiantil, de origen peruano, cuyo autor es Salazar E. en el año

2022, cuya validación promedio por juicio de expertos fue 75,48% y una confiabilidad de 0.9 según Cronbach (51). Este instrumento era unidimensional, e incluyó 26 ítems relacionados a la frecuencia semanal del consumo de productos como snacks, bebidas azucaradas, embutidos y comidas instantáneas, además puede ser apreciado en el Anexo número 3.

Las respuestas se clasificaron de acuerdo con la siguiente escala:

-Bajo consumo: 1–2 veces por semana

-Moderado consumo: 3–4 veces por semana

-Alto consumo: 5 o más veces por semana.

Para fines de investigación el instrumento fue validado a través de un juicio de expertos en número de 3 quienes determinaron si el instrumento cumple con los criterios de suficiencia, claridad y pertinencia.

Instrumento para medir el porcentaje de grasa corporal:

Se utilizó una balanza digital con tecnología de bioimpedancia modelo OMRON HBF-514C (Omron Healthcare, Kioto, Japón) con una graduación de 0,1 kg, la cual brindó un resultado inmediato sobre el porcentaje de grasa, este instrumento fue calibrado previamente antes de su aplicación, además los datos fueron registrados en una Ficha de recolección de datos, la que puede ser apreciado en el Anexo número 3 (52).

La categorización siguió los valores de referencia de la OMS para mujeres:

-Normal: 18% – 28%

-Elevado: 29% – 35%

-Muy elevado: más del 35%

Instrumento para medir el sedentarismo:

Se aplicó el cuestionario de comportamiento sedentario (SBQ), basado de fuentes fidedignas, desarrollado por Rosenberg et al, de origen de Estados Unidos, adaptado al español por

Montoya et al. al contexto estudiantil en el año 2022, cuya confiabilidad es de 0.7 según Cronbach (53).

Estuvo constituido por 2 dimensiones distribuidos de la siguiente manera: Actividades de un día de semana: 1, 2,3,4,5,6,7,8, 9, y actividades de un día de fin de semana: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, teniendo en total 18 ítems, la cual puede ser apreciado en el Anexo número 3.

Las respuestas se clasificaron de acuerdo con la siguiente escala:

-Bajo (0-1 hora)

-Medio (2-3 horas)

-Alto (4 a más)

Para fines de investigación el instrumento fue validado por medio de juicio de expertos en número de 3 quienes determinaron si el instrumento cumple con los criterios de suficiencia, claridad y pertinencia.

2.6.3. Plan de análisis

Mediante software estadístico, se analizaron los datos obtenidos y el porcentaje de grasa corporal mediante técnicas de análisis descriptivo y comparativo para encontrar tendencias y correlaciones significativas. Los hallazgos proporcionaron una comprensión integral del consumo de AUP y su porcentaje de grasa corporal (54).

2.7. ASPECTOS ÉTICOS

El estudio requirió la aprobación del comité de ética, cuya resolución es N° 280-2024-GyT-R-UPNW. La prueba requirió un consentimiento informado y claro para cada estudiante, ya que la participación fue voluntaria. La participación consistirá en dos partes:

En primer lugar, se aplicó un cuestionario sobre el consumo de AUP y sobre sedentarismo y como segundo punto la evaluación de porcentaje de grasa corporal con instrumentos debidamente calibrados, óptimos y bajo criterios técnico.

Cabe recalcar que la participación fue completamente voluntaria por parte de las estudiantes y estos pudieron retirarse en cualquier momento del proceso, sin dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna. Este estudio no puso en riesgo la salud de las participantes, además se dió una retroalimentación general sobre el estado nutricional cuando concluyó la evaluación (55).

La información que recaude fue tratada de manera confidencial, manteniéndose el anonimato de cada una de las participantes en todo momento y los datos obtenidos se utilizaron únicamente con fines académicos.

El objetivo fue obtener información precisa mediante el uso del instrumento de investigación sin exponer a las estudiantes y apegándose a lineamientos éticos y morales (55).

III. RESULTADOS

3.1.Resultados Descriptivos.

Tabla 1. Características sociodemográficas de estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima

	Indicadores	N	%
Edad	18 a 29 años	28	46,7
	30 a 40 años	24	40,0
	41 a más años	8	13,3
Ciclo académico	Primer ciclo	25	41,7
	Tercer ciclo	35	58,3
Total		60	100,0

Nota: Tomado de los Instrumentos de recolección de datos.

Interpretación

Según la tabla 1 se observa que la mayoría de las estudiantes que pertenecen al estudio se encuentran en el rango de edad de 18 a 29 años (46,7%), seguido por aquellos de 30 a 40 años (40,0%), mientras que un menor porcentaje corresponde al grupo de 41 años a más (13,3%), por lo que la población estudiada está conformada principalmente por adultos jóvenes, quienes representan casi la mitad del total. En cuanto al ciclo académico, se evidencia que el 58,3% de los estudiantes cursa el tercer ciclo, mientras que el 41,7% se encuentra en el primer ciclo.

Tabla 2. Nivel de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados de estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima

	Indicadores	N	%
Nivel	Normal	23	38,3
	Elevado	11	18,3
	Muy Elevado	26	43,3
Total		60	100,0

Nota: Tomado de los Instrumentos de recolección de datos

Interpretación

Según la Tabla 2, se observa que la mayoría de las estudiantes (86,7%) presenta un nivel alto de frecuencia en el consumo de alimentos ultraprocesados, mientras que el 13,3% se encuentra

en un nivel moderado, y ninguna participante (0%) se ubica en el nivel bajo, por lo que, se indica una tendencia preocupante hacia un elevado consumo de productos ultraprocesados en la población estudiada, lo cual podría tener implicaciones negativas en su estado nutricional y en su salud a largo plazo.

Tabla 3. Porcentaje de grasa corporal de estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima

	Indicadores	N	%
Nivel	Normal	23	38,3
	Elevado	11	18,3
	Muy Elevado	26	43,3
Total		60	100,0

Nota: Tomado de los Instrumentos de recolección de datos

Interpretación

Según la Tabla 3, se observa que el 43,3% de las estudiantes presenta un nivel muy elevado de grasa corporal, mientras que el 38,3% mantiene un nivel normal, y el 18,3% tiene un nivel elevado, por lo que, más de la mitad de los estudiantes 61,6% presentan exceso de grasa corporal, lo que puede reflejar hábitos alimentarios inadecuados y bajo nivel de actividad física.

Tabla 4. Nivel de sedentarismo de estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima

	Indicadores	N	%
Nivel	Bajo	18	30,0
	Medio	42	70,0
	Alto	0	0,0
Total		60	100,0

Nota: Tomado de los Instrumentos de recolección de datos.

Interpretación

Según la Tabla 4, se observa que el 70,0 % de las estudiantes presenta un nivel medio de sedentarismo, mientras que el 30,0 % tiene un nivel bajo, ningún estudiante presentó nivel alto de sedentarismo (0,0 %), por lo que, aunque no existen casos de sedentarismo extremo, la

mayoría de los estudiantes mantiene hábitos moderadamente sedentarios, lo cual podría estar relacionado con su rutina académica o estilo de vida.

3.2. Análisis inferencial

Tabla 5. Prueba de normalidad

Variable	Test Kolmogórov-Smirnov			Distribución normal
	Estadístico	gl	p-valor	
Nivel de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados	,100	60	,200*	Si
Porcentaje de grasa corporal	,113	60	,055	Si
Nivel de sedentarismo	,118	60	,036	Si

Nota: Resultados del cuestionario.

Interpretación

Se empleó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov ($N < 50$), la cual indicó que las puntuaciones son simétricas. Dado que el valor obtenido es significativo ($> .001$), por lo que, para analizar la relación entre las variables, se utilizó la prueba paramétrica de Correlación de Pearson.

Contrastación de hipótesis general

H1: Existe relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025.

H0: No existe relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025.

Tabla 6. Relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y el nivel de sedentarismo

			Porcentaje de grasa corporal	Nivel de sedentarismo
Rho	Frecuencia de consumo de comida ultraprocesada	Coefficiente de correlación	.543	.773
		p	<.001	<.001
		Tamaño del efecto	Fuerte	Fuerte

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 6, la correlación entre consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y el nivel de sedentarismo resultó ser significativa ($p < 0,001$), con una relación moderado ($Rho = .543$) para porcentaje de grasa corporal, y una relación alta ($Rho = .773$) para Nivel de sedentarismo, teniendo un el tamaño del efecto de magnitud fuerte. Por lo que con un $p < 0,001$ se acepta la hipótesis alterna, por lo que se concluye que existe relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025, lo que indica que, lo que indica que a mayor consumo de alimentos ultraprocesados y mayor nivel de sedentarismo, se observa un incremento en el porcentaje de grasa corporal entre las estudiantes, por tal, los hábitos alimentarios poco saludables y la inactividad física influyen negativamente en la composición corporal.

IV. DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación muestran una situación preocupante entre las estudiantes de la carrera de cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión de Lima, donde el 86,7 % presenta un alto consumo de AUP, el 13,3 % un nivel moderado y ninguna participante un nivel bajo. Este patrón refleja una marcada preferencia por productos industrializados con alto contenido calórico y bajo valor nutricional, posiblemente influenciada por factores como el estilo de vida urbano, la falta de tiempo para preparar comidas saludables y la accesibilidad económica de los AUP. Asimismo, el 43,3 % de las estudiantes presenta un nivel muy elevado de grasa corporal, el 18,3 % elevado y solo el 38,3 % mantiene valores normales. A esto se suma que el 70,0 % presenta sedentarismo medio y el 30,0 % bajo, sin casos de sedentarismo alto. Al correlacionar estas variables, se halló una relación significativa ($p < 0,001$) entre el consumo de AUP, la grasa corporal y el nivel de sedentarismo, confirmando que un mayor consumo de AUP y una menor actividad física incrementan el porcentaje de grasa corporal.

Estos hallazgos coinciden con la literatura científica nacional e internacional, que señala una fuerte asociación entre los hábitos alimentarios poco saludables, el sedentarismo y el deterioro del estado nutricional. En el contexto peruano, concuerdan con los resultados de Huillca et al. (2024), quienes evidenciaron una correlación significativa entre el consumo de AUP y el sobrepeso en estudiantes universitarios de Lima y Puno. Sin embargo, difieren de Chumbes et al. (2024), quienes no hallaron asociación significativa entre AUP y estado nutricional en adolescentes, probablemente por diferencias de edad y contextuales, ya que su población no universitaria tenía menor exposición a ambientes urbanos.

De manera similar, Choque-Quispe et al. (2024) reportaron una correlación inversa entre el consumo de AUP y la actividad física, indicando que a mayor consumo de estos productos menor es el nivel de actividad. Esta tendencia se repite en el presente estudio, donde las estudiantes con mayor consumo de AUP mostraron un estilo de vida moderadamente sedentario (70%), vinculado con extensas horas de estudio y escasa práctica de ejercicio. García et al. (2024) también identificaron que el 73,2 % de escolares consumía comida rápida una o dos veces por semana, relacionándose con altas tasas de sobrepeso y obesidad, lo que refuerza la conexión entre los AUP y un deficiente estado nutricional.

Por otro lado, los resultados contrastan con los de Bázan (2024), quien halló un bajo consumo de AUP (75 %) y niveles bajos de actividad física (72 %) en adolescentes. La diferencia puede atribuirse al perfil de las participantes, ya que en este estudio se trata de jóvenes adultas con mayor autonomía alimentaria y exigencias académicas, factores que incrementan la exposición a productos industrializados. Además, la carrera de cosmiatría implica largas jornadas en posición estática, lo que podría explicar el sedentarismo de nivel medio observado, mostrando ligera similitud con Machado-Rodrigues, et al. (2024), donde el tiempo sedentario total no mostró diferencias significativas entre sexos, ni durante los días de semana ni durante el fin de semana, lo que indica que ambos grupos dedican una cantidad similar de minutos diarios a conductas sedentarias.

Asimismo, la formación en la carrera de cosmiatría implica la permanencia prolongada en posiciones estáticas, ya sea de pie o sentadas, durante prácticas, tratamientos o procesos de evaluación, lo cual se ve reflejado en el nivel de sedentarismo medio identificado en las participantes. Es posible que esta característica formativa limite el tiempo disponible para la actividad física regular, especialmente en periodos de alta demanda académica o práctica profesional. En conjunto, tanto la autonomía alimentaria como el carácter estático de las actividades propias de la carrera parecen conformar un entorno que facilita la adopción de hábitos menos saludables. Este escenario es coherente con estudios previos que destacan la interacción entre exigencias académicas, sedentarismo y mayor consumo de ultraprocesados, especialmente en jóvenes adultas que transitan etapas de transición hacia la independencia y enfrentan mayores responsabilidades.

En el ámbito internacional, los resultados se asemejan a los de Iglesias et al. (2024), quienes observaron que deportistas con mayor grasa corporal tenían un consumo frecuente de AUP y bebidas alcohólicas, evidenciando que incluso en poblaciones físicamente activas, los AUP afectan la composición corporal. Alberco et al. (2024) también confirmaron una relación significativa entre el consumo de AUP altos en azúcar y el estado nutricional de adolescentes, reforzando el vínculo entre los hábitos alimentarios inadecuados y la acumulación de grasa corporal. En la misma línea, Machado-Rodrigues et al. (2024) determinaron que el tiempo sedentario actúa como mediador entre el consumo de AUP y el sobrepeso, hallazgo congruente con el patrón identificado en las estudiantes evaluadas. Asimismo, Barreto et al. (2024) señalaron que un menor tiempo de sueño se asocia con mayor consumo de AUP, aspecto que

podría explorarse en futuras investigaciones para analizar si las rutinas académicas y de descanso influyen en los hábitos alimentarios de las estudiantes de cosmetología.

Los resultados también encuentran respaldo en Aguilar et al. (2024), quienes reportaron que el 40,9 % de los adolescentes presentaba sobrepeso u obesidad debido a patrones alimentarios desorganizados y consumo elevado de carbohidratos. De forma similar, la alta frecuencia de consumo de AUP y el exceso de grasa corporal en las estudiantes sugieren un desequilibrio nutricional originado por la preferencia por alimentos rápidos y de baja calidad nutricional.

En conjunto, los hallazgos aportan evidencia sólida sobre la asociación entre el consumo de AUP, el sedentarismo y el estado nutricional en población femenina joven. La correlación significativa ($p < 0,001$) confirma la hipótesis de que los hábitos alimentarios poco saludables y la inactividad física favorecen el aumento de la grasa corporal y el riesgo de enfermedades metabólicas en etapas tempranas de la adultez. Este resultado es relevante para el ámbito académico y de salud, pues resalta la urgencia de promover estrategias educativas que fomenten una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física en estudiantes de carreras vinculadas al bienestar y la estética.

Entre las limitaciones del estudio se reconoce el tamaño muestral reducido y la restricción geográfica a una sola institución, lo que limita la generalización de los resultados. Asimismo, el uso de cuestionarios autoinformados podría haber introducido sesgos de deseabilidad social o subregistro en los hábitos alimentarios. Sin embargo, la consistencia de los hallazgos con la literatura existente refuerza la validez de los resultados y brinda un punto de partida para investigaciones futuras con muestras más amplias, que incorporen variables adicionales como el estrés académico, los patrones de sueño y el acceso a alimentos saludables.

Por tal, los resultados tienen implicaciones prácticas en el diseño de programas institucionales orientados al bienestar integral de las estudiantes, promoviendo hábitos alimentarios saludables, el control del consumo de AUP y la incorporación de actividad física en la rutina diaria. Estas acciones ayudarán a mejorar su estado nutricional, así como también podrían contribuir al desarrollo de una cultura de autocuidado y bienestar, fortaleciendo la formación de futuras profesionales comprometidas con estilos de vida saludables.

V. CONCLUSIONES

1. Se determinó que, existe relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025, que los hábitos alimentarios inadecuados, combinados con un estilo de vida sedentario, contribuyen significativamente al incremento del tejido adiposo, afectando negativamente la salud y el bienestar físico.
2. Se determinó que el nivel de consumo de comida ultraprocesada en las estudiantes de la carrera de cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – Perú, es predominantemente alto (86,7%), lo que evidencia una tendencia significativa hacia hábitos alimentarios poco saludables.
3. Se determinó que la mayoría de las estudiantes de la carrera de cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – Perú, presentan niveles superiores al normal de grasa corporal (61,6%), distribuidos entre las categorías de elevado (18,3%) y muy elevado (43,3%), por tal se evidencia una tendencia preocupante hacia el exceso de grasa corporal, asociada a hábitos alimentarios inadecuados y escasa actividad física, lo que podría repercutir negativamente en su estado nutricional y bienestar general.
4. Se determinó que la mayoría de las estudiantes de la carrera de cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima– Perú, presentan un nivel medio de sedentarismo (70,0 %), seguido de un 30,0 % con nivel bajo, por tal se evidencia que, aunque no existen niveles críticos, predomina un estilo de vida moderadamente sedentario, posiblemente influenciado por las demandas académicas y hábitos cotidianos, lo que sugiere la necesidad de promover actividades físicas regulares para mejorar su bienestar y prevenir futuros riesgos para la salud.

VI. REFERENCIAS

- 1- Martínez Steele E, Baraldi LG, Louzada MLC, Moubarac JC, Mozaffarian D, Monteiro CA. Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*. 2016;6(3). doi:10.1136/bmjopen-2015-009892
- 2- Rauber F, da Costa Louzada ML, Steele EM, Millett C, Monteiro CA, Levy RB. Ultra-processed food consumption and chronic non-communicable diseases-related dietary nutrient profile in the UK (2008–2014). *Nutrients*. 2018;10(5):587. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29747447/>
- 3- Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obes Rev*. 2013;14(S2):21–28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24102801/>
- 4- Pan American Health Organization (PAHO). Ultra-processed food and drink products in Latin America: trends, impact on obesity, policy responses. Washington, D.C.: PAHO; 2015. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7699/9789275118641_eng.pdf
- 5- Mamani-Urrutia V, Dominguez-Curi CH, Sosa-Macalupu MA, Torres-Vicharra LF, Bustamante-López A. Estudio exploratorio sobre conocimientos y frecuencia de consumo de productos procesados y ultraprocesados en estudiantes universitarios de Perú. *Revista española de nutrición comunitaria [Internet]*. 2022; 28 (1):1-11. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0019._ORIGINAL.pdf
- 6- Saldarriaga B; Rodríguez J. Consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa “Perú - Canadá”, Tumbes – 2023. [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes; 2023 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c8a0d509-6847-435e-8b78-a28158530cc1/content>

- 7- Mara Mamani, B. Consumo de alimentos ultra procesados en relación al estado nutricional en estudiantes del nivel secundario del colegio particular nuevo horizonte, juliaca – 2020 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2021 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16410/Mara_Mamani_Betty_Roscio.pdf
- 8- Aguirre G, Villanueva S. Consumo de alimentos ultraprocesados relacionado al índice de masa corporal y perímetro abdominal en estudiantes de San Juan de Lurigancho 2023 [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2024 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/40320>
- 9- Salazar E. Ingesta de alimentos ultraprocesados y estado nutricional de los alumnos de una Institución Educativa Pública de Cajamarca- Perú [Internet]. Universidad nacional de educación; 2024 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8295dacf-5274-4ed5-a29d-4fc73db8a55c/content>
- 10- Varillas A. Consumo de alimentos ultraprocesados, percepción de la imagen corporal y estado nutricional en estudiantes de una institución educativa, Ancón, Lima 2023 [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2024 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/38037>
- 11- Granados K., Huaranga, A. Conocimiento sobre etiquetado frontal de octógonos y consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de una institución educativa pública, Lima – 2024 [Internet]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2024 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/11435>
- 12- Suaza-Fernández J, De la Cruz-Sánchez D, Aguirre-Ipenza R. Calidad de sueño y porcentaje de grasa corporal en estudiantes de nutrición: Un estudio transversal. Rev

- Esp Nutr Humana Diet [Internet]. 2021;25(4):384–93. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.4.1339>
- 13- Barúa M. Variabilidad en la calidad nutricional de los alimentos procesados y ultraprocesados de consumo frecuente – Lima. [Internet]. Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2020 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.11955/672>
- 14- Espinoza Rado, E.P., Lozada-Urbano, M., Mauricio A.S. Contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas en el rotulado nutricional en snacks y bebidas no alcohólicas que se expenden en la ciudad de Lima Metropolitana, en el año 2018 [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener; 2018 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/20a2afe9-bb66-40ae-b704-e0f645c1e187>
- 15- Choque Quispe M, Mamani Arriola MM, Rivera Valdivia K. Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. Comuni@cción [Internet]. 2023;14(2):111–21. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.14.2.838>
- 16- Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010. P. 58.
- 17- Organización Panamericana de la Salud (OPS). Physical activity [Internet]. Paho.org. 2024 [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/en/topics/physical-activity>
- 18- Edelmann D, Pfirrmann D, Heller S, Dietz P, Reichel JL, Werner AM, et al. Physical activity and sedentary behavior in university students-the role of gender, age, field of study, targeted degree, and study semester. Front Public Health [Internet]. 2022; 10:821703. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2022.821703>
- 19- Yeung O, Johnston K. Move to be Well: The Global Economy of Physical Activity [Internet]. The Global Wellness Institute. 2019 [citado el 27 de junio de 2025].

Disponible en: https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2020/09/GWI_2019_Global-Economy-of-Physical-Activity_Latin-America-Caribbean_Download.pdf

- 20- Bernabe-Ortiz A, Carrillo-Larco RM. Physical activity patterns among adolescents in Latin America and the Caribbean region. *J Phys Act Health* [Internet]. 2022;19(9):607–14. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2022-0136>
- 21- Janampa-Apaza A, Pérez-Mori T, Benites L, Meza K, Santos-Paucar J, Gaby-Pérez R, et al. Physical activity and sedentary behavior in medical students at a Peruvian public university. *Medwave* [Internet]. 2021;21(5): e8210. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5867/medwave.2021.05.8210>
- 22- Echevarría P. Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios universidad de san martín de porres, 2015 [Internet]. [Lima]: Universidad San Martín de Porres; 2015 [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2078/echevarria_pv.pdf
- 23- Ministerio de Salud (Minsa). Minsa insta a la población realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad [Internet]. Gob.pe. 2023 [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-la-poblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-la-obesidad>
- 24- Alfaro S, Arciniegas G, Calvache E, Caviedes M, Solarte D. Caracterización del consumo de productos ultraprocesados en la población estudiantil de la Universidad Mariana. 2024 [Internet]. Universidad Mariana; 2023 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14112/28250>
- 25- Ramos J. Nivel de conocimientos sobre octógonos nutricionales y consumo de productos ultraprocesados en estudiantes universitarios de odontología, Lima

- [Internet]. Nacional Mayor de San Marcos; 2024 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/22830>
- 26- Sernaque D. Consumo de productos ultraprocesados y calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista, 2021 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2021 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/83740>
- 27- Calle S. Relación entre la ingesta de alimentos ultra procesados y la prevalencia de la obesidad. Rev Salud ConCiencia [Internet]. 2023; 2(2): 2953-5247 [Consultado el 29 de abril de 2025]. Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/16150>
- 28- Serna M. Consecuencias de los sellos octagonales de advertencia en el proceso de decisión de compra de los productos ultra procesados desde una perspectiva cultural 2021 [Internet]. Universidad de Manizales; 2024 [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: <https://ridum.umanizales.edu.co/handle/20.500.12746/7346>
- 29- Martínez Medina B, Valenzuela Gandarilla J, Lizalde Hernández A, Pérez Guerrero RE, Dimas Palacios C. Hábitos Alimenticios en Estudiantes de una Universidad Pública Estatal del Centro Occidente de México. Veritas [Internet]. 2024 [citado el 06 de mayo de 2025];5(2):1330-45. Disponible en: <https://revistaveritas.org/index.php/veritas/article/view/147>
- 30- Astudillo V, Cevallos M. Composición corporal, su relación con el consumo de alimentos ultraprocesados y el nivel de actividad física en los adultos administrativos de la Dirección Comercial, Dirección de Talento Humano y la Dirección Administrativa Financiera de la Empresa Eléctrica Centro Sur de la ciudad de Cuenca, Ecuador, en 2024 [Internet]. Universidad de Cuenca; 2025 [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/46131>
- 31- Rodríguez L. Información nutricional de padres sobre ultraprocesados e influencia en la alimentación de sus hijos. [Internet]. Universidad de La Laguna; 2020 [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/20287>

- 32- Magnon V, Dutheil F, Auxiette C. Sedentariness: A need for a definition. *Front Public Health* [Internet]. 2018; 6:372. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2018.00372>
- 33- Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev* [Internet]. 2010;38(3):105–13. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>
- 34- Same RV, Feldman DI, Shah N, Martin SS, Al Rifai M, Blaha MJ, et al. Relationship between sedentary behavior and cardiovascular risk. *Curr Cardiol Rep* [Internet]. 2016;18(1):6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s11886-015-0678-5>
- 35- Headley S, Hutchinson J, Wooley S, Dempsey K, Phan K, Spicer G, et al. Subjective and objective assessment of sedentary behavior among college employees. *BMC Public Health* [Internet]. 2018;18(1):768. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-018-5630-3>
- 36- Rosenberg D, Norman G, Wagner N, Patrick K, Calfas K, Sallis J. Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. *J Phys Act Health* [Internet]. 2010;7(6):697–705. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.7.6.697>
- 37- Kang M, Rowe DA. Issues and challenges in sedentary behavior measurement. *Meas Phys Educ Exerc Sci* [Internet]. 2015;19(3):105–15. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/1091367x.2015.1055566>
- 38- Montoya S, Mera-Mamián A, Mondragón M, Muñoz D, Gonzalez-Gomez D. Propiedades psicométricas del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s) en universitarios colombianos (Psychometric properties of sedentary behavior questionnaire SBQ-s in Colombian university students). *Retos Digit* [Internet]. 2022; 46:745–57. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v46.94103>

- 39- Herazo Y, Sánchez-Guette L, Vidarte-Claros J, Pinillos-Patiño Y, Siza-Iglesias K, de Alba-Gutiérrez MC, et al. Influence of daily and weekly activities in the physical activity levels of school children: a cross-sectional study. *Nutr Hosp* [Internet]. 2020;37(1):14–20. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02567>
- 40- Chumbes M. Consumo de alimentos ultraprocesados y valoración nutricional antropométrica en adolescentes que acuden a un centro de salud de San Martín de Porres, Lima-2024 [Internet]. Universidad Nacional Federico Villareal; 2024 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/9291>
- 41- Huillca H. Consumo y acceso de alimentos ultra procesados que contienen jarabe de maíz alto en fructosa y la relación con el estado nutricional de estudiantes de universidades estatales en dos ciudades de Perú [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2024 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/25640>
- 42- Bazán Bautista J. Consumo de alimentos ultra procesados y nivel de actividad física en las adolescentes del Rímac, 2024 [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Federico Villareal; 2024 [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13084/9288>
- 43- Choque-Quispe M, Mamani Arriola M, Rivera Valdivia K. Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. *Comuni@cción* [Internet]. 2023;14(2):111–21. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.14.2.838>
- 44- García A, García J, Gutierrez E. Comportamientos saludables y conductas de riesgo en estudiantes de educación secundaria en Ayacucho, Perú: Un estudio transversal. *Revista Peruana de Medicina Integrativa* [Internet]. 2024 [citado el 27 de junio de 2025];9(2):1–12. Disponible en: <https://rpmpe.pe/index.php/rpmpe/article/download/790/846/2609>

- 45- Yglesias R. Exceso de tejido adiposo por consumo de bebidas alcohólicas y alimentos ultraprocesados en jugadores masculinos juveniles de fútbol profesional AFA 2024. [Internet]. Universidad ISALUD; 2024 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3017>
- 46- Alberco A, De la Cruz G. Consumo de alimentos ultraprocesados alto en azúcar y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública, 2024 [Internet]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2025 [citado el 06 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/11396>
- 47- Machado-Rodrigues AM, Padez C, Rodrigues D, Dos Santos EA, Baptista LC, Liz Martins M, et al. Ultra-processed food consumption and its association with risk of obesity, sedentary behaviors, and well-being in adolescents. *Nutrients* [Internet]. 2024;16(22). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu16223827>
- 48- Barreto E, Almeida A, Neta A, Ferreira F. Influence of sleep time on the consumption of ultra-processed foods in adolescents in a capital of Brazil: A Longitudinal Study. *Nutrients* [Internet]. 2024;17(1):22. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu17010022>
- 49- Aguilar S, Cano L, López S, Castillo Y, Mireles M, Ponce D. Estado nutricional y comportamiento alimentario en adolescentes. *Ciencia Latina* [Internet]. 2023;7(4):3303–14. Disponible en: http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7175
- 50- Hernández R. & Mendoza C. Metodología de la Investigación Científica las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. Primera edición. México: Mac Graw Hill; 2018. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- 51- Salazar E. Ingesta de alimentos ultraprocesados y estado nutricional de los alumnos de una Institución Educativa Pública de Cajamarca- Perú [Internet]. Universidad

- nacional de educación; 2024 [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8295dacf-5274-4ed5-a29d-4fc73db8a55c/content>
- 52- OMRON healthcare [Internet]. Omronhealthcare.la. [citado el 5 de julio de 2025]. Disponible en: <https://omronhealthcare.la/mx/mi-salud/balanza-bioimpedancia-herramienta-perfecta-para-medir-grasa>
- 53- Montoya S, Mera-Mamián A, Mondragón M, Muñoz D, Gonzalez-Gomez D. Propiedades psicométricas del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s) en universitarios colombianos (Psychometric properties of sedentary behavior questionnaire SBQ-s in Colombian university students). Retos Digit [Internet]. 2022; 46:745–57. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v46.94103>
- 54- Zacarías H, Supo J. Metodología de la Investigación Científica: Para Las Ciencias de la Salud y Las Ciencias Sociales. 3ª ed. 2020. Disponible en: https://books.google.com.pe/books/about/Metodología_de_la_Investigación_Cient.html?id=WruXzQEACAAJ&redir_esc=y
- 55- Goldenberg, A. J., Brothers, K. B., Rivera, S. M., Cadigan, R. J., & Sharp R. A Belmont Reboot: Building a Normative Foundation for Human Research in the 21st Century. The Journal of Law, Medicine & Ethics [Online]. 2019 [citado el 5 de julio de 2025]; 47(1): 165-172. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30994072/>

VII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de consumo de comida ultraprocesada en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú?</p> <p>¿Cuál es la distribución de porcentaje de grasa corporal en estudiantes de la carrera</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar el nivel de consumo de comida ultraprocesada en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú.</p> <p>Identificar la distribución de porcentaje de grasa corporal en</p>	<p>H1: Existe relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025.</p> <p>H0: No existe relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025.</p>	<p>ENFOQUE METODOLÓGICO</p> <p>Es Cuantitativo.</p> <p>TIPO DE ESTUDIO</p> <p>Este estudio es de tipo aplicado.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Corresponde a una investigación correlacional, prospectivo, de corte trasversal</p> <p>Descriptivo, observacional</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>Población</p> <p>70 estudiantes del primer y tercer ciclo de la carrera de cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión.</p> <p>Muestra</p> <p>60 estudiantes del primer y tercer ciclo de la carrera de cosmiatría</p>

<p>cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú? ¿Cuál es el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú?</p>	<p>estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú. Definir el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú..</p>		<p>del Instituto Daniel Alcides Carrión.</p>
---	---	--	--

ANEXO 2: INFORME DE TURNITIN

Monica Valdiviezo

Anexo 6. Tesis Final. Monica Valdiviezo Honores. RELACION DEL CONSUMO DE COMIDA ULTRAPROCESADA, EL PORCENT...

Universidad Wiener

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trnoid::14912:549736290

Fecha de entrega
26 ene 2026, 9:30 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
26 ene 2026, 9:31 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
Anexo 6. Tesis Final. Monica Valdiviezo Honores. RELACION DEL CONSUMO DE COMIDA ULTRAP...docx

Tamaño del archivo
65.5 KB

34 páginas

9370 palabras

51.739 caracteres



Página 1 de 40 - Portada

Identificador de la entrega trnoid::14912:549736290



Página 2 de 40 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trnoid::14912:549736290

10% 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

- 9% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 4% 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.

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE COLECTA DE DATOS

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS – PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Código de participante: _____

Edad: _____ años

Ciclo académico: _____

Fecha de evaluación: ____ / ____ / 2025

% de grasa corporal (bioimpedancia): _____

Clasificación del % de grasa corporal (según OMS):

(Marcar con una “X”)

- Normal (18% – 28%)
- Elevado (29% – 35%)
- Muy elevado (más del 35%)

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Nombres y apellidos:

Fecha:..... Grado y sección:

- Lee detenidamente la pregunta y marca con un aspa (X) una sola alternativa

GALLETAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

e) Nunca

7. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Glacitas?

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

8. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Ritz?

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

9. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Kraps?

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

10. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta Club Social?

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

11. ¿Con qué frecuencia consumes 1 paquete de galleta rellena?

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

12. ¿Con qué frecuencia consume paquete de galleta chocosoda?

- a) Diario
- b) 1 vez a la semana
- c) 2 a 4 veces a la semana

- d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca SNACKS
13. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de chizito?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
14. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de papitas lays?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
15. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de cuates?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
16. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de piqueos?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
17. ¿Con que frecuencia consumes 1 bolsita de snacks chicharrón?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
18. ¿Con qué frecuencia consumes 1 bolsita de doritos?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca BEBIDAS
19. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa guaraná?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana

- c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
20. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa Pepsi?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
21. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa inka kola?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
22. ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de gaseosa coca kola?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) nunca
- 23 ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de cifrut?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
- 24 ¿Con qué frecuencia consumes 1 botella de aquarius?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca
- 25 ¿Con qué frecuencia consumes 1 cajita de frugos?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana
 - c) 2 a 4 veces a la semana
 - d) 1 a 3 veces al mes
 - e) Nunca OTROS
26. ¿Con qué frecuencia consumes 1 chocolate sublime?
- a) Diario
 - b) 1 vez a la semana

Salazar E. Ingesta de alimentos ultraprocesados y estado nutricional de los alumnos de una Institución Educativa Pública de Cajamarca- Perú [Internet]. Universidad nacional de educación; 2024 [citado el 27 de junio de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8295dacf-5274-4ed5-a29d-4fc73db8a55c/content>

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Es importante considerar que algunas actividades pueden realizarse al mismo tiempo, como escuchar música mientras se viaja, o ver televisión mientras se come sentado. Por ello, se debe registrar solo el tiempo dedicado a la actividad principal, sin contar ese mismo periodo en otra actividad secundaria.

Elige el tiempo promedio que consideras que destinas a cada uno de estos comportamientos.

DE LUNES A VIERNES								
En un día típico entre semana, desde que te levantas hasta que te acuestas en la cama (por la noche):								
1) ¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
2) ¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
3) ¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
4) ¿Cuánto tiempo empleas jugando en el computador o con videojuegos sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
5) ¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
6) ¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono, tablet o celular sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
7) ¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajo universitario sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
8) ¿Cuánto tiempo empleas leyendo sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
9) ¿Cuánto tiempo empleas conduciendo o viajando en un carro, bus o metro?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más
FIN DE SEMANA								
En un día típico del fin de semana, desde que te levantas hasta que te acuestas en la cama (por la noche):								
1) ¿Cuánto tiempo empleas viendo la televisión?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas

2) ¿Cuánto tiempo empleas comiendo sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas
3) ¿Cuánto tiempo empleas descansando acostado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas
4) ¿Cuánto tiempo empleas jugando en el computador o con videojuegos sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas
5) ¿Cuánto tiempo empleas escuchando música sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas
6) ¿Cuánto tiempo empleas hablando con otras personas o por teléfono, tablet o celular sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas
7) ¿Cuánto tiempo empleas haciendo trabajo universitario sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas
8) ¿Cuánto tiempo empleas leyendo sentado?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas
9) ¿Cuánto tiempo empleas conduciendo o viajando en un carro, bus o metro?								
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas

Montoya S, Mera-Mamián A, Mondragón M, Muñoz D, Gonzalez-Gomez D. Propiedades psicométricas del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s) en universitarios colombianos (Psychometric properties of sedentary behavior questionnaire SBQ-s in Colombian university students). Retos Digit [Internet]. 2022; 46:745–57. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v46.94103>

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

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

El que suscribe, JOSE DORA MOSCOSO, identificado con DNI N° 45457404, de profesión NUTRICIONISTA, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: MONICA MAGDALENA VALDIVIEZO HONORES, para su validación a fin de ser aplicado en la investigación titulada: RELACIÓN DEL CONSUMO DE COMIDA ULTRAPROCESADA, EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL, Y NIVEL DE SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE COSMIATRÍA DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA- 2025.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puede evaluar según los criterios establecidos y formular algunas apreciaciones.

Crterios	Descripción	D	M	B	MB	Observaciones
1. Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta				X	
2. Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser considerado.				X	
3. Coherencia	El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo				X	
4. Claridad y precisión	El ítem se comprende fácilmente, es claro para obtener la información requerida.				X	
5. Redacción	Si la ortografía es correcta y hace buen uso de la semántica y la sintaxis.				X	

Nota. D Deficiente, M Mejorar. B Bueno. MB Muy Bueno.

En Lima, a los 9 días del mes de agosto del 2025


 MINISTERIO DE SALUD
 HOSPITAL NACIONAL DOS DE MAYO
 Dr. José M. Dora Moscoso
 NUTRICIONISTA
 CNP 5192

(FIRMA Y SELLO)

Nombres: José Dora Moscoso
CNP: 5192
Grado Académico: Doctor

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS


El que suscribe, *Barbara Miluska Retenozo Argote*, identificado con DNI N° *80392265*, de profesión **NUTRICIONISTA**, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: **MONICA MAGDALENA VALDIVIEZO HONORES**, para su validación a fin de ser aplicado en la investigación titulada: **RELACIÓN DEL CONSUMO DE COMIDA ULTRAPROCESADA, EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL, Y NIVEL DE SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE COSMIATRÍA DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA- 2025.**

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puede evaluar según los criterios establecidos y formular algunas apreciaciones.

Criterios	Descripción	D	M	B	MB	Observaciones
1. Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta			✓		
2. Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser considerado.			✓		
3. Coherencia	El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo			✓		
4. Claridad y precisión	El ítem se comprende fácilmente, es claro para obtener la información requerida.			✓		
5. Redacción	Si la ortografía es correcta y hace buen uso de la semántica y la sintaxis.			✓		

Nota. D Deficiente. M Mejorar. B Bueno. MB Muy Bueno.

En Lima, a los *9* días del mes de *agosto* del 2025


(FIRMA Y SELLO)

Nombres: *Barbara Retenozo Argote*
CNP: *3125*
Grado Académico: *maestría*

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

El que suscribe, ROCIO VANESA VÁSQUEZ VENTURA, identificado con DNI N° 40722325, de profesión **NUTRICIONISTA**, hago constar que he revisado y dado el juicio de experto al Instrumento de recolección de datos diseñado por la bachiller: **MONICA MAGDALENA VALDIVIEZO HONORES**, para su validación a fin de ser aplicado en la investigación titulada: **RELACIÓN DEL CONSUMO DE COMIDA ULTRAPROCESADA, EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL, Y NIVEL DE SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE COSMIATRÍA DEL INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN, LIMA- 2025.**

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puede evaluar según los criterios establecidos y formular algunas apreciaciones.

Criterios	Descripción	D	M	B	MB	Observaciones
1. Suficiencia	Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta			✓		
2. Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser considerado.			✓		
3. Coherencia	El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo			✓		
4. Claridad y precisión	El ítem se comprende fácilmente, es claro para obtener la información requerida.			✓		
5. Redacción	Si la ortografía es correcta y hace buen uso de la semántica y la sintaxis.			✓		

Nota. D Deficiente, M Mejorar. B Bueno. MB Muy Bueno.

En Lima, a los 9 días del mes de agosto del 2025


Lic. Rocio Vásquez Ventura
CNP N° 2654
ÁREA DE PROMOCIÓN Y CONTROL DE CALIDAD NUTRICIONARIA
SERVICIO DE NUTRICIÓN
INSTITUTO DANIEL ALCIDES CARRIÓN
(FIRMA Y SELLO)

Nombres: ROCIO VANESA VÁSQUEZ VENTURA
CNP: 265
Grado Académico: MG. EN GESTIÓN DE LA CALIDAD EN LOS SERVICIOS DE SALUD

ANEXO 5: DATOS COLECTADOS EN EXCEL O SPSS

ID	Edad	Ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	PUNTAJE	BAREMACION
1	3	2	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	4	3	3	4	4	4	2	113	3
2	3	2	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	4	2	5	5	5	2	117	3
3	1	2	5	2	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	119	3
4	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	5	5	5	121	3
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104	3
6	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	127	3
7	1	2	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	121	3
8	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	5	4	5	4	5	4	5	5	4	3	5	5	5	2	88	3
9	1	2	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	4	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	114	3
10	2	2	1	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	2	2	2	5	2	4	3	5	5	4	5	3	5	4	1	98	3
11	1	2	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	116	3
12	1	2	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	123	3
13	1	2	4	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	4	5	5	3	114	3
14	2	2	5	5	4	4	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	121	3
15	1	2	5	5	2	5	5	2	5	1	5	5	5	1	5	5	2	5	5	2	2	5	2	2	5	5	5	2	98	3
16	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	5	3	5	118	3
17	1	2	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	2	5	3	3	5	5	5	2	112	3
18	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	2
19	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	76	2
20	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	59	2
21	2	2	5	5	5	5	5	5	3	3	5	4	4	4	2	2	2	2	1	2	5	5	5	5	5	5	4	5	103	3
22	1	1	2	4	4	5	4	2	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	2	2	5	5	5	4	107	3
23	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	4	2	119	3
24	1	1	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	3	3	2	5	1	4	109	3
25	2	1	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	2	2	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	113	3
26	1	1	5	5	5	5	4	4	5	2	5	5	5	5	4	4	4	3	5	5	5	2	2	3	5	5	5	4	111	3

27	1	1	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	118	3			
28	1	1	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	125	3			
29	1	1	5	5	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	122	3			
30	1	1	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	127	3			
31	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	5	4	4	100	3		
32	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	126	3		
33	2	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	5	5	5	2	109	3
34	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	95	3		
35	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	51	2		
36	1	2	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	5	4	3	116	3		
37	1	1	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	56	2		
38	1	2	2	5	5	2	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	108	3		
39	1	2	3	5	5	4	5	4	5	4	5	5	2	2	2	2	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	2	108	3		
40	1	2	2	5	2	2	5	2	5	2	5	5	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	2	96	3		
41	2	2	2	5	4	2	5	2	5	2	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	4	2	5	5	5	2	2	95	3		
42	2	2	4	5	2	2	5	5	5	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	4	2	4	5	3	87	3		
43	1	2	3	1	1	2	1	3	3	3	4	5	3	3	3	1	3	3	2	2	4	5	4	4	5	5	5	4	82	2		
44	1	2	2	5	5	2	5	1	3	5	3	4	2	1	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	79	2		
45	2	2	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	3	3	4	5	5	4	96	3		
46	1	2	2	2	3	4	4	1	2	5	5	4	4	4	4	2	4	4	5	5	3	3	4	4	5	5	5	4	97	3		
47	2	2	5	5	4	4	4	5	3	2	5	2	1	2	5	4	4	3	4	2	2	2	3	5	4	5	5	5	95	3		
48	2	1	5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	3	5	4	4	5	5	5	4	4	5	113	3	
49	2	1	5	4	5	5	5	4	3	3	3	4	4	4	5	1	1	2	3	5	4	4	3	4	3	3	3	5	95	3		
50	2	1	4	1	2	3	2	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	101	3	
51	2	1	3	2	3	5	4	4	5	5	3	4	1	2	3	2	4	4	4	2	4	4	5	4	4	3	2	5	91	3		
52	2	1	4	2	2	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	105	3		
53	2	1	5	3	4	4	4	3	2	4	5	5	4	4	4	3	2	4	5	4	3	4	4	5	4	4	2	5	100	3		
54	2	1	4	3	2	2	2	3	4	4	4	4	2	5	5	3	4	4	3	4	5	4	2	5	4	5	3	2	4	92	3	
55	2	1	2	2	3	4	4	3	5	5	4	4	3	3	2	2	2	4	5	4	5	4	2	3	4	4	3	4	90	3		

56	2	1	5	4	4	3	3	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	5	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	99	3
57	3	1	3	2	3	4	4	5	4	4	3	5	5	4	3	3	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	2	3	94	3
58	3	1	4	4	5	4	2	3	2	4	4	5	4	4	4	3	5	2	3	3	1	3	3	4	4	5	4	2	91	3
59	2	1	4	4	5	5	4	3	2	4	5	4	2	5	4	5	4	2	5	4	4	5	4	3	3	4	5	4	103	3
60	2	1	4	2	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	4	4	3	5	5	3	83	2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	PUNT AJE	BAREMACION COMPORTAMIENTO SEDENTARIO	1. Porcentaje de grasa corporal:	BAREMA CION
5	4	3	1	5	2	7	9	3	3	3	3	1	9	2	9	9	7	85	2	35.5	3	
3	4	3	1	3	2	9	8	7	4	4	3	1	3	3	3	6	9	76	2	24.2	1	
3	4	9	1	6	5	4	4	4	3	4	9	1	4	3	3	3	3	73	2	22.61	1	
6	4	4	1	6	9	3	1	3	2	4	1	1	1	1	1	1	4	53	1	43.4	3	
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71	2	30.8	2	
1	4	1	1	1	4	6	6	2	1	4	9	5	1	5	6	5	7	69	2	27.4	2	
4	3	9	1	1	4	3	1	3	6	3	9	1	1	3	4	1	3	60	2	34.9	2	
5	5	7	1	2	3	3	1	4	4	4	5	1	2	2	1	1	3	54	1	48.5	3	
3	4	9	9	9	9	7	9	3	5	3	6	1	1	3	1	1	1	84	2	49.8	3	
4	3	5	1	3	3	4	2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	5	56	1	40.2	3	
1	5	9	8	1	1	9	9	2	1	3	4	1	1	1	7	7	4	74	2	38.2	3	
1	9	5	5	6	8	7	1	1	1	9	9	4	1	2	3	1	1	74	2	45.8	3	
3	2	8	1	3	5	2	1	3	4	3	9	1	2	4	3	1	1	56	1	33.3	2	
6	4	5	1	4	2	6	4	5	5	4	5	1	4	2	5	5	5	73	2	43.5	3	
9	4	3	1	1	9	3	1	3	9	5	4	1	1	8	3	1	1	67	2	25.7	1	
2	4	5	1	5	7	7	7	4	5	4	9	1	9	9	9	9	3	100	2	42.6	3	
5	4	3	2	1	1	7	3	2	1	4	3	1	1	1	4	3	1	47	1	20.2	1	
2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	42	1	25.8	1	
1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50	1	41.5	3	
4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57	2	21.5	1	
4	4	6	1	9	2	1	1	2	3	1	9	1	9	2	3	1	1	60	2	38.9	3	
1	3	4	1	1	3	3	5	3	2	3	6	4	1	4	4	4	4	56	1	36.1	3	
4	3	2	1	1	6	7	2	2	4	3	2	1	1	6	7	2	5	59	2	24.6	1	
2	3	4	1	1	2	2	1	5	2	1	5	1	1	5	3	1	2	42	1	23.7	1	
4	4	2	1	2	6	7	4	5	5	3	2	1	2	6	7	4	5	70	2	28.2	1	
2	4	9	5	2	1	5	3	4	5	4	9	5	1	1	5	3	5	73	2	22.5	1	
2	2	3	1	2	2	3	5	2	4	2	3	1	2	2	3	4	2	45	1	22.6	1	

4	3	1	1	1	2	5	2	5	1	4	1	1	1	2	3	2	5	44	1	31.9	2
1	3	4	1	4	5	4	3	4	1	2	5	1	3	6	1	1	2	51	1	25.3	1
2	4	8	1	2	8	7	3	2	2	6	6	1	1	6	5	3	5	72	2	24.6	1
4	4	4	1	7	7	7	6	5	6	6	6	6	6	7	7	7	7	103	2	27.9	1
1	2	1	1	3	1	1	2	6	1	1	2	1	1	1	1	2	5	33	1	41.1	3
4	4	9	1	7	1	4	2	4	6	4	5	1	3	1	3	3	4	66	2	22.7	1
3	3	4	1	6	4	6	5	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	51	1	33.9	2
2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	43	1	23.8	1
2	4	3	1	3	2	6	3	7	4	4	4	1	4	3	4	3	1	59	2	21.5	1
1	4	5	1	2	2	2	4	4	1	2	2	3	1	2	2	2	7	47	1	35.9	3
4	3	8	1	3	2	7	4	4	2	4	7	1	3	4	7	4	4	72	2	27.8	1
5	2	3	1	4	2	1	2	3	6	3	4	1	3	2	1	2	4	49	1	36.7	3
4	3	5	2	7	3	3	2	1	6	4	3	1	5	2	1	2	1	55	1	30.5	2
3	3	3	9	7	5	5	1	1	2	3	2	4	4	6	6	6	9	79	2	29.3	2
3	3	2	9	8	8	8	7	8	2	1	2	1	6	7	6	7	8	96	2	26.7	1
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	9	8	8	7	8	8	91	2	29.2	2
7	6	4	4	6	4	7	3	4	4	8	5	6	6	5	3	3	3	88	2	24.3	1
8	6	4	6	4	3	6	3	4	2	3	4	4	4	6	6	6	2	81	2	29.3	2
6	6	5	6	3	5	6	7	7	6	2	3	3	8	8	4	4	2	91	2	23.7	1
5	4	5	2	3	4	2	8	8	3	3	3	4	2	4	3	3	7	73	2	30.3	2
5	4	4	8	3	5	4	9	8	4	4	9	9	8	8	8	4	4	108	2	40.5	3
4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	7	9	7	3	4	4	5	8	102	2	25.4	1
3	6	6	5	6	7	7	8	7	8	6	6	6	5	7	4	3	3	103	2	40.1	3
4	4	5	4	3	6	7	9	8	4	4	6	6	7	8	3	3	4	95	2	35.9	3
6	5	5	6	6	5	5	6	8	4	4	3	7	5	4	5	8	7	99	2	36.1	3
4	3	4	5	4	8	6	5	4	4	6	8	7	7	9	4	4	7	99	2	38.6	3
8	7	9	5	4	4	7	7	7	8	7	3	3	4	5	6	7	7	108	2	23.5	1
7	5	7	7	6	6	8	5	8	5	4	6	4	5	6	6	9	9	113	2	41.5	3
7	8	5	5	4	3	6	5	5	4	4	2	4	6	6	4	4	7	89	2	42.3	3

6	5	5	4	4	6	3	5	6	4	4	3	6	6	5	5	6	6	89	2	40.8	3
3	3	5	6	6	5	4	7	7	3	3	4	5	7	7	8	6	5	94	2	41.5	3
6	7	8	7	7	7	3	4	5	4	3	8	7	4	4	3	7	7	101	2	38.7	3
3	3	8	7	6	8	3	4	8	5	3	8	6	7	7	7	5	3	101	2	39.6	3

TRATAMIENTO ESTADISTICO CONSUMO DE COMIDA ULTRAPROCESADA, EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 53 de 53 variables

	ID	EDAD	CICLO	ITEM1CC NSUMOC EALIMEN	ITEM2CC NSUMOC EALIMEN	ITEM3CC NSUMOC EALIMEN	ITEM4CC NSUMOC EALIMEN	ITEM5CC NSUMOC EALIMEN	ITEM6CC NSUMOC EALIMEN	ITEM7CC NSUMOC EALIMEN	ITEM8CC NSUMOC EALIMEN	ITEM9CC ONSUMC DEALIME	ITEM10C ONSUMC DEALIME	ITEM11C ONSUMC DEALIME	ITEM12C ONSUMC DEALIME
1	1	3	2	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
2	2	3	2	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4
3	3	1	2	5	2	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5
4	4	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	7	1	2	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4
8	8	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
9	9	1	2	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	3
10	10	2	2	1	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	2
11	11	1	2	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	3
12	12	1	2	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5
13	13	1	2	4	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5
14	14	2	2	5	5	4	4	4	3	5	4	5	5	5	5
15	15	1	2	5	5	2	5	5	2	5	1	5	5	5	1
16	16	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4
17	17	1	2	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5
18	18	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	19	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	20	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2
21	21	2	2	5	5	5	5	5	5	3	3	5	4	4	4

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

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

carrión
EDUCACIÓN SUPERIOR

LICENCIADO
POR MINEDU

Instituto Carrión - RUC
30138221157
Sede Central - Av. Arequipa N° 351 Lima

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Lima, 13 de agosto de 2025

Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión

Presente.-

Asunto: Autorización para realizar estudio de investigación

La suscrita, Carmen Luz Veliz Luque, en calidad de Jefa de Sede Central de la Carrera de Cosmiatría del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, mediante la presente:

AUTORIZA

A las bachilleres Mónica Valdiviezo Honores y Valery Huayhua Zúñiga, de la Universidad Privada Norbert Wiener, para realizar la recolección de datos en estudiantes de la carrera de Cosmiatría de esta institución, en el marco del desarrollo de sus proyectos de tesis para la obtención del título profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética.

Las investigaciones correspondientes son:

1. "Relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera de Cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025".
2. "Relación entre el IMC, los hábitos alimentarios y el bienestar psicológico en alumnas del II al V ciclo de la carrera de Cosmiatría del Instituto de Educación Superior Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025".

La presente autorización se otorga únicamente para fines académicos y de investigación, debiendo garantizarse el cumplimiento de los principios éticos, la confidencialidad de la información recolectada y el uso adecuado de los datos obtenidos.

Asimismo, la institución:

Autoriza el uso de su nombre institucional en el desarrollo y publicación del trabajo de investigación.

No autoriza el uso de su nombre institucional, debiendo mantenerse en reserva.

Se expide la presente para los fines que se estimen pertinentes.

Autorización de la Sede

Carmen Luz Veliz Luque

DNI: 09911332

Jefa de Sede Central – Carrera de Cosmiatría



Firma y sello:



ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
<p>Título del Proyecto de Investigación: Relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmíatria del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025.</p>	
<p>Autor Responsable: <i>Mónica Magdalena Valdiviezo Honores</i></p> <p>Universidad/Institución: Universidad Privada Norbert Wiener</p>	
I. INVITACIÓN	
<p>Estimado(a) participante:</p> <p>Se le invita a participar en un estudio de investigación titulado: "Relación del Consumo De Comida Ultraprocesada Y Porcentaje De Grasa Corporal En Estudiantes De La Carrera cosmíatria del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025.", desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.</p>	
II. INFORMACIÓN	
Propósito del estudio:	
2.1	<p>Determinar la relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal y el nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera cosmíatria del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2025.</p> <p>El propósito principal de este trabajo es aportar evidencia sobre cómo ciertos patrones alimentarios específicamente el consumo de productos ultraprocesados pueden estar relacionados con indicadores corporales como el porcentaje de grasa. Considero que este enfoque no solo contribuye al ámbito académico, sino también a la promoción de hábitos saludables dentro de nuestra comunidad estudiantil.</p>
2.2	Duración del estudio: 4 meses
2.3	Número esperado de participantes: 60 estudiantes
2.4	<p>Criterios de Inclusión y exclusión:</p> <p>Criterios de Inclusión</p> <p>Estudiantes mayores de edad de ambos sexos.</p> <p>Estudiantes del II al V ciclo de la carrera de cosmíatria.</p> <p>Que acepten ser partícipes de manera voluntaria y que firmen el consentimiento informado.</p> <p>Que no presenten enfermedades que puedan alterar los resultados de la medición corporal.</p> <p>Criterios de Exclusión</p> <p>Estudiantes con antecedentes de trastornos alimentarios.</p> <p>Quienes no deseen participar o no firmen el consentimiento.</p> <p>Personas con condiciones médicas que interfieran con la bioimpedancia, como el uso de marcapasos.</p>
2.5	<p>Procedimientos del estudio: Se realizarán los siguientes procesos:</p> <p>En primer lugar, se gestionará la autorización institucional ante la Dirección del Instituto Daniel Alcides Carrión, presentando los objetivos y el alcance del estudio. Una vez obtenida la aprobación, se procederá</p>

<p>Procedimientos del estudio: Se realizarán los siguientes procesos:</p> <p>En primer lugar, se gestionará la autorización institucional ante la Dirección del Instituto Daniel Alcides Carrido presentando los objetivos y el alcance del estudio. Una vez obtenida la aprobación, se procederá a coordinar con los docentes responsables de los cursos para programar las fechas y horarios de recolección de datos, asegurando que no interfieran con las actividades académicas regulares.</p> <p>La selección de los participantes será equitativa, realizándose mediante criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, garantizando representatividad de la población estudiantil de la carrera de cosmología. Antes de la participación, cada estudiante recibirá un documento de consentimiento informado, el cual será leído y firmado voluntariamente. Solo quienes entreguen el consentimiento firmado serán incluidos en el estudio.</p> <p>Por lo que cuando se haya recibido dicho documento firmado, se aplicarán los instrumentos:</p> <p>Se aplicará un cuestionario de frecuencia alimentaria basado en estudios previos y adaptado al contexto estudiantil, de origen peruano, cuyo autor es Salazar E. en el año 2022, cuya validación promedio por juicio de expertos fue 75,48 y una confiabilidad de 0.9 según Cronbach (51). Este instrumento incluirá 26 ítems relacionados a la frecuencia semanal del consumo de productos como snacks, bebidas azucaradas, embutidos y comidas instantáneas.</p> <p>Se realizará pesaje mediante una balanza digital con tecnología de bioimpedancia modelo OMRON HBF-514 (Omron Healthcare, Kioto, Japón) con una graduación de 0,1 kg, la cual brindará un resultado inmediato sobre porcentaje de grasa (52).</p> <p>Se aplicará el cuestionario de comportamiento sedentario (SBQ), desarrollado por Rosenberg et al. de origen Estados Unidos, adaptado al español por Montoya et al. al contexto estudiantil en el año 2022, cuya confiabilidad de 0.7 según Cronbach (53).</p> <p>Los instrumentos serán aplicados en una única sesión individual por estudiante, con una duración aproximada de 10 a 15 minutos por participante.</p> <p>La aplicación de los cuestionarios y la medición de la grasa corporal se realizarán en un ambiente tranquilo y privado dentro del Instituto, previo consentimiento informado.</p> <p>Posteriormente los datos serán tabulados en Microsoft Excel 2019 para luego ser transportado al paquete estadístico SPSS 27.0 para la obtención de los resultados.</p>
<p>Riesgos: Su participación en el estudio no presenta ningún riesgo.</p>
<p>Beneficios: Usted se beneficiará del presente proyecto ya que le permitirá conocer su nivel de grasa corporal, sedentarismo y hábitos alimenticios. Tendrá acceso a mediciones físicas y dietéticas sin costo. Puede mejorar su estilo de vida a partir de los resultados.</p>
<p>Costos e incentivos:</p> <p>La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.</p>
<p>Confidencialidad:</p> <p>Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.</p>

<p align="center">Protección de grupos vulnerables:</p> <p>No se incluyen poblaciones consideradas vulnerables. Su participación será de manera libre y voluntaria. No obstante, se garantizará que en todo momento cuente con información clara y suficiente sobre el objetivo y procedimiento del estudio, así como el derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones académicas ni personales.</p>	
<p align="center">Protección contra daños a personas:</p> <p>Se asegurará que las técnicas utilizadas para la recolección de datos no le generen riesgos físicos ni psicológicos. Las mediciones antropométricas se realizarán en un espacio privado para proteger su intimidad y evitar incomodidades. Los cuestionarios no incluirán preguntas invasivas o que puedan causar malestar emocional. Además, los datos recolectados serán tratados de manera confidencial, codificados y utilizados exclusivamente con fines académicos e investigativos, cumpliendo las normas de protección de datos personales vigentes en el Perú.</p>	
<p align="center">Derechos del participante:</p> <p>Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.</p>	
<p align="center">Preguntas/Contacto:</p> <p>Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Mónica Magdalena Valdiviezo Honores, 992197242, a2019100573@uwiener.edu.pe. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Yenny M. Bellido Fuentes, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe</p>	
<p align="center">Ocurencias/Reclamos:</p> <p>En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Yenny M. Bellido Fuentes, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe</p>	
<p>III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO</p>	
<p>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, si que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.</p>	
<p align="right">_____/_____/2025 FECHA (dd/mm/aaaa)</p>	
<p align="center">FIRMA DEL PARTICIPANTE</p> <p align="center"><i>Nombre del Participante:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i></p>	<p align="center">HUELLA DACTILAR</p>
	
<p align="right">_____/_____/2025 FECHA (dd/mm/aaaa)</p>	

<p align="center">FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE</p> <p align="center"><i>Nombre del Autor Responsable: Monica Magdalena Valdivia: Honores DNI/Carné de Extranjería/Otros: 47956244</i></p>	<p align="center">HUELLA DACTILAR</p>	
<p align="center">FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN <i>(en caso correspondiente)</i></p> <p align="center"><i>Nombre del Integrante del equipo de investigación: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i></p>	<p align="center">HUELLA DACTILAR</p>	<p align="center">___/___/2025 FECHA (dd/mm/aaaa)</p>
<p align="center">FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL <i>(en caso correspondiente)</i></p> <p align="center"><i>Nombre del Testigo o Representante Legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i></p>	<p align="center">HUELLA DACTILAR</p>	<p align="center">___/___/2025 FECHA (dd/mm/aaaa)</p>
<p align="center">NOTA:</p> <p align="center">- La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar no saber leer ni escribir.</p> <p align="center">- Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento.</p>		

ANEXO 8: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 11 de agosto del 2025.

Autor Responsable:
MONICA MAGDALENA VALDIVIEZO HONORES

Exp. Nº: 1733-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Relación del consumo de comida ultraprocesada, el porcentaje de grasa corporal, y nivel de sedentarismo en estudiantes de la carrera Cosmiatría del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2025." Versión Nro. 1, con fecha 08/08/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
MONICA MAGDALENA VALDIVIEZO HONORES

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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

Atentamente,



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

Avenida Amparo 480
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 708-5555 anexo 3286-3287 Cel. 998513820
Correo: comite.etica@upnw.edu.pe

ANEXO 9: FOTOGRAFÍAS DEL TRABAJO DE CAMPO




















10% 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

- 9%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 4%  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

- 9% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 4% 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	www.foodsaver.com	<1%
2	Internet	comunicacionunap.com	<1%
3	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
4	Internet	www.coursehero.com	<1%
5	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
6	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
7	Internet	www.researchgate.net	<1%
8	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2024-06-08	<1%
10	Internet	www.elconfidencial.com	<1%
11	Internet	ejournal.almaata.ac.id	<1%